Through Knowledge towards Jannah

Islamic Online Madrasah – IOM

IOM
Islamic Online Madrasah

ব্যাচেলর ইন দাওয়াহ এন্ড ইসলামিক স্টাডিজ

রিসার্চের বিষয়ঃ

আত্মিক রোগের প্রকার ও তার চিকিৎসা

তত্ত্বাবধায়নেঃ

মাওলানা আলী হাসান

রিসার্চ ডিপার্টমেন্ট।

ইসলামিক অনলাইন মাদ্রাসা – আইওএম

জমা দিয়েছেনঃ

আফসানা আক্তার

রোলঃ ২১৫০০১১৬৮

২৯ নভেম্বর,২০২৩ ইং

Through Knowledge towards Jannah

Islamic Online Madrasah – IOM

ব্যাচেলর ইন দাওয়াহ এন্ড ইসলামিক স্টাডিজ

রিসার্চের বিষয়ঃ

আত্মিক রোগের প্রকার ও তার চিকিৎসা

এই রিপোর্ট টি ইসলামিক অনালাইন মাদ্রাসার ব্যাচেলর ইন দাওয়াহ এন্ড ইসলামিক স্টাডিজের একটি আনুসাঙ্গিক রিপোর্ট।

তত্ত্বাবধায়নেঃ

মাওলানা আলী হাসান

রিসার্চ ডিপার্টমেন্ট।

ইসলামিক অনলাইন মাদ্রাসা – আইওএম

জমা দিয়েছেনঃ

আফসানা আক্তার

রোলঃ ২১৫০০১১৬৮

Through Knowledge towards Jannah

Islamic Online Madrasah – IOM

ব্যাচেলর ইন দাওয়াহ এন্ড ইসলামিক স্টাডিজ

প্রত্যয়ন পত্র

এই মর্মে প্রত্যয়ন করা যাচ্ছে যে, "আত্মিক রোগের প্রকার ও তার চিকিৎসা" বিষয়ক গবেষণাপত্র টি আমার তত্ত্বাবধানে ব্যাচেলর ইন দাওয়াহ এন্ড ইসলামিক স্টাডিজ ডিপার্টমেন্ট থেকে আফসানা আক্তার, আইডিঃ ২১৫০০১১৬৮ বিচক্ষনতার সাথে সম্পন্ন করেছেন।

(স্বাক্ষর)

তত্ত্বাবধায়নেঃ

মাওলানা আলী হাসান
রিসার্চ ডিপার্টমেন্ট।
ইসলামিক অনলাইন মাদ্রাসা – আইওএম

(স্বাক্ষর)

এক্সটারনালঃ

নাম:
ডিপার্টমেন্ট:
প্রতিষ্ঠান:

ঘোষণাপত্র

আমি নিম্নস্বাক্ষরকারী এ মর্মে ঘোষণা করছি যে, “আত্মিক রোগের প্রকার ও তার চিকিৎসা” শিরোনামে এই গবেষণাপত্র ইসলামিক অনলাইন মাদ্রাসার (Islamic Online Madrasah – IOM) ব্যাচেলর ইন দাওয়াহ এন্ড ইসলামিক স্টাডিজ বিভাগের মাওলানা আলী হাসান উস্তাদের 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।

Afsana

(স্বাক্ষর)

তারিখঃ

২৯ নভেম্বর, ২০২৩ ইং

আফসানা আক্তার

আইডিঃ ২১৫০০১১৬৮

ব্যাচেলর ইন দাওয়াহ এন্ড ইসলামিক স্টাডিজ।

ইসলামিক অনলাইন মাদ্রাসা।

সূচিপত্র

বিষয়বস্তু	পৃষ্ঠা নাম্বার
আত্মার রোগ সমূহ	৬
১.আল্লাহকে ভয় না করা	৬
২.নিরাশ হওয়া	৬
৩.মন্দ ধারণা পোষণ করা	৬
৪.আল্লাহ ও তার রসুলের মুহব্বতের কমতি	৬
৫.সম্পদ উপার্জনের প্রতিযোগীতা	৬
৬. ধন সম্পদের ভালোবাসা	৭
৭.ক্রোধ	৭
৮. নফসের দ্বিধা	৭
৯. প্রশংসা পছন্দ করা	৮
১০. অলসতা	৮
১১. বেশি খাওয়া এবং ভালো খাবারের প্রতি লোভী হওয়া	৮
১২.অধিক কথা বলা	৮
১৩.অহেতুক গোস্বা করা	৯
১৪.হিংসা করা	৯
১৫.কৃপণতা ও সম্পদের মোহ	৯
১৬.খ্যাতি ও পদের মোহ	১০
১৭.দুনিয়াপ্রীতি	১১
১৮.অহংকার করা	১১
১৯.আত্মতুষ্টি	১৩
২০.লোক দেখানো (রিয়া বা প্রদর্শনী)	১৩
২১.লোভ(দুনিয়ার লোভ)	১৪
২২.মিথ্যাবলা	১৪

বিষয়বস্তু	পৃষ্ঠা নাম্বার
২৩.গীবত	১৪
২৪.হিংসা-হাসাদ	১৪
২৫.কীনা	১৫
প্রতিকার	১৫
১.তাজকিয়া	১৫
২.আল্লাহর ভয়	১৫
৩.আল্লাহ তাআলার সঙ্গে সম্পর্ক	১৬
৪.আল্লাহ তাআলার মুহব্বত	১৬
৫.নফসকে পদদলিত করা	১৭
৬.দুনিয়াকে অন্তর থেকে বের করে দেওয়া	১৭
৭.দৃষ্টি অবনত করা	১৮
৮.খাবার কম খাওয়া	১৯
৯.চুপ থাকা	১৯
১০.গোস্বার চিকিৎসা করা	১৯
১১.বিনয়ী হওয়া	২০
১২.অহংকারের চিকিৎসা	২০
১৩.হিংসার এলাজ	২০
তথ্যসূত্র	২০

আত্মার রোগ সমূহ

১. আল্লাহকে ভয় না করা:

أَفَأَمِنُواْ مَكْرَ ٱللَّهِۚ فَلَا يَأْمَنُ مَكْرَ ٱللَّهِ إِلَّا ٱلْقَوْمُ ٱلْخَٰسِرُونَ

আল্লাহ তাআলা বলেন, 'তারা কি আল্লাহর পাকড়াওয়ের ব্যাপারে নিশ্চিন্ত হয়ে গেছে? মূলত আল্লাহর পাকড়াও থেকে ধ্বংসপ্রাপ্ত ব্যক্তিরাই নিশ্চিত হতে পারে।' (সুরা আরাফ, আয়াত : ৯৯)

২. নিরাশ হওয়া:

قَالَ وَمَن يَقْنَطُ مِن رَّحْمَةِ رَبِّهِۦٓ إِلَّا ٱلضَّآلُّونَ

আল্লাহর অনুগ্রহ থেকে নিরাশ হওয়ার ব্যাপারে ইরশাদ হয়েছে, 'আল্লাহর রহমত থেকে ভ্রষ্ট ব্যক্তিরাই নিরাশ হয়ে থাকে।' (সুরা হিজর, আয়াত : ৫৬)

৩. মন্দ ধারণা পোষণ: পবিত্র কোরআনে ইরশাদ হয়েছে,

يَٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ ٱجْتَنِبُواْ كَثِيرًا مِّنَ ٱلظَّنِّ إِنَّ بَعْضَ ٱلظَّنِّ إِثْمٌۖ وَلَا تَجَسَّسُواْ وَلَا يَغْتَب بَّعْضُكُم بَعْضًاۚ أَيُحِبُّ أَحَدُكُمْ أَن يَأْكُلَ لَحْمَ أَخِيهِ مَيْتًا فَكَرِهْتُمُوهُۚ وَٱتَّقُواْ ٱللَّهَۚ إِنَّ ٱللَّهَ تَوَّابٌ رَّحِيمٌ

হে মুমিনরা, তোমরা অধিক পরিমাণ ধারণা পোষণ করা থেকে বিরত থাকো।

নিশ্চয়ই কিছু কিছু ধারণা পাপতুল্য।' (সুরা হুজরাত, আয়াত : ১২)

৪. আল্লাহ ও তার রসুলের মুহব্বতের কমতি: যদি আল্লাহ তাআলার মুহব্বত এবং আল্লাহ তাআলার রসুলের মুহব্বত অন্তরে থাকত, তাহলে দুনিয়ার মুহব্বত এবং দুনিয়ার ধন-সম্পদের মুহব্বত অন্তরে প্রাধান্য পেত না এবং দুনিয়া অর্জনের জন্য মানুষ হালাল- হারামকে এক করে ফেলত না।

৫. সম্পদ উপার্জনের প্রতিযোগীতা: সম্পদ উপার্জনের প্রতিযোগিতা শুরু হয়েছে যে, উভয় হাতে যতো টাকা পয়সা কামানো যায় কামিয়ে নিবো। চাই হালাল পন্থায় হোক বা হারাম পন্হায়। টাকা আসা দরকার। এর জন্য যদি ঘুষ দিতে ও নিতে হয় করবো।ধোঁকা দিতে হয় তাহলে ধোঁকা দিবো, যদি মিথ্যা কাগজ বানানোর প্রয়োজন

পড়ে বানাবো,যদি মিথ্যা সাক্ষি দিতে হয় মিথ্যা সাক্ষি দিবো,যা কিছু করার দরকার হয় সব কিছুই করবো। কিন্তু সম্পদ আমার চাই।

৬. ধন সম্পদের ভালোবাসা: নবী কারিম (সা:) ইরশাদ করেছেন যে, দুটি ক্ষুদার্ত নেকড়েকে কোনো বকরির পালে ছেড়ে দেওয়া হয়, তাহলে তারা ওই বকরি গুলোর পালের মধ্যে এতো বিশৃঙ্খলা সৃষ্টি করবে না,যতো বিশৃঙ্খলা সৃষ্টি করবে মানুষের দ্বীনদারির ক্ষেত্রে ধন সম্পদের মুহব্বত।

৭. ক্রোধ: ক্রোধ মানুষের অভ্যন্তরীন একটা গুনের নাম। এই ক্রোধ মানুষের অন্তরের মধ্যে সৃষ্টি হয়।এরপরে কখনও এটা হাত পায়ের মাধ্যমে প্রকাশ পায়, কখনও জবানের মাধ্যমে প্রকাশ পায়।যখন ক্রোধ এসে যায় এবং ক্রোধের সামনে পরাজিত হয়ে যায়, তখন চেহারা লাল হয়ে যায়, রক্তিম বর্ন ধারণ করে, জবান নিয়ন্ত্রণহীন হয়ে যায়, আলতু-ফালতু কথা বলতে থাকে।এটা ক্রোধের ফল। কিন্তু আসল ক্রোধ এই কাইফিয়্যাতের নাম,যা মানুষের অন্তরে সৃষ্টি হয়। এই ক্রোধ এমন একটা জিনিস যা অগনিত অভ্যন্তরীন খারাপের ভিক্তি এবং মূলসরূপ হয়ে থাকে। এ কারনে অনেক গুনাহ প্রকাশ পায় এবং অনেক অভ্যন্তরীন রোগ সৃষ্টি হয়।

৮. নফসের দ্বিধা: নফস ঐ শক্তি যা মানুষকে কোনো কাজ করতে উদ্বুদ্ধ করে।ঐ নফস দুনিয়াবি স্বাদের প্রতি অভ্যস্ত। অতএব বাহ্যিকভাবে যে কাজে স্বাদ ও মজা পাওয়া যায় সেদিকে এটা দৌড়াতে থাকে। এটা নফসের সৃষ্টিগত বৈশিষ্ট্য ও চরিত্র যে, নিজের কাজের দিকে মানুষকে প্রভাবিত করে ও ঝুঁকিয়ে দেয়। নফস মানুষকে বলে যে এই কাজ করো, তাহলে মজা পাবে, এই কাজ করো তাহলে স্বাদ অর্জন হবে।অতএব,নফস মানুষের অন্তরে খাহেশাতের তাকাজা সৃষ্টি করে দেয়। এখন যদি মানুষ তার নফসকে লাগামহীনভাবে ছেড়ে দেয় এবং সেই স্বাদ গ্রহনের ইচ্ছা জাগ্রত হয়েছে তার উপর আমল করে এবং নফসের প্রতিটি কথা মেনে নেয় তাহলে এর ফলে ওই মানুষ আর মানুষ হিসেবে থাকবে না, বরং পশুতে রূপান্তরিত হয়ে যাবে।

৯. প্রশংসা পছন্দ করা: প্রশংসা পছন্দের ক্ষতি,এই বিষয়ে আগ্রহ থাকা যে,লোকেরা আমার প্রশংসা করুক।এটা একটা বড় ধরনের রোগ যা হুব্বেহ জাহ এর মূল।চাই যত ছোটই হোক না কেন?কিন্তু তার নিজের প্রশংসা শোনার আগ্রহ থাকে।যার কারনে বিশেষ নেক কাজ নষ্ট হয়ে যায়। উদাহরণস্বরূপ,কোনো মুসলমান ভাইকে হাদিয়া তোহফা দেওয়া অনেক বড় নেকির কাজ।রসুলুল্লাহ (সঃ)এর অনেক ফজিলত বর্ননা করেছেন। কিন্তু ঐ তোহফা যদি এ কারনে দেওয়া হয় যে,আমার প্রশংসা এবং প্রসিদ্ধি ছড়িয়ে পড়বে,তাহলে এই সমস্ত প্রতিদান ও নেকি অকার্যকর হবে। বরং তার নামে উল্টো গুনাহ লিখা হবে।

১০. অলসতা: যখন কোনো মামুল পুরো করতে অলসতা চলে আসে, তখন সেখানেই মানুষের পরীক্ষা শুরু হয়ে যায়। এখন একটা অবস্থা তো হলো এই অলসতার সামনে ঢাল সমর্পণ করে দিবে এবং নফসের কথা মেনে নিবে।তাহলে এর ফল এই দাঁড়াবে যে,আজকে একটা মামুলে হাতিয়ার সমর্পণ করলে কাল অন্য আরেকটা মামুলে হাতিয়ার সমর্পণ করতে বাধ্য করবে।এরপর আস্তে আস্তে অলসতার অনুগত হয়ে যাবে এবং এর অভ্যাসে পরিণত হয়ে যাবে।

১১. বেশি খাওয়া এবং ভালো খাবারের প্রতি লোভী হওয়া: বেশি খাওয়া এবং উদর পূর্তি করে খাওয়া অসংখ্য গোনাহের মূল। এ কারণে হাদিসে ক্ষুধার্ত থাকার অনেক ফজিলত বর্ণিত হয়েছে। রাসুল (সা.) এরশাদ করেন, 'মানুষের জন্য পূর্ণ করার ক্ষেত্রে পেটের তুলনায় খারাপ কোনো পাত্র নেই।' (বোখারি, হাদিস : ৪৩৪৩)।

১২. অধিক কথা বলা: জবান হলো অন্তরের দূত। অন্তরের যাবতীয় নকশা ও কল্পনাকে জবানই প্রকাশ করে। এ কারণে জবানের ক্রিয়া বড় মারাত্মক হয়। এজন্যই আল্লাহতায়ালা এরশাদ করেন,

مَّا يَلْفِظُ مِن قَوْلٍ إِلَّا لَدَيْهِ رَقِيبٌ عَتِيدٌ

'তোমাদের প্রত্যেকটা কথাই সংরক্ষণ করা হয়।' (সুরা কাফ: ১৮)

রাসুল (সা.) এরশাদ করেন, 'যে ব্যক্তি নিজের লজ্জাস্থান এবং জিহ্বার ব্যাপারে আমাকে নিশ্চয়তা দিতে পারবে, আমি তার জন্য জান্নাতের নিশ্চয়তা দেবো।' (বোখারি, হাদিস : ৬৪৭৪)।

১৩. অহেতুক গোস্বা করা: রাগ বা গোস্বা অত্যন্ত খারাপ একটি আত্মিক ব্যাধি। রাগ দোজখের আগুনের একটি টুকরো। এজন্য রাগান্বিত ব্যক্তির চেহারা লাল হয়ে যায়। এর কারণে মারামারি ঝগড়া-ঝাটি, গালাগালি, এমনকি খুনোখুনি পর্যন্ত সংঘটিত হয়। এমনকি অনেকে বৃদ্ধবয়সে এসে তুচ্ছ ঘটনায় বিবিকে তিন তালাক দিয়ে পস্তায়। মহানবী (সা.) এরশাদ করেন, 'ঐ ব্যক্তি বাহাদুর নয়, যে যুদ্ধের ময়দানে দুশমনকে নিচে ফেলে দেয়; বরং ঐ ব্যক্তি বাহাদুর, যে রাগের মুহূর্তে নিজেকে নিয়ন্ত্রণে রাখতে সক্ষম।' (বোখারি, হাদিস : ৬১১৪)।

১৪. হিংসা করা: কোনো ব্যক্তিকে আরাম আয়েশ বা প্রাচুর্যপূর্ণ অবস্থায় দেখে তার সে নেয়ামত দূরীভূত হয়ে নিজের জন্য হাসিল হওয়ার আকাঙ্খা করাকে হিংসা বলে। হিংসা অত্যন্ত জঘন্য একটি ব্যাধি। আল্লাহতায়ালা হাদিসে কুদসিতে বলেন, 'আমার বান্দার ওপর নেয়ামত দেখে হিংসাকারী কেমন যেনো আমার ঐ বণ্টনের ব্যাপারে অসন্তুষ্ট, যা আমি আমার বান্দাদের মধ্যে করেছি।' (এহইয়াউ উলুমিদ্দিন : ৩/২৯২)। রাসুল (সা.) এরশাদ করেন, 'হিংসা নেকীসমূহকে এমনভাবে জ্বালিয়ে দেয়, যেমন আগুন শুকনো লাকড়িসমূহকে জ্বালিয়ে দেয়। অবশ্য অন্যের কোনো নেয়ামত দেখে সেটা তার মধ্যে বহাল থেকে নিজের জন্য হাসিল হওয়ার আকাঙ্খা করা, যাকে গিবতা বা ঈর্ষা বলে, সেটা বৈধ।' (আবু দাউদ, হাদিস : ৪৯০৩)

১৫. কৃপণতা ও সম্পদের মোহ: সম্পদের মোহই মূলত কৃপণতার মূল। আর সম্পদের প্রতি ভালোবাসা মানুষকে দুনিয়ার দিকে আকৃষ্ট করে। ফলে আল্লাহতায়ালার প্রতি ভালোবাসা দুর্বল হয়ে পড়ে। এ কারণেই কোরআনে কারিমে আল্লাহতায়ালা এরশাদ করেন,

وَلَا يَحْسَبَنَّ ٱلَّذِينَ يَبْخَلُونَ بِمَآ ءَاتَىٰهُمُ ٱللَّهُ مِن فَضْلِهِۦ هُوَ خَيْرًا لَّهُم ۖ بَلْ هُوَ شَرٌّ لَّهُمْ ۖ سَيُطَوَّقُونَ مَا بَخِلُوا۟ بِهِۦ يَوْمَ ٱلْقِيَٰمَةِ ۗ وَلِلَّهِ مِيرَٰثُ ٱلسَّمَٰوَٰتِ وَٱلْأَرْضِ ۗ وَٱللَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ خَبِيرٌ

‘আল্লাহ তাদেরকে নিজ অনুগ্রহে যা দান করেছেন, তাতে যারা কৃপণতা করে, এই কার্পণ্য তাদের জন্য মঙ্গলকর হবে বলে তারা যেনো ধারণা না করে। বরং এটা তাদের পক্ষে একান্তই ক্ষতিকর প্রতিপন্ন হবে। যাতে তারা কার্পণ্য করে সে সমস্ত ধন-সম্পদকে কেয়ামতের দিন তাদের গলায় বেড়ি বানিয়ে পরানো হবে। আল্লাহ হচ্ছেন আসমান ও জমিনের স্বত্তাধিকারী। আর যা কিছু তোমরা করো, আল্লাহ সে সম্পর্কে সম্যক অবগত।’ (সুরা আলে ইমরান: ১৮০)

হাদিসে এরশাদ হয়েছে, ‘তোমরা লোভকে নিয়ন্ত্রণ করো। কারণ এটা তোমাদের পূর্ববর্তী লোকদেরকে ধ্বংস করেছে।’ (মুসলিম, হাদিস : ২৫৭৮)।

বাস্তবিকপক্ষে সম্পদের মোহ মানুষকে আল্লাহতায়ালা থেকে উদাসীন করে দেয়। এই সম্পদ মুসলমানদের জন্য ভয়াবহ এক ফেৎনা। অবশ্য শুধু সম্পদ কোনো নিন্দনীয় ব্যাপার নয়; বিশেষত যদি সে সম্পদ দীনি কাজে ব্যয় করা হয়। নতুবা প্রয়োজন পরিমাণ সম্পদ থাকলে কোনো অসুবিধে নেই, যাতে কারো কাছে ভিক্ষার হাত বাড়াতে না হয় এবং আত্মসম্মান নিয়ে বেঁচে থাকা যায়।

১৬. খ্যাতি ও পদের মোহ: খ্যাতি ও পদের মোহ অত্যন্ত নিকৃষ্ট একটি আত্মিক ব্যাধি। এর দ্বারা অন্তরে নেফাক সৃষ্টি হয়। এজন্য নিজেকে সবসময় লুকিয়ে রাখা চাই। খ্যাতির পেছনে পড়া অনুচিত। আল্লাহতায়ালা এরশাদ করেন,

يُرِيدُونَ عُلُوًّا فِى ٱلْأَرْضِ وَلَا فَسَادًاۚ وَٱلْعَٰقِبَةُ لِلْمُتَّقِينَ

এই হচ্ছে আখিরাতের নিবাস, যা আমি তাদের জন্য নির্ধারিত করি, যারা যমীনে ঔদ্ধত্য দেখাতে চায় না এবং ফাসাদও চায় না। আর শুভ পরিণাম মুত্তাকীদের জন্য।(সুরা কাসাস : ৮৩)

রাসুল (সা.) এরশাদ করেন, ‘যদি কোনো বকরির পালের মধ্যে দুটি নেকড়ে প্রবেশ করে, তাহলেও সেটা এতো ক্ষতি করে না, যতোটা সম্পদ ও পদের মোহ দীনদার মুসলমানদের দীনের ক্ষতি করে।’ (তিরমিজি, হাদিস : ২৩৮১, মুসনাদে আহমদ, হাদিস : ১৫৭৯০)।

অবশ্য যদি কামনা-বাসনা ছাড়াই আল্লাহতায়ালা কাউকে সুখ্যাতি দান করেন, সেটা দোষণীয় নয়। যেমন- নবীগণ (আ.), সাহাবিগণ (রা.), তাবেয়ি ও তাবে তাবেয়িগণ (রহ.)-এর প্রত্যেকেরই দুনিয়াতে খ্যাতি ছিলো। কিন্তু তাঁরা কেউ পার্থিব খ্যাতি কামনা করেননি

১৭. দুনিয়াপ্রীতি: দুনিয়াপ্রীতি শুধু সম্পদ ও পদের মোহকেই বলে না, বরং ইহজীবনে যেকোনো অবৈধ কামনাকে পূর্ণ করার প্রচেষ্টা ও খাহেশকেই দুনিয়াপ্রীতি বলে। অবশ্য দীনের ইলম, মারেফাতে এলাহি এবং সৎকর্ম- যেগুলোর ফলাফল মৃত্যুর পর পাওয়া যাবে, সেগুলো যদিও দুনিয়াতেই সংঘটিত হয়; কিন্তু বাস্তবিকপক্ষে এসবের মুহাব্বতকে দুনিয়ার মুহাব্বত বলে না, বরং এগুলো হলো আখেরাতের মুহাব্বত। দুনিয়ার জীবনের নিন্দাবাদ করে মহান আল্লাহ এরশাদ করেন,

ٱلْحَيَوٰةُ ٱلدُّنْيَآ إِلَّا مَتَٰعُ ٱلْغُرُورِ

'দুনিয়ার জীবনের সবকিছুই ধোঁকার সামান।' (সুরা আলে ইমরান: ১৮৫)

অন্য আয়াতে এসেছে,

ٱعْلَمُوٓا۟ أَنَّمَا ٱلْحَيَوٰةُ ٱلدُّنْيَا لَعِبٌ وَلَهْوٌ وَزِينَةٌ وَتَفَاخُرٌۢ بَيْنَكُمْ وَتَكَاثُرٌ فِى ٱلْأَمْوَٰلِ وَٱلْأَوْلَٰدِ

'দুনিয়ার সামানপত্র রং-তামাশা ও খেলাধুলা ছাড়া আর কিছুই নয়।' (সুরা হাদিদ: ২০)

দুনিয়ার ভোগ-বিলাসকে উদ্দেশ্য না করে দুনিয়াকে আখেরাতের প্রস্তুতি হিসেবে ব্যবহার করা চাই।

১৮. অহংকার করা: তাকাব্বুর বা অহংকারের অর্থ হলো প্রশংসনীয় গুণাবলির মধ্যে নিজেকে অন্যের তুলনায় শ্রেষ্ঠ মনে করা এবং অন্যকে তুচ্ছ-তাচ্ছিল্য করা, হক ও সত্যকে অস্বীকার করা। যখন মানুষ নিজের ব্যাপারে এরূপ ধারণা পোষণ করে এবং আল্লাহর দেওয়া গুণসমূহকে নিজের কৃতিত্ব মনে করে, তখন তার নফস ফুলে ওঠে। এরপর কাজে-কর্মে এর প্রতিক্রিয়া প্রকাশ পেতে থাকে। উদাহরণস্বরূপ- রাস্তায় চলার সময় সঙ্গীদের আগে আগে চলা, মজলিসে প্রধানের স্থানে বা সম্মানিত স্থানে বসা,

অন্যদেরকে তাচ্ছিল্যের সঙ্গে দেখা বা আচরণ করা অথবা কেউ আগে সালাম না দিলে তার ওপর গোস্বা হওয়া, কেউ সম্মান না করলে তার ওপর অসন্তুষ্ট হওয়া, কেউ সঠিক উপদেশ দিলেও নিজের মর্জির খেলাফ হওয়ায় সেটাকে অবজ্ঞা করা, হক কথা জানাসত্তে¡ও সেটাকে না মানা, সাধারণ মানুষকে এমন দৃষ্টিতে দেখা, যেমন গাধাকে দেখা হয়, ইত্যাদি। পবিত্র কোরআন ও হাদিসের অনেক আয়াতে 'অহংকার'-এর নিন্দাবাদ করা হয়েছে। অহংকারের কারণেই ইবলিস বেহেশত থেকে বিতাড়িত হয়েছে। অহংকারের ফলেই আবু জাহেল মহানবী (সা.)-কে সত্য জেনেও অস্বীকার করেছে। এর আগে বহু স¤প্রদায়কে অহংকারের কারণে ধ্বংস করা হয়েছে। সুতরাং অহংকার শব্দটিকে যেভাবেই সংজ্ঞায়িত করা হোক না কেনো, তা সর্বাবস্থায় হারাম এবং এর পরিণাম হলো ধ্বংস ও জাহান্নাম। মহান রাব্বুল আলামিন পবিত্র কোরআনে এরশাদ করেন,

وَٱعۡبُدُواْ ٱللَّهَ وَلَا تُشۡرِكُواْ بِهِۦ شَيۡـٔٗاۖ وَبِٱلۡوَٰلِدَيۡنِ إِحۡسَٰنٗا وَبِذِي ٱلۡقُرۡبَىٰ وَٱلۡيَتَٰمَىٰ وَٱلۡمَسَٰكِينِ وَٱلۡجَارِ ذِي ٱلۡقُرۡبَىٰ وَٱلۡجَارِ ٱلۡجُنُبِ وَٱلصَّاحِبِ بِٱلۡجَنۢبِ وَٱبۡنِ ٱلسَّبِيلِ وَمَا مَلَكَتۡ أَيۡمَٰنُكُمۡۗ إِنَّ ٱللَّهَ لَا يُحِبُّ مَن كَانَ مُخۡتَالٗا فَخُورًا

'তোমরা আল্লাহর ইবাদত করো, তার সঙ্গে কাউকে শরিক কোরো না। আর সদয় ব্যবহার করো মাতা-পিতার সঙ্গে, নিকটাত্মীয়ের সঙ্গে, এতিম, মিসকিন, আত্মীয়-প্রতিবেশী, অনাত্মীয়-প্রতিবেশী, পার্শ্ববর্তী সঙ্গী, মুসাফির এবং তোমাদের মালিকানাভুক্ত দাস-দাসীর সঙ্গে। নিশ্চয়ই আল্লাহতায়ালা পছন্দ করেন না তাদের, যারা দাম্ভিক ও অহংকারী।' (সুরা নিসা: ৩৬)

হজরত লোকমান (আ.) তাঁর পুত্রকে যে উপদেশ দিয়েছিলেন, তার বর্ণনা দিয়ে মহান আল্লাহ পবিত্র কোরআনে এরশাদ করেন,

وَلَا تُصَعِّرۡ خَدَّكَ لِلنَّاسِ وَلَا تَمۡشِ فِي ٱلۡأَرۡضِ مَرَحًاۖ إِنَّ ٱللَّهَ لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخۡتَالٖ فَخُورٖ

'তুমি অহংকারবশত মানুষকে অবজ্ঞা কোরো না। আর জমিনে দম্ভভরে চলাফেরা কোরো না। নিশ্চয়ই আল্লাহ কোনো দাম্ভিক, অহংকারীকে পছন্দ করেন না।' (সুরা লোকমান: ১৮)

রাব্বুল আলামিন পবিত্র কোরআনে আরও এরশাদ করেন,

قِيلَ ٱدۡخُلُوٓاْ أَبۡوَٰبَ جَهَنَّمَ خَٰلِدِينَ فِيهَاۖ فَبِئۡسَ مَثۡوَى ٱلۡمُتَكَبِّرِينَ

'অহংকারীদের বলা হবে, তোমরা জাহান্নামে প্রবেশ করো; চিরকাল অবস্থানের জন্য। কতোই না নিকৃষ্ট অহংকারীদের আবাসস্থল।' (সুরা জুমার: ৭২)

১৯. আত্মতুষ্টি: আত্মতুষ্টি বা নিজেকে নিজে সঠিক মনে করা মূলত অহংকারেরই ভূমিকা বা প্রাথমিক রূপ। পার্থক্য শুধু এতোটুকু, অহংকারের ক্ষেত্রে অন্যদের তুলনায় নিজের নফসকে বড় মনে করা হয় আর আত্মতুষ্টির মধ্যে অন্যদের সঙ্গে তুলনা করা ছাড়াই স্বীয় নফসকে নিজ খেয়ালে পূর্ণাঙ্গ মনে করা হয়। আল্লাহপ্রদত্ত নেয়ামতসমূহকে নিজের হক মনে করা হয়। অর্থাৎ এটাকে আল্লাহর দান ও অনুগ্রহ মনে করা হয় না। সেটা যেকোনো মুহূর্তে ছিনিয়ে নেওয়া হতে পারে, সে ব্যাপারে শঙ্কাহীন হয়ে পড়া। এটাকেই তাসাউফের পরিভাষায় 'উজুব' বা 'খোদপসন্দি' বলে। এর চিকিৎসা করা না হলে এটাই কিছুদিন পরে অহংকারে পরিণত হয়ে বান্দাকে ধ্বংসের পথে নিয়ে যায়।

২০. লোক দেখানো (রিয়া বা প্রদর্শনী): রিয়া বলা হয় নিজ ইবাদত ও ভালো আমলের মাধ্যমে মানুষের অন্তরে বড়ত্ব ও মর্যাদার আকাঙ্খা করা। এটা ইবাদতের মূল উদ্দেশ্যের সম্পূর্ণ বিপরীত ব্যাপার। কেননা ইবাদতের দ্বারা মূল উদ্দেশ্য হচ্ছে, মহান আল্লাহর সন্তুষ্টি অর্জন করা। এখন যেহেতু এই আমলের উদ্দেশ্যের মধ্যে অন্য শরিকও চলে এসেছে, তাই একে 'শিরকে আসগার' বা ছোট শিরক বলা হয়।পবিত্র কুরআনে এরশাদ হচ্ছে,

وَمَآ أُمِرُوٓاْ إِلَّا لِيَعۡبُدُواْ ٱللَّهَ مُخۡلِصِينَ لَهُ ٱلدِّينَ حُنَفَآءَ وَيُقِيمُواْ ٱلصَّلَوٰةَ وَيُؤۡتُواْ ٱلزَّكَوٰةَۚ وَذَٰلِكَ دِينُ ٱلۡقَيِّمَةِ

'আর তাদেরকে কেবল এই নির্দেশ দেয়া হয়েছিল যে, তারা যেন আল্লাহর 'ইবাদাত করে তাঁরই জন্য দীনকে একনিষ্ঠ করে, সালাত কায়েম করে এবং যাকাত দেয়; আর এটিই হল সঠিক দীন। (সুরা বাইয়্যিনাহ: ৫)

রাসুল (সা.) এরশাদ করেন, 'কেয়ামতের দিন সর্বপ্রথম যে তিন শ্রেণির ব্যক্তিকে অধোমুখে করে জাহান্নামে নিক্ষেপ করা হবে, তারা সবাই হবে রিয়াকার।' (মুসলিম, হাদিস : ১৯০৫)

তারা সারা জীবন দীনের পথে থেকেও অন্তরের একটি রোগের কারণে সবার আগে জাহান্নামে যাবে। রিয়াকে 'শিরকে খফি' বা গোপন শিরকও বলা হয়।

২১. লোভ(দুনিয়ার লোভ): আরবীতে বলা হয় 'আমাল'। একটি বাড়ির মালিক হয়েছে, চলবে না, আরেকটি বাড়ির মালিক হতে হবে। একটি গাড়ির মালিক হয়েছে হবে না, আরেকটি গাড়ি লাগবে। একটি ফ্যাক্টরির মালিক হয়েছে, না, হবে না। আরেকটি ফ্যাক্টরির মালিক হতে হবে। আরো লাগবে, আরো লাগবে।

২২. মিথ্যাবলা: মিথ্যা তো এখন অভ্যাস হয়ে গেছে আমাদের। আমরা কথায় কথায় মিথ্যা বলি, মিথ্যার আশ্রয় নেই।

২৩. গীবত: এটা তো এখন ঘি-ভাত হয়ে গিয়েছে। নূরিয়া মাদরাসায় আমি যে কামরায় ছিলাম সেখানে লিখে রেখেছিলাম, 'গীবতমুক্ত এলাকা'। তা এমন জায়গায় লাগিয়ে রেখেছিলাম, যেন সবার নজরে পড়ে। এর মানে এখানে গীবত করা যাবে না। এখানে এমনভাবে বসতে হবে যে, নিজেও গীবত করতে পারবে না, আরেকজনের গীবতও শুনতে পারবে না। কুরআন মাজীদে আল্লাহ তাআলা বলেছেন-

ايحب احدكم ان يأكل لحم اخيه ميتا فكرهتموه

তোমরা কি মৃত ভাইয়ের গোশত খেতে পছন্দ করবে?

তো গীবত হল মৃত ভাইয়ের গোশত খাওয়ার মতো। গীবতকে যেন আমরা ঘি-ভাত মনে না করি।

২৪. হিংসা-হাসাদ: হিংসা কাকে বলে? কারো মধ্যে কোনো গুণ দেখে এই কামনা করা যে, এটা নষ্ট হয়ে যাক। এটা হল হিংসা। আর এই আশা করা যে, তার মধ্যে যে গুণ আছে থাকুক তবে আল্লাহ! আমাকেও তা দান কর। এটা হিংসা না, এটাকে বলা হয় গিবতা বা ঈর্ষা। গিবতা জায়েয, কিন্তু হাসাদ বা হিংসা হারাম।

হাদীস শরীফে আছে, হিংসুক জান্নাতে যাবে না।

২৫. কীনা: এটাও হিংসার কাছাকাছি। মনে মনে জ্বলতে থাকা যে, এই গুণটা তাকে কেন দেওয়া হল! সে কেন এই জিনিসের মালিক হল! এই ইলম তাকে কেন দেওয়া হল ইত্যাদি।

প্রতিকার সমূহ

১. তাজকিয়া: যেভাবে বাহ্যিক আমলের মধ্যে থেকে কিছু আমল ফরজ,কিছু ওয়াজিব, কিছু হারাম।অনুরূপভাবে মানুষের সঙ্গে সম্পৃক্ত যে জজবা,খাহেশাত,ইচ্ছাশক্তি এর মধ্যে থেকে কিছু ফরজ,কিছু ওয়াজিব এবং কিছু হারাম।এর মধ্যে যেগুলো ফরজ ও ওয়াজিব, মানুষ সেগুলো ঠিক রাখবে। যেগুলো গুনাহ ও হারাম, তা থেকে নিজের অন্তরকে বাঁচাবে, এরই নাম তাজকিয়া এবং এরই নাম অন্তরকে পবিত্র করা। অতএব,এই আয়াতে বর্ণিত হয়েছে-

والذين هم للزكة فعلون

তারা তাজকিয়াকার। অর্থাৎ স্বীয় অন্তরকে নাপাক চরিত্র থেকে,নাপাক জজবা থেকে,নাপাক ইচ্ছাশক্তি থেকে,নাপাক নিয়ত থেকে পবিত্র করে। এই লোকেরাই সফলতা অর্জনকারী।

২. আল্লাহর ভয়:

وَلِمَنْ خَافَ مَقَامَ رَبِّهٖ جَنَّتَانِ

যে ব্যাক্তি স্বীয় প্রতিপালকের সামনে দাঁড়ানোর ভয় করে এবং এই বিষয়ে ভয় রাখে যে,একদিন আমাকে আমার প্রতিপালকের সামনে দাঁড়াতে হবে এবং আমার প্রতিটি আমলের জবাব দিতে হবে, তার জন্য দুইটি জান্নাত রয়েছে। (সুরা রহমান,আয়াত ৪৬)

এই আয়াতের তাফসির করতে গিয়ে প্রসিদ্ধ তাবেয়ি হযরত মুজাহিদ রহিমুল্লাহ বলেন যে,এই আয়াতে ঐ ব্যাক্তি উদ্দেশ্য, যার অন্তরে কোনো খারাপ কাজ করার চিন্তা এসেছে যে,আমি গুনাহ করবো। কিন্তু সঙ্গে সঙ্গে আল্লাহ তাআলার ধ্যান করে নিয়েছে এবং

এই কথার স্মরণ হয়েছে যে,আমাকে একদিন আল্লাহর সামনে দাঁড়াতে হবে। এই কথা স্মরণ হওয়ার পরে সে গুনাহর ইচ্ছা ছেড়ে দিয়েছে এবং গুনাহ ছেড়ে দিয়েছে, তাহলে এমন ব্যাক্তির জন্য দুইটি জান্নাতের ওয়াদা রয়েছে।

৩. আল্লাহ তাআলার সঙ্গে সম্পর্ক:

يَٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُوا۟ ٱذْكُرُوا۟ ٱللَّهَ ذِكْرًا كَثِيرًا

হে ঈমানদারগন,আল্লাহ তাআলাকে বেশি বেশি স্মরণ করো এবং বেশি বেশি তার জিকির করো (সুরা আহজাব, আয়াত-৪১)

রাসুলুল্লাহ (সাঃ) এর কাছে কেও জিজ্ঞাসা করেছে যে,ইয়া রাসুলুল্লাহ সবচেয়ে উত্তম আমল কোনটি? তখন নবিজী (সাঃ) বলেছেন যে,সবচেয়ে উত্তম আমল হলো যে,

لا يزال لسانك رطبا من ذكر الله

অর্থাৎ, তোমার জিহ্বা সবসময় আল্লাহ তাআলার জিকিরের মাধ্যমে সিক্ত থাকবে।সবসময় জিকির চালু থাকবে।বেশি বেশি জিকির করার আদেশ কুরআনে দেওয়া হয়েছে। রসুলল্লাহ (সাঃ) হাদিসেও এর ফজিলত বর্ননা করেছেন।

৪. আল্লাহ তাআলার মুহব্বত: আল্লাহ তাআলার মুহব্বত যদি বান্দার অন্তরে বেশি থেকে বেশি হয় তখন বান্দা আপন খাহেশাত থেকে বেরিয়ে এসে আল্লাহর কাছে রজ্জু হতে পারবে। তাই সর্বদা আল্লাহ তাআলার কাছে কিছু না কিছু চাইবো,উঠতে বসতে, চলতে ফিরতে মনে মনে আল্লাহ তাআলার কাছে চাইবো।মুহব্বত ও তার কাছেই চাইবো। হে আল্লাহ আমরা আপনার মুহব্বতের মুখাপেক্ষী। আপনি আপনার মুহব্বত দান করুন। সুতরাং নবিজী (সা:) নিজেই এই দুআ করেছেন –

اللهمَّ اني اسالك حبك وحب من يحبك

হে আল্লাহ, আমি আপনার কাছে আপনার মুহব্বত কামনা করছি যে,আমার অন্তরে আপনার মুহব্বত সৃষ্টি করে দিন এবং যে মুহব্বত আপনার কাছে আমাকে উপকৃত করবে ওই মুহব্বত দান করুন। নবিজী (সা:) অন্য আরেকটি দুআ পড়তেন –

اللّٰهمَّ اجعل حبك احب الاشياءِ الي

হে আল্লাহ, দুনিয়ার সমস্ত জিনিস থেকে আপনার মুহব্বত আমার কাছে বেশি প্রিয় বানিয়ে দিন।

৫. নফসকে পদদলিত করা: হাদিস শরীফে এসেছে যে, নবি কারিম (সা:) ইরশাদ করেছেন যে, এক ব্যাক্তির অন্তরে চাহিদা জাগ্রত হলো যে, দৃষ্টি গলদ জায়গায় দিবে।

এমন কোনো ব্যক্তি আছে যার অন্তরে এই ইচ্ছে জাগ্রত হয় না? এখন অন্তর বড় ধোঁকাবাজি করে থাকে যে,শুধুমাত্র তাকে দেখে নিবো।কিন্তু আপনি আল্লাহ তাআলার ডর ও ভয়ের চিন্তায় নজরকে বাঁচিয়ে রাখলেন এবং কুদৃষ্টি দিলেন না।অনেক কষ্ট হয়েছে, অন্তরের ওপর আঘাত লেগেছে, কিন্তু এই কষ্টের বদলায় আল্লাহ তাআলা ঈমানের এমন মিষ্টতা দান করবেন যে,কুদৃষ্টি দেওয়ার স্বাদ তার কাছে অকার্যকর মনে হবে।এটা নবি কারিম (সা:) এর ওয়াদা। এই ওয়াদা শুধুমাত্র কুদৃষ্টির গুনাহের সঙ্গে সীমাবদ্ধ নয়।বরং প্রত্যেক গুনাহ ছেড়ে দেওয়ার ওপর এই ওয়াদা রয়েছে। উদাহরণসরূপ,গীবত করতে বড় মজা লাগে। কিন্তু একবার আপনি আল্লাহ তাআলার মহত্ত্বের খেয়াল করে গীবত ছেড়ে দিলেন এবং গীবত করতে গিয়ে চুপ হয়ে গেলেন,আল্লাহ তাআলার ভয়ে গীবতের শব্দ মুখে আসার সঙ্গে সঙ্গেই থেমে গেলেন। এরপর দেখুন কেমন স্বাদ অর্জন হয়।আর যখন মানুষ গুনাহের স্বাদের পরিবর্তে এই স্বাদের অভ্যস্ত হতে থাকবে তখন আল্লাহ তাআলার মুহব্বত এবং তাঁর সঙ্গে সম্পর্ক সৃষ্টি হয়ে যাবে।

৬. দুনিয়াকে অন্তর থেকে বের করে দেওয়া:

يَٰٓأَيُّهَا ٱلنَّاسُ إِنَّ وَعۡدَ ٱللَّهِ حَقّٞۖ فَلَا تَغُرَّنَّكُمُ ٱلۡحَيَوٰةُ ٱلدُّنۡيَاۖ وَلَا يَغُرَّنَّكُم بِٱللَّهِ ٱلۡغَرُورُ

হে মানুষ, নিশ্চয় আল্লাহর ওয়াদা সত্য; অতএব দুনিয়ার জীবন যেন তোমাদেরকে কিছুতেই প্রতারিত না করে; আর বড় প্রতারক (শয়তান) যেন তোমাদেরকে আল্লাহর ব্যাপারে প্রতারণা না করে। সুরা ফাতির(৩৫:৫)

যা করা অর্জন করা ছাড়া দ্বীনদারি সঠিক হতে পারে না এবং দুনিয়াও সঠিক হতে পারে না। কেননা বাস্তবিক পক্ষে দুনিয়ার সঠিকতার ওপর নির্ভরশীল।এটা শয়তানি ধোঁকা যে,দ্বীনদারি ছাড়াও দুনিয়া ভালো,নিশ্চিন্ত,আরামদায়ক ও শান্তিদায়ক হতে পারে। দুনিয়ার উপকরণ অর্জন হওয়া এক জিনিস এবং দুনিয়াতে নিশ্চিন্তে, শান্তিতে ও আরামের সঙ্গে জীবনযপন করা ভিন্ন জিনিস।দুনিয়াবি সরঞ্জাম দ্বীন ছেড়ে দিয়েও অর্জন হতে পারে। টাকাপয়সার স্তূপ জমে যাবে,বাংলো ঘর হয়ে যাবে, মিল কারখানা প্রতিষ্ঠিত হয়ে যাবে, বিভিন্ন কাজ সাধন হয়ে যাবে। কিন্তু যাকে অন্তরের শান্তি বলা হয় সত্য কথা হলো যে, এটা দ্বীনদারি ছাড়া অর্জন হতে পারে না।এ কারনেই দুনিয়াবি বাস্তবিক শান্তিও আল্লাহ ওয়ালাদের অর্জন হয়ে থাকে।

৭. দৃষ্টি অবনত করা: কুরআনুল কারিমে আল্লাহ তাআলা ইরশাদ করেছেন –

قُل لِّلْمُؤْمِنِينَ يَغُضُّوا۟ مِنْ أَبْصَٰرِهِمْ وَيَحْفَظُوا۟ فُرُوجَهُمْ ۚ ذَٰلِكَ أَزْكَىٰ لَهُمْ ۗ إِنَّ ٱللَّهَ خَبِيرٌۢ بِمَا يَصْنَعُونَ

মুমিন পুরুষদেরকে বল, তারা তাদের দৃষ্টিকে সংযত রাখবে এবং তাদের লজ্জাস্থানের হিফাযত করবে। এটাই তাদের জন্য অধিক পবিত্র। নিশ্চয় তারা যা করে সে সম্পর্কে আল্লাহ সম্যক অবহিত। (আন-নুর ২৪:৩০)

কেমন যেন এটা বলা হয়েছে যে,লজ্জাস্থানের হেফাজত করার সর্বপ্রথম পথ হলো নিজের দৃষ্টির হেফাজত করা। এই দৃষ্টি গলদ পথে দিয়ো না।কোনো গায়েরে মাহারাম মহিলা থেকে স্বাদ অর্জনের উদ্দেশ্য দৃষ্টি দেওয়া জিনার প্রথম সিঁড়ি। এক হাদিসে নবি কারিম (সা:) বলেছেন –

العينان تزنيان وزنا هما النظر

চোখও জিনা করে এবং তার জিনা হলো দেখা।

চোখের মাধ্যমে গায়েরে মাহরামের স্বাদ অর্জন করার উদ্দেশ্য দেখা, এটা জিনার প্রথম সিঁড়ি। শরিয়ত এর উপর পাবন্দি আরোপ করেছে।

৮. খাবার কম খাওয়া: **১.**অন্তরে স্বচ্ছতা সৃষ্টি হয়, ২. দিল নরম হয় এবং মোনাজাতে স্বাদ অনুভূত হয়, ৩. অবাধ্য নফস অপদস্থ ও পরাজিত হয়, ৪. নফসকে শাস্তি দেওয়া হয়, ৫. কুপ্রবৃত্তি দুর্বল হয়ে যায়, ৬. বেশি নিদ্রা আসে না এবং ইবাদত কষ্টকর হয় না, ৭. দুনিয়াবি চিন্তাভাবনা কমে আসে এবং জীবিকা নির্বাহের বোঝা হালকা হয়ে যায়। বর্তমান জমানার লোকেরা পূর্বের তুলনায় অনেক কমজোর হওয়ায় তাদের খাবারের মোজাহাদার ব্যাপারে হাকিমুল উম্মত হজরত থানবি (রহ.) লিখেছেন, 'এ জমানায় খাবারের মোজাহাদার অর্থ হলো, পেট পূর্ণ হতে ২-৪ লোকমা বাকি থাকাবস্থায় খাবার শেষ করা এবং নফস বা শরীরের মাধ্যমে খুব কাজ নেওয়া।' (খুতুবাতে হাকিমুল উম্মাহ)।

৯. চুপ থাকা: ১. মেহনতবিহীন ইবাদত, ২. সাম্রাজ্যবিহীন দাপট, ৩. দেয়ালবিহীন দূর্গ, ৪. অস্ত্রবিহীন বিজয়, ৫. কিরামান কাতিবীনের শান্তি, ৬. আল্লাহভীরুদের অভ্যেস, ৭. হেকমতের গুপ্তধন, ৮. মূর্খদের উত্তর, ৯. দোষসমূহ আবৃতকারী, ১০. গোনাহসমূহ আচ্ছাদনকারী।

১০. গোস্বার চিকিৎসা করা: দু'ভাবে গোস্বার চিকিৎসা করা যায়- **১.** ইলমি বা জ্ঞানগত পদ্ধতিতে, ২. আমলি বা কার্যগত পদ্ধতিতে।

ইলমি চিকিৎসা : গোস্বার সময় চিন্তা করতে হবে, গোস্বা কেনো আসে? গোস্বা আসার কারণ তো এটাই, যে কাজটি আল্লাহর ইচ্ছায় হয়েছে, সে কাজটি আমার মনের মোতাবেক কেনো হয়নি? কেনো এটা আল্লাহর ইচ্ছেনুযায়ী হলো? তার মানে আমি আল্লাহর ইচ্ছেকে আমার ইচ্ছের অনুগত বানাতে চাই? (নাউজুবিল্লাহ)। এভাবে চিন্তা করলে গোস্বার বদঅভ্যেস দূর হয়ে যাবে।

আমলি চিকিৎসা : গোস্বা এলে, **১.** 'আউজুবিল্লাহি মিনাশ শাইতানির রাজিম' পড়া, ২. নিজ অবস্থা পরিবর্তন করা। অর্থাৎ দাঁড়ানো থাকলে বসে পড়া, বসে থাকলে শুয়ে পড়া, ৩. যার প্রতি গোস্বার উদ্রেক হয়েছে, তার সামনে থেকে সরে পড়া, ৪. তারপরও গোস্বা

ঠান্ডা না হলে অজু করা, ৫. নিজ গালকে মাটিতে লাগিয়ে দেওয়া। এভাবে আমল করলে গোস্বা দূর হয়ে যাবে, ইনশাআল্লাহ।

১১. বিনয়ী হওয়া: বিনয়ের সম্পর্ক হলো,অন্তর এবং আত্মার সাথে। মানুষ স্বীয় অন্তরে নিজে নিজেকে অবাস্তব মনে করবে যে,আমার কোনো বাস্তবতা নেই, আমার কোনো ক্ষমতা নেই, আমিতো একটি বাক্স মাত্র,সামার্থ্যহীন একজন বান্দা। এই খেয়াল অন্তরে সৃষ্টি হতে হবে। এটাকে তাওয়াজু বা বিনয় বলে।আল্লাহ তাআলা এটার হুকুম দিয়েছেন।

১২. অহংকারের চিকিৎসা: আল্লাহ পাকের মহিমা ও তাঁর বড়ত্বকে স্মরণ করা। এর দ্বারা আপন গুণাবলী নিজের কাছে মূল্যহীন হয়ে পড়বে। ব্যক্তি ও অহংকারের রূপ অনুসারে চিকিৎসার পদ্ধতি ভিন্ন হতে পারে। কাজেই শাইখে কামিলের কাছে নিজের অবস্থা জানিয়ে চিকিৎসা নেয়া বাঞ্ছনীয়।

অহংকারের চিকিৎসার জন্য মুরাকাবা

ক. যদিও আমার মধ্যে এগুণ আছে কিন্তু এটা আমার নিজস্ব সৃষ্টি নয়। এটা মহান আল্লাহ প্রদত্ত নি‘আমত।

খ. আল্লাহ তা‘আলা যে আমাকে এ গুণ দান করেছেন তা আমার যোগ্যতার কারণে নয় এটা কেবলই তাঁর অনুগ্রহ ও অনুদান।

গ. তাছাড়া আল্লাহ পাক এটা আমাকে দিয়েছেন বটে, কিন্তু এটা ধরে রাখা আমার ক্ষমতাভুক্ত নয় বরং তিনি যখন ইচ্ছা করেন আমার কাছ থেকে ছিনিয়ে নিতে পারেন।

ঘ. বিনয়ী মানুষের সংশ্রব অবলম্বন করা।

১৩. হিংসার এলাজ: যার প্রতি হিংসা হয় তার প্রতি দয়া ও সম্মানের আচরণ করা। তা যদি সম্ভব না হয় তাহলে লোক সমাবেশে তার গুণ বর্ণনা করা। আরেকটি চিকিৎসা হলো যে, কৃত্রিমভাবে হলেও তার জন্য দু‘আ করতে থাকা। মনে না চাইলেও মাঝে মাঝে দেখা সাক্ষাত করা। কখনো কখনো তাকে হাদিয়া-তোহফা দেয়া। সাক্ষাতের আগে সালাম করা। নম্র-ভদ্র আচরণ করা। তার বিপদে সাহায্য করা।

আত্মার ব্যাধি থেকে বাঁচার উপায় : অন্তরের ব্যাধিগুলো থেকে আত্মরক্ষার উপায় হলো, আল্লাহর কাছে তাওবা করা। ভালো কাজের পরিমাণ বৃদ্ধি করা। সৎ চিন্তা ও ভালো কাজের ইচ্ছা নিজের ভেতর জাগ্রত করা। বেশি বেশি কোরআন তিলাওয়াত ও আল্লাহর জিকির করা। সর্বোপরি আল্লাহর সাহায্য কামনা করা। স্বয়ং রাসুলে আকরাম (সা.) সুস্থ হৃদয় লাভের জন্য আল্লাহর দরবারে দোয়া করতেন। তিনি বলতেন, ‘হে আল্লাহ, নিশ্চয়ই আমি তোমার কাছে সুস্থ ও অনুগত অন্তর প্রার্থনা করছি।’ (সুনানে তিরমিজি)

তথ্যসূত্র

তাসাউফ ও আত্মশুদ্ধি,

মাসিক আল কাউসার , দৈনিক ইনকিলাব, ও অন্যান্য।

এই থিসিস পেপারটি একটি ইন্টারন্যাশনাল জার্নালে পাবলিশ করা হয়েছে।

ইন্টারন্যাশনাল জার্নাল লিংকঃ https://www.academia.edu/110764441/