

এ প্রসঙ্গে একটা কবিতা বলি:

কত ভোগ সুখের মরীচিকার দিকে ডেকেছে
কিন্তু দিয়েছে কেবল দুঃখ আর কষ্ট
কামনার কত ছেবল
ধর্ম আর গুণের আচ্ছাদন সরিয়ে
মানুষকে উলঙ্গ করে ছেড়েছে

খেয়ালখুশি মতো কাজ করলে অপদস্থ হবেনই। কামনার গারদে বন্দি জীবনে লাঞ্ছনা ছাড়া আর কিছু পাওয়ার আশা করে লাভ নেই। কিন্তু একবার যদি একে পায়ে ঠেলে চলতে পারেন তা হলে সেই জীবন হবে মর্যাদার, গর্বের। নিজেকে মনে হবে ভুবনজয়ী।

কখনো কি খেয়াল করেছেন, ভীষণ ধার্মিক কারও সান্নিধ্য পেলে প্রবল শ্রদ্ধায় মানুষ তার হাতে চুমু খায় কেন? ওরকম মাটির মানুষকে দেখলে মানুষ বোঝে, কামনার সামনে তারা যেরকম হাত-পা ছেড়ে আত্মসমর্পণ করেছিল, এরা সেরকম নন। নিজেদের খেয়ালখুশিকে পিষে ফেলার জন্য যথেষ্ট শক্তিশালী তারা।

“ আচ্ছা, খায়েশটা পূরণ করলে কী পাবেন?
না হয় কিছু একটা পেলেনই; তারপর? ঋণিক তৃপ্তিবোধটা চলে
যাওয়ার পর কী অবস্থা হবে তখন ?
এই অপরাধবোধের জ্বালা নিয়ে ভাবলে পরে বুঝবেন,
যা পেয়েছেন তার দ্বিগুণ খুইয়েছেন। ”

বইটি সম্পর্কে স্বনামখ্যাত লেখকেরা যা বলেছেন

মন ভালো নেই। চারপাশে অনেক সুখোপকরণ; কিন্তু তাও ভালো লাগছে না কিছুই। কারণ, মনটা ভালো নেই। মনের ব্যাপারস্যাপার বোঝা শক্ত। কোন কাজে সে ভালো থাকবে, কোনটাতে মন্দ তা আমরা নিজেরাও বুঝি না।

মাতাল যখন মদ খেতে থাকে সেটুকু সময় সে ভালো থাকে—অন্তত সে তা-ই মনে করে। যখন মাদকতা কেটে যায়, বাস্তবতায় ফিরে আসে তখন খারাপ লাগাটা আগের চেয়ে বাড়ে বৈ কমে না। ক্ষণিক ফূর্তি কি আসলে ভালো লাগা? যা হচ্ছে তা-ই করলে কি মানুষ ভালো থাকে?

আত-তিব্বুর-রহানী মনের ম্যানুয়াল।

কী করলে আদতে মন ভালো থাকবে, প্রশান্তিতে থাকবে সে কথা এই বইতে আছে। মানসিক অসুখের খাসা-সব ওষুধের কথা এই বইতে বলা আছে। এই ওষুধ সরাসরি মনের সৃষ্টিকর্তা আল্লাহর কাছ থেকে পাওয়া। এই দাওয়াইয়ের তাই কোনো পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া নেই। বইটা পড়ার সাথে সাথে জগতের সব সুখ ধরা দেবে তা হবার নয়। পড়ে মানতে হবে। অবাধ্য মনটাকে আস্তে আস্তে বশ করতে হবে। সময় লাগবে।

তবে সেই সময়টা পার হলে আপনি বুঝে যাবেন কীসে মন খারাপ করতে হয়, আর কীসে করতে হয় না। তখন আপনি জীবনের একটা অর্থ খুঁজে পাবেন। আপনার মন খারাপেরও অর্থ থাকবে, উপযুক্ত কারণ থাকবে। আর সে মন খারাপ নিছক আবেগের নয় বলে সেই খারাপ থাকা মনটা নিয়েও আপনি শান্তিতে থাকতে পারবেন।

আর মন যখন ভালো থাকবে তখন ঠিক কারণে ভালো থাকবে। সে মুহূর্তগুলোতে আপনি কষ্টভরা দুনিয়াতেও জান্নাতের আবেশ পেয়ে যাবেন।

মননশীল এই বইটা মনায় হয়ে পড়ুন। আখেরে ভালো থাকবেন।

— শরীফ আবু হয়াত, *সর্বোবর সামাজিক উদ্যোগ*

শাইখ ইবনুল-জাওযীর ﷺ বইটি পড়লাম। চমৎকারভাবে মানবীয় দোষগুলো চোখে আঙুল দিয়ে দেখিয়ে দিয়ে গেল যেন। সাথে বাতলে দিয়েছেন এসব থেকে পরিত্রাণের উপায়। আমাদের প্রাত্যহিক জীবনটা দোষেগুণে ভরপুর। গুণের চেয়ে দোষের পাল্লাটাই ভারী। রাগ করা, নফসকে নিয়ন্ত্রণ করতে না পারা, অমিতব্যয়ী হওয়া, অতিভোজন, অপচয়, লোভ-লালসা, কিপটামি, মিথ্যা বলা ইত্যাদি যেন আমাদের মজ্জাতে মিশে যাচ্ছে দিন দিন। শাইখ এখানে দারুণভাবে এসবের সমালোচনা করেছেন এবং এসব থেকে বেরিয়ে আসার রাস্তা দেখিয়েছেন।

বইটি এককথায় চমৎকার। মাসুদ শরীফ ভাইয়ের সরল এবং প্রাঞ্জল অনুবাদ যেন বিষয়গুলোকে বাংলা ভাষাভাষীদের জন্য আরও সহজ করে তুলেছে। আল্লাহ যেন শাইখ এবং অনুবাদকের শ্রমকে কবুল করেন—আমীন...।

— আরিফ আজাদ, *পারাডক্সিকাল সার্জিদ*

হরেক রকম অসুখে ভুগি আমরা। দেহের অসুখ, মনের অসুখ। প্রথমটা দৃশ্যমান, রোগের অস্তিত্ব টের পাওয়া। শুরু হলেই কালবিলম্ব না করে আশু ব্যবস্থা গ্রহণ করা যায়। দ্বিতীয়টা নিজের কাছে সহজে প্রকাশ পায় না—প্রতিবিধান করতে বিলম্ব হয়ে যায় হরহামেশাই। তাছাড়া মনের অসুখ এত বেশি বিচিত্র যে, এগুলোর গতিপ্রকৃতি বোঝাও মুশকিল। এই ধরনের অসুখ, অসুখের নেপথ্য তত্ত্ব এবং পথ্য-সম্পর্কিত তথ্য ছড়িয়ে ছিটিয়ে আছে কুরআন ও সুন্নাহর পাতায় পাতায়। ইমাম ইবনুল-জাওযী ﷺ সেগুলোকে একত্র করে *আত-তিব্বুর রহানী* গ্রন্থের অবতারণা করেছেন। সেই কালজয়ী গ্রন্থের সফল বাঙলায়ণ *মনের ওপর লাগাম*।

অগ্রজপ্রতিম কথাশিল্পী জনাব মাসুদ শরীফ অনুবাদক হিসেবে ইতোমধ্যেই লব্ধপ্রতিষ্ঠ। মূল গ্রন্থ ও অনুবাদের পাণ্ডুলিপি পাশাপাশি রেখে মিলিয়ে দেখার পর মনে হচ্ছিল, লেখক যদি বাঙলা-ভাষাভাষী হতেন, বোধ করি ঠিক এভাবেই তিনি লিখতেন। এই মন্তব্য যে মোটেও অতুক্তি নয়, পাঠক তাঁর পাঠযাত্রার বাঁকে বাঁকে সহসাই উপলব্ধি করতে পারবেন।

শুদ্ধাচারী হৃদয়ের সবুজ তৃণভূমিতে জন্মানো আগাছা উপড়ে ফেলার জন্যে এই গ্রন্থ নিধান হয়ে কাজ করবে। বিশ্বাসী অন্তরের ভারী নিশ্বাসকে হালকা করার জন্যে *মনের ওপর লাগাম* হতে পারে একটি আগাম প্রতিষেধক।

— আবদুল্লাহ মাহমুদ নজীব, *শেষ রাত্রির গল্পগুলো*

মনের ওপর লাগাম

মূল | ইবনুল-জাওযী رضي الله عنه

অনুবাদ | মাসুদ শরীফ

সম্পাদনা | আবদুল্লাহ আল মাসউদ

ওয়াকি পাবলিকেশন

প্রবণশব্দের কথা

সকল প্রশংসা বিশ্বজাহানের রব আল্লাহর জন্য। শান্তি ও করুণা বর্ষিত হোক রাসূল মুহাম্মাদ ﷺ-এর ওপর, তাঁর পরিবারবর্গ, সাহাবি ও তাঁর হিদায়াতের অনুসারীদের ওপর।

মানুষ নিজেকে বদলাতে চায় না। স্বভাবসুলভ কিছু অভ্যাসের ওপর জীবনকে ছেড়ে দিয়ে বেমালুম বেহুঁশ হয়ে আছে। জীবন যদিকে যাচ্ছে যাক—দেখার কিছু নেই। গৎবাঁধা কাজকর্ম আর উদ্দেশ্যবিহীন গন্তব্যে আবর্তিত হচ্ছে দিন, মাস, বছর। কোনো নতুনত্ব নেই, কোনো পরিবর্তন নেই।

আশ্চর্যজনক হলেও সত্যি, অধিকাংশ মানুষ স্রীয় মনের ইচ্ছাধীন। অদৃশ্য মনের ছুকুমে উঠবেস করছে তারা—নিজেদের ওপর বিন্দুমাত্র নিয়ন্ত্রণ নেই। ঠিক এখানেই ব্যর্থ এবং সফল মানুষের মধ্যে পার্থক্য। এ কারণেই অধিকাংশ মানুষ পিছিয়ে থাকে; অল্পসংখ্যক মানুষ অন্যদের চেয়ে অগ্রগামী হয়।

মানুষ যে-সকল মনের ব্যাধিতে আক্রান্ত সেগুলোর সমাধান নিয়েই জগদ্বিখ্যাত মুসলিম মনীষী ইবনুল-জাওযী رحمته *আত-তিব্বুর-রহানী* নামক একটি স্বতন্ত্র গ্রন্থ রচনা করেন।

“রুহ” শব্দের আভিধানিক অর্থ আত্মা। “আত-তিব্বুর-রহানী” বলতে আসলে বোঝায় আত্মিক চিকিৎসা। বিষয়বস্তু অনুসারে বাংলা অনুবাদে নাম দেওয়া হয়েছে “মনের ওপর লাগাম”। এই বইতে মানুষের নেতিবাচক স্বভাবসমূহ চিহ্নিত করে সেগুলোর সমাধান সবিস্তারে আলোকপাত করা হয়েছে। সুন্দর কথামালায় সাজানো তাঁর এই নাসীহাতগুলো আমাদের সবার জন্য কার্যকর হবে ইনশা’আল্লাহ।

অনুবাদক মাসুদ শরীফ ভাষার ব্যাপারে অতি যত্নবান। তার সরল বাক্যবিন্যাস ও প্রাঞ্জল শব্দচয়ন লেখার মানকে উৎকৃষ্ট করে তুলেছে। লেখক মূল বইতে পরিচ্ছেদের শিরোনাম আনেননি। পাঠকদের বোঝার স্বার্থে অনুবাদক ভাই যুক্ত করে দিয়েছেন। আশা করছি পাঠকবৃন্দ রচনার সহজাত স্নাদ তৃপ্তিসহকারে উপভোগ করবেন।

শার'ঈ সম্পাদনার গুরুদায়িত্বটি পালন করেছেন প্রিয় ভাই আব্দুল্লাহ আল মাসউদ। তার অক্লান্ত শ্রম ও মেধা দ্বারা সমুদয় কাজটিকে পূর্ণতা দিয়েছেন। এছাড়াও বিভিন্ন সময়ে তার পরামর্শগুলো ভুলবার নয়।

প্রাচ্যদ, পৃষ্ঠাসজ্জা, যাচাইকরণ, মুদ্রণসহ প্রতিটি ধাপেই অসংখ্য মানুষের সহযোগিতা পেয়েছি। কীভাবে সর্বোত্তম উপায়ে সবাইকে ধন্যবাদ দেওয়া যায় জানা নেই। এই দায়িত্বটি আমি পাঠকদের ওপর অর্পণ করলাম। বইটি আপনাদের ব্যক্তিগত জীবনে সামান্যতম উন্নতি আনতে সক্ষম হলেই আমরা সার্থক।

পরিশেষে একটিই কথা, গ্রন্থটির অনুবাদ নির্ভুল রাখার জন্য আমরা সাধ্যমতো চেষ্টা করেছি। যদি কোনো অনাকাঙ্ক্ষিত ত্রুটি আপনাদের দৃষ্টিগোচর হয়, আমাদের অবগত করার বিনীত অনুরোধ রইল। পরবর্তী সংস্করণে আমরা শুধরে নেব ইনশা'আল্লাহ।

আল্লাহ তাআলার নিকট প্রার্থনা, তিনি যেন এ প্রচেষ্টাকে কবুল করেন। তিনি যেন এ বইটি সকল বিদ্যার্থীদের জন্য কল্যাণদায়ক করে দেন। আমীন।

অনুবাদের কথা

আমাদের পূর্বসূরী 'আলিমরা কথা কম বলতেন। কিন্তু দামি দামি কথা বলতেন। মানে শায়েস্তা খাঁর আমলে যেমন এক টাকায় মণ-আটেক চাল পাওয়া যেত তেমন –নবী ﷺ এর উত্তরসূরি বলে কথা। বইটার কাজ করতে গিয়ে আমার এমনই ধারণা হয়েছে। আমরা কথা বললে তো শেষই হয়না। আর সালাফরা কথা বলতেন মেপে মেপে। অথচ কী ধার সেসব কথার।

মুসলিম সমাজে বই একসময় সোনার মতো দামি ছিল। এক পাল্লায় সোনা রেখে আরেক পাল্লায় বই রেখে “মূল্য” করা হতো। আমাদের বর্তমানে অধ:পতিত অবস্থা আর হীনম্মন্য মানসিকতার পেছনের কারণটা কি পাঠক বুঝতে পারছেন ?

সালাফদের কাজের অংশ হতে পারা বিশাল সম্মানের। কোথাকার কোন আমি, একসময় দ্বীনের ন্যূনতম বুঝে যার ছিলনা, আজ ইমাম ইবনুল-জাওয়ীর মতো মহামনীষীদের বই অনুবাদ করছি। মানুষকে আল্লাহ যে কি বিশাল পরিমাণ অনুগ্রহ দান করে রেখেছেন তা শুमार করে শেষ হবার না।

”ওয়াকি পাবলিকেশন” আমাদের পূর্বসূরি ‘আলিমদের অমূল্য বইগুলো পাঠকসমাজে ছড়িয়ে দেওয়ার যে-ব্রত নিয়ে নেমেছে তা অত্যন্ত সাধুবাদের যোগ্য। ভাইদের অক্লান্ত পরিশ্রম আর আন্তরিকতা দেখার মতো। বই পড়ার আকালের যুগে বই নিয়ে স্বপ্ন দেখা মানুষেরাই আসল উচ্চাভিলাষী মানুষ। তাদের সফরসঙ্গী হতে পারাটা সত্যিই ভীষণ আবেগের।

আমি অনেকটাই বেখেয়ালি মানুষ : আমাদের দুই কন্যাসহ পুরো পরিবারটাকে আমার স্ত্রী যেভাবে এক হাতে দেখাশোন করছে, এসব অনুবাদ-লেখালেখি-পড়াশোনার সময় করে দিচ্ছে তাতে তার কথা না বললে চরম কৃতঘ্নতা হবে।

এই প্রথম একটা কাজ করলাম যেটা আমার বাবা-মা পড়বেন বলে মনে হয়।

লেখকের কথা

পাঠক, মানুষের জন্য আল্লাহ যা কিছু সৃষ্টি করেছেন তার সবই তাদের মঙ্গলের জন্য। হয় কোনো উপকারের জন্য—যেমন খাবারের চাহিদা— অথবা কোনো ক্ষতিরোধের জন্য—যেমন রাগ। কিন্তু খাবারের চাহিদা যদি বেশি বেড়ে যায় তা হলে সেটা অতিভোজনে রূপ নেয়। ক্ষতির কারণ হয়। আবার রাগ যদি বেসামাল হয়, মানুষ তখন অশান্তি সৃষ্টি করে।

বেশ কয়েকটি উদ্দেশ্য মাথায় রেখে আমি এই বইটি লিখেছি:

- * মনকে সঠিক সুন্দরভাবে নিয়ন্ত্রণ
- * ক্ষতিকর খায়েশের মুখে লাগাম পরানো
- * নিয়মবহির্ভূত ইচ্ছার চিকিৎসা

পরবর্তী ৩০টি অধ্যায়ে এ বিষয়গুলো আমি ধারাবাহিকভাবে আলোচনা করেছি।

সূচি

প্রকাশকের কথা.....	৭
অনুবাদের কথা.....	৯
লেখকের কথা.....	১০
বিবেকের গুণ.....	১৪
কামনার সমালোচনা.....	১৫
বিবেকের চোখ, কামনার চোখ.....	১৭
প্রেমের ভূত.....	১৯
শারাহ তাড়ানো.....	২১
অতিভোজন.....	২২
অত্যধিক দৈহিক মিলন.....	২২
সম্পদ স্তূপ করা.....	২২
অপচয়.....	২৩
দুনিয়াবি পদের লোভ.....	২৫
কিপটামি খাসলত.....	২৭
পয়সা ওড়ানো.....	৩০
আয়-ব্যয়ের ব্যাখ্যা.....	৩১
মিথ্যা.....	৩২
হিংসা তাড়ানোর উপায়.....	৩৩
আক্রোশ.....	৩৭
রাগ.....	৩৯

রাগ নিয়ে নবজির ﷺ বাণীচিরস্তন	৪০
অতিরিক্ত ক্রোধ	৪১
রাগ চেপে রাখার ফজিলত	৪২
শাস্তি দেওয়ার আগে মাথা ঠান্ডা করে নেওয়া	৪২
অহংকার.....	৪৪
মনে অহংকার	৪৫
হামবড়া ভাব	৪৮
লোক-দেখানি কাজকারবার	৫০
অতিরিক্ত চিন্তা	৫৫
ভালো চিন্তাভাবনার কিছু নমুনা	৫৫
অতিরিক্ত দুঃখ.....	৫৭
দুশ্চিন্তা উদ্বেগ উৎকর্ষা	৫৯
অতিরিক্ত ভয়, মৃত্যু ভয়.....	৬৩
অতিরিক্ত ভয়	৬৩
মৃত্যুর সময়ে শয়তানের টোপ	৬৪
তীর কষ্ট	৬৯
তাওবাহ	৬৯
আশা রাখা	৬৯
খুশি	৭১
আলসেমি	৭২
অলসতার ওষুধ	৭৩
নিজের দোষ শনাক্ত করা	৭৫
আমাকে দিয়ে হবে না.....	৭৭
মনের ওপর লাগাম.....	৭৯

কীভাবে মনে লাগাম পরাবেন?	৮০
সন্তান শাসন	৮৩
আমানাতের দেখভাল	৮৪
সন্তানের ভবিষ্যৎ	৮৫
স্ত্রী	৮৬
যেসব কারণে স্ত্রী বিপথে যায়	৮৬
জীবনসঙ্গীকে শৃঙ্খলা শেখাবেন কীভাবে	৮৭
সমবয়সী বিয়ে করা	৮৭
যুবক বয়সের চাহিদা	৮৭
স্ত্রীকে নিয়ে তুষ্ট থাকা	৮৭
পরিবার, কাজের লোক	৮৮
সতর্ক থাকা	৮৯
মানুষের সাথে মেলামেশা.....	৯০
সাধারণ মানুষের সঙ্গে মেলামেশা	৯০
নিখাদ চরিত্র	৯২
লেখকের জীবনী	৯৫
শার'ঈ সম্পাদক পরিচিতি.....	১০২

বিবেকের গুণ

বিবেক কী, এর অবস্থানই-বা কোথায়—এ নিয়ে মানুষের মধ্যে ভিন্ন ভিন্ন মত আছে। বিবেকের গুণাগুণ নিয়ে হাদীসও কম নয়। এর কিছু কিছু আমি আমার *যাম্মুল-হাওয়া* (খায়েশের সমালোচনা) বইতে উল্লেখ করেছি। সেজন্য এখানে আবার সেগুলো উল্লেখ করছি না; বরং সেখান থেকে একটা অংশ তুলে দিচ্ছি:

কোনো জিনিসের গুণাগুণ তার ফলাফল থেকে বোঝা যায়। স্রষ্টাকে চিনতে পারার মাঝেই বিবেকের সাফল্য। কেননা, বিবেক স্রষ্টার অস্তিত্ব নিয়ে চিন্তাভাবনা করে একসময় তাকে চিনতে পারে। নবিদের সত্যবাদিতা নিয়ে ভেবে একসময় তা বুঝতে পারে। সুস্থ বিবেক তখন আল্লাহ ও তাঁর বার্তাবাহক রাসূলদেরকে অনুসরণের উৎসাহ দেয়।

কঠিন জিনিস হাসিল করতে মন নানা পরিকল্পনা করে। এই যেমন মন তার কৌশল খাটিয়ে অবাধ্য পশুকে বশ মানিয়েছে। সাগরের বিশাল জলরাশি পেরিয়ে যেখানে পা ফেলা মানুষের জন্য এককালে অসাধ্য ছিল, জাহাজ বানিয়ে তাকে সেখানে যাওয়ার উপায় শিখিয়েছে। শিখিয়েছে কীভাবে উড়ন্ত পাখিকে শিকার করতে হয়। এর সবই মানুষ করেছে তার প্রয়োজনে। নিরাপদে থাকার খাতিরে।

বিবেক মানুষকে শিখিয়েছে কেন পরকালের জন্য দুনিয়ার মোহ ছাড়তে হবে। এটা আছে বলেই পশুপাখির ওপর মানুষের শ্রেষ্ঠত্ব। মানুষ তাই আল্লাহর কথা ও অনুশাসন শোনার যোগ্যতা অর্জন করেছে। জ্ঞানে ও কাজে অর্জন করতে পেরেছে দুনিয়া-আখিরাতের সর্বাধিক কল্যাণ। তার শ্রেষ্ঠত্বের জন্য এগুলোই যথেষ্ট।

ব্রহ্মনার সমালোচনা

মন যখন যা চায়, তা-ই পেতে চাওয়ার নাম 'হাওয়া' বা কামনা। সে-চাওয়া যদি বৈধ হয়, তা হলে তো সমালোচনার কিছু নেই। তবে কামনার অনুসরণ মাত্রা ছাড়িয়ে গেলে তখন সেটা সমালোচনার বিষয় হয়ে দাঁড়ায়। সাধারণভাবে কামনাকে তখনই সমালোচনা করা হয় যখন কেউ তা অনুসরণ করে অবৈধ কাজে লিপ্ত হয়; কিংবা কোনো কাজ নিছক অনুমোদিত (মুবাহ) বলে কেউ তাতে বাড়াবাড়ি পর্যায়ে জড়িয়ে পড়ে।

মনের একটা অংশ বুদ্ধিদীপ্ত। এর গুণ প্রজ্ঞা; দোষ অজ্ঞতা। এর কিছু অংশে থাকে রাগ। এর গুণ তেজ; আর দোষ কাপুরুষতা। এর কিছু অংশে আছে লিপ্সা। এর গুণ সংযম; আর দোষ লাগামহীন লালসা।

বিপদের মুখে ধৈর্য ধরা মনের একটা বিশাল গুণ। এর মাধ্যমেই মানুষ ভালোখারাপ সহ্য করে। যার ধৈর্য নেই, কামনার ওপর লাগাম নেই, সে কাতারের সামনে না থেকে চলে গেছে পেছনে। সে যেন প্রজ্ঞাকে বানিয়েছে তার নেতা। যা থেকে সে মনে করে উপকার পাবে সেটা তার ক্ষতি করে। যা থেকে সে মনে করে সুখ পাবে সেটা তাকে দুঃখ দেয়।

বিবেক আছে বলেই মানুষ পশুপাখি থেকে আলাদা। বিবেকের কাজ খায়শের পিছু পিছু যাওয়া থেকে বারণ করা। আপনি যদি বিবেককে পায়ে ঠেলে খায়শের গোলামি করেন, আপনি তখন জন্তু-জানোয়ারের চেয়েও নিকৃষ্ট হবেন। শিকারি কুকুর আর রাস্তাঘাটে ঘোরাঘুরি করা কুকুর দেখলেই বিষয়টা বুঝবেন। শিকারি কুকুরের আলাদা সম্মান আছে। দাম আছে। কারণ, ইচ্ছার ওপর লাগাম টানার ক্ষমতা আছে তার। শাস্তির ভয়ে কিংবা মনিবের কৃতজ্ঞতাস্বরূপ তারা মনিবের শিকার নিজের কাছে নিরাপদে রাখে।

নাবিকহীন জাহাজ যেমন স্রোতের টানে উদ্দেশ্যহীন ভেসে যায়, খায়শ ঠিক সেরকম মানুষের স্বভাবকে ইচ্ছেমতো নাচায়। সমঝদার মানুষ হিসেবে বলুন তো: খায়শের লেজ ধরে একবার চলা শুরু করলে, ভবিষ্যতে এর যে খারাপ পরিণাম হবে সেটা সহ্য করা সহজ, নাকি শুরুতেই খায়শ চেপে ধরার কষ্ট সহ্য করা সহজ?

খায়েশের অনুসরণের সবচেয়ে কঠোর পরিণাম হচ্ছে মানুষ সেই খারাপ কাজটা করতে একসময় আর কোনো মজা পায় না। কিন্তু অভ্যাসবশত করে যায়। নিজেকে সেখান থেকে উদ্ধার করতে পারে না। এ ধরনের খারাপ কিছুতে অভ্যস্ত হলে তা আসক্তিতে রূপ নেয়। মদপান কিংবা অবাধ যৌনসম্পর্কে যারা আসক্ত তাদের অবস্থা এমনই।

খায়েশের মুখে লাগাম আঁটবেন কীভাবে? এর খারাপ দিকগুলো নিয়ে চিন্তাভাবনা করলে সহজে নিয়ন্ত্রণ করতে পারবেন। নিজেকে নিয়ে ভাবলে পরে বুঝবেন, খায়েশের গোলামির জন্য আপনার জন্ম হয়নি। উট আপনার চেয়ে বেশি খায়। পাখিরা আপনার চেয়ে সহবাস বেশি করে। জানোয়ারদের কামনা লাগামহীন। কিন্তু ওতে ওদের কিছু যায় আসে না।

মানুষের পিপাসা যখন কমে যায়, বার্ষিক্যে পৌঁছায় তখন তার উপলব্ধি হয় কামনার পেছনে ছোট্টার জন্য তাকে সৃষ্টি করা হয়নি।

যেসব কামনা বাড়াবাড়ির পর্যায়ে চলে গেছে সেগুলো নিন্দিত। বিবেকবুদ্ধি এগুলোকে নিচু বলে জানে। অন্যদিকে আত্ম-উন্নয়নের ইচ্ছেগুলো প্রশংসিত।

“ খায়েশের মুখে লাগাম আঁটবেন কীভাবে ?

এর খারাপ দিকগুলো নিয়ে চিন্তাভাবনা করলে সহজে নিয়ন্ত্রণ করতে পারবেন। নিজেকে নিয়ে ভাবলে পরে বুঝবেন, খায়েশের গোলামির জন্য আপনার জন্ম হয়নি।

”

বিশ্বের চোখ, কামনার চোখ

পাঠক, কামনার পেছনে ছোট্টার সময় মানুষ আগপিছ চিন্তা করে না। সে কিন্তু ঠিকই জানে এই কাজে তৃপ্তির চেয়ে যন্ত্রণা বেশি। অন্যান্য আরও অনেক তৃপ্তি থেকে বঞ্চিত তো আছেই। কামনার প্রলোভনে এসব চিন্তা তখন মাথা থেকে হারিয়ে যায়। সে পশুর স্তরে নেমে যায়। পশুদের তো তবু সাফাই আছে। পরিণামের খেয়াল না করলেও চলবে তাদের। চিন্তাশীল মানুষের সেই সুযোগ কোথায়?

দেখুন, মানুষ হিসেবে আপনার অবস্থান অনেক সম্মানিত। উঁচু অভিজাত আপনার মর্যাদা। সমঝদার মানুষ কখনো পশুদের স্তরে নামে না। নামতে পারে না। কারণ, বিবেক কাজের ফলাফল নিয়ে ভাবে। সে দৃঢ় ব্যক্তিত্ব ও কল্যাণকামী ডাক্তারের মতো পরামর্শ দেয়।

কামনা অনেকটা বেখেয়াল বালকের মতো। কিংবা অসুস্থ লোভী ব্যক্তির মতো। কামনা তো বায়না ধরবেই। আপনার বিবেক যদি সেটাকে ঠিক না ভাবে তা হলে তার সঙ্গেই সলাপারামর্শ করুন। এই বিবেক জ্ঞানী। উপদেশের বেলায় আন্তরিক। বিবেক যা বলে তাতে ধৈর্য ধরুন। আপনি তো ভালো করেই এর শ্রেষ্ঠতা জানেন। কামনার ওপর মনের শাসনকে প্রাধান্য দিতে আর কি কিছুর প্রয়োজন আছে?

মনের সিদ্ধান্ত ঠিক আছে কিনা সে ব্যাপারে যদি আরও প্রমাণ লাগে তা হলে ভাবুন তো একবার: খায়েশের পা চাটলে কী ভয়াবহ পরিণতি হতে পারে? মানুষের সামনে আপনার কলঙ্কের হাঁড়ি ভেঙে যাবে। কুৎসা ছড়াবে। ভালো ভালো আমল ছুটে যাবে আপনার। খেয়ালখুশির জিন্দেগি চালিয়ে অপমান-অপদস্থ আর দুর্ভোগের শিকার হওয়া ছাড়া আর কী জুটেছে কপালে?

আচ্ছা, খায়েশটা পূরণ করলে কী পাবেন? না হয় কিছু একটা পেলেনই; তারপর? ক্ষণিক তৃপ্তিবোধটা চলে যাওয়ার পর কী অবস্থা হবে তখন? এই অপরাধবোধের জ্বালা নিয়ে ভাবলে পরে বুঝবেন যা পেয়েছেন তার দ্বিগুণ খুইয়েছেন।