সেল্‌ফ কনফিডেন্স

ভাষান্তর	মুহাম্মাদ ইফাত মান্নান
সহঃসম্পাদনা	ওমর আলী আশরাফ
বানান	জাবির মুহাম্মদ হাবীব, শাকিল হোসাইন
পৃষ্ঠাসজ্জা	আহমদ ইমতিয়াজ আল আরাব
প্রচ্ছদ	মুহাম্মাদ শরিফুল আলম

সেল্‌ফ কনফিডেন্স

আবু মুআবিয়া ইসমাইল কামদার

ভাষান্তর

মুহাম্মাদ ইফাত মান্নান

সম্পাদনা

আবু তাসমিয়া আহমদ রফিক

সিয়ান পাবলিকেশন লিমিটেড

সেল্‌ফ কনফিডেন্স

আবু মুআবিয়া ইসমাইল কামদার

© ২০২১ সিয়ান পাবলিকেশন লিঃ

প্রথম বাংলা-সংস্করণ
শা'বান ১৪৪২ হিজরি। মার্চ ২০২১

ISBN: 978-984-8046-10-4

www.seanpublication.com

একুশে বইমেলা পরিবেশকঃ ইতি প্রকাশন

MRP: ৳ ২৫০ মাত্র

সর্বস্বত্ব সংরক্ষিত। প্রকাশকের লিখিত অনুমতি ব্যতীত বইটির কোনো অংশ যেকোনো উপায়েই ইলেক্ট্রনিক বা প্রিন্ট মিডিয়ায় পুনঃপ্রকাশ সম্পূর্ণ নিষিদ্ধ। স্ক্যান করে ইন্টারনেটে আপলোড করা বা ফটোকপি বা অন্য কোনো উপায়ে প্রিন্ট করা অবৈধ এবং আইনত দণ্ডনীয়। বইটির অনুমোদিত অনলাইন সংস্করণ কিনুন। কপিরাইটকৃত বই বেআইনিভাবে কিনে পাইরেসিকে উৎসাহিত করবেন না। ধন্যবাদ।

সিয়ান পাবলিকেশন লিমিটেড
ইসলামি টাওয়ার, বাংলাবাজার, ঢাকা।
+৮৮ ০১৭৫ ৩৩৪৪ ৮১১

ইসলামে গ্রন্থস্বত্ত্বের বিধান

গ্রন্থস্বত্ত্ব ইসলামি শারী'আহ কর্তৃক সংরক্ষিত একটি স্বতঃসিদ্ধ বিষয়। ইসলাম প্রত্যেক লেখকের রচিত সকল রচনাকে তার ব্যক্তিগত সম্পদ বলে ঘোষণা করেছে এবং এতদসংশ্লিষ্ট সার্বিক অধিকারও তার জন্য সংরক্ষণ করেছে। পাশাপাশি কেউ যেন গ্রন্থস্বত্ত্ব আইন লঙ্ঘন করে তার সে অধিকার হরণ কিংবা রহিত করতে না পারে, সে নিশ্চয়তাও বিধান করেছে। ইসলামি শারী'আতের সকল দলিল-প্রমাণ ও মূলনীতি সে প্রমাণই বহন করছে।

গ্রন্থ-রচনা গ্রন্থকারের নিজেরই বুদ্ধিবৃত্তিক শ্রমের ফসল ও অর্জন। এ অর্জন একান্তভাবে তাঁরই। তাঁর অনুমতি ছাড়া অন্য কেউ কোনোভাবেই তাঁর এ সম্পদ ব্যবহার করতে পারবে না। রাসূলুল্লাহ ﷺ বলেছেন,

> কোনো মুসলিম ব্যক্তির সম্পদ সে নিজে খুশিমনে প্রদান না করলে কারো জন্য কোনোভাবেই তা হালাল হবে না। (সাহীহ আল-জমি' আস-সাগীর, হাদীস নং ৭৬৬২)

অতএব, গ্রন্থকারের অনুমতি ছাড়া তার রচিত গ্রন্থ হতে আংশিক বা পূর্ণ কপি করা, ছাপানো এবং তা বেচাকেনা করা ইসলামি শারী'আতে নিষিদ্ধ ও হারাম; কেননা তা অন্যায় উপার্জন ও ভক্ষণের শামিল। আল্লাহ ﷻ বলেন,

> "...তোমরা পরস্পরের সম্পদ অন্যায়ভাবে খেয়ো না।"
> (সূরাহ আল-বাকারাহ, ২:১৮৮)

অধিকন্তু এটা শারী'আতের সীমালঙ্ঘন বলে গণ্য হবে বিধায় শারী'আতের নিষিদ্ধ কাজেরই অন্তর্ভূক্ত হবে। আল্লাহ ﷻ বলেন,

> "...তোমরা সীমালঙ্ঘন করো না; কেননা আল্লাহ সীমালঙ্ঘনকারীদের পছন্দ করেন না।" (সূরাহ আল-মা'ইদাহ, ৫:৮৭)

সূচিপত্র

ইসলামে গ্রন্থসূত্রের বিধান ৫
আত্মবিশ্বাস কেন প্রয়োজন?.....৯
আত্মবিশ্বাস নিয়ে যত ভুল বিশ্বাস.....১৫
আত্মবিশ্বাস কমে যায় যেসব কারণে.....২৩
স্রষ্টার সাথে সংযোগ ৩১
এই দুনিয়ার জীবন.....৪৫
মানুষ : সম্ভাবনা এবং সীমাবদ্ধতা.....৫৭
বন্ধু প্রভাবক.....৭১
আত্মবিশ্বাসের যাত্রায় বাধা সামলানোর উপায়? ৮১
ভুলগুলোর পুনর্পাঠ ৮৯
ভয়কে করি জয়.....৯৭
কমফোর্ট-জোনের সীমানা বাড়িয়ে দিন.....১১৫
আত্মবিশ্বাস বৃদ্ধির জন্য কিছু টিপস.....১২৫
নিরন্তর পথযাত্রা.....১৪৩
গ্রন্থপঞ্জি.....১৪৫

সেল্‌ফ কনফিডেন্স

আত্মবিশ্বাস কেন প্রয়োজন?

অনেক আগে মুসলিম সাম্রাজ্যই ছিল সবচেয়ে শক্তিশালী। বুদ্ধিজীবী, চিকিৎসক, বিজ্ঞানী, সৎ ব্যবসায়ী, মেধাবী উদ্ভাবক—মুসলিমরাই থাকতেন সবার আগে। তারা আত্মবিশ্বাসী ছিলেন; আল্লাহর পরিকল্পনায় বিশ্বাস রেখে তাঁর দেওয়া প্রতিভা কাজে লাগিয়ে নির্মাণ করেছিলেন এক সুন্দর পৃথিবী।

কিন্তু সময়ের পরিক্রমায় অনেক কিছুই আর আগের মতো থাকল না। মুসলিম উম্মাহর পতন হতে থাকল এবং শেষ পর্যন্ত কেবল এর পূর্বৈতিহ্যের খোলসটাই রয়ে গেল। সেটাও আবার ভেঙে গেছে অনেকগুলো ছোট ছোট টুকরোতে। এ সময়ে এসে মুসলিমরা অন্ধ অনুসারীতে পরিণত হলো। তাদের আত্মবিশ্বাস এবং আত্মমর্যাদাবোধ হয়ে গেছে ভীষণ দুর্বল। পাশ্চাত্য সভ্যতার কাছে তারা হীনম্মন্যতায় ভুগছে। নিজেদের সুকীয়তা হারিয়ে ফেলেছে; হারিয়েছে তাদের নেতৃত্বের আসন; বরং এক দুর্বল, সহায়-হীন জাতিতে পরিণত হয়েছে—যারা কেবল অন্ধ অনুকরণই করছে।

এটা সত্য যে, মুসলিম উম্মাহ তার আত্মবিশ্বাসের শক্তি হারিয়ে ফেলেছে; কিন্তু এটা ফিরে পাওয়া সম্ভব। কীভাবে? যেভাবে আমাদের প্রথম প্রজন্ম সফল হয়েছিল ঠিক সেভাবে। আমাদের মূলে ফিরে যেতে হবে; অর্থাৎ কুরআন-সুন্নাহর দিকে। তবেই সে প্রথম প্রজন্মের আত্মবিশ্বাস আবার আমাদের মাঝে জেগে উঠবে।

আত্মবিশ্বাসের অর্থ একেকজনের কাছে একেকরকম। অনেকের কাছে একজন আত্মবিশ্বাসী মানুষ মানে একজন সাহসী ও নির্ভীক মানুষ; যিনি কোনো কিছু করতে ভয় পান না। আবার কারো কারো কাছে এর মানে হলো সবজান্তা, উদ্ধত কেউ, যে মনে করে, সে অন্য সবার চাইতে বেশি জানে। এমন ধারণা তৈরি হওয়ার পেছনের বিশ্বাস হলো, আত্মবিশ্বাস আর ঔদ্ধত্য আসলে সমার্থক।

এই ভুল ধারণাটা নিয়ে আমি বইয়ের দ্বিতীয় অধ্যায়ে বিস্তারিত আলোচনা করব। আপাতত এখানে আমরা এটাই জেনে রাখি, এই বইয়ে আত্মবিশ্বাসকে অধিকাংশ মানুষ যেভাবে দেখে, সেটার ওপর ভিত্তি করেই লেখা হয়েছে। আত্মবিশ্বাস হলো, আপনি যা করতে চান এবং আপনার যা করা প্রয়োজন, তা আপনি করতে পারবেন—এই বিশ্বাস রাখা। আর একইসাথে এই বিশ্বাসটাও রাখা যে, আপনি আসলেই একজন ভালো মানুষ; সমাজে যার অবদান রাখার মতো যোগ্যতা আছে এবং যে এই পৃথিবীতে কিছু একটা করে দেখাতে পারবে।

দুনিয়া এবং পরকাল উভয় জগতে সফলতার জন্য আত্মবিশ্বাস খুব গুরুত্বপূর্ণ। এছাড়াও আত্মবিশ্বাস জরুরি—

- একজন প্র্যাক্টিসিং মুসলিম হিসেবে আত্মবিশ্বাসের সাথে জীবনযাপন করার জন্য। বিশেষ করে এমন একটা সময়ে, যখন প্র্যাক্টিসিং হওয়াটা অদ্ভুত মনে হয়।
- গুনাহ থেকে তাওবা করার জন্য আত্মবিশ্বাস থাকা খুব প্রয়োজন। তাওবা করার পর সঠিক পথে চলার চেষ্টা করা এবং সে পথ থেকে বিচ্যুত না হওয়ার জন্যেও প্রয়োজন আত্মবিশ্বাস।
- দাওয়াহ দেওয়ার ক্ষেত্রেও আত্মবিশ্বাস প্রয়োজন। আমরা এমন মানুষদের সামনে ইসলামের দাওয়াহ নিয়ে যেতে পারি, যারা হয়তো এটা গ্রহণ করবে না, তখন আমাদের নিজেদের আত্মবিশ্বাস হারিয়ে গেলে চলবে না।
- ইসলাম নিয়ে পড়াশোনা করা এবং অন্যদের সামনে আত্মবিশ্বাসের সাথে তা তুলে ধরা।
- সুন্দর এবং যথাযথভাবে কাজ করতে পারা।
- আমাদের জীবনসঙ্গীর সাথে আমাদের সম্পর্ক উন্নয়নের জন্যেও আত্মবিশ্বাস খুব দরকারি একটা বিষয়। অন্যান্য সম্পর্কগুলোর ক্ষেত্রেও একই কথা প্রযোজ্য।
- আরো স্বাধীন এবং নির্ভরযোগ্য হওয়ার জন্য প্রয়োজন।
- আমাদের প্রতিভা বিকশিত হওয়ার জন্য আর নিজেদের সেরাটা বের করে আনতে আত্মবিশ্বাস প্রয়োজন।
- আমাদের ত্রুটি, সীমাবদ্ধতা, দুর্বলতা নিয়ে যেন আমরা হীনম্মন্যতা অনুভব না করি, সেজন্যেও আত্মবিশ্বাস থাকাটা খুব গুরুত্বপূর্ণ।
- 'লোকে কী বলবে'—এই পরোয়া-মুক্ত জীবনযাপন করতে আমাদের আত্মবিশ্বাস থাকা প্রয়োজন।
- স্বকীয়তা বজায় রাখতে এবং নিজের কাছে নিজে সৎ থাকতে আত্মবিশ্বাস প্রয়োজন।

আত্মবিশ্বাসের এমন আরো হাজারো উপকারিতা আছে; আছে আত্মবিশ্বাস নিয়ে লেখা অসংখ্য বই। এখন নিশ্চয়ই আপনি ভাবছেন, এই বইটির বিশেষত্ব কোথায়?

আমরা মুসলিম। মুসলিম হিসেবে আমরা কিছু মৌলিক বিশ্বাস এবং আদর্শ ধারণ করি। আমাদের এই বিশ্বাস মোতাবেকই আমরা আমাদের জীবন পরিচালনা করি। তাই আত্মবিশ্বাস অর্জনের যেসব পদ্ধতি আছে, তার চেয়ে আমাদের অনুসৃত পদ্ধতি ভিন্ন হবে। আমরা তা নিরূপণ ও অনুসরণ করব আমাদের আদর্শের আলোকে।

সেক্যুলার চিন্তাবিদরা মানুষকে সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ অস্তিত্বশীল সত্তা মনে করেন। মানুষের যাবতীয় চাহিদা পূরণ করাটাকেই তারা জীবনের মূল উদ্দেশ্য মনে করেন। অন্যদিকে ইসলামি দৃষ্টিকোণ থেকে ব্যাখ্যা করলে আমরা কেবলই আল্লাহর দাস। তাঁর দেওয়া বিধান অনুসরণ করে তাঁর সন্তুষ্টি অর্জন করা-ই হলো আমাদের জীবনের পরম উদ্দেশ্য।

জীবন সম্পর্কে আমাদের এই ধারণা আত্মবিশ্বাসের ব্যাপারে আমাদের দৃষ্টিভঙ্গি-তেও প্রভাব ফেলে। 'আমরা নিজেরাই নিজেদের চালানোর জন্য যথেষ্ট'—এ ধরনের ভাবনা আমরা লালন করি না; বরং আমরা আল্লাহর দাস। তাই নিজেদের যোগ্যতার ওপর আমাদের যে বিশ্বাসটুকু আছে, সেটুকু সৃষ্টিকর্তা হিসেবে আল্লাহর ওপর আমাদের বিশ্বাস থেকে আসে। আমরা এই বিশ্বাসটুকু পাই তিনি আমাদের যেভাবে সৃষ্টি করেছেন, তা থেকে এবং তাঁর করা ওয়াদা থেকে।

ইসলামি দৃষ্টিকোণ থেকে বিবেচনা করলে আত্মবিশ্বাস থাকাটা আরো বেশি শক্তিশালী ব্যাপার মনে হয়। কারণ, এক্ষেত্রে আমরা শুধু আমাদের নিজস্ব ক্ষমতার ওপর নির্ভর করছি না। আমাদের আত্মবিশ্বাসের শক্তিকে আরো বেশি বলীয়ান করছে আল্লাহর ওয়াদা। তিনি ওয়াদা করেছেন আমরা কল্পনাও করতে পারব না, এমনসব উপায়ে তিনি আমাদের সাহায্য করবেন। তাই আমাদের লক্ষ্য অর্জন করতে গিয়ে এমন অলৌকিক কিছুও ঘটতে পারে, যা অন্য কারো ক্ষেত্রে হয়তো হবে না।

সেক্যুলার দৃষ্টিকোণ থেকে আত্মবিশ্বাসের শক্তিটা আসে, নিজের যোগ্যতার ওপর বিশ্বাস থেকে; ইসলামি ধারণা সেক্ষেত্রে ভিন্ন। ইসলামি দৃষ্টিভঙ্গিতে আল্লাহই মহান স্রষ্টা এবং মানুষ তাঁর অনুপম এক সৃষ্টি। এখানে আত্মবিশ্বাসের ধারণা গড়ে উঠেছে আল্লাহর প্রতি কৃতজ্ঞতাবোধ, নির্ভরতা, একটা উচ্চতর লক্ষ্য অর্জনের জন্য কাজ করার তীব্র ইচ্ছা থেকে এবং সে ইচ্ছা থেকে বেঁচে থাকার অনুপ্রেরণা পেয়ে।

ইসলামি দৃষ্টিভঙ্গি শুধু আদর্শিকভাবে ভিন্ন, তা না; পদ্ধতিগতভাবেও ভিন্ন। মুসলিম হিসেবে আমরা শুধু হালাল তথা ইসলামসম্মত উপায়ে আত্মবিশ্বাস বাড়াতে পারব, অমুসলিম লেখকদের বইয়ে লেখা যেকোনো হারাম উপায় আমরা অনুসরণ করতে পারব না।

উদাহরণস্বরূপ, এখন এমনও বলতে শোনা যায় যে, অপরিচিত কারো সাথে কোনো আবেঘন সম্পর্ক গড়ে তোলা ছাড়া একটা রাত কাটানো আত্মবিশ্বাসের জগতে তুমুল এক পরিবর্তন বয়ে আনে; কিন্তু মুসলিম হিসেবে আমরা এ ধরনের কিছু করা তো দূরের কথা, এমন দাবিকে গ্রহণই করতে পারি না। আমাদের আত্মবিশ্বাস আসে আল্লাহর সাথে তৈরি হওয়া সম্পর্ক থেকে। তাই এই সম্পর্ক ক্ষুণ্ণ করার মতো কোনো কাজ আমাদের আত্মবিশ্বাস বাড়াতে পারে না; বরং এ ধরনের কাজ আমাদের ভেতর লজ্জা ও অনুশোচনার অনুভূতি জন্ম দেয়, যা আত্মবিশ্বাসকে ধ্বংস করে ফেলে।

এই বইয়ে আমরা একজন মুসলিমের আত্মবিশ্বাসের উৎসগুলো কী কী হতে পারে, তা নিয়ে আলোচনা করব। উৎসগুলো দেখে নিই—

১. আল্লাহর সাথে আমাদের সম্পর্ক
২. আমাদের নিজেদের ওপর আমাদের বিশ্বাস
৩. আমরা কীভাবে পৃথিবীতে জীবনযাপন করছি
৪. আমাদের বন্ধু-বান্ধব
৫. আমাদের ত্রুটি, সীমাবদ্ধতা, অপারগতাকে আমরা কীভাবে মোকাবেলা করছি
৬. কীভাবে আমরা আমাদের ভয়গুলো সামলাচ্ছি
৭. আমাদের কমফোর্ট-জোন ছেড়ে বের হওয়ার সামর্থ্য।

উপরের সবগুলো বিষয় নিয়ে পরবর্তী সময়ে আমরা প্রমাণ এবং টিপস-সহ আরো বিস্তারিত আলোচনা করব। প্রত্যেকটা বিষয় শেষে থাকবে কিছু কাজ বা করণীয়। কারণ, এই বইটির ব্যবহারিক দিক বেশি এবং আপনি এই বই থেকে তখনই উপকার পাবেন, যখন বইটি থেকে যা শিখছেন তা বাস্তবে কাজে লাগাচ্ছেন। এই সবগুলো বিষয় নিয়ে আলোচনা শেষে সর্বশেষ অধ্যায়টি হবে সাধারণ কিছু টিপস নিয়ে; যেগুলো আপনার আত্মবিশ্বাস বাড়াতে সাহায্য করবে এবং আত্মবিশ্বাস অর্জনের পথে আপনাকে গতিশীল রাখবে।

আমরা আত্মবিশ্বাস অর্জনের পথে চোরা ফাঁদগুলো নিয়েও আলোচনা করব। যেমন, হতাশা জন্মানো আত্মকথন, বিষাক্ত সঙ্গ এবং খারাপ অভিজ্ঞতা। এছাড়াও আমরা আলোচনা করব কীভাবে এসব মোকাবেলা করে সামনে এগিয়ে যাওয়া যায়।

আল্লাহ মানবজাতিকে সৃষ্টি করেছেন এবং ঘোষণা করেছেন, আমরা তাঁর সৃষ্টি সমুদয়ের অন্যতম সৃষ্টি। পৃথিবীতে তিনি আমাদের কিছু গুরুত্বপূর্ণ দায়িত্ব দিয়েছেন। সে গুরুদায়িত্ব রক্ষা করতে গিয়ে কখনো কখনো আমাদের সমাজের রীতিনীতির বিরুদ্ধে যেতে

হবে, কমফোর্ট-জোন ছেড়ে বেরিয়ে আসতে হবে, প্রত্যাখ্যান মেনে নেওয়া শিখতে হবে এবং কখনো কখনো সবার সামনে দাঁড়িয়ে কথা বলতে হবে। এ সবকিছুর জন্য দরকার প্রচণ্ড রকমের আত্মবিশ্বাস; যে আত্মবিশ্বাস অর্জন করতে এ বইটি আপনাকে সাহায্য করবে সঠিক ব্যবহার, কলাকৌশল এবং এ বিষয়ক ধারণাগুলো আয়ত্ত করার মাধ্যম।