

Through Knowledge towards Jannah

Islamic Online Madrasah – IOM



ব্যাচেলর ইন দাওয়াহ এন্ড ইসলামিক স্টাডিজ

রিসার্চের বিষয়ঃ

সবরের সুফল

তত্ত্বাবধায়নেঃ

মাওঃ আলী হাসান

রিসার্চ ডিপার্টমেন্ট

ইসলামিক অনলাইন মাদ্রাসা – আইওএম

জমা দিয়েছেনঃ

তাহমিনা আক্তার

রোলঃ 227020823

৩০ নভেম্বর, ২০২৪ ইং

Through Knowledge towards Jannah

Islamic Online Madrasah – IOM



ব্যাচেলর ইন দাওয়াহ এন্ড ইসলামিক স্টাডিজ

রিসার্চের বিষয়ঃ

সবরের সুফল

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

তত্ত্বাবধায়নেঃ

মাও: আলী হাসান

রিসার্চ ডিপার্টমেন্ট

ইসলামিক অনলাইন মাদ্রাসা – আইওএম

জমা দিয়েছেনঃ

তাহমিনা আক্তার

রোলঃ 227020823

Islamic Online Madrasah – IOM

ব্যাচেলর ইন দাওয়াহ এন্ড ইসলামিক স্টাডিজ

প্রত্যয়ন পত্র

এই মর্মে প্রত্যয়ন করা যাচ্ছে যে, “ সবরের সুফল ” বিষয়ক গবেষণাপত্র টি আমার তত্ত্বাবধানে ব্যাচেলর ইন দাওয়াহ এন্ড ইসলামিক স্টাডিজ ডিপার্টমেন্ট থেকে তাহমিনা আক্তার, আইডিঃ 227020823 বিচক্ষণতার সাথে সম্পন্ন করেছেন।

(স্বাক্ষর)

(স্বাক্ষর)

তত্ত্বাবধায়নেঃ

এক্সটারনালঃ

মাওঃ আলী হাসান

মুফতিঃ আব্দুল ওয়াহিদ

রিসার্চ ডিপার্টমেন্ট

আকিদাহ ও ফিকহ ডিপার্টমেন্ট

ইসলামিক অনলাইন মাদ্রাসা – আইওএম

ইসলামিক অনলাইন মাদ্রাসা – আইওএম

ঘোষণাপত্র

আমি নিম্নস্বাক্ষরকারী এ মর্মে ঘোষণা করছি যে, “ সবরের সুফল ” শিরোনামে এই গবেষণাপত্র ইসলামিক অনলাইন মাদ্রাসার (Islamic Online Madrasah – IOM) ব্যাচেলর ইন দাওয়াহ এন্ড ইসলামিক স্টাডিজ বিভাগের মাও: 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।

Tahmina Akter

(স্বাক্ষর)

তারিখঃ

৩০ নভেম্বর, ২০২৪ ইং

তাহমিনা আক্তার

আইডিঃ 227020823

ব্যাচেলর ইন দাওয়াহ এন্ড ইসলামিক স্টাডিজ।

ইসলামিক অনলাইন মাদ্রাসা।

সূচিপত্র

ভূমিকা	1
সবরের ধারণা ও সংজ্ঞা :	2
সবরের গুরুত্ব	3
সবরের উপকারিতা	4
ইবাদতে সবর (সবর আলা ত্বআতিল্লাহ)	5
পাপ থেকে বিরত থাকার সবর(সবর আনিল মা'সিয়াহ)	5
পরীক্ষা ও বিপদে সবর(সবর আলা আল-মুসিবাহ)	5
সবরের হুকুম	7
ওয়াজিব ধৈর্যের উদাহরণ	9
মুস্তাহাব ধৈর্যের উদাহরণ	9
মাকরুহ ধৈর্যের উদাহরণ	9
হারাম ধৈর্যের উদাহরণ	9
মুবাহ ধৈর্যের উদাহরণ	9
ধৈর্য কি আল্লাহ প্রদত্ত?	10
সবরের দুনিয়াবি সুফল	11
পরকালীন প্রতিদান	12
আল্লাহর নৈকট্য লাভ	13
রাসূলুল্লাহ (সা.)-এর জীবনে সবরের উদাহরণ	14
আইয়ুব (আ.)-এর সবর	15
ইবরাহিম (আ)এর সবর	15
মুসা (আ)-এর সবর	16
ঈসা (আ) এর সবর	17
তাবেঈনদের ধৈর্য	17

সালাফদের ধৈর্য	18
বর্তমান সময়ে সবরের বাস্তব উদাহরণ	20
ব্যক্তি জীবনে সবরের অভাবের কারণ	21
ক্ষতি বা প্রভাব	21
সমাধানের উপায়	22
সবর চর্চার উপায়	22
তাড়াহুড়া করা যাবে না	24
রাগ করা যাবে না	24
নিরাশ হওয়া যাবে না	25
ধৈর্যকে সৌভাগ্য মনে করা	25
উপসংহার	27
তথ্যসূত্র	27

ভূমিকা

সবর ইসলামের একটি গুরুত্বপূর্ণ গুণ, যা মানুষের জীবনের বিভিন্ন কঠিন পরিস্থিতিতে আল্লাহর প্রতি আস্থা ও বিশ্বাস ধরে রাখার শিক্ষা দেয়। সবর মানুষের আত্মার উন্নতি সাধন করে এবং জীবনের পরীক্ষায় সফল হওয়ার শক্তি জোগায়। কুরআন ও হাদিসে সবরের গুরুত্ব অত্যন্ত স্পষ্টভাবে তুলে ধরা হয়েছে।

আল কুরআনে সবরের গুণাবলি ও এর পুরস্কার সম্পর্কে বহু আয়াত এসেছে।

১. সবরকারীদের জন্য আল্লাহর সাহায্য নিশ্চিত.আল্লাহ বলেন-

"হে ঈমানদারগণ! তোমরা ধৈর্য ধারণ কর এবং ধৈর্যে দৃঢ় থাক, প্রহরায় নিযুক্ত থাক এবং আল্লাহকে ভয় কর, যাতে তোমরা সফলকাম হতে পার।"

— (সূরা আল ইমরান: ২০০)

২. সবরকারীদের সাথে আল্লাহ আছেন..

"নিশ্চয়ই আল্লাহ ধৈর্যশীলদের সাথে আছেন।"

— (সূরা আল বাকারা: ১৫৩)

৩. সবরের বিনিময়ে অসীম পুরস্কার..

"যারা ধৈর্য ধারণ করে, তাদের প্রতিদান হিসাব ছাড়াই দেওয়া হবে।"

— (সূরা আয-যুমার: ১০)

সবরের ফজিলত নিয়ে হাদিসেও অনেক উক্তি রয়েছে।

১. সবর হলো ইমানের অর্ধেক

রসুলুল্লাহ (সা.) বলেছেন:

"ইমানের অর্ধেক হলো ধৈর্য এবং অপর অর্ধেক হলো শোকর।"

— (মুসনাদে আহমাদ)

২. পরীক্ষায় সবর ধারণের সওয়াব

রাসুলুল্লাহ (সা.) বলেছেন:

"যখন কোনো মুমিনকে বিপদ দেওয়া হয়, সে যদি ধৈর্য ধরে, আল্লাহ তার পাপ মোচন করেন এবং তাকে উত্তম পুরস্কার দেন।"

— (সহিহ বুখারি)

৩. সবর জান্নাতের পথ তৈরি করে..

"জান্নাত কষ্টে ঘেরা, আর জাহান্নাম লালসায় ঘেরা।"

— (সহিহ মুসলিম)

সবরের ধারণা ও সংজ্ঞা :

সবরের ভাষাগত ও পরিভাষাগত অর্থ :

সবরের ভাষাগত অর্থ:"সবর" শব্দটি আরবি "صبر" (সবর) থেকে উদ্ভূত, যার অর্থ ধৈর্য ধারণ করা, নিয়ন্ত্রণ করা, আটকে রাখা বা সহনশীল হওয়া। এটি ধৈর্য ও সহনশীলতার মাধ্যমে নিজেকে নিয়ন্ত্রণের একটি ধারণা বহন করে।

সবরের পরিভাষাগত অর্থ:

ইসলামি শরিয়াহ অনুযায়ী, "সবর" বলতে বোঝানো হয় জীবনের বিপদ-আপদ, পরীক্ষায় আল্লাহর প্রতি অটল বিশ্বাস রেখে ধৈর্য ধারণ করা, পাপ কাজ থেকে বিরত থাকা, এবং ইবাদতে দৃঢ়তা প্রদর্শন করা।

সবরের গুরুত্ব

সবরের গুরুত্ব ইসলাম ধর্মে অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ এবং মহৎ গুণ হিসেবে বিবেচিত। সবর বা ধৈর্য মানে হলো কষ্ট, বিপদ, এবং পরীক্ষার মুখোমুখি হয়ে ধৈর্য ধারণ করা এবং আল্লাহর প্রতি পূর্ণ আস্থা রাখা। এটি একজন মুমিনের জীবনে সফলতার অন্যতম প্রধান উপায়। কুরআন এবং হাদিসে বিভিন্ন স্থানে সবরের গুরুত্ব তুলে ধরা হয়েছে।

কুরআনে সবরের উল্লেখ:

১. আল্লাহ তাআলার ভালোবাসা:

আল্লাহ বলেন:

"নিশ্চয়ই আল্লাহ ধৈর্যশীলদের ভালোবাসেন।"

— (সূরা আল ইমরান, ৩:১৪৬)

২. পুরস্কার:

"নিশ্চয়ই ধৈর্যশীলদের তাদের পুরস্কার পরিপূর্ণভাবে প্রদান করা হবে, কোনো হিসাব ছাড়াই।"

— (সূরা আজ-জুমার, ৩৯:১০)

হাদিসে সবরের গুরুত্ব:

১. ধৈর্য জান্নাতের পথ:

রাসুলুল্লাহ (সা.) বলেন:

"যে ব্যক্তি ধৈর্য ধারণ করে, আল্লাহ তাকে ধৈর্য ধারণের তৌফিক দান করেন। ধৈর্যের চেয়ে উত্তম এবং বৃহৎ কোনো দান মানুষকে দেওয়া হয়নি।"

— (সহিহ বুখারি ও মুসলিম)

২. পরীক্ষা মুমিনের জন্য কল্যাণকর:

রাসুলুল্লাহ (সা.) বলেছেন:

"মুমিনের অবস্থা কতই না বিস্ময়কর! তার জন্য সবকিছুই কল্যাণকর। যদি তাকে কোনো ভালো কিছু দেওয়া হয়, সে কৃতজ্ঞতা প্রকাশ করে, যা তার জন্য কল্যাণকর। আর যদি

তাকে কোনো বিপদ দেওয়া হয়, সে ধৈর্য ধারণ করে, তাও তার জন্য কল্যাণকর।"

— (সহিহ মুসলিম)

সবরের উপকারিতা

১. আল্লাহর নৈকট্য অর্জন: ধৈর্যশীলরা আল্লাহর প্রিয় বান্দা হিসেবে বিবেচিত হন।
 ২. জীবনের প্রতিকূলতা মোকাবিলা: ধৈর্য একজন মুমিনকে মানসিক শক্তি দেয় এবং জীবনের কঠিন সময় পার করতে সাহায্য করে।
 ৩. সফলতার চাবিকাঠি: আল্লাহ ধৈর্যশীলদের পুরস্কার দেন এবং তাদের জীবনে শান্তি ও সমৃদ্ধি বর্ষিত করেন।
- সবর কেবলমাত্র কষ্টের মধ্যে ধৈর্যশীল হওয়া নয়, বরং আল্লাহর নির্দেশ মেনে চলা এবং পাপ থেকে বিরত থাকার ক্ষেত্রেও ধৈর্যশীল হতে হয়। একজন।
- মুমিনের জন্য এটি একটি অবিচ্ছেদ্য গুণ।

সবরের প্রকারভেদ :

সবর বা ধৈর্যের বিভিন্ন প্রকারভেদ রয়েছে, যা ইসলামি শিক্ষা ও নৈতিকতা অনুযায়ী তিনটি প্রধান শ্রেণিতে ভাগ করা যায়:

ইবাদতে সবর (সবর আলা ত্বআতিল্লাহ)

ইবাদত বা আল্লাহর আদেশ পালন করতে ধৈর্য ধারণ করা।

- নিয়মিত নামাজ, রোজা, হজ, জাকাত ইত্যাদি পালন করা সবসময় সহজ নয়। এর জন্য শারীরিক, মানসিক ও আর্থিক ধৈর্য প্রয়োজন।
- আল্লাহর সন্তুষ্টি লাভের জন্য নিজেকে উৎসর্গ করতে এই ধৈর্য অপরিহার্য।

পাপ থেকে বিরত থাকার সবর(সবর আনিল মা'সিয়াহ)

এই সবর হলো পাপ ও অন্যায় কাজ থেকে নিজেকে সংযত রাখা। এটি শয়তানের প্ররোচনা, নফসের খেয়াল এবং নৈতিক দুর্বলতা থেকে মুক্ত থাকার জন্য প্রয়োজনীয়।

পরীক্ষা ও বিপদে সবর(সবর আলা আল-মুসিবাহ)

জীবনের পরীক্ষাস্বরূপ বিপদ-আপদ, দুঃখ-কষ্ট, এবং অসুবিধার সময়ে আল্লাহর ওপর বিশ্বাস রেখে ধৈর্য ধরে থাকা। এটি রোগ-বালাই, দারিদ্র্য, প্রিয়জন হারানো, বা অন্য কোনো কঠিন পরিস্থিতিতে প্রযোজ্য।

এই তিনটি প্রকারভেদই আল্লাহর নিকট প্রশংসনীয় এবং উত্তম পুরস্কারের মাধ্যম।

কুরআনে বলা হয়েছে:

"নিশ্চয়ই ধৈর্যশীলদের প্রতিদান পরিপূর্ণরূপে প্রদান করা হবে, হিসাব ছাড়াই।" (সূরা আয-জুমার, ১০)

আবার অবস্থান হিসেবে ধৈর্য দুই প্রকার:

১. শারীরিক ধৈর্য

২. আত্মিক ধৈর্য

এই প্রকার আবার দুই ধরনের:

ক. ইচ্ছাধীন,

খ. অনিচ্ছাধীন।

সেই হিস্যের ধৈর্যের মোট চারটি প্রকার হতে পারে-

১. শারিরিক ইচ্ছাধীন ধৈর্য, যেমন: ইচ্ছা করে কোনো গুনাহের কাজ না করা।
২. শারিরিক অনিচ্ছাধীন > যেমন: বিনা কারণে কেউ কাউকে শরীরে আঘাত দিলো; আঘাতপ্রাপ্ত ব্যক্তি তাতে ধৈর্যধারণ করলো। এখানে তার ধৈর্যধারণ করা ছাড়া আর কোনো পস্থা নেই।
৩. ইচ্ছাধীন আত্মিক ধৈর্য, যেমন: কেউ মনের খোরাকের জন্য গামা বাদ্য গুনা থেকে নিজেকে বিরত রাখছে।
৪. অনিচ্ছাধীন আত্মিক ধৈর্য, যেমন: কেউ তার প্রিয়াকে হারিয়ে ধৈর্যধারণ করছে।
জগতের সব মানুষই এই প্রকার ধৈর্যের মাঝে ঘূর্ণায়মান। তবে ইচ্ছাধীন দুই প্রকারের মাধ্যমে মানবজাতি অনান্য প্রাণী থেকে আলাদা হয়ে থাকে।

সবরের হুকুম

মুমিন প্রিয় বান্দাকে প্রেমময় আল্লাহ ধৈর্যধারণ করতে আদেশ করেছেন। পবিত্র কুরআনুল কারিমে ইরশাদ হয়েছে-

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اصْبِرُوا وَصَابِرُوا وَرَابِطُوا وَاتَّقُوا اللَّهَ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ

(সূরা আল ইমরন:২০০)

"হে ইমানদারগণ। ধৈর্যধারণ করো এবং কাফেরদের মোকাবিলায় দৃঢ়তা অবলম্বন করো। আর আল্লাহকে ভয় করতে থাকো, যাতে তোমরা সফলকাম হতে পারো।"৬

আল্লাহ আরো ইরশাদ করেন-

وَاسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ

(সূরা বাকরহ:৪৫)

"ধৈর্যের সাথে সালাতের মাধ্যমে আল্লাহর কাছে সাহায্য প্রার্থনা করো।""

মুমিনকে আল্লাহ অধৈর্য হতে নিষেধ করেছেন। আল্লাহ ইরশাদ করেন-

فَاصْبِرْ كَمَا صَبَرَ أُولُو الْعَرْشِ مِنَ الرُّسُلِ وَلَا تَسْتَعْجِلْ لَهُمْ ۚ

(সূরা আহকফ:৩৫)

"আপনি সবর করুন-যেমন উচ্চ সাহসী পয়গম্বরগণ সবর করেছেন, আপনি তাদের বিষয়ে তাড়াহুড়া করবেন না।

জিহাদের ময়দানে কাফিরদের সামনাসামনি হওয়ার সময়েও ধৈর্যধারণ করতে আল্লাহও আদেশ করেছেন। পবিত্র কুরআনুল কারিমে ইরশাদ হয়েছে-

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِذَا لَقِيتُمُ الَّذِينَ كَفَرُوا زَحَفًا فَلَا تُولُوهُمْ الْأَدْبَارَ

(সূরা আনফাল:১৫)

"হে ইমানদারগণ! যখন তোমরা কাফিরদের সামনাসামনি হবে বিশাল বাহিনি নিয়ে, তখন তোমরা পিছ-পা হবে না।"

আল্লাহ দুর্ভাবনা ও চিন্তা করতে নিষেধ করেছেন। পবিত্র কুরআনুল কারিমে ইরশাদ হয়েছে-

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ .

"তোমরা দুর্বল হয়ে পড়ো না, ব্যথিতও হয়ো না। তোমরাই

বিজয়ী হবে যদি তোমরা মুমিন হয়ে থাকো। "

ইমাম ইবনুল কায়্যিম বলেন-

i) ওয়াজিব বিধানের উপর ধৈর্যধারণ করা ওয়াজিব, আর ওয়াজিব ছুটে যাওয়ার কারণ হয় এমন কাজের উপর ধৈর্যধারণ করা হারাম।

ii)হারাম থেকে দূরে থাকার উপর ধৈর্যধারণ করা ওয়াজিব, আর হারামের উপর ধৈর্যধারণ হারাম।

iii)মুস্তাহাবের উপর ধৈর্যধারণ করা মুস্তাহাব, আর মুস্তাহাব ছেড়ে দেওয়ার উপর ধৈর্যধারণ করা মাকরুহ। এমনিভাবে মাকরুহ থেকে দূরে থাকার উপর ধৈর্যধারণ করা মুস্তাহাব।

iv)মাকরুহের উপর ধৈর্যধারণ করা মাকরুহ।

v). মুবাহ কাজের উপর ধৈর্যধারণ করাও মুবাহ।১২

ওয়াজিব কাজ ও গুনাহের কাজ ছেড়ে দেওয়ার উপর ধৈর্যধারণ করা ওয়াজিব। এমনিভাবে আপত্তিত কোনো মুসিবতের উপর অধৈর্য ও বিরক্তি প্রকাশ না করাও ওয়াজিব।

ওয়াজিব ধৈর্যের উদাহরণ

ফজরের সালাতে যেতে যে কষ্ট হয়ে থাকে, তার উপর ধৈর্যধারণ করা ওয়াজিব। যিনা থেকে নিজেকে বিরত ও সংযত রাখাও ওয়াজিব। কোনো মুসিবতে পতিত হলে চিৎকার-চোঁচামেচি কামড়া-কামড়ি ইত্যাদি না করাও ওয়াজিব।

মুস্তাহাব ধৈর্যের উদাহরণ

রাতের সালাত আদায় করতে যে কষ্ট হয়ে থাকে তাতে ধৈর্যধারণ করা মুস্তাহাব। দাঁড়িয়ে পানি পান করা হলো মাকরুহ। সুতরাং দাঁড়িয়ে পানি পান না করে বসে পান করার ক্ষেত্রে যে কষ্টের সম্মুখীন হতে হয় তাতে ধৈর্যধারণ করাও মুস্তাহাব।

মাকরুহ ধৈর্যের উদাহরণ

মুস্তাহাব কাজ ছেড়ে দেওয়ার উপর ধৈর্যধারণ করা মাকরুহ। আর মাকরুহ কাজ থেকে বিরত না থেকে সেগুলোকে অনবরত করে যাওয়াও মাকরুহ।

হারাম ধৈর্যের উদাহরণ

কারো স্ত্রী খারাপ কাজ করতে যাচ্ছে আর স্বামী উক্ত স্ত্রীকে বাঁধা দিতে সক্ষম, তখন তাকে বাঁধা প্রদান না করে ধৈর্যধারণ করা হলো হারাম।

মুবাহ ধৈর্যের উদাহরণ

মুবাহ কাজের উপর ধৈর্যধারণ করাও মুবাহ।

ধৈর্য কি আল্লাহ প্রদত্ত?

অনেক মানুষ আছে যারা দুঃখ-কষ্ট, মুসিবতে পতিত হওয়ার পর তাদেরকে যদি ধৈর্যধারণের নসিহত করা হয়, তখন তারা বলে-আল্লাহ তো আমাকে কষ্টের সময় ধৈর্যধারণ করার ক্ষমতা প্রদান করেননি, তাহলে আমি কিভাবে ধৈর্যধারণ করব? তারা মনে করে যে, ধৈর্য কেবল আল্লাহ প্রদয়। মানুষ তা অর্জন করতে পারে না। কিন্তু এসব বন্ধুদের কথাটা সঠিক মনে করা না; যদি তাদের কথা সঠিক হতো তাহলে হাদিসের বক্তব্য বিপরীতমুখী হতো। কারণ অনেক শরয়ী দলিলের মাধ্যমে বুঝা যায় যে, ধৈর্য মানুষের সৃষ্টিগত বিষয়ের অন্তর্ভুক্ত। মানুষ চেষ্টা করলে তা অর্জন করতে সক্ষম।

আবু সাঈদ খুদরি থেকে বর্ণিত, মুহাম্মাদ এটি বলেন, যে ব্যক্তি বালা- মুসিবতের সময় ধৈর্যধারণ করতে ইচ্ছে করে; আল্লাহ তাকে ধৈর্যধারণ করার ক্ষমতা প্রদান করেন।

তবে একথা বাস্তব যে, ধৈর্যধারণকারীদের বিভিন্ন স্তর আছে, সবাই একই রকম ধৈর্যধারণ করতে পারে না। আসল কথা হলো-ধৈর্য হচ্ছে হৃদয়ের একটি অবস্থা, যা অর্জন করে নিতে হবে। শুধু বললেই হয় না বরং অন্তরের সাথে অনেক মুজাহাদা করতে হয়। চেষ্টা করে এ ধৈর্যধারণ হাসিল করতে হয়। সাথে-সাথে যেসব কাজ ধৈর্যধারণ করতে সাহায্য করে সেগুলোকেও অবলম্বন করা। তাহলেই ধৈর্যধারণ করা সহজ হবে।

সবরের সুফল :

ইসলামিক দৃষ্টিতে সবর বা ধৈর্য ধারণ করা একটি অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ গুণ। এটি ঈমানের অপরিহার্য অংশ এবং আল্লাহর নিকট প্রিয়। কুরআন ও হাদিসে সবরের প্রতি অনেক গুরুত্ব দেওয়া হয়েছে এবং এটি মানুষের জীবনে কল্যাণ বয়ে আনে। নিম্নে সবরের সুফল তুলে ধরা হলো:

সবরের দুনিয়াবি সুফল

১. মানসিক প্রশান্তি ও স্থিতিশীলতা

ধৈর্যশীল ব্যক্তি সংকট বা বিপদে হতাশ না হয়ে স্থির থাকেন। এটি মানসিক চাপ কমায় এবং সমস্যা মোকাবিলায় শক্তি জোগায়।

২. সমস্যার সমাধানে সময়

ধৈর্যের মাধ্যমে মানুষ সমস্যাকে গভীরভাবে বুঝে তা সমাধানের সঠিক উপায় বের করতে পারেন। আবেগের বশবর্তী হয়ে তাড়াহুড়ো করলে ভুল সিদ্ধান্ত হওয়ার সম্ভাবনা থাকে।

৩. অন্যদের সাথে সুসম্পর্ক

ধৈর্যশীল ব্যক্তি সহজেই রাগ বা বিরক্তি প্রকাশ করেন না। এতে পরিবার, বন্ধু এবং সহকর্মীদের সঙ্গে সম্পর্ক মজবুত হয়।

৪. অগ্রগতির পথ প্রশস্ত করা

জীবনের যেকোনো সাফল্য অর্জনে সবর গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে। ধৈর্যের সঙ্গে কাজ করলে মানুষ সহজেই লক্ষ্য অর্জন করতে পারে।

৫. শারীরিক স্বাস্থ্যের উন্নতি

অতিরিক্ত মানসিক চাপ বিভিন্ন রোগ সৃষ্টি করতে পারে। ধৈর্যশীল থাকা মানসিক চাপ কমায়, যা হৃদরোগ ও অন্যান্য শারীরিক সমস্যার ঝুঁকি হ্রাস করে।

৬. সামাজিক নেতৃত্বের গুণাবলি বৃদ্ধি

যারা ধৈর্য ধরে কাজ করেন, তারা সমাজে একজন সফল নেতা হিসেবে প্রতিষ্ঠিত হতে পারেন। ধৈর্যশীল নেতারা সবার কাছে গ্রহণযোগ্য।

৭. সম্মান ও মর্যাদা লাভ

ধৈর্যশীল ব্যক্তিদের সমাজে বিশেষ সম্মানের চোখে দেখা হয়। কারণ তারা তাদের কাজ ও আচরণে ভারসাম্য বজায় রাখেন।

ধৈর্য মানবজীবনের একটি মহৎ গুণ, যা দুনিয়া ও আখিরাতে সফলতার চাবিকাঠি। আল্লাহ তাআলা সবরকারীদের প্রতি বিশেষ সন্তুষ্টি প্রকাশ করেন এবং তাদের পুরস্কৃত করেন।

পরকালীন প্রতিদান

আল্লাহ তাআলা বলেন-

"ধৈর্যশীলদেরকে তাদের কর্মফল কোনো হিসাব ছাড়াই পরিপূর্ণভাবে প্রদান করা হবে।"

— (সূরা আয-যুমার: ১০).

রসূল (সা) বলেন-

"যে ব্যক্তি ধৈর্য ধারণ করে এবং আল্লাহর উপর ভরসা করে, আল্লাহ তাকে জান্নাতের উচ্চতর স্থানে অধিষ্ঠিত করবেন।"

— (তিরমিজি)।

এছাড়াও আল্লাহ পরকালে যে প্রতিদান দিবেন :

১. জান্নাতে প্রবেশ:

ধৈর্যশীলদের জন্য জান্নাত প্রস্তুত, যেখানে তাদের জন্য শান্তি ও আনন্দের প্রতিশ্রুতি দেওয়া হয়েছে।

আল্লাহ বলেন,

"তাদেরকে সালাম ও শান্তির সঙ্গে জান্নাতে প্রবেশ করানো হবে।"

— (সূরা আন-নাহল: ৩২)

২. পরম সম্মান:

আল্লাহ নিজ হাতে তাদের সম্মানিত করবেন এবং তাদের জন্য অসীম পুরস্কার নির্ধারণ করবেন।

আল্লাহর নৈকট্য লাভ

সবরকারীরা আল্লাহর বিশেষ রহমত এবং নৈকট্য লাভ করেন।
সবরকারী শেষ পর্যন্ত সফল হয়, যেমন আল্লাহ বলেন, "সবরকারীরা সফল।"

কুরআনে সবর সম্পর্কে আল্লাহ বলেন :

১. আল্লাহ ধৈর্যশীলদের সাথে আছেন:

الْإِنْسَانُ خُلِقَ هَلُوعًا ۚ (১৭) إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا ۚ (২০) وَ إِذَا مَسَّهُ الْخَيْرُ مَنُوعًا ۚ (২১) لَا
الْمُصْلِحِينَ

(সূরা আল-মাআরিজ: ১৯-২১)

"নিশ্চয় মানুষ সঙ্কুচিতমনা হয়ে জন্মগ্রহণ করেছে। যখন তাকে কোনো বিপদ স্পর্শ করে,
তখন সে অধৈর্য হয়ে পড়ে। আর যখন সে কল্যাণ লাভ করে, তখন সে কৃপণ হয়ে যায়।
তবে যারা নামাজ কায়েম করে তারা ব্যতিক্রম।"

২. সবরের মাধ্যমে আল্লাহ পরীক্ষায় ফেলেন:

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ ۚ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ

(সূরা আল-বাকারাহ: ১৫৫)

"আমি অবশ্যই তোমাদেরকে কিছুটা ভয়, ক্ষুধা, ধনসম্পদ, জীবন ও ফলফলাদি হ্রাসের
মাধ্যমে পরীক্ষা করব। তবে ধৈর্যশীলদের সুসংবাদ দাও।"

৩. সবর আল্লাহর ভালোবাসা অর্জন করে:

إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ

(সূরা আল-বাকারাহ: ১৫৩)

"নিশ্চয় আল্লাহ ধৈর্যশীলদের সাথে আছেন

সবরের বাস্তব উদাহরণ:

রসূলুল্লাহ (সা.) বলেছেন:

১. সবর হলো ঈমানের অর্ধেক:

"সবর ঈমানের অর্ধেক, আর শোকর ঈমানের আরেক অর্ধেক।"

(মুসলিম)

২. সবরের পুরস্কার:

"যে ব্যক্তি ধৈর্য ধারণ করবে, আল্লাহ তাকে ধৈর্যশীল বানাবেন।"

(বুখারি ও মুসলিম)

নবী রাসুলের জীবনে সবর:

রাসূলুল্লাহ (সা.)-এর জীবনে সবরের উদাহরণ

তায়্যেফের ঘটনা:

যখন রাসূলুল্লাহ (সা.) ইসলামের দাওয়াত দিতে তায়্যেফে গিয়েছিলেন, তখন সেখানকার লোকেরা তাঁকে বিদ্রোপ করেছিল এবং পাথর নিক্ষেপ করেছিল। রাসূলুল্লাহ (সা.) এর পরেও তাদের জন্য বদদোয়া করেননি। তিনি ধৈর্যের সাথে আল্লাহর রহমতের অপেক্ষা করেছিলেন।

হুদাইবিয়ার সন্ধি:

মক্কার কাফিরদের সাথে সন্ধির শর্তগুলো অত্যন্ত কঠিন ছিল, কিন্তু রাসূলুল্লাহ (সা.) ধৈর্য ধারণ করে সেই শর্ত মেনে নেন, যা পরবর্তীতে ইসলামের বিজয়ের পথ খুলে দেয়।

আইয়ুব (আ.)-এর সবর

নবী আইয়ুব (আ.)-এর জীবনে সবরের এক অনন্য দৃষ্টান্ত দেখা যায়। দীর্ঘ ১৮ বছর কঠিন রোগে ভুগলেও তিনি আল্লাহর প্রতি অসন্তুষ্ট হননি। তিনি সব সময় আল্লাহর রহমতের উপর বিশ্বাস রেখে সবর করেছেন। পরবর্তীতে আল্লাহ তাঁকে সুস্থতা ও কল্যাণ দান করেন।

কুরআনে বলা হয়েছে:

"নিশ্চয় আমি তাঁকে ধৈর্যশীলরূপে পেয়েছি। তিনি কতই না উত্তম বান্দা! তিনি ছিলেন সর্বদা আল্লাহর অভিমুখী।"

(সূরা সাদ: ৪৪)

ইবরাহিম (আ)এর সবর

ইবরাহিম হাজারো কষ্ট সহ্য করেছেন, তবুও তিনি আল্লাহ -র পথে অবিরত দাওয়াত দিয়েছিলেন। কাফিররা চেয়েছে তার বুক থেকে ইসলামের দেদীপ্যমান আলো একেবারেই মুছে দিতে। তাঁর অপরাধ ছিলো তিনি একত্ববাদে বিশ্বাসী। একথা ইবরাহিম এ-এর অন্তর থেকে মুছে দিতে প্রজ্জ্বলিত আগুনে তাকে নিক্ষেপ করেছিল কাফিররা। তবুও তিনি অটল ছিলেন, তাকে বলা হলো মূর্তির সামনে সিজদা করতে; তাহলে তোমাকে ছেড়ে দেওয়া হবে। কিন্তু না; তিনি এক কথায় জবাব দিলেন না, কখনোই স্বহস্তে তৈরী মাটির প্রতিমার সামনে শির নত করবো না। আমি শির নত করব একমাত্র আল্লাহ-র সামনে।

"আমার আল্লাহ আমার জন্য যথেষ্ট।

আল্লাহ ইবরাহিম-কে স্বীয় সন্তান ইসমাইলের মাধ্যমে পরীক্ষা করলেন। একদিন আল্লাহ-র পক্ষ থেকে আদেশ আসলো প্রিয় সন্তান ইসমাইলকে কুরবানি করতে হবে, ইবরাহিম আল্লাহ -র এ আদেশে সাড়া দিলেন। ইবরাহিম এর দু'চোখ ছাপিয়ে বেরিয়ে এলো বিচ্ছেদের চিহ্ন। তবুও তিনি একটুও পিছপা হননি। সন্তানকে জমিনে রেখে ছুরি চালাতে শুরুও করেছিলেন। তিনি অধৈর্য হননি। অতঃপর রবের পক্ষ থেকে আদেশ আসলো হাজেরা ও শিশু ইসমাইলকে জনমানবশূন্য মরুভূমিতে রেখে চলে যেতে হবে। তিনি প্রিয়তমা জীবনসঙ্গিনীকে ও প্রাণপ্রিয় ইসমাইলকে রেখে চলে গেলেন। ইবরাহিম এর কোন সন্তান ছিলে না। অনেক বছর পর আল্লাহ শিশু ইসমাইলকে দান করলেন। নয়নের মনি ইসমাইলের প্রতি তার অগাধ ভালোবাসা ছিলো। কিন্তু জীবনের সব কিছু তিনি বিলিয়ে দিয়েছেন প্রভুর ভালোবাসায়। উৎসর্গ করেছেন স্ত্রী-পরিজন, ধন-সম্পদ। তবুও তিনি অধৈর্য হননি।

শিশু ইসমাইল ও প্রিয় বিবি হাজেরাকে সদূর ভূমিতে রেখে আল্লাহ -র ডাকে সাড়া দিয়ে রওয়ানা করলেন ইবরাহিম। চলার পথে প্রিয়তমা বিবি হাজেরা জিজ্ঞেস করলেন-

'ওগো! আমাদেরকে এই জনমানবশূন্য জায়গায় রেখে কোথায় যাচ্ছে? এভাবে হাজারো কয়েকবার বললেন। কিন্তু ইবরাহিম সেদিকে তাকালেন না। তিনি চলছেন তো চলছেন। হাজারো। ইবরাহিমকে জিজ্ঞেস করছিলেন-

"তোমাকে আল্লাহ সেখানে যেতে আদেশ করেছেন?"

উত্তরে বুঝিয়ে দিলেন 'হ্যাঁ, আল্লাহ-র নির্দেশ। (চলছি হে প্রিয়তমা, জানি না ক্ষণস্থায়ী মুসাফিরখানায় তোমার সাথে আর দেখা হবে কিনা? চলছি হে প্রিয়তমা! আল্লাহ-র রাহে।) তখন হাজারো বললেন-তাহলে আল্লাহ আমাদের অপদস্থ করবেন না। তিনি ধৈর্যধারণ করেন। শিশু ইসমাইলকে নিয়েই এই মরুভূমিতে বাস করতে লাগলেন। মায়ের মমতার আঁচলে শিশু ইসমাইলের জীবন চলছিলো নদীর স্রোতের মতো। এখন বিবি হাজারাই তার মা, আবার হাজারাই তার বাবা।

মুসা (আ)-এর সবর

মুসা তার জাতিকে একত্ববাদের দাওয়াত দিলেন অনেক বছর। কিন্তু ঐ জাহান্নামের কীটগুলো মুসা নবিকে হাজারো কষ্ট দিয়েছিলো। তবুও তিনি তাদের কষ্টকে উপেক্ষা করে তাদেরকে এক আল্লাহ-র পথেই ডেকেছেন। তিনি তাদের কষ্টের কাছে হেরে যাননি, অধৈর্যও হননি। ফেরাউন জাতিও তাকে খুব কষ্ট দিয়েছে। তিনি তাতে ধৈর্যধারণ করেছেন, অবশেষে আল্লাহ এ জাতিকে ধ্বংস করে দেন। এরপর বনি ইসরাইলরা খুব কষ্ট দিয়েছিলো, তাতেও তিনি ধৈর্যধারণ করেছেন। অধৈর্য হননি একটুও।

রাসুল যখন মাঝে-মাঝে নবিদের ধৈর্যধারণের কথা আলোচনা- পর্যালোচনা করতেন, তখন মুসা নবির ধৈর্যধারণের কথা বলতেন।

يرحم الله موسى، قد أؤذي بأكثر من هذا فصبر.

"আল্লাহ তা'আলা মুসার প্রতি রহম করুন। তাকে এর থেকেও অনেক কষ্ট দেওয়া হয়েছে। তিনি কত কষ্ট সহ্য করেছেন। "

কবি আরো সুন্দর করে বলেছেন-

সয়েছে মুসা ফেরাউনজাতির কত অত্যাচার,
ধৈর্যের ফলে নীল নদ জলে রাস্তায় হলো পার।

ঈসা (আ) এর সবার

ঈসা নবিকে তার জাতি জারজ ইত্যাদি বলে কত কষ্ট দিয়েছেন। তবুও তিনি ধৈর্যধারণ করেছেন। শেষ পর্যন্ত তারা সিদ্ধান্ত গ্রহণ করলো-ঈসা নবিকে হত্যা করে ফেলবে। কিন্তু আল্লাহ তার প্রিয় বন্ধু ঈসা নবিকে তার কাছে উঠিয়ে নিলেন।

তাবেঈনদের ধৈর্য

ওরওয়া বিন যুবাইর-র ধৈর্য

এরওয়া বিন যুবাইরএ। তিনি ছিলেন তাবিঈনদের অনেক বড় ও মর্যাদাবান ব্যক্তি। তার একজন আদরের সন্তান ছিলো অনেক সুন্দর ও সুদর্শন। নাম মুহাম্মাদ। সে একদা ওয়ালিদের দরবারে গেলেন। তখন ওয়ালিদ আশ্চর্য হয়ে বললো, কুরাইশের ছেলেরা এত সুন্দর হতে পারে। ওয়ালিদ তার জন্য সামান্য বরকতের দোয়াও করলো না। অতঃপর ওয়ালিদের বদনয়র তার ওপর লেগে গেল। এরপরে মুহাম্মাদ বিন ওরওয়া সেখান থেকে বের হয়ে বাড়ি ফিরছিলো। ঠিক তখনি সে সওয়ারির আস্তাবলে পড়ে গেলো। আর উঠতে পারেনি। ততক্ষণে সওয়ারীগুলো তাকে পিঠ করে মেরে ফেললো।

এরপরে ওরওয়া এ-র পায়ে ক্যান্সার হলো। ডাক্তার যা বললো তা ছিলো ভয়ানক। ডাক্তাররা বললো, তার পায়ে অস্ত্রপাচার করা হবে। নয়তো বিষের ক্রিয়া শরীরের অন্য জায়গাতেও সংক্রমিত হতে পারে। ডাক্তাররা তাই করতে শুরু করলো, অপারেশনের সময় যখন চুরি ওরওয়া এ-র হাঁড়ে গিয়ে পৌঁছলো, তখন তিনি বেহুশ হয়ে গেলেন। সেসময় তার চেহারা থেকে ঘাম ঝরে পড়ছিলো, তখনও তিনি "লা হাওলা ওয়ালা কুওয়াতা ইল্লা বিল্লাহ ও আল্লাহ আকবার বলে আল্লাহর যিকির করতে ছিলেন।" (সুবহানািল্লাহ। কত ধৈর্যধারণ করেছেন।)

অতঃপর এরওয়া ছেলেকে কাছে টেনে বললেন, আজ তোমার আর আমার ওপর যে কাঠ এসেছে তা আল্লাহ ও-র পরীক্ষা। আল্লাহ ও জানেন, আমি তোমাকে নিয়ে কখনো আল্লাহর অসন্তুষ্টিমূলক কোনো কাজ ও পাপের দিকে রওয়ানা হইনি। অতঃপর তার সন্তানকে গোসল ও কাফন সাধনের ব্যবস্থা করার আদেশ দিলেন। এরপরে কবরস্থানের দিকে নিয়ে যেতে বললেন কাফন সম্পন্ন করে ফেরার পথে যখন কিনা তার মনে অজানন্ত এই, একদিকে সন্তানহারা কষ্টের পতাকা হৃদয়াকাশে উড়ছে, অপরদিকে তার একটি পা কেটে পঙ্গু করে দেওয়া হয়েছে, তখন তিনি বললেন আজকের এ সফর আমাকে ক্লান্ত করে দিয়েছে। যখন অপারেশনের ডাক্তাররা তাকে বললো, আপনাকে এমন কোনো ওষুধ দেওয়া হবে-সেটা পান

করলে আপনি আর ব্যাথা পাবেন না? উত্তরে তিনি বলেছিলেন, অল্লাহ ও মামাতে মুসিবতের মধ্যে ফেলেছেন আমাকে পরীক্ষা করার জন্য ও আমার ধৈর্যকে দেখার জন্য।

সালাফদের ধৈর্য

এরকমই ধৈর্যধারণের পথে হেঁটেছেন আমাদের আসলাফগণ। ধৈর্যধারণের সিঁড়ি বেয়ে তারা চলে গেছেন জান্নাতের সুখময় উদ্যানে। কখনো তারা অধৈর্য হননি। জালেমদের জুলুমকে সহ্য করেছেন তারা।

আহমাদ বিন নছর-এর ধৈর্য

সালাফদের বড় ব্যক্তি আহমাদ বিন নছর এ। সদা সত্য কথা বলতেন। সং কাজের আদেশ ও অসং কাজের নিষেধ করতে কখনো তিনি ভয় পেয়েন না। তিনি খলকে কুরআনের মাসাআলায় ইস্পাত লোহার মতো শক্ত ছিলেন। সে কারণে তার মন্তব্যকে দু-খন্ড করা হয়েছে। এক বড় বাগনাদের এক প্রান্তে। অপর খন্ড অপর প্রান্তে রাখা হয়েছে। তবুও তিনি ছিলেন স্থীত, ভেঙ্গে পড়েননি ক্ষণিকের জন্যও। শহিদি অমৃত শুধা পানে তিনি ছিলেন বৃদ্ধ। কখনো আল্লাহ ও-র রাহে অধৈর্য হননি। মিছিলে তার প্রাণ পাখি উড়ে যাওয়ার সময় তিনি আল্লাহ ও-কে ভুলে যাননি। তার জীবনের শেষ বাক্যটি ছিলো "লা ইলাহা ইল্লাল্লাহ মুহাম্মাদুর রাসুলুল্লাহ।"

জাফর বিন মুহাম্মাদ আস সায়েগ বলেন, আমি আহমাদ বিন নছর আল দুলাইএ-কে মৃত্যুর সময় দেখেছি। তিনি মৃত্যুর সময় বলেছিলেন- 'লা ইলাহা ইল্লাল্লাহ'।

ইমাম আহমাদ বিন হাম্বল বলেন, আহমাদ বিন নছর আল্লাহর রাস্তায় নিজেকে উৎসর্গ করে নিয়েছিলেন।

আহমাদ বিন হাম্বল এ-এর সবার:

সালাফদের আরেকজন ব্যক্তি হলো আহমাদ বিন হাম্বল এ। খলিফা মামুন প্রথমে মুহাম্মাদ বিন নুহ এ-কে বন্দি করতে আদেশ করলেন। অতঃপর তাকে বন্দি করে খলিফার দরবারে নিয়ে যাওয়া হচ্ছিলো, তখন তিনি অসুস্থ হয়ে পড়লেন। তিনি ইমাম আহমাদ বিন হাম্বল এ-কে অসিয়ত করে গেলেন, যেন তিনি খলকে কুরআনের মাসাআলার ক্ষেত্রে ধৈর্যধারণ করেন। এরপর মুহাম্মাদ বিন নুহ রাস্তাতেই এ ক্ষণস্থায়ী মুসাফিরখানার সমস্ত লেনদেন চুকিয়ে পাড়ি জমান পরপারে।

এবার ইমাম আহমাদের পালা। খলকে কুরআনের মাসাআলায় খলিফার মতের বিপরীত হওয়ার কারণে ইমাম আহমাদ বিন হাম্বল এ-কে হাত-পা বেঁধে নিয়ে আসা হলো খলিফার দরবারে।

লোকেরা ইমাম আহমাদকে খলকে কুরআনের ব্যাপারে ফতোয়া পরিবর্তন করতে বললেন, কিন্তু আহমাদ এ তাদেরকে বললেন, তোমরা কি খাব্বার এ-র ধৈর্য সম্পর্কে জানো না? হযরত খাব্বাব একদা রাসুল-এর কাছে এসে বললো হে আল্লাহর রাসুল। আমাদের কষ্ট ও দুঃখের ব্যাপারে আপনি আল্লাহ এ-র কাছে দোয়া করুন; যাতে আল্লাহ আমাদেরকে কষ্ট থেকে মুক্তি দেন। এ কথার উত্তরে রাসুল বলেন, "তোমরা তোমাদের পূর্ববর্তীদের কথা কি ভুলে গেছো? তোমাদের পূর্বে এমন লোক অতিবাহিত হয়েছে, যাদেরকে জমিনে কূপ খনন করে তার মধ্যে নিষ্ক্ষেপ করা হয়েছে, অতঃপর তাকে এনে করাত দিয়ে ভার মাথাকে দু'খন্ড করা হয়েছে। তবুও তাকে দ্বীন থেকে ফেরাতে পারেনি। এমনিভাবে লোহার চিরুনী দিয়ে তার শরীরের গোস্তুকে আঁচড়িয়ে ফেলে দেওয়া হয়েছে। তবুও সে ব্যক্তি ইমানের উপর অটল ছিলো। কোন নির্যাতনই তাকে দ্বীন থেকে ফিরাতে পারেনি।

উহ্দের যুদ্ধের সবারকারী মুসলিম সাহাবারা:

উহ্দের যুদ্ধে মুসলিমরা শত্রুর আক্রমণে ক্ষতিগ্রস্ত হয়েছিলেন। তবুও তারা সবার করেন এবং নিজেদের ঈমান ও সাহস অটুট রাখেন। এই সবরের কারণে আল্লাহ তাদের পুরস্কৃত করেন।

বর্তমান সময়ে সবরের বাস্তব উদাহরণ

বর্তমান সময়ে ধৈর্য বা সবরের বাস্তব উদাহরণ হিসেবে অনেক ঘটনা তুলে ধরা যায়। কয়েকটি উল্লেখযোগ্য উদাহরণ হলো:

১. প্রাকৃতিক দুর্যোগে ধৈর্যধারণ

বাংলাদেশে প্রাকৃতিক দুর্যোগ যেমন বন্যা, ঘূর্ণিঝড়, বা ভূমিকম্পের পর ক্ষতিগ্রস্ত মানুষদের ধৈর্যধারণ করে নিজেদের জীবন পুনর্গঠন করতে হয়। উদাহরণস্বরূপ, ২০২৩ সালে ঘূর্ণিঝড় সিত্রাংয়ের পরে অনেক পরিবার ধৈর্য ধরে সহায়তা গ্রহণ করে তাদের জীবিকা পুনরায় শুরু করেছে।

২. শিক্ষার্থীদের ধৈর্য

শিক্ষার্থীরা দীর্ঘ সময় অধ্যয়ন করে সফলতা অর্জনের জন্য ধৈর্যের পরিচয় দেয়। একজন মেডিকেল বা ইঞ্জিনিয়ারিং শিক্ষার্থীর পক্ষে এটি অন্যতম উদাহরণ। তারা কঠোর পরিশ্রমের মাধ্যমে সফলতার শিখরে পৌঁছায়।

৩. অফিস বা কর্মক্ষেত্রে চাপ সহ্য করা

কর্পোরেট কর্মজীবনে অনেকেই কঠিন সময়ের মধ্য দিয়ে যান। যেমন, চাকরির চাপ বা কঠিন লক্ষ্য পূরণের জন্য ধৈর্যের প্রয়োজন হয়। বিশেষ করে কোভিড-১৯ মহামারির সময় অনেক কর্মী তাদের চাকরি রক্ষা ও পরিবার পরিচালনায় সবরের চর্চা করেছেন।

৪. মহামারী মোকাবিলা

কোভিড-১৯ মহামারীর সময় মানুষ মাসের পর মাস ঘরে থাকার ধৈর্য দেখিয়েছে, স্বাস্থ্যবিধি মেনে চলেছে এবং একসাথে মহামারীর বিরুদ্ধে লড়াই করেছে। এটি সবরের একটি বড় উদাহরণ।

৫. রোহিঙ্গা শরণার্থীদের জীবন

বাংলাদেশে রোহিঙ্গা শরণার্থীদের জীবনও সবরের উদাহরণ হতে পারে। তারা নিজ দেশ ছেড়ে এসে কঠিন পরিস্থিতিতে ধৈর্যের সঙ্গে নতুন পরিবেশে মানিয়ে নেওয়ার চেষ্টা করছেন। সবর কেবল ধৈর্যধারণ নয়, এটি একটি শক্তি, যা কঠিন পরিস্থিতিতে মানুষকে আশাবাদী ও স্থিতিশীল থাকতে সাহায্য করে।

সবরের অভাব ও এর ক্ষতি এবং প্রতিকার:

সবর বা ধৈর্যের অভাব একটি মানসিক ও সামাজিক সমস্যার রূপ নিতে পারে। এর কারণে ব্যক্তি, পরিবার, ও সমাজের উপর বিভিন্ন ধরনের ক্ষতিকর প্রভাব পড়তে পারে। নিচে এর কিছু উল্লেখযোগ্য দিক তুলে ধরা হলো:

ব্যক্তি জীবনে সবরের অভাবের কারণ

i) অস্থির মনোভাব: মানুষ যখন ছোট সমস্যাতেও তাড়াহুড়া বা হতাশ হয়ে পড়ে।

ii) উচ্চ প্রত্যাশা: প্রত্যাশা পূরণ না হলে হতাশা বা রাগ সৃষ্টি হয়।

iii) মানসিক চাপ: অতিরিক্ত চাপ ধৈর্যশীলতা কমিয়ে দেয়।

ক্ষতি বা প্রভাব

i) মানসিক অস্থিরতা: ধৈর্যহীনতা মানুষকে ক্রমাগত দুশ্চিন্তাগ্রস্ত বা হতাশ করে তুলতে পারে।

ii) সম্পর্কের অবনতি: ধৈর্যের অভাবে অন্যদের সাথে মতবিরোধ বা ঝগড়া হতে পারে, যা পরিবার ও বন্ধুত্বপূর্ণ সম্পর্ক নষ্ট করে।

iii) পেশাগত ক্ষতি: কাজের ক্ষেত্রে ধৈর্যহীনতা কর্মদক্ষতায় প্রভাব ফেলে এবং ভুল সিদ্ধান্ত গ্রহণে প্ররোচিত করে।

iv) আত্মনিয়ন্ত্রণের অভাব: ধৈর্য না থাকলে মানুষ দ্রুত রাগান্বিত বা হতাশ হয়, যা সমাজে নেতিবাচক প্রভাব ফেলতে পারে।

v) আধ্যাত্মিক ও নৈতিক ক্ষতি: ইসলামে ও অন্যান্য ধর্মে ধৈর্যকে গুরুত্বপূর্ণ গুণ হিসেবে বিবেচনা করা হয়। এর অভাব ঈমান ও নৈতিক মূল্যবোধেও প্রভাব ফেলে।

সমাধানের উপায়

i) আত্মনিয়ন্ত্রণ চর্চা: ধীরে ধীরে নিজেকে নিয়ন্ত্রণ করতে শেখা।

ii) ইবাদত বা ধ্যান: ধর্মীয় চর্চা বা মনোযোগ বৃদ্ধির কার্যক্রম ধৈর্যশীল হতে সাহায্য করে।

iii) পরিকল্পনা: কাজগুলো সঠিকভাবে পরিকল্পনা করে সম্পন্ন করা।

iv) সহনশীলতা: অন্যদের ভুল মেনে নিয়ে ইতিবাচক মনোভাব তৈরি করা।

সবরের অভাব কাটিয়ে উঠতে ধৈর্য ও সহনশীলতার অনুশীলন অপরিহার্য। এটি ব্যক্তি ও সমাজে ইতিবাচক পরিবর্তন আনতে সহায়তা করে।

সবর চর্চার উপায়

সবর বা ধৈর্যের চর্চা একটি মানসিক এবং আধ্যাত্মিক গুণ যা জীবনের বিভিন্ন পরিস্থিতিতে অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। ধৈর্য ধরে চলার অভ্যাস গড়ে তুলতে নিচের উপায়গুলো অনুসরণ করা যেতে পার;

১. ইচ্ছাশক্তি বৃদ্ধি করা

ধৈর্যের জন্য ইচ্ছাশক্তি মজবুত করা জরুরি। নিজের লক্ষ্য এবং জীবনের উদ্দেশ্য সম্পর্কে সচেতন হওয়া। কঠিন সময়েও নিজের মনকে শক্ত রাখার চেষ্টা করা।

২. নীরবতা ও স্থিরতা অনুশীলন করা

প্রতিদিন ৫-১০ মিনিট নীরব সময় কাটানো। ধ্যান বা মাইন্ডফুলনেস চর্চা করে নিজের মনকে শান্ত এবং স্থির রাখা

৩. স্বল্প প্রত্যাশা রাখা

জীবনে কম প্রত্যাশা রাখা ধৈর্যশীল হতে সাহায্য করবে। বাস্তবসম্মত লক্ষ্য নির্ধারণ করা এবং ক্ষুদ্র অর্জনগুলো উদযাপন করা উচিত।

৪. ইসলামী শিক্ষায় অনুপ্রাণিত হওয়া

- কুরআন ও হাদিসে ধৈর্যের গুরুত্ব নিয়ে অনেক আলোচনা করা হয়েছে।
- পাঁচ ওয়াক্ত নামাজের মাধ্যমে ধৈর্য এবং শান্তি অর্জনের চেষ্টা করা।

৫. চাপ মোকাবিলায় ধৈর্য ধরা

প্রতিকূল পরিস্থিতিতে হঠাৎ প্রতিক্রিয়া না দিয়ে বিষয়টি গভীরভাবে বুঝা। একবার চিন্তা করে তারপর সিদ্ধান্ত নেয়া।

৬. আলহামদুলিল্লাহ বলার অভ্যাস গড়ে তুলনা

প্রতিটি পরিস্থিতিতে আল্লাহর প্রতি কৃতজ্ঞ থাকার ধৈর্যশীল হতে সাহায্য করবে। খারাপ সময়েও যখন কৃতজ্ঞতা প্রকাশ করব, ধৈর্য ধরে সেই সময় পার করা সহজ হবে।

৭. ইতিবাচক দৃষ্টিভঙ্গি রাখা

- যেকোনো পরিস্থিতিতে ইতিবাচক কিছু খুঁজে বের করার চেষ্টা করা।
- আত্মবিশ্বাস রাখা যে সময়ের সঙ্গে সব ঠিক হয়ে যাবে।

৮. নিজেকে সময় দেয়া

নিজের ভুলগুলোর প্রতি কঠোর হবো না। পরিবর্তনের জন্য নিজেকে পর্যাপ্ত সময় দেয়া।

৯. বই পড়া

ধৈর্য ও মানসিক শক্তি নিয়ে লেখা বই পড়া এ ধরনের বই আমাদের মনের দৃষ্টিভঙ্গি পাল্টাতে সাহায্য করবে।

১০. পরিকল্পনা করা এবং ধীরে আগানো

ধৈর্যের অর্থ দ্রুত ফল পাওয়ার আশা করা নয়। একটি সুনির্দিষ্ট লক্ষ্য স্থির করে ধীরে ধীরে তার দিকে আগানো উচিত।

এগুলো নিয়মিত চর্চার মাধ্যমে ধৈর্যের গুণ আমাদের জীবনে প্রতিষ্ঠিত করা যাবে।

সব কাজ পূরণ হতেই কিছু না কিছু বাঁধা থাকে। তাই সব কাজ পূরণ করতে হলে সেসব কাজ না করা চাই। ঠিক তেমনি ধৈর্যধারণের ক্ষেত্রে কিছু প্রতিবন্ধকতা রয়েছে। সুতরাং ধৈর্যধারণের ক্ষেত্রে যেগুলো বাঁধা প্রদান করে সেগুলো করবেন না। তাহলেই দেখবেন আপনার জন্য ধৈর্যধারণ করা সহজ হয়ে যাচ্ছে।

তাড়াছড়া করা যাবে না

ধৈর্যধারণের ক্ষেত্রে তাড়াছড়া করা যাবে না। কেননা মানুষকে ত্বরাপ্রবণ করে সৃষ্টি করা হয়েছে। তাই মানবজাতি সবক্ষেত্রে তাড়াছড়া করতে পছন্দ করে। কুরআনুল কারিমে ইরশাদ হয়েছে-

خُلِقَ الْإِنْسَانُ مِنْ عَجَلٍ

"নিশ্চয় সৃষ্টিগতভাবে মানুষ তড়িৎপ্রবণ।

যদি ধৈর্যধারণ করা হয় তাহলে ফল ভোগ করবে অন্যথায় ধৈর্যের ফল পাওয়া যাবে না। প্রিয়তম প্রভু আল্লাহ ও তার প্রেমময় বন্ধুকে তাড়াছড়া করতে নিষেধ করেছেন। আর পূর্ববর্তী নবির যেমন কষ্টের উপর ধৈর্যধারণ করেছেন, ঠিক ওভাবে আপনিও ধৈর্যধারণ করুন। পবিত্র কুরআনুল কারিমে ইরশাদ হয়েছে-

فَاصْبِرْ كَمَا صَبَرَ أُولُو الْعِزِّ مِنَ الرُّسُلِ وَلَا تَسْتَعْجِلْ لَهُمْ ۚ

"হে নবি! আপনি ধৈর্যধারণ করুন, যেমন পূর্ববর্তী সাহসী পয়গম্বরগণ ধৈর্যধারণ করেছেন। আপনি কোনো বিষয়ে তাড়াছড়া করবেন না। "

রাগ করা যাবে না

ধৈর্যধারণের ফল পেতে রাগ না করা থেকে দূরে অবস্থান করতে হবে। কেননা রাগ হলো ধৈর্যধারণের বিপরীত কাজ। তাই রাগ না করা চাই। যদি কোনো কষ্টে আক্রান্ত হওয়ার পরও রাগ না করে থাকেন, তবেই পাওয়া যাবে ধৈর্যধারণের ফল। আল্লাহ ও তার প্রিয় বন্ধু রাসুল -কে রাগ করতে নিষেধ করেছেন। কুরআনুল কারিমে ইরশাদ হয়েছে-

فَاصْبِرْ لِحُكْمِ رَبِّكَ وَلَا تَكُنْ كَصَاحِبِ الْحُوتِ إِذْ نَادَى وَهُوَ مَكْظُومٌ

সূরা আশ্বিয়া: ৩৭।

"আপনি আপনার পালনকর্তার আদেশের অপেক্ষায় ধৈর্যধারণ

করুন, আপনি মাছওয়ালা ইউনুসের মতো হবেন না। যখন সে দুঃখাকুল মনে প্রার্থনা করছিলো। "

নিরাশ হওয়া যাবে না

ধৈর্যধারণের ক্ষেত্রে যে বিষয়টা খুবই গুরুত্বপূর্ণ। তা হচ্ছে, কোনো বিপদ আসলে নিরাশ না হওয়া। তাই তো ইয়াকুব তার সন্তানদেরকে নিরাশ হতে নিষেধ করেছেন। পবিত্র কুরআনুল কারিমে ইরশাদ হয়েছে-

يَا بَنِيَّ اذْهَبُوا فَتَحَسَّسُوا مِنْ يُوسُفَ وَأَخِيهِ وَلَا تَتَّبِعُوا مِنْ رُوحِ اللَّهِ.

"বৎসগণ! যাও ইউসুফ ও তার ভাইকে তালাশ করো, তোমরা আল্লাহর রহমত থেকে নিরাশ হয়ো না। "

ধৈর্য আশা ও আকাঙ্ক্ষার বাতিকে জ্বালিয়ে দেয়। ধৈর্যধারণ করা হলো নিরাশ না হওয়ার ঔষধ। আর যে নিরাশ হয় না, আল্লাহ কখনো তার আশাকে অপরিপূর্ণ রাখেন না। অবশ্যই আল্লাহ দুখের পরে সুখ দান করবেন।

ধৈর্যকে সৌভাগ্য মনে করা

ধৈর্যের উপর নিজেকে স্থির রাখার আরেকটি মাধ্যম হলো, কোনো বিপদ চলে আসলে সেটাকে সৌভাগ্য মনে করা। এমন বলা যে, এটা আমার কপালে প্রভুর পক্ষ থেকে এমনই লিখিত ছিলো তাই এমন হয়েছে। আর আল্লাহ - র লিখন বা নির্ধারণকে কখনো ঠেকানো যায় না। আল্লাহ ও-র বিধানকে কখনো কোনো কৌশলেও দূর করা যাবে না। তার লিখন পরিবর্তন ও পরিবর্ধনও করা যায় না। তাহলে দেখবেন আপনার ভেতরে সবরের একটা সাহস আসবে। পবিত্র কুরআনুল কারিমে ইরশাদ হচ্ছে-

مَا أَصَابَ مِنْ مُصِيبَةٍ فِي الْأَرْضِ وَلَا فِي أَنْفُسِكُمْ إِلَّا فِي كِتَابٍ مِّن قَبْلُ أَنْ تُبْرَأَهَا إِنَّ ذَلِكَ عَلَى اللَّهِ يَسِيرٌ.

(সূরা নাহল:১২৭)

"পৃথিবিতে এবং ব্যক্তিগতভাবে তোমাদের উপর কোনো বিপদ আসেনা; বরং তা জগত সৃষ্টির পূর্বেই কিতাবে লিপিবদ্ধ আছে। নিশ্চয়ই এটা আল্লাহর পক্ষে সহজ।"

কোনো মুসিবত আসলেই হৈ-চৈ, চিংকার-চেষ্টামেচি,জামা-কাপড় ইত্যাদি ছিঁড়ে ফেলা হলো একদম মূর্খতার পরিচয়। কারণ এগুলো করলে আপনার হারিয়ে যাওয়া কোনো কিছু আর ফিরে আসবে না এবং এসব করার দ্বারা কিছু অর্জিতও হবে না। নীরবে মুসিবতকে সহ্য করা হলো জ্ঞানীর পরিচয়।

তাছাড়া এটাও তো বুঝা দরকার যে, এখনতো ধৈর্যধারণ করা ছাড়া আর কোনো উপায় নেই। তাহলে এসব করবো কেন? কিন্তু মূর্খরা বিপদের কোন কথা শোনা মাত্রই একেবারে হৈ-হুল্লোড় করা শুরু করে দেয়, যখন দেখে এগুলো করে কোনো লাভ নেই, তখন ধৈর্যধারণ

করতে বাধ্য হয়। কিন্তু যদি সে এ ধৈর্যধারণটা প্রথম ধাক্কায় করতো তাহলে কত ভালো হতো..।

বিপদে ধৈর্যধারণের আরেকটি মাধ্যম হলো, অন্তরে এ বিশ্বাস গেঁথে নেওয়া যে, আল্লাহ বান্দাকে তার সালাহিয়াত বা ভারসাম্যতা অনুযায়ী মুসিবতে পতিত করেন।

সা'দ থেকে বর্ণিত তিনি বলেন, রাসুল কে জিজ্ঞাসা করা হলো- 'হে আল্লাহর রাসুল! সবচেয়ে বেশী কারা মুসিবতে পতিত হয়েছে?' তখন রাসুল বলেন সবচেয়ে বেশী মুসিবতে পতিত হয়েছেন নবির। এরপরে তার মতো যারা তারা। এরপরে যার ঈমান যত শক্তিশালী সে তত মুসিবতে পতিত হয়েছে। আর যদি দ্বীনের ক্ষেত্রে শক্তিশালী হয়ে থাকে, তাহলে সে কঠিন মুসিবতে পতিত হয়েছে। আর যদি দ্বীনের ক্ষেত্রে তার দুর্বলতা থাকে, তাহলে সে অনুযায়ী মুসিবতে পতিত হয়েছে। দুঃখ-কষ্ট, মুসিবত বান্দার সাথে থাকবেই। বান্দা থেকে কষ্ট ততক্ষণ পর্যন্ত দূর হবে না যতক্ষণ সে দুনিয়ার জমিনে চলাফেরা করে।

সবরের মধ্যে সওয়াব নিহিত রয়েছে এমন ধারণা করা;

সবরের পথে চলার আরো একটি মাধ্যম হলো-এটা মনে করবেন যে, আমার এ কষ্টের উপর আল্লাহ সওয়াব দান করবেন ইনশা আল্লাহ!

আল্লাহ ইরশাদ করেন-

نِعْمَ أَجْرُ الْعَامِلِينَ الَّذِينَ صَبَرُوا وَعَلَىٰ رَبِّهِمْ يَتَوَكَّلُونَ.

"তাদের প্রতিদান কতইনা উত্তম! যারা বিভিন্ন কষ্টে ধৈর্যধারণ করে এবং প্রেমময় প্রভুর উপর ভরসা করে।"

ইমাম ইবনুল কায়্যিম বলেন, উপরোক্ত আয়াতে এটাই সুসংবাদ দেয়া হয়েছে যে, যারা বিভিন্ন দুঃখ-কষ্টে নিপতিত হয়েও সওয়াবের আশায় ধৈর্যধারণ করবে আল্লাহ তাদের উত্তম প্রতিদান দান করবেন।

জাবির ইবনু আবদুল্লাহ থেকে বর্ণিত, রাসুল বলেন-

يُودِ أَهْلَ الْعَافِيَةِ يَوْمَ الْقِيَامَةِ حِينَ يُعْطَى أَهْلَ الْبَلَاءِ الثَّوَابَ لَوْ أَنَّ جُلُودَهُمْ كَانَتْ قَرْضَتْ فِي الدُّنْيَا بِالْمَقَارِيضِ.

"কিয়ামতের দিন (দুনিয়াতে) মুসিবতে পতিতদেরকে প্রতিদান দেওয়ার সময়কালে বিপদ থেকে মুক্তিপ্রাপ্তরা বলবে হায়! জগতে যদি আমাদের আরো কষ্ট দেওয়া হতো; এমনকি গায়ের চামড়াগুলোকে যদি কেঁচির মাধ্যমে কর্তন করা হতো; তবুও ভালো হতো, আজ তাহলে আরো অনেক বড় প্রতিদান পেতাম।

উপসংহার

সবর মানুষের জীবনকে সঠিক পথে পরিচালিত করে এবং আধ্যাত্মিক, সামাজিক ও ব্যক্তিগত জীবনে সাফল্যের জন্য এটি অপরিহার্য। সবরের কারণে জীবনে শৃঙ্খলা আসে, মানসিক শান্তি বৃদ্ধি পায়। সবরের গুণাবলি সমাজ, পরিবার এবং ব্যক্তি পর্যায়ে শান্তি ও উন্নয়ন বয়ে আনতে পারে।

"সবরের শিক্ষা শুধু আত্মউন্নয়নের পথ দেখায় না, বরং সমগ্র মানবজাতিকে শান্তি ও কল্যাণের দিকে ধাবিত করে" তাই জীবনের প্রতিটি ক্ষেত্রে সবর ও সহনশীলতা চর্চা করা অত্যন্ত জরুরি।

তথ্যসূত্র

- তাফসির ইবনে কাসির/তাফসির কুরতুবি
- মাদারিজুস সালেকীন
- রিয়াদুস সালেহীন
- সবর ও শোকর,
- ধৈর্য হারাবেন না