রিল্যাক্স অ্যান্ড হ্যাপি

দুশ্চিন্তাহীন নতুন জীবনের খোঁজে

মূল : মুহাম্মাদ আল গাজালি
ভাষান্তর : সাদিকুর রহমান খান

গার্ডিয়ান
পাবলিকেশনস

সূচিপত্র

সকালটা হোক নতুন কিছু শুরুর	১৯
দিনের কাজ দিনেই শেষ করুন	২৭
দুঃখ যদি আসে? আসুক	৩৩
দুশ্চিন্তাকে ছুটি দিন	৩৯
যখন আমার ক্লান্ত চরণ...	৪৭
থিওরি নয়; 'জীবন' হোক জ্ঞানের উৎস	৪৮
শূন্য হৃদয়ে ফুটুক সুন্দরের ফুল	৬৪
ছোটো ছোটো বালুকণা, বিন্দু বিন্দু জল	৬৯
নিয়তি	৭৩
পথচলা হোক সত্য ও সুন্দরের সাথে	৮৪
জীবনের রং, রঙের জীবন	৯৫
মহানুভবতার মূল্য কিংবা সহনশীলতার পুরস্কার	১০৪
উদ্দেশ্য হোক আল্লাহ তায়ালার সন্তুষ্টি	১১৪
নিজেকে বিক্রির বিজ্ঞাপন	১২৩
এই পৃথিবীতে আপনি অনন্য একজন	১৩১
আকাশ যদি বজ্র নিয়ে মাথায় পড়ে ভেঙে	১৪০
পরের কারণে স্বার্থ দিয়া বলি	১৪৪
ব্যক্তিত্ব এবং বাস্তবতার সংঘাত	১৫৬
বিশ্বাস ও অবিশ্বাসের দ্বন্দ্ব	১৬১
নবিজির আধ্যাত্মিকতা	১৭৮
ফলবান গাছেই মানুষ ঢিল ছোড়ে	১৮৪
অহেতুক সমালোচনায় কান দেবেন না	১৮৮
উপসংহার	১৯৬

সকালটা হোক নতুন কিছু শুরুর

জীবন স্বপ্নের নাম, আশারও নাম। এক পলকের জীবনে মানুষের আশার যেমন শেষ থাকে না, তেমনি থাকে না স্বপ্নেরও সীমানা। হয়তো কোনো স্বপ্ন পূরণ হয়, আবার হয়তো কোনোটা হয় না। তবুও মানুষ স্বপ্ন দেখে, আশার বসতিও গড়ে।

আমরা অনেক স্বপ্নই দেখি। এর মধ্যে সবচেয়ে বেশিবার দেখা স্বপ্ন কোনটি, বলুন তো? একটা নতুন জীবনের স্বপ্ন। নতুন ভোরের স্বপ্ন। নতুন একটা শুরুর স্বপ্ন।

জীবনের কোনো না কোনো পর্যায়ে গিয়ে সবাই বুঝতে পারি—নাহ, আমার জীবনটা ঠিক পথে চলছে না। একটুখানি গুছিয়ে নেওয়া দরকার। দরকার একটু নিয়ন্ত্রণ, নতুন কিছু একটা শুরুর।

সমস্যা হলো, বেশিরভাগ মানুষের ক্ষেত্রেই এই স্বপ্নটা স্বপ্নই থেকে যায়। আটপৌড়ে ক্লান্ত জীবনকে কেউ ঠ্যালাগাড়ির মতো ঠেলতে ঠেলতেই পার করে দিই, কেউ আবার রূপকথার সেই দৈত্যের আশায় বসে থাকি। মনে করি প্রদীপ ঘষা দিলেই দৈত্য বাইরে বেরিয়ে আসবে। হাতজোড় করে বলবে— 'আদেশ করুন জাহাপনা!' আমরা আদেশ করব, আর আমাদের জীবনটা একেবারে ম্যাজিকের মতো বদলে যাবে!

আরেক দল মনে করে—হ্যাঁ, জীবনটা অবশ্যই বদলানো দরকার। তবে সেটা আজ থেকে না; নতুন বছর শুরু হোক কিংবা বছর তো চলেই গেল, জন্মদিনটা আসুক, তখন থেকে শুরু করব। দিন যায়, কথারা কথাই থাকে। ক্যালেন্ডারের পাতা উলটায়। কত নতুন বছর পুরোনো হয়, কত জন্মদিন চলে যায়, শুরু করা আর হয়ে উঠে না।

আসলে এভাবে হয় না। ঘুমিয়ে ঘুমিয়ে জীবন পরিবর্তন করা যায় না। জীবনের মোড় ঘোরানোর জন্য চাই শক্ত একটা ধাক্কা। চাই একটি আত্মবিশ্বাসী অন্তর। চাই হার না মানা মানসিকতা। চাই চারপাশের পরিবেশের কাছে আত্মসমর্পণ না করার দৃঢ় মনোবল। যে ব্যক্তি দৃঢ়তার সাথে জীবন-সমস্যার মোকাবিলা করতে সক্ষম, ধৈর্য ও সংযম দ্বারা জীবনের সংকটগুলোকে সম্ভাবনায় পরিণত করতে পারে, তার পক্ষেই কেবল পরিবর্তন আনা সম্ভব।

কোনো বীজের বেড়ে উঠা দেখেছেন কখনো? মাটি ও ময়লার স্তূপের মধ্যে থেকেই সে ধীরে ধীরে বেড়ে ওঠে। জল-হাওয়া মেখে একদিন বড়ো হয়। ফুলে ফুলে ভরিয়ে দেয় চারপাশ। তৈরি করে সুগন্ধ আর রঙের রঙিন এক জগৎ; এর নাম পরিবর্তন।

চাইলে আপনিও আপনার জীবনকে এভাবেই ময়লার স্তূপ থেকে রঙিন ফুলের বাগানে রূপান্তর করতে পারেন। ফুলের গাছ বেড়ে উঠতে যেমন জল-হাওয়া প্রয়োজন, তেমনি আপনারও প্রয়োজন আপনার ভেতরের শক্তিটুকু। হৃদয়ের শক্তি দিয়েই আপনি জীবন পরিবর্তন করতে পারেন।

ইমাম হাসান আল বান্না কত সুন্দর করেই না বলছেন—

> 'যে সুখের জন্য মানুষ এত পেরেশান হয়ে ঘুরে বেড়ায়, সে সুখ কোথায় থাকে, জানো? তোমার অন্তরের ভেতর। আর যে দুঃখ থেকে পালিয়ে বাঁচার জন্য মানুষের এত চেষ্টা, সেই দুঃখ কোথায় থাকে, জানো? তোমার অন্তরের ভেতরেই। তাই তোমরা মিথ্যা স্বপ্নে বিভোর হয়ো না। মিথ্যা পেরেশানিতে ব্যস্ত হয়ো না।'

ধরুন, একটা টাইম মেশিনে করে আগামীকালকে আপনার সামনে হাজির করা হলো। কী দেখতে পাচ্ছেন? আজ আপনার যে সমস্যাগুলো আছে, সেটা আগামীকালও থাকবে, আগামী পরশুও থাকবে। কাজেই, কেন অযথাই আগামীকালের জন্য অপেক্ষা করছেন? যা করার, আজ থেকেই শুরু করে দিন না! শুভ কাজে দেরি করার কোনো মানে হয়?

> 'আল্লাহ তায়ালা রাতে তাঁর (ক্ষমার) হাত প্রসারিত করেন—যাতে দিনে যারা পাপ করেছে, তারা তওবা করতে পারে। আর দিনে তাঁর (ক্ষমার) হাত প্রসারিত করেন—যাতে রাতে যারা পাপ করেছে, তারা যেন তওবা করতে পারে।' মুসলিম

কাজেই নতুন করে শুরু করতে হলে এই মুহূর্ত থেকেই শুরু করে দিন। যে সমস্যাগ্রস্ত জীবন থেকে আপনি মুক্তি চাইছেন, সেই জীবনকে আর একদিনও দীর্ঘায়িত করার প্রয়োজন নেই। নতুন বছরের আশায় বসে থাকার দরকারও নেই। পরিবর্তন শুরু হোক আজই, এখনই!

নবিজি বলেছেন—'তওবাকারী ব্যক্তি আল্লাহ তায়ালার ক্ষমা পাওয়ার অপেক্ষা করে, কিন্তু দাম্ভিক ব্যক্তি তওবা এড়িয়ে যায়। হে আল্লাহর বান্দারা! জেনে রেখ, তোমরা তোমাদের ভালো কাজ ও খারাপ কাজ সবই দেখতে পাবে। কাজের ভালো বা খারাপ পরিস্থিতি দেখার আগে কেউ দুনিয়া ত্যাগ করবে না। মানুষের সেই কাজগুলোতেই বেশি গুরুত্ব দেওয়া হয়, যে কাজগুলো সে তার শেষ সময়ে করে থাকে।' তিনি আরও বলেন—'এই রাত ও দিন তোমাদের জন্য অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। আখিরাতের জন্য রাত ও দিনকে যত্নের সাথে ব্যবহার করো।' নবিজি আরও বলেন—'তওবা করতে দেরি করো না। কারণ, মৃত্যু হঠাৎ করেই আসে।' অতঃপর তিনি পড়লেন কুরআনের সেই আয়াত—

‘অতএব কেউ অণু পরিমাণও সৎ কাজ করলে সে তা দেখবে, আর কেউ অণু পরিমাণ অসৎ কাজ করলেও সে তা দেখবে।’
সূরা আজ-জিলজাল : ৭-৮

জীবনকে সহজ করতে হলে জীবন থেকে কিছু ধুলো-ময়লা পরিষ্কার করতে হয়। ঠিক যেমন বহুদিন পর বাসায় ফিরলে ফার্নিচারের ওপর ধুলোর আস্তরণ পড়ে, তেমনি দীর্ঘকাল ভোগবাদী জীবনযাপনের ফলে আমাদের জীবনেও ধুলোর আস্তরণ পড়ে। নতুনভাবে শুরু করতে হলে এই ধুলো সাফ করতে হবে।

পরিবর্তন চাইলে সবার আগে আমাদের ভেতরটা পরিবর্তন করতে হবে। মাইন্ডসেটে পরিবর্তন আনতে হবে। মানুষ সৃষ্টির সেরা জীব—এই কথাটা যেমন সত্য, মানুষ আবেগ দিয়ে পরিচালিত হয়—সেটাও তেমন সত্য। অনিয়ন্ত্রিত আবেগ এবং দৈনন্দিন জীবনের চাওয়া-পাওয়া আমাদের জীবনে বিভিন্ন জটিলতা সৃষ্টি করে। সৃষ্টি করে মানসিক অস্থিরতা।

আল্লাহ তায়ালা বলেন—

‘তার অন্তরকে আমি আমার স্মরণ হতে উদাসীন করে দিয়েছি, যে নিজের প্রবৃত্তির আনুগত্য করে আর যার কার্যকলাপ হচ্ছে সীমালঙ্ঘনমূলক।’ সূরা কাহাফ : ২৮

ওপরের আয়াতের ‘ফারাতা’ শব্দটা বেশ ইন্টারেস্টিং। এই শব্দ দিয়ে মাটিতে পড়ে থাকা আঙুরকে বোঝানো হয়। যে আঙুরগুলো গাছ থেকে বিচ্ছিন্ন হয়েছে এবং এগুলো আর কোনো কাজেও লাগে না।

মানুষ যখন তার চাওয়া-পাওয়া নিয়ে বেসামাল হয়, তখন তার অবস্থাও হয় ওই পড়ে থাকা আঙুরের মতোই; অকেজো ও মূল্যহীন। এই পরিস্থিতি থেকে মুক্তি পেতে প্রথমেই নিজের নফসের পায়ে শিকল পরাতে হবে। মনের ওপর নিয়ে আসতে হবে পূর্ণ নিয়ন্ত্রণ। তবেই জীবনটাকে নতুনভাবে সাজানো সম্ভব।

দীর্ঘ ক্লান্তিকর দিনের শেষে আমরা একটা লম্বা ঘুম দিই। তারপর সকালে জেগে উঠি। এমনই এক সকালে কখনো কি নিজেকে প্রশ্ন করেছি—আমরা মূলত কী চাই? সেই চাওয়ার পথে কী কী বাধা পেরোতে হবে? কীভাবে আমরা প্রতিযোগিতা ছেড়ে সবাইকে ভালোবেসে নিজের জীবনটা কাটাতে পারি? এই প্রশ্নগুলোই আপনার নতুন জীবন শুরুর প্রথম ধাপ।

মানুষ মাত্রই ভুল করে। আমরা যেহেতু মানুষ, ভুল আমাদের হবেই। কিন্তু ইসলামে তওবার পথ সব সময়ই খোলা। নবিজি বলেন—

‘যখন রাতের এক-তৃতীয়াংশ বাকি থাকে, আমাদের রব পৃথিবীর আকাশে নেমে আসেন। তিনি বলেন—“কে আমাকে ডাকবে? আমি তার ডাকে সাড়া দেবো। কে আমার কাছে চাইবে? আমি তার কাঙ্ক্ষিত বস্তু দেবো। কে আমার কাছে ক্ষমা চাইবে? আমি তাকে ক্ষমা করব।”’ বুখারি

দিনের কাজ দিনেই শেষ করুন

আমাদের অনেক বড়ো একটা দুর্বলতা হলো—আমরা প্রায়ই ভবিষ্যতের চিন্তায় বর্তমান সময়টাকে হারিয়ে ফেলি। আগামীকাল কী হবে, সেটা ভেবে আজকের দিনটা মাটি করে দিই।

একটা মানুষ যখন তার ভবিষ্যতের অবাস্তব সুখ-স্বপ্নে বিভোর হয়ে পড়ে, তখন অবাস্তব স্বপ্নের লাগামছাড়া ঘোড়া তার মধ্যে একটা ভ্রান্তিবিলাস তৈরি করে। জীবনের কঠিন বাস্তবতাকে মিথ্যা কল্পনার প্রলেপে রাঙিয়ে দেয়। জীবনের কঠিন সত্যকে ভুলিয়ে দেয়।

কেন আপনি আপনার দুঃখ-কষ্ট নিয়ে এত বেশি বিচলিত? কেনই-বা যে দিনটি এখনও আসেনি, সেই দিনের চিন্তায় আরামকে হারাম করছেন?

প্রতিটা দিন নতুনভাবে বাঁচার চেষ্টা করুন। চেষ্টা করুন দিনের কাজ দিনেই শেষ করতে। বর্তমানে বাঁচুন, আগামীকালের চিন্তা মাথা থেকে ফেলে দিন।

ডেল কার্নেগি বেশ কিছু সফল মানুষের ওপর নিরীক্ষা চালিয়ে দেখেছেন— তারা মোটেও তাদের ভবিষ্যৎ নিয়ে চিন্তিত ছিলেন না। ভবিষ্যতের মিথ্যা সুখ-স্বপ্নেও তারা বিভোর হয়ে থাকতেন না; ছিলেন বর্তমানের প্রতি প্রতিজ্ঞাবদ্ধ। তারা বর্তমানে বাঁচতেন। তারা দৈনন্দিন সমস্যা থেকে পালিয়ে যাননি; বরং সাহসের সাথে তার মোকাবিলা করেছেন। দিনের কাজ দিনেই শেষ করতেন এবং তাদের জীবনের আপ্তবাক্য ছিল—দূরের সুযোগের দিকে না তাকিয়ে হাতের সুযোগটাকে কাজে লাগাতে হবে। এটা তো জানা কথা, দূরের মাঠ সব সময় একটু বেশিই সবুজ দেখায় (ইংরেজি লেখক টমাস কার্লাইলের একটি উপদেশ)!

ইয়েল ইউনিভার্সিটির শিক্ষক ডক্টর অসিয়ার তার ছাত্র-ছাত্রীকে একটি প্রার্থনা দিয়ে দিন শুরু করতে বলতেন। তিনি বলতেন—'দিনের শুরুতে ঈশ্বরের কাছে আজকের দিনের খাবারটুকু চেয়ে নিয়ো।'

খেয়াল করুন, তিনি কিন্তু গতকালের বাসি খাবার নিয়েও কোনো অভিযোগ করেননি কিংবা পরের বর্ষায় বন্যা হয়ে সমস্ত ধানের জমি ডুবে গেলে কী খাবেন, সেই অভিযোগও করেননি। হঠাৎ আসা কোনো অর্থনৈতিক মন্দাতে চাকরি চলে গেলে কী খাবেন, সেই চিন্তাও করেননি। তিনি শুধু আজকের দিনের খাবারটুকু চেয়ে নিতে বলেছেন।

নবিজি বলেছেন—

> ‘যে ব্যক্তি জীবনের নিরাপত্তা, সুস্থ শরীর এবং একদিনের জন্য যথেষ্ট খাবার নিয়ে একটা দিন পার করে, তাকে যেন পুরো পৃথিবীর সমান সম্পদ দিয়ে দেওয়া হয়েছে।’ তিরমিজি

যদি ওপরের তিনটা জিনিস আপনার থাকে—প্লিজ! হতাশ হবেন না, অকৃতজ্ঞ হবেন না, দুঃখিত হবেন না। কারণ, পৃথিবীর সর্বোচ্চ নিয়ামতটুকু এরই মধ্যে আপনি পেয়ে গেছেন।

নিরাপত্তা, সুস্বাস্থ্য এবং একদিনের সচ্ছলতা এমন সম্পদ, আপনি চাইলে এগুলো দিয়ে আপনার জীবনটাকে নতুনভাবে সাজিয়ে তুলতে পারেন।

সুস্থ দেহ এবং সুস্থ মন রহমানের কাছে থেকে পাওয়া সুন্দরতম উপহার। এই উপহারকে কাজে লাগিয়ে প্রতিটি দিনকে আমরা প্রোডাক্টিভ করে তুলতে পারি। যে সমস্যা এখনও সৃষ্টিই হয়নি, তাকে মিথ্যে কল্পনা দিয়ে টেনে আনার দরকার কী, বলুন তো? ভবিষ্যতের অনাগত সমস্যা নিয়ে আতঙ্কিত হয়ে বর্তমান নষ্ট করা কি কোনো কাজের কথা? না; বরং প্রতিটি দিন হোক আপনার জীবনের একটা নতুন শুরুর দিন, নতুন সম্ভাবনার দিন।

আমাদের পিতা ইবরাহিম ﷺ কীভাবে তাঁর প্রতিটা দিন শুরু করতেন, জানেন? তিনি প্রতিদিন ভোরে উঠে বলতেন—

> اَللّٰهُمَّ هٰذَا خَلْقٌ جَدِيْدٌ فَافْتَحْهُ عَلَيَّ بِطَاعَتِكَ وَاخْتِمْهُ لِيْ بِمَغْفِرَتِكَ وَرِضوَانِكَ وَارْزُقْنِيْ فِيْهِ حَسَنَةً تَقَبَّلْهَا مِنِّيْ وَزَكِّهَا وَضَعِّفْهَا لِيْ. مَا عَمِلْتُ فِيْهِ مِنْ سَيِّئَةٍ فَاغْفِرْهَا لِيْ اِنَّكَ غَفُوْرٌ رَّحِيْمٌ وَدُوْدٌ كَرِيْمٌ-
>
> ‘ইয়া আল্লাহ! তোমার অনুগত হয়ে এই দিনটা শুরু করার তাওফিক দান করো, তোমার ক্ষমা ও দয়া দিয়ে দিনটা শেষ করার সৌভাগ্য দান করো। তোমার পছন্দের একটা কাজ করার তাওফিক আমাকে দাও এবং এর সওয়াব বহুগুণে বাড়িয়ে দাও। আমার করা গুনাহগুলো মাফ করে দাও। তুমি তো মহা ক্ষমাশীল, পরাক্রমশালী ও মহাজ্ঞানী।’

এবং তিনি বলতেন—‘যে ব্যক্তি এই দুআ দিয়ে সকাল শুরু করল, সে যেন তার রবের প্রতি যথাযথ কৃতজ্ঞতা দিয়েই দিন শুরু করল।’

নবিজির জীবন আমাদের শেখায়, কীভাবে আলাদা আলাদা ঘটনাকে আলাদা আলাদাভাবেই দৃঢ় মনোবল ও সাহসের সাথে মোকাবিলা করতে হয়। সকালে তিনি সাধারণত বলতেন—

> ‘নিশ্চয়ই সমস্ত প্রশংসা আল্লাহর, যাঁর রাজত্বে আমরা আমাদের দিন শুরু করছি। তাঁর কোনো শরিক নেই, কোনো রব নেই তিনি ছাড়া এবং একমাত্র তাঁর দিকেই আমাদের চূড়ান্ত গন্তব্য।’ তিরমিজি

আবার সন্ধ্যাতেও তিনি এটা বলেই দিন শেষ কলতেন।

কিছু মানুষ তাদের রবের কাছে থেকে পাওয়া নিয়ামতের কথা ভুলে যায়। শারীরিক সুস্থতা, নিরাপত্তা কিংবা পারিবারিক শান্তির মতো অসামান্য রহমতকে তারা অস্বীকার করে। যথেষ্ট কৃতজ্ঞতা প্রকাশ করে না; বরং ক্রমাগত টাকা, ক্ষমতা এবং সীমাহীন চাহিদা নিয়ে শুধু অভিযোগই করতে থাকে। এই অভ্যাসটা আপনার ঈমান ও আমলের জন্য কতটা ক্ষতিকর—সেটা কি আপনি জানেন?

> 'একদিন এক লোক আবদুল্লাহ বিন আল আস ﵁-এর কাছে এসে জিজ্ঞেস করল—
>
> "আমিই কি সবার মধ্যে সবচেয়ে নিঃস্ব মানুষ নই?"
>
> আবদুল্লাহ ﵁ জিজ্ঞেস করলেন—"তোমার স্ত্রী আছে?"
>
> লোকটি বলল—"হ্যাঁ।"
>
> তিনি আবার তাঁকে জিজ্ঞেস করলেন—"মাথা গোঁজার মতো একটা বাড়ি কি তোমার আছে?"
>
> লোকটি উত্তরে বলল—"হ্যাঁ।"
>
> তখন আবদুল্লাহ ﵁ বললেন—"তাহলে তুমি ধনীদের অন্তর্ভুক্ত।"
>
> লোকটি আরও যোগ করল—"আমার একটা দাসও আছে।"
>
> আবদুল্লাহ ﵁ বললেন—"তাহলে তুমি তো রাজাদের অন্তর্ভুক্ত।"' মুসলিম

একটা দুশ্চিন্তামুক্ত সফল জীবনের প্রথম শর্ত কি, জানেন? অল্পতে খুশি থাকা। নিজের অভাব নিয়ে অহেতুক হা-হুতাশ করবেন না। নিজের যেটুকু আছে, সেটুকুর সর্বোচ্চ সদ্ব্যবহার করুন। দেখবেন, সফলতা আপনার কাছে ধরা দেবেই।

অতিরিক্ত বিত্তবৈভব ও আরাম-আয়েশ মানুষকে ক্ষতির দিকে নিয়ে যায়। নবিজি বলেছেন—

> 'সূর্যোদয়ের পর দুজন ফেরেশতা পৃথিবীতে এসে মানুষকে উদ্দেশ্য করে বলতে থাকে—"হে মানুষ! তোমার রবের দিকে এসো। যে প্রাচুর্য আল্লাহকে ভুলিয়ে দেয়, তার চেয়ে অল্প সম্পদ কল্যাণকর।" সন্ধ্যায় দুই ফেরেশতা আল্লাহকে বলেন—"হে আল্লাহ! তোমার পথে ব্যয়কারীকে তুমি বরকত দান করো, আর কৃপণকে তুমি ধ্বংস করে দাও।"' বুখারি

এই হাদিসের শেষ অংশটুকু উদার ও দানশীল ব্যক্তির জন্য সুসংবাদ দেয়, আর কৃপণের জন্য বলে শাস্তির কথা। আবার হাদিসের শুরুর অংশে বেশি সম্পদের চেয়ে বরং কম সম্পদকেই পছন্দ করার কথা বলা হয়েছে। অপ্রয়োজনীয় এবং সীমাহীন প্রাচুর্য মানুষকে বিভ্রান্ত করে। এর চেয়ে জীবন ধারণের জন্য প্রয়োজনীয় পরিমাণ সম্পদই আমাদের কাম্য হওয়া উচিত।

দুঃখ যদি আসে? আসুক

ধরুন, আপনার জীবনে একটা ভয়ংকর ঘটনা ঘটে গেছে। চিন্তায়, আতঙ্কে ঘুম হচ্ছে না। বারবার মনে হচ্ছে—এখন আমি কী করব, এখন আমি কী করব...

এখন আপনি কি এই ভয়ের ঘানি সারাজীবন টেনে বেড়াবেন? নাকি সাহসের সাথে সেই সমস্যাটা চিহ্নিত করে সেটার মোকাবিলা করবেন?

ডেল কার্নেগি বলেছেন—

'নিজেকে প্রশ্ন করুন—এই পরিস্থিতিতে আপনার সাথে সবচেয়ে বাজে আর কী কী ঘটনা ঘটতে পারে?

এই খারাপ সময়কে মেনে নেওয়ার জন্য যত দ্রুত সম্ভব নিজেকে প্রস্তুত করে ফেলুন।

এবার শান্তভাবে ভাবতে বসে যান, এখন ঠিক কী করলে পরিস্থিতির উন্নতি হবে?'

ধর্মীয়ভাবেই বলুন কিংবা ইহজাগতিক বিচারেই—যেকোনো সমস্যার সমাধানে এই পদ্ধতিটা বেশ কার্যকর। আরব্য সাহিত্যেও সাহসের সাথে বিপদ মোকাবিলা করে বিজয় অর্জনের বহু গল্প আমরা পড়েছি।

উইলস ক্যারিয়ার বলেছিলেন—'যিনি বিপদের সময় মাথা ঠান্ডা রেখে কাজ করতে পারেন এবং নিজের চারপাশে সূক্ষ্ম দৃষ্টি রেখে শত্রুর মোকাবিলা করতে পারেন, দিনশেষে জয়টা তারই হয়।' যেকোনো বিপদে-আপদে পড়লে আমরা সাধারণত কী করি? কেউ হিতাহিত বোধশূন্য হয়ে কাণ্ডজ্ঞানহীন আচরণ করি। কেউ-বা আবার পাগলামি করে দুঃখকে ধামাচাপা দিতে চাই। কিন্তু এতে কি কোনো লাভ আছে? না, নেই। কারণ, এই পাগলামি আপনার খারাপ সময়টাকে ঠেকিয়ে রাখতে পারবে না।

নবিজি বলেছেন—

> 'সত্যিকারের ধৈর্য হলো, বিপদের শুরুতে ধৈর্যধারণ করা।' বুখারি

মানুষ হামেশাই বিপদের আশঙ্কায় জীবনের স্বাভাবিক ছন্দ হারিয়ে ফেলে। দুশ্চিন্তায় এবং অজানা আতঙ্কে তাদের মুখের হাসি উধাও হয়ে যায়। তাদের চেহারা হয় অনেকটা ফাঁসির আসামির মতো। দেখে মনে হয়, তারা বুঝি স্বয়ং মৃত্যুর জন্য অপেক্ষা করছে!

এটাও আরেক কিসিমের পাগলামি। একজন ভালো মুসলিমের জন্য অত্যন্ত খারাপ পরিস্থিতিতেও সান্ত্বনা পাওয়ার মতো কিছু না কিছু থাকেই। জীবনের একটা দরজা যখন বন্ধ হয়, তখন সম্ভাবনার আরেকটা দরজা খুলে যায়। বন্ধ দরজা নিয়েই যদি কান্নাকাটি করতে থাকেন, তাহলে নতুন দরজার তালাটা খুলবেন কীভাবে?

নবিজি বলেছেন—

> 'তোমাদের কেউ যখন কোনো বিপদে পড়বে, তখন আমাকে হারানোর কথা মনে করো (নবিজির মৃত্যুর কথা)। নিশ্চয়ই এটিই সবচেয়ে বড়ো বিপর্যয়।'[১]

মানুষ সাধারণত তার পরম আকাঙ্ক্ষিত কোনো জিনিস নিয়ে দুশ্চিন্তা বেশি করে। আবার অনেক সময় বিরোধীপক্ষের দ্বারা অত্যাচারের ভয়েও অতিরিক্ত ভীত হয়, খুব খারাপ পরিস্থিতির আশঙ্কা করে। কিন্তু যখন সময়টা চলে আসে, তখন তো তাকে স্বাভাবিকভাবেই মেনে নিতে হয়।

চলুন দেখি, ডেল কার্নেগি আমাদের এই বিষয়ে কী বলছেন। ব্যবহারিক সাইকোলজির জনক প্রফেসর উইলিয়াম জেমস তার ছাত্র-ছাত্রীদের সব সময়ই বলতেন—'মেনে নাও, মানিয়ে নাও। কারণ, সংকট কাটিয়ে উঠার প্রথম ধাপই হলো সমস্যাটাকে মেনে নেওয়া এবং সমস্যা সমাধানের পথ খুঁজে বের করা।'

চৈনিক দার্শনিক লিন ইউটাং তার বিখ্যাত বই *দ্যা ইম্পরট্যান্স অব লিভিং*-এও একই কথাই বলেছেন। তিনি বলেছেন—'জীবনের সবচেয়ে খারাপ সময়টাকে মেনে নেওয়ার মাধ্যমে মনে সত্যিকারের আনন্দ পাওয়া যায়। আমার ধারণা, এটা আমাদের চাপ অনেকখানিই কমিয়ে দিতে পারে।'

জীবনে ঘটে যাওয়া খারাপ ঘটনাগুলো মেনে নিতে না পারার জন্যই পৃথিবীর বেশিরভাগ মানুষ হতাশাগ্রস্ত ও আশাহীন জীবন কাটায়। সমস্যা যদি মেনে না-ই নিতে পারেন, তাহলে তার সমাধান করবেন কীভাবে?

সমস্যার সমাধান করার চেষ্টা না করে কিংবা যথাযথ পরিশ্রম না করে সারাদিন সেটা নিয়ে মিথ্যা কল্পনায় ডুব দিয়ে কোনো লাভ আছে? এভাবে কখনো সমস্যার সমাধান হয়? বিষাদ সিন্ধুতে ডুব দিয়ে সুখের মুক্তো তুলতে কে কবে পেরেছে?

শারীরিক অসুস্থতা কিংবা দুঃখময় অতীত নিয়ে তীব্র হতাশা এবং অনিয়ন্ত্রিত শোক প্রকাশ অনেকটা আল্লাহতে অবিশ্বাস করার মতোই ব্যাপার। এই হতাশা রবের নির্ধারিত তাকদিরকে অপমান করার

---

১. Related by Ibn Sa'd, al-Darimi and others; through other narrations that attested to it, it is authentic, as mentioned in Al-Sahiah (106). Realeted by Ibn Majah, and narrated by 'Aisha (Allah be pleased with her) in Dahih Sunan Ibn Majah (No. 1300) 3. Al-Bukhari (15); Muslim (44)

শামিল। ঈমানের দাবি হলো—সকল দুঃখ-দুর্দশা ভুলে গিয়ে জীবনটাকে সঠিকভাবে চালিয়ে নিতে হবে। দৃঢ় সংকল্প এবং কঠোর পরিশ্রম অব্যাহত রাখতে হবে; তবে প্রত্যাশা থাকতে হবে অল্প। আল্লাহ তায়ালা বলেন—

> 'হে মুমিনগণ! তোমরা তাদের মতো হয়ো না, যারা কুফরি করে এবং তাদের ভাই-বন্ধুগণ যখন বিদেশে সফর করে কিংবা কোথাও যুদ্ধে লিপ্ত হয়, তাদের সম্বন্ধে বলে—"তারা আমাদের কাছে থাকলে মরত না, নিহতও হতো না।" ফলে আল্লাহ এটিকে তাদের মনের অনুতাপে পরিণত করে দেন। বস্তুত আল্লাহই জীবিত করেন এবং তিনিই মৃত্যুদান করেন আর তোমরা যা কিছু করো, আল্লাহ তার সম্যকদ্রষ্টা।' সূরা আলে ইমরান : ১৫৬

প্রকৃত ঈমান মানুষকে দৃঢ় ও সাহসী করে তোলে। সে ঝড়ের ঝাপটা সহ্য করতে এবং ঝড়ের ভ্রুকুটি অমান্য করে ময়দানে দাঁড়িয়ে থাকতে পারে।

যারা জীবনে উন্নতির শিখরে পৌঁছতে চায়, তাদের অবশ্যই যেকোনো পরিস্থিতিতে শান্ত থেকে নিজের কাজ করে যেতে হবে।

ডেল কার্নেগি একজন লোকের গল্প বলেছিলেন। লোকটি ছিলেন আলসারের রোগী। ডাক্তার তার মৃত্যুর সময়ও বেঁধে দিয়েছিলেন; বলেছিলেন জানাজার প্রস্তুতি নিতে। ডাক্তারের কথা শুনেই লোকটি একটা সিদ্ধান্ত নিয়ে ফেলল। সে নিজেকে বলল—'প্রিয় জীবন, তোমার হাতে আর অল্প কিছু সময় বাকি আছে। তুমি সব সময়ই এই সুন্দর পৃথিবীটা ঘুরে দেখতে চেয়েছ, কিন্তু এতদিন তোমার সময় হয়নি। যেহেতু তোমার হাতে আর অল্প সময় বাকি, তাই তোমার আর দেরি না করে এখনই বেরিয়ে পড়া উচিত।'

লোকটি সত্যি সত্যিই প্লেনের টিকেট কিনে ফেললেন। ডাক্তার তো পুরোপুরি হতভম্ব। বললেন—'আপনি কি সমুদ্রে নিজের কবর খুঁড়তে যাচ্ছেন?' লোকটি হেসে উত্তর দিলেন—'টেনশন করবেন না ডাক্তার সাহেব। আমার কবর দেশের মাটিতেই হবে। আমি পরিবারকে কথা দিয়ে এসেছি।' সমস্ত ভয় পায়ে ঠেলে তিনি বেরিয়ে পড়লেন পৃথিবী দেখতে।

পথচলা হোক সত্য ও সুন্দরের সাথে

ইসলাম আমাদের চিন্তা ও ধ্যানধারণাকে একটা নির্দিষ্ট কাঠামোতে নিয়ে আসে। মননশীলতাকে সত্যের ওপর দাঁড় করায়। আবার সামাজিক জীবনেও মানুষের আবেগ-অনুভূতিকে সঠিক পথে চালিত করে। পরস্পরকে সহনশীলতা ও ভ্রাতৃত্ববোধে উদ্‌বুদ্ধ করে। যেকোনো ধরনের অসততা ও বিদ্বেষকে প্রতিরোধ করে।

ইসলামের প্রতিটি শিক্ষাই মানুষকে সঠিক পথ দেখানোর শিক্ষা। মানুষের আবেগ-অনুভূতিকে সত্যের মঞ্জিলে পৌঁছে দেওয়ার শিক্ষা।

এই জন্যই ইসলাম সকল সুন্দর বিষয়গুলো নিয়ে আগমন করেছে, আর সকল খারাপ জিনিস সম্বন্ধে সতর্কতা জারি করেছে। আল্লাহ তায়ালা বলেন—

> ‘তোমরা বিভ্রান্ত হবে—আল্লাহ তোমাদের সুস্পষ্টভাবে জানিয়ে দিচ্ছেন। আর আল্লাহ হচ্ছেন সর্ববিষয়ে পরিজ্ঞাত।’ সূরা আন-নিসা : ১৭৬

অন্য সূরাতে আল্লাহ তায়ালা বলছেন—

> ‘এভাবেই আল্লাহ নিজের নিদর্শনসমূহ প্রকাশ করেন, যাতে তোমরা হিদায়াতপ্রাপ্ত হতে পারো।’ সূরা আলে ইমরান : ১০৩

এটা আল্লাহ তায়ালার কাছে থেকে পরিষ্কার নির্দেশনা। আমাদের চিন্তা, প্রচেষ্টা বা কর্মপরিধি—সবকিছুই হতে হবে এই নির্দেশনা মেনে, মহান আল্লাহ তায়ালার কাছে মাথা নত করার মাধ্যমে। না, শুধু আনুষ্ঠানিকতার জন্য না; বরং এই নির্দেশনা মানার মাধ্যমে আমাদের চিন্তা ও বুদ্ধি আরও বেশি সুন্দর ও কার্যকর হবে।

একটা মানুষের আশা বা নিরাশার পায়ে লাগাম পরাবে। প্রতিশোধপরায়ণতা থেকে দূরে রাখবে। আল্লাহ তায়ালা বলেন—

> তারাই তো আল্লাহর মসজিদের আবাদ করবে, যারা ঈমান আনে আল্লাহ ও শেষ দিনের প্রতি, সালাত কায়েম করে, জাকাত দেয় এবং আল্লাহ ছাড়া অন্য কাউকে ভয় করে না। অতএব আশা করা যায়, তারা হবে সৎপথ প্রাপ্তদের অন্তর্ভুক্ত। সূরা তাওবা : ১৮

আল্লাহ তায়ালার ওপর ঈমান আনা, সালাত কায়েম করা, সাওম পালন করাটা একজন মানুষের জীবনকে আলোকিত করে। সত্যের পথে চলার শক্তি ও প্রেরণা জোগায়। সত্যকে মেনে নিতে শেখায়। যে ব্যক্তি এই কুরআনের মাধ্যমে তার রবের সাথে সম্পর্কের উন্নতি ঘটাতে পারে না, সে তার সালাত বা সাওম থেকেও উপকৃত হতে পারে না।

তার মানে কী দাঁড়াল? যথাযথ ঈমান ও সচেতনতার সাথে না করলে সেগুলো আমাদের জন্য কল্যাণ বয়ে আনবে না।

আল্লাহ তায়ালা তাঁর বান্দাদের জন্য সকল ধরনের অনৈতিকতা হারাম ঘোষণা করেছেন। কারণ, এগুলো মানুষের অন্তরকে কলুষিত করে। মনকে সংকুচিত করে ফেলে। অনৈতিকতা মানুষের মধ্যে অবিচার ও অরাজকতা ছড়িয়ে দেয়। সমাজ অন্ধকারে ছেয়ে যায়। আল্লাহ তায়ালা বলেন—

> ‘যদি আমার পক্ষ থেকে তোমাদের কাছে হিদায়াত আসে, তখন যে আমার বর্ণিত পথ অনুসরণ করবে, সে পথভ্রষ্ট হবে না, কষ্টে পতিত হবে না এবং যে আমার স্মরণ থেকে মুখ ফিরিয়ে নেবে, তার জীবিকা সংকীর্ণ হবে এবং আমি তাকে কিয়ামতের দিন অন্ধ অবস্থায় উত্থিত করব।’ সূরা ত্ব-হা : ১২৩, ১২৪, ১০৭

ধরুন, আমি চট্টগ্রাম যেতে চাই, কিন্তু আমি ভুল করে ধরেছি রাজশাহীর পথ। এখন আমি যত ভালো ড্রাইভিংই জানি না কেন, যত চেষ্টাই করি, আমি কি চট্টগ্রামে পৌঁছাতে পারব? কোনোদিনও না। ঠিক একইভাবে আল্লাহ তায়ালার নির্দেশিত পথ ছেড়ে অন্য পথে চললেও অবস্থা এমনই হয়। সরল পথ ছেড়ে বিভ্রান্তির পথ বেছে নিলে বিপদ বাড়ে বই কমে না।

একজন মানুষ যখন নিজের ইচ্ছাতেই পরকীয়া করতে চায়, তখন সে আরও বেশি পেরেশানিতে পড়ে। তার উদাহরণ সেই কুকুরটার মতো, যে মাংস চুরি করতে গিয়ে যতটুকু মাংস পায়, তার দশগুণ মার খেয়ে ফেরত আসে!

এই খারাপ কাজগুলো যে শুধু কিছু মানুষের মধ্যে সীমাবদ্ধ তা না; বরং এগুলো পুরো সমাজেই একটা বিপর্যয় নিয়ে আসে।

নৈতিক স্খলন আর চারিত্রিক অধঃপতন একটা জাতির মধ্যে অপরাধের হার প্রবলভাবে বাড়িয়ে দেয়। সমাজের নৈতিক মূল্যবোধ ধ্বংস করে।

একজন মুমিনকে অবশ্যই তার সীমানটা জানতে হবে। জানতে হবে—কোথায় তার থামা উচিত। কোনো নিয়মনীতির তোয়াক্কা না করে খেয়াল-খুশিমতো জীবন চালানো কোনো মুমিনের কাজ হতে পারে না। যেকোনো সমস্যা সামনে এলেই তাতে যথেষ্ট প্রতিক্রিয়াও দেখানো মুমিনের কাজ নয়। জীবনের যেকোনো পর্যায়ে—হাসি-কান্না, সুখ-দুঃখ, রোদ-বৃষ্টি, শত্রুতা-বন্ধুত্ব, জয়-পরাজয়; যেকোনো পরিস্থিতিতেই একজন মুমিন খামখেয়ালি আচরণ করতে পারবে না। তাকে অবশ্যই পরিমিত ও মার্জিত আচরণ করতে হবে।

মানুষ যেন সঠিক পথে চলে, সরল পথ থেকে বিচ্যুত না হয়ে যায়, তাই আল্লাহ রাব্বুল আলামিন কুরআনের পাশাপাশি নবিজির মাধ্যমে হাদিসও আমাদের কাছে পাঠিয়েছেন, যাতে হালাল-হারাম সম্বন্ধে স্পষ্ট ঘোষণা দেওয়া আছে।

এই উপদেশগুলো একজন মুমিনকে জীবনের প্রতিটি ক্ষেত্রে দিকনির্দেশনা দিতে সক্ষম এবং এই নির্দেশনা মেনে চললে একজন মুসলিম কখনোই বিভ্রান্ত হবে না।

মানুষের কিছু প্রাকৃতিক বৈশিষ্ট্য আছে। এই বৈশিষ্ট্যগুলো যেমন তাকে খুব ভালো পর্যায়ে নিতে পারে, তেমনি খুব খারাপ পর্যায়েও নামিয়ে দিতে পারে। প্রকৃতিগতভাবেই মানুষ আবেগপ্রবণ এবং এই আবেগ মাঝেমধ্যেই সীমানা ছাড়ে। মানুষ এর মাধ্যমে ক্ষতিগ্রস্ত হয়। ইবনে আল মুকাফা বলেন— 'একজন বিশ্বাসী মানুষের সাধারণত অধঃপতন ঘটে না। কিন্তু যদি কখনো ঘটে, তবে পচা শামুকেও তার পা কাটে।' এই কথা থেকে বুঝতে পারি, মানুষ যেকোনো মুহূর্তেই আবেগীয় দুর্বলতার শিকার হতে পারে। দুশ্চিন্তা ও আতংকগ্রস্ত হতে পারে।

ডেল কার্নেগির মতে—প্রতিটি মানুষেরই মানসিক চাপ নেওয়ার একটা সীমা নির্ধারণ করা উচিত এবং এই সীমার অতিরিক্ত চাপ কখনোই নেওয়া উচিত না।

মানুষ ফেরেশতা না। ভুলভ্রান্তিহীন বা ঝামেলাহীন জীবন কাটানো মানুষের পক্ষে সম্ভব না। তাই ভুল করা এবং বিপদে পড়াটাকে স্বাভাবিকভাবে নেওয়াই ভালো। বিপদ ছাড়া জীবন যেহেতু সম্ভবই না, তাহলে বিপদের কথাগুলো আবার ডায়েরিতে লিখে মাথার ওপর চাপ বাড়ানোর দরকার কী? তার চেয়ে ওসবকে পাত্তা না দিয়ে অগ্রাহ্য করুন।

অবশ্যই একজন মানুষের বিপদাপদ এড়ানোর জন্য সর্বোচ্চ চেষ্টা করা উচিত। কিন্তু যদি বিপদে পড়েই যান, তবে ঘাবড়ে যাবেন না; শক্ত থাকুন। বিপদে ভেঙে পড়লে আপনি আরও বেশি ডুবে যাবেন। লাভের লাভ কী হবে? মাথা ঠান্ডা রাখুন, শান্ত থাকুন। যেকোনো বিপদ থেকে উদ্ধারের প্রথম শর্তই হলো— মাথা ঠান্ডা রাখা।