Compressed with PDF Compressor by DLM Infosoft

অলস কনফিডেন্স

ইসমাইল কামদার

SEAN
PUBLICATION

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন
www.boimate.com

Scanned by CamScanner

Compressed with PDF Compressor by DLM Infosoft

ইসমাইল কামদার কিশোর বয়সে ইসলাম নিয়ে পড়াশোনা শুরু করেন। ষোলো বছর বয়স থেকেই সক্রিয়ভাবে বিভিন্ন ইসলামি কর্মকাণ্ডে অংশগ্রহণ শুরু করেন। তিনি ২০০৭ সালে কৃতিত্বের সাথে সাত বছরের আলিম কোর্স সম্পন্ন করেন। এরপর ২০১৪ সালে IOU থেকে ইসলামিক স্টাডিজে স্নাতক সম্পন্ন করেন। একইসাথে ফেব্রুয়ারি ২০১০ থেকে অক্টোবর ২০২০ পর্যন্ত IOU-তে তিনি একজন লেকচারার এবং ফ্যাকাল্টি ম্যানেজার হিসেবে কর্মরত ছিলেন। বর্তমানে তিনি 'ইয়াকিন ইন্সটিটিউট ফর ইসলামিক রিসার্চ'-এ একজন রিসার্চ ম্যানেজার হিসেবে কর্মরত আছেন।

অতীতের বছরগুলোতে ইসমাইল কামদার দক্ষিণ আফ্রিকা ও ভারতের বিভিন্ন স্কুলে শিক্ষক ও প্রশাসক হিসেবে সুনামের সাথে কর্মরত ছিলেন। তিনি বিভিন্ন সময়ে দেশ-বিদেশে বিভিন্ন বক্তৃতা ও কর্মশালা পরিচালনা করেছেন এবং বিভিন্ন রেডিও স্টেশনের অনুষ্ঠানে অংশ নিয়েছেন। 'রেডিও আল আনসার'-এ ২০১৬ সালের নভেম্বর পর্যন্ত তিনি একজন উপস্থাপক হিসেবে দায়িত্ব পালন করেন।

২০১১ সালের দিকে ইসমাইল কামদার ব্যক্তিগত উন্নয়ন প্রকল্পের গুরুত্ব অনুধাবন করেন এবং এই ফিল্ডে ইসলামি সাহিত্যের অপ্রতুলতা লক্ষ্য করেন। এই টপিকে অসংখ্য বই অধ্যয়নের পর তিনি ইসলামিক সেল্‌ফ-হেল্প নিয়ে কাজ শুরু করেন।

ইসমাইল কামদার টাইম ম্যানেজমেন্ট, সেলফ কনফিডেন্স, হালাল বিনোদন, হোমস্কুলিং ১০১-সহ বেশ কিছু বই ইতোমধ্যে লিখে জনপ্রিয়তা অর্জন করেছেন। তিনি তার সকল বই বাংলাদেশে প্রকাশের জন্য ইতোমধ্যে 'সিয়ান পাবলিকেশন'-এর সাথে চুক্তিবদ্ধ হয়েছেন। আল্লাহ তার হায়াতে বারাকাহ দান করুন!

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com

Scanned by CamScanner

Compressed with PDF Compressor by DLM Infosoft

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন
www.boimate.com

Scanned by CamScanner

Compressed with PDF Compressor by DLM Infosoft

মহান আল্লাহর নামে

যিনি পরম করুণাময় ও মহান দয়ালু

সেল্‌ফ কনফিডেন্স

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com

Scanned by CamScanner

Compressed with PDF Compressor by DLM Infosoft

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

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com

Scanned by CamScanner

Compressed with PDF Compressor by DLM Infosoft

সেল্‌ফ কনফিডেন্স

আবু মুআবিয়া ইসমাইল কামদার

ভাষান্তর

মুহাম্মাদ ইফাত মান্নান

সম্পাদনা

আবু তাসমিয়া আহমদ রফিক

সিয়ান পাবলিকেশন লিমিটেড

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com

Scanned by CamScanner

Compressed with PDF Compressor by DLM Infosoft

সূচিপত্র

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

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com
Scanned by CamScanner

Compressed with PDF Compressor by DLM Infosoft

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 স্বকীয়তা 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।

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com

Scanned by CamScanner

Compressed with PDF Compressor by DLM Infosoft

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।

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com
Scanned by CamScanner

Compressed with PDF Compressor by DLM Infosoft

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।

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com
Scanned by CamScanner

Compressed with PDF Compressor by DLM Infosoft

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 ক্ষুণ্ন 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

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com
Scanned by CamScanner

Compressed with PDF Compressor by DLM Infosoft

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।

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com

Scanned by CamScanner

Compressed with PDF Compressor by DLM Infosoft

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন
www.boimate.com

Scanned by CamScanner

Compressed with PDF Compressor by DLM Infosoft

আত্মবিশ্বাস নিয়ে যত ভুল বিশ্বাস

অনেক মুসলিম আত্মবিশ্বাস শব্দটি শুনে কেঁপে ওঠেন। এর পেছনের কারণ হলো, অনেকেই মনে করেন আত্মবিশ্বাসের সাথে ঔদ্ধত্যের সম্পর্ক আছে। এই ধারণাটা হয়েছে ঔদ্ধত্য এবং বিনয়ের ব্যাপারে ঠিকঠাক বুঝের অভাবে; এই দু'টির মাঝে যে সূক্ষ্ম ও বিস্তর পার্থক্য রয়েছে সে সম্পর্কে অজ্ঞতার কারণে।

ইসলাম বিনয়ের শিক্ষা দেয় এবং সঙ্গে বলে দেয়, ঔদ্ধত্য ও অহংকার অনেক বড় পাপ। ঔদ্ধত্য প্রদর্শন করাকে এমনকি শয়তান-ফিরআউনের চরিত্র হিসেবে উল্লেখ করা হয়।

> আল্লাহ ফেরেশতাদের যখন আদমকে সাজদাহ করতে বলেছিলেন, সব ফেরেশতাই আল্লাহর আদেশ মেনে সাজদাহ দিয়েছিল, শুধু ইবলিস সাজদাহ করেনি। উলটো সে ধৃষ্টতা দেখিয়ে বলেছিল, 'আনা খাইরুম মিনহু—আমি তার চেয়ে শ্রেষ্ঠ'। (সূরা আরাফ, ১২)

এই উক্তি দিয়ে সে শুধু অহংকার প্রকাশ করেনি, তার অবাধ্যতাকেও ন্যায়ানুগ করার একটা প্রচ্ছন্ন কোশেশ করেছিল। এরপর সে হয়ে যায় শয়তান এবং তখন থেকেই শুরু হয় ঔদ্ধত্যের কারণে শয়তান হয়ে যাওয়ার দীর্ঘ ইতিহাস।

> ফিরআউন ছিল এমন একজন—যখন মূসা আ. তার কাছে এক আল্লাহর আনুগত্যের দাওয়াত নিয়ে গিয়েছিলেন, জবাবে সে লোক জড়ো করে বলেছিল, 'আনা রব্বুকুমুল আ'লা—আমিই তোমাদের শ্রেষ্ঠ প্রতিপালক।' (সূরা নাযি'আত, ২৩-২৪)

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com

Scanned by CamScanner

Compressed with PDF Compressor by DLM Infosoft

সৃষ্টিকর্তার আসনে নিজেকে বসানোর এই উদ্ধত আচরণ এবং বেআদবি ছিল সবচেয়ে নিকৃষ্ট কাজ।

এমন আরেকজন হলো আবু জাহল—মাক্কার অবিশ্বাসীদের সর্দার। সে জানত, রাসূল সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম স্পষ্ট সত্যবাদী, তিনি কখনো মিথ্যা বলেন না। আর এটাও জানত, তাঁর আনীত ধর্ম সত্য; কিন্তু কেবল ঔদ্ধত্য দেখিয়ে সে সত্যকে প্রত্যাখ্যান করেছিল এবং একজন অবিশ্বাসী হিসেবেই চিরবিদায় নিল।

এই উদাহরণগুলো সামনে রাখলে এটা স্পষ্ট হয় যে, ঔদ্ধত্যপূর্ণ আচরণ বিশ্বাসীরা একদমই পছন্দ করে না। উদ্ধত ব্যক্তিদের সাথে মেশা কঠিন, তাদের শোধরানো যায় না। তারা খুবই নীচু এবং অত্যাচারী ধরনের মানুষ। অপরদিকে আত্মবিশ্বাস এগুলোর সম্পূর্ণ বিপরীত। আত্মবিশ্বাসীদের সাথে সহজে মেশা যায়, তাদের সহজেই শুধরিয়ে দেওয়া যায়। তাদের ব্যবহারও হয় খুব সুন্দর। খুব সাধারণভাবে দেখলে ঔদ্ধত্য আর আত্মবিশ্বাস দুটোকে একই মনে হতে পারে; কিন্তু আসলে তাদের মধ্যে আকাশ-পাতাল পার্থক্য।

হাদীসের কিছু ঘটনা পড়ে মনে হয় আত্মবিশ্বাস আর ঔদ্ধত্য নিয়ে সাহাবিগণের মধ্যেও দ্বিধা ছিল। রাসূল সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম তাদেরকে দুটোর পার্থক্য বুঝিয়ে দিয়েছিলেন। ঔদ্ধত্য আর আত্মবিশ্বাসের ভিন্নতা নিয়ে নবিজি এবং সাহাবিদের মধ্যে একটি সুন্দর আলোচনা হয়েছিল। নিচের হাদীসটিতে সে আলোচনা এসেছে,

'আবদুল্লাহ ইবনু মাসউদ রা. বর্ণনা করেছেন, রাসূল সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম বলেছেন—

'যার হৃদয়ে সরিষার দানা পরিমাণ অহংকার থাকবে, সে জান্নাতে প্রবেশ করবে না'। একজন সাহাবি বললেন, 'মানুষ তো চায় তার জামা-জুতা সুন্দর হোক'। নবিজি বললেন, 'আল্লাহ সুন্দর এবং তিনি সৌন্দর্য ভালোবাসেন। অহংকার হলো সত্যকে অস্বীকার করা এবং মানুষকে নীচু করে দেখা'।

অহংকার কিংবা ঔদ্ধত্যের পরিণতি কেমন হবে, এই হাদীসে তা স্পষ্ট করে বলা হয়েছে। একজন সাহাবি তখন ভালো জামা-কাপড় পরা সম্বন্ধে জিজ্ঞেস করলেন। ভালো জামা-কাপড় পরিধান আত্মবিশ্বাসের একটা গুরুত্বপূর্ণ অংশ। এই বিষয়ে পরে আলোচনা করা হবে। রাসূল সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম পরে বুঝিয়ে দিলেন, ভালো জামা-কাপড় পরা তো আল্লাহও পছন্দ করেন। তার মানে হলো, আত্মবিশ্বাস থাকাটা ভালো।

এরপর তিনি ঔদ্ধত্যের দুটো বড় দিক তুলে ধরলেন, যা ঔদ্ধত্যের সাথে জড়িত প্রায় সবকিছুকে অন্তর্ভুক্ত করে। সে দুটি দিক হলো—সত্যকে অস্বীকার করা এবং মানুষকে নীচু করে দেখা।

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com
Scanned by CamScanner

Compressed with PDF Compressor by DLM Infosoft

সত্য অস্বীকার করা

যারা উদ্ধত, তারা নিজেদের ভুল স্বীকার করতে ছোট অনুভব করে, নিজেদেরকে সংশোধনের ঊর্ধ্বে মনে করে। তাদের বিপক্ষে যত শক্ত প্রমাণই থাকুক না কেন, তারা নিজেদের ভুল মেনে নিতে চায় না। এমন ব্যবহার অনেকের ধ্বংসের একটা বড় কারণও বটে। কেউ কেউ পরবর্তী সময়ে ভুল বুঝতে পারলেও স্বীকার করতে চায় না; কারণ, তখন এর মানে হবে এতদিন পর্যন্ত তারা ভুলের ওপর ছিল। এই তিক্ত সত্য তারা বহন করতে পারবে না।

অন্যদিকে একজন আত্মবিশ্বাসী জানে—সে একজন মানুষমাত্র; অন্য সবার মতোই ত্রুটিপূর্ণ। সে যে ভুল করে এবং ভুল থেকে শেখে, বিষয়টায় সে একদম অভ্যস্ত। তাই সে ভুল সংশোধনে এবং গঠনমূলক সমালোচনা শুনতে সবসময় তৈরি থাকে। ভুল স্বীকার করে নিতেও তার কোনো সমস্যা হয় না। সে ভুল থেকে শিখতে পারার বিষয়ে আত্মবিশ্বাসী। তার অভিজ্ঞতাও তাকে সাহায্য করে নিজেকে গড়ে তুলতে।

সত্য স্বীকার করা দুনিয়া এবং পরকাল উভয় জগতের জন্যই জরুরি। পৃথিবীতে এখন যারা বেঁচে আছে, তারা সবাই কোনো-না-কোনোভাবে ভুল করছে, ভুল ধারণা এবং বিশ্বাস নিয়ে জীবনযাপন করছে। এটা জীবনের বাস্তবতা। তাই আমাদের এটা মেনে নিতে হবে যে, আমাদেরও ভুল আছে। নিজেদের ভুলের ক্ষেত্রে আমাদের খোলামনের হতে হবে। যখনই সত্য খুঁজে পাব, সঙ্গে সঙ্গে সেটা মেনে নিতে হবে। অন্যের কাছ থেকে শেখার ব্যাপারেও আমাদের হতে হবে আন্তরিক।

অন্যদের আত্মবিশ্বাস নিয়ে যত ভুল বিশ্বাস ছোট করে দেখা

কিছু উদ্ধত মানুষ নিজেদের নিয়ে নিরাপত্তাহীনতায় ভোগেন। তাই তারা সবসময় অন্যদের সাথে নিজেকে তুলনা করতে থাকেন এবং সবাইকে ছোট করে দেখেন। তারা সবসময় সবার উপরে থাকতে চান, তাই উপায় খোঁজেন কীভাবে অন্যদের ভুল বের করা যায়। বিপরীতে নিজেদের দেখতে চান বেদীর চূড়ায়।

কাউকে বিচার করাটা অনেক রকমের হতে পারে। এটা কখনো সাম্প্রদায়িকতা, বর্ণবাদ; অথবা লিঙ্গভিত্তিক বৈষম্য, গোষ্ঠীগত বিবাদ কিংবা জাতীয়তাবাদ। আবার কারও পাপের কারণে তাকে হীনদৃষ্টিতে দেখাও এর মধ্যে পড়ে। ঔদ্ধত্যের এই ধরনটা একটা রোগই বটে আর উম্মাহর ভেতর আজ যে ফাটল তৈরি হয়েছে, সেজন্য এ রোগই অনেকাংশে দায়ী। মুসলিমরা এখন আর পরস্পরকে ভাই হিসেবে দেখে না। এই সমস্যা

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com
Scanned by CamScanner

Compressed with PDF Compressor by DLM Infosoft
উম্মাহকে বিভিন্ন স্তরে এতগুলো ভাগে বিভক্ত করে ফেলেছে যে, মুসলিমরা এখন অভ্যন্তরীণ বিবাদেই তাদের পুরো সময় নষ্ট করছে। তারা পরস্পর তর্কবিতর্ক আর 'দাঁত ভাঙা জবাব' দেওয়ায় ব্যস্ত। তাদের সময়ও আর ফলপ্রসূ কোনো কাজে ব্যয় হচ্ছে না।

এভাবে মানুষকে দেখার ধরনটা বন্ধ করতে হবে। এটা উম্মাহকে নষ্ট করছে আর ক্রমান্বয়ে দুর্বল বানিয়ে ফেলছে। কত কত প্রজন্ম ধ্বংস হয়ে গেছে এসব গোষ্ঠীগত, সাম্প্রদায়িক আর বর্ণবাদ-নির্ভর সংঘাতে! কত পরিবার দেখেছে তাদের বাবা-মাকে অন্য কোনো বাবা-মায়ের কাছে অপমানিত হতে! এই তুচ্ছাতিতুচ্ছ বিষয়গুলো নিয়ে আমরা আর কতদিন লড়াই করব?

ঔদ্ধত্য আমাদের ধ্বংস করে দিচ্ছে, তাই যথাযথ আত্মবিশ্বাসই পারে আমাদের একতাবদ্ধ করতে। একজন আত্মবিশ্বাসী ব্যক্তি নিজের সাথে অন্যের তুলনা করার কোনো প্রয়োজনই দেখেন না। তার দৃষ্টি আল্লাহর সন্তুষ্টি অর্জন আর নিজেকে আরো ভালো করার দিকেই নিবদ্ধ। তিনি জানেন—সবাই ভিন্ন উচ্চতায় তবে একই গন্তব্যের পথ ধরে চলছে। তিনি তার সেরাটা দেওয়ার চেষ্টা করছেন। একইসঙ্গে বাকিদেরও সাহায্য করছেন যেন যে যার সেরাটা দিতে পারে।

মূল তফাতটা যেখানে

এতক্ষণে হয়তো কিছুটা ধরতে পেরেছেন পার্থক্যটা। ঔদ্ধত্য ধ্বংসাত্মক সব সমস্যা এবং বিশৃঙ্খলাকেও টেনে আনে। অন্যদিকে আত্মবিশ্বাস কাজে উদ্যম বয়ে আনে, নিজের এবং অন্যের জন্যেও মঙ্গল ডেকে আনে। এই দুটো বিষয় কোনোভাবেই একে অপরের সাথে যুক্ত না; বরং অনেক মনোচিকিৎসকই ঔদ্ধত্যের সাথে নিম্ন আত্মবিশ্বাস থাকাকে সম্পর্কিত করেছেন। আর আত্মবিশ্বাস জড়িত বিনয়ের সাথে, ঔদ্ধত্যের সাথে নয়।

বিনয়-রহস্যভেদ

ঔদ্ধত্য নিয়ে যেমন ভুল ধারণা আছে, ঠিক তেমনি আছে বিনয় নিয়েও। আমরা যখন কোনো বিনয়ী ব্যক্তিকে কল্পনা করি, আমাদের চোখে ভাসে ছেঁড়া-ফাটা কাপড় পরা একজন দরিদ্র মানুষের ছবি। যিনি অতিশয় নম্র, নিজের বর্তমান অবস্থা নিয়ে কোনো অভিযোগ নেই, সব অবস্থায় হাসি-খুশি।

সত্য হলো, বিনয়ের আদর্শ যারা, সেই নবি, সাহাবি এবং 'আলিমরাও এই রকম জীবনযাপন করেননি।

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com
Scanned by CamScanner

Compressed with PDF Compressor by DLM Infosoft

রাসূল সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম পরিপাটি থাকতেন, পরিশ্রমী ছিলেন, একটা বড় পরিবারের দায়িত্ব ছিল তাঁর কাঁধে। তিনি আত্মবিশ্বাস নিয়ে চলতেন এবং নিজেই সবার জন্য ছিলেন জ্বলন্ত উদাহরণ। তাঁর স্বরূপ ছিল বিনয়মাখা; অথচ আত্মবিশ্বাসে ভরপুর। তার সাহাবিগণও ছিলেন একইরকম।

সমস্যা হলো আমরা বিনয়কে একটা বাহ্যিক বিষয় হিসেবে দেখি। বিনয়ের চিহ্ন মনে করি পোশাক এবং ব্যবহারকে। আদতে বিনয় মনের ব্যাপার, মানুষের সত্তাগত পরিচয়ের মাঝে অঙ্কিত। বিনয় মানে নিজের হৃদয়কে সংকীর্ণতা এবং অন্যকে মাপার বাসনা থেকে মুক্ত করা। সবাইকে একই চোখে দেখা, শেষ যেমনই হোক সবাই সফল হওয়ার যোগ্যতা রাখে—এই বিশ্বাস ধারণ করা হলো বিনয়। আর অবশ্যই ভুল স্বীকার করার মতো মানসিকতা রাখা। মোটকথা বিনয় হলো, ঔদ্ধত্যের সম্পূর্ণ বিপরীত চরিত্র।

আপনি কেমন কাপড় পরেন, কীভাবে হাঁটেন, কথা বলেন অথবা কাজ করেন, এসবের সাথে বিনয়ের খুব গভীর কোনো সম্পর্ক নেই। এগুলো বরং অনেক সময় আসল রূপটা ঢেকেও দিতে পারে। সত্যিকার বিনয়ের জায়গা তো হলো মনের ভেতর। বিনয়ী সাজার অভিনয় মানুষ সহজেই ধরতে পারে; যদিও তাদের আসল রূপটা কখনো কখনো নকল হাসি আর ধার্মিকতার মুখোশে ঢাকা থাকে। আপনি যদি বিনয়ী হতে চান, তবে আপনার মূল চিন্তা হওয়া উচিত আপনি অন্যদের কীভাবে দেখেন, তাদের নিয়ে কী ভাবেন। আপনি কী করছেন সেটা মূল বিবেচ্য নয়। আপনার চিন্তাটাই আসল; কারণ, সেটাই সরাসরি জড়িত আত্মবিশ্বাসের সাথে।

সৃষ্টির সেরা

আল্লাহ যখন ফেরেশতাদের বলেছিলেন আদমকে সাজদাহ করতে, এটা ছিল মানুষ সৃষ্টির সেরা হওয়ার একটা নিদর্শন। আল্লাহ কুরআনে আমাদের বলেছেন—

> যারা আল্লাহ্‌র প্রতি আনুগত্যের জীবনযাপন করে, তারাই সৃষ্টির সেরা। (সূরা বাইয়্যিনাহ, ৭) বিপরীতে যারা তার অবাধ্যতার জীবনযাপন বেছে নেয়, তারা সৃষ্টির সবচে নিকৃষ্ট। (সূরা বাইয়্যিনাহ, ৬)

আপনি যদি সৃষ্টির সেরা হওয়ার বাসনা রাখেন, তবে অভিনন্দন! আল্লাহ আপনাকে সে সামর্থ্য দিয়েছেন। আমাদের অবশ্যই যা বুঝতে হবে তা হলো, আল্লাহর কোনো সৃষ্টিকে অবমূল্যায়ন করাটা আমাদের জন্য বৈধ নয়; আমরাও আল্লাহর সৃষ্টির অংশ, তাই একই কথা আমাদের জন্যেও প্রযোজ্য। আমরা যেমন আমাদের শারীরিকভাবে ক্ষতি করতে পারি না, তেমনি মানসিকভাবেও না। নেতিবাচক চিন্তা শয়তানের পক্ষ থেকে

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com
Scanned by CamScanner

Compressed with PDF Compressor by DLM Infosoft
আসে। এগুলো শয়তানের পক্ষ থেকে আমাদের আটকানোর কৌশল; যেন আমরা উন্নত হতে না পারি, নিজেদের সেরাটা হতে না পারি।

শয়তান খুব ভালো করেই জানে, যাদের আত্মবিশ্বাস অল্প, তারা জীবনে খুব বেশি কিছু অর্জন করতে পারবে না। তাই সে আমাদের মনে শয়তানি ভাবনা উস্কে দিতে থাকে—আমরা দুর্বল, গুনাহগার, আল্লাহ কখনোই আমাদের ক্ষমা করবেন না। এভাবে আমরা নিজেদের মনকে নিরাশ করে ফেলি। ফলে অসংখ্য সৎ কাজের পরিকল্পনা ভেস্তে যায়। আমরা যদি শয়তানের এই ওয়াসওয়াসাগুলো ধরতে পারি, এড়িয়ে যেতে পারি সব কুমন্ত্রণা, ফের শয়তানির পথ বন্ধ করে দিতে পারি, নিজেদের সামর্থ্যের ওপর আমাদের আত্মবিশ্বাস তখন বহুগুণে বেড়ে যাবে।

আত্মবিশ্বাসী থাকার জন্য নবিজি আমাদের অনেক কিছু শিখিয়েছেন, যা আরও শক্তপোক্ত প্রমাণ করে, আত্মবিশ্বাস ইসলামের একটা অংশ। তিনি আমাদের শিখিয়েছেন ঠিকভাবে হাঁটতে, সোজা হয়ে দাঁড়াতে, নিজেদের পরিপাটি রাখতে। তিনি আরো শিখিয়েছেন ভালো জামাকাপড় পরতে, মানুষের সাথে সম্মানজনক আচরণ করতে, আমাদের ব্যবহার এবং কথায় মর্যাদার ছাপ রাখতে। বাচ্চাদের ইতিবাচক নাম রাখা, যে-কারো ব্যাপারে এমনকি নিজেদের নিয়েও নেতিবাচক কিছু না বলা, আল্লাহ সুবহানাহু তা'আলার ব্যাপারে ইতিবাচক ধারণা রাখাও তাঁর আত্মবিশ্বাস নিয়ে দেওয়া অন্যতম পাঠ।

এই ছোট ছোট কিন্তু তাৎপর্যপূর্ণ দিক-নির্দেশনাগুলোর ইঙ্গিত পাওয়া যাবে অগুনতি হাদীসে, যা এখানে উল্লেখ করাটা বাহুল্য। এই হাদীসগুলো প্রমাণ করে, মু'মিনরা আত্মবিশ্বাসী হবে, ঠিক যেমন ছিলেন সাহাবিগণ। আমাদের আত্মবিশ্বাস সরাসরি আল্লাহর ওপর আমাদের ভরসার সাথে সম্পৃক্ত। আমরা সামনে এর আরো ব্যাখ্যা করব।

কোনো এক যুদ্ধে মুসলিমদের সংখ্যা প্রতিপক্ষের তুলনায় বেশ অল্প ছিল। সেসময় মুসলিম বীর সেনানী খালিদ বিন ওয়ালিদ তাঁর সেনাবাহিনীর আত্মবিশ্বাস বাড়াতে সরাসরি প্রবেশ করেছিলেন শত্রুশিবিরে। প্রথম যুগের মুসলিমদের আত্মবিশ্বাস কেমন ছিল, তার জ্বলন্ত উদাহরণ খালিদ ইবনু ওয়ালিদ। আরেকবার তাঁর দায়িত্ব পড়েছিল মুসলিমদের নিয়ে সংক্ষিপ্ত পথে ইরাক থেকে সিরিয়া যাওয়া। সে সফরের গাইডরা বলছিল এই যাত্রা ভীষণ বিপজ্জনক। খালিদ ইবনু ওয়ালিদের সৈন্যদলের চেয়ে ছোট অনেক দল এই পথে টিকে থাকতে পারেনি। সেখানে এত সমগ্র সৈন্যশিবির! কিন্তু খালিদ ইবনু ওয়ালিদ তাঁর সৈন্যদের সামর্থ্যের ওপর ভীষণ আত্মবিশ্বাসী ছিলেন, তিনি কিছু পরিকল্পনা সাজালেন আর সৈন্যদের প্রস্তুত করলেন। শেষমেশ কোনো ঝামেলা ছাড়াই তিনি রেকর্ড করা সময়ে সিরিয়া গিয়ে পৌঁছালেন। এই ছোট ঘটনাটি ছিল আগেকার

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com
Scanned by CamScanner

Compressed with PDF Compressor by DLM Infosoft

মুসলিমদের দুর্নিবার আত্মবিশ্বাসের সাক্ষ্য। তাদের নেতারা যেমন আত্মবিশ্বাসী ছিলেন, তেমনি তাদের অনুসারীরাও সেই আত্মবিশ্বাস ধারণ করতেন।

আত্মবিশ্বাস আর ঔদ্ধত্যকে গুলিয়ে ফেলা উচিত না। আত্মবিশ্বাস আপনার সাফল্যের জন্য অত্যাবশ্যক আর ঔদ্ধত্য আপনাকে এবং আপনি যা যা করেন সবকিছুকে নষ্ট করে দেবে। এই বইটি আত্মবিশ্বাসকে ফোকাস করে লেখা। ইগো এবং অহমিকামুক্ত, বিশুদ্ধ তাওহীদের নির্যাস থেকে অনুপ্রাণিত। কারণ, একজন মুসলিমের ক্ষেত্রে সবকিছু দিনশেষে আল্লাহর কাছেই ফিরে যায়—যিনি সৃষ্টিকর্তা, এ বিশ্বচরাচরের পরিচালক।

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com

Scanned by CamScanner

Compressed with PDF Compressor by DLM Infosoft

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন
www.boimate.com

Scanned by CamScanner

Compressed with PDF Compressor by DLM Infosoft

আত্মবিশ্বাস কমে যায় যেসব কারণে

ইসলাম আমাদের আত্মবিশ্বাস বাড়ানোর অনেকগুলো উপায় সম্পর্কে বলেছে; কিন্তু সেসব নিয়ে বিস্তারিত আলোচনার আগে আত্মবিশ্বাস কম হওয়ার কারণগুলো আমাদের ভালোভাবে বুঝতে হবে। আমরা কেউই আত্মবিশ্বাসের ঘাটতি নিয়ে জন্মাই না। বাচ্চারা জন্ম থেকেই হয় উজ্জ্বল, সাহসী, অভিযাত্রী, কৌতূহলী এবং হাসি-খুশি।

কিন্তু জীবনের কোনো এক ধাপে, কিছু বদলে যায়। তখন সেই হাসি-খুশি, উদ্যমী বাচ্চাটাই বয়স বাড়ার সাথে সাথে পরিণত হয় দুশ্চিন্তায় জর্জরিত একজন ভীতু মানুষে। জীবনে ঘটে যাওয়া একের পর এক বাজে ঘটনায় তারা বদলে যায়। অনেকেই তাদের আত্মবিশ্বাস হারিয়ে ছোট ছোট বুদবুদের ভেতর বসবাস করে—বাইরের পৃথিবী থেকে ভীত-সন্ত্রস্ত অবস্থায়।

আত্মবিশ্বাসের কিছু মৌলিক কারণ হলো—

১. বাবা-মায়ের লালন-পালনের ধরন

২. সঙ্গ

৩. বুলি

৪. শিক্ষক

৫. সামাজিক এবং সাংস্কৃতিক চাপ

৬. ভুল বিশ্বাস

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com

Scanned by CamScanner

Compressed with PDF Compressor by DLM Infosoft

বাবা-মায়ের লালন-পালন

অনেকের ক্ষেত্রেই আত্মবিশ্বাসের পড়তিটা আরম্ভ হয় বয়স পাঁচ হওয়ার আগেই। কারণ, থাকে বাবা-মায়ের সুষ্ঠু লালন-পালনের ব্যর্থতা। অনেক বাবা-মায়ের আত্মমর্যাদার স্তর খুবই নিম্নে, তাদের সেই আত্মমর্যাদার ঘাটতিটার প্রভাব পড়ে সন্তানেরে ওপর। এটা অনেকভাবে হতে পারে।

বাবা-মায়েরা এক্ষেত্রে সর্বপ্রথম যে ভুলটা করেন সেটা হলো, বাচ্চাদের কাছ থেকে নিখাদ কাজ আশা করা। কিছু অভিভাবক সন্তানের ছোটখাটো ভুলেও এমন অগ্নিশর্মা হন যে, এই বাচ্চারা যখন বড় হয়, তখনো তারা ভুল করার ভয়ে আতঙ্ক অনুভব করে। ছোটবেলার এই ভুল হওয়ার ভয় তাদের বড়বেলায়ও তাড়া করে ফেরে এবং বড় হওয়ার পর তারা নতুন কিছু করতে ভীষণ ভয় পায়। ফলে দিনশেষে তারা নিজেদের তৈরি করা বুদবুদে আটকে যায়।

বাবা-মায়েদের আরেকটা ভীষণ বড় ভুল হলো নিজেদের সন্তানকে সবসময় তুচ্ছ করা, মন্দ নামে ডাকা। যেমন, বোকা অথবা অসুন্দর। কাউকে মন্দ নামে ডাকা স্পষ্ট হারাম; অথচ কিছু বাবা-মা তাদের সন্তানদের ক্ষেত্রে অহরহ এমনটা করেন। এতে করে বাবা-মায়ের ঐ সমস্ত মন্দ কথাগুলো বাচ্চাদের মাঝে একসময়ে বাস্তবতা পায়। তারা বোকা হয়ে, অসুন্দর হয়ে বেড়ে ওঠে। নিজেদের ব্যাপারে তেমনটি বিশ্বাস করতেও শুরু করে। আর সবশেষে তারা হয়ে ওঠে তেমনই।

তৃতীয় উপায়টি হলো অতিরিক্ত নিয়ন্ত্রণের চেষ্টা; যা বাচ্চাদের আত্মবিশ্বাসের শক্তি ধ্বংস করে দেয়। কিছু বাবা-মা সন্তানদেরকে নিজেদের মতো করে গড়ে ওঠার জন্য কোনো ছাড়ই দেন না। তাদের নিজেদের সৃজনশীলতা চর্চা, ব্যক্তিগত পছন্দ-অপছন্দ কিংবা নিজেদের পছন্দমতো জীবনসঙ্গী অথবা ক্যারিয়ার নির্বাচন করার মতো স্বাধীনতাটুকুও তারা দেন না। এভাবে বাচ্চাটি ভেতরে ভেতরে ভেঙে পড়ে। ফলে বাবা-মা সায় দেবে না; এমন যেকোনো কাজ করতে তারা ভয় পায়। তাদের আত্মা হয়ে পড়ে সংকুচিত।

আপনি যদি একজন বাবা/মা হন আর এই লেখাটি পড়ে থাকেন, তা হলে জেনে রাখুন, সন্তানের ওপর আপনার প্রভাবকে কখনোই অবহেলা করবেন না। আপনার সন্তানেরে বেড়ে ওঠার দায়িত্ব আপনার হাতেই। তাদের ভুলভাবে বড় করলে আজীবন তারা সে ভুলের কষ্ট বয়ে বেড়াবে, এমনকি আপনারা পৃথিবী ছেড়ে চলে যাওয়ার পরেও। বাবা-মা হিসেবে আমাদের উদ্দেশ্য আমাদেরই কার্বন-কপি এই পৃথিবীতে রেখে যাওয়া নয়, বরং আত্মবিশ্বাসী এক প্রজন্ম তৈরি করা; যারা তাদের মতো করে পৃথিবীর কল্যাণে অবদান রাখতে পারবে।

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com
Scanned by CamScanner

Compressed with PDF Compressor by DLM Infosoft

আর যারা এই লেখাটি পড়ছেন, আপনি যদি আপনার বাবা-মায়ের নেতিবাচক লালন-পালনের স্বীকার হন, তবে আপনারও হতাশার কিছু নেই। জীবনের এই পর্যায়ে এসে আপনার যা জানা দরকার, তা হলো, আপনার বাবা-মা আপনাকে ঠিকই ভালো-বাসতেন। তারা সবসময় আপনার ভালোটাই চাইতেন। আসলে তারা নিজেদের ভুল সম্পর্কে সচেতন ছিলেন না। তারা বুঝে উঠতে পারেননি আপনার জীবনে তাদের ভুলের প্রভাব কেমন হতে পারে। তাই তাদের ভুলের কারণে দুঃখিত হবেন না। তাদের জন্য প্রাণভরে দু'আ করুন, আল্লাহর কাছে তাদের গুনাহের জন্য ক্ষমাপ্রার্থনা করুন। নিজের উন্নয়নের দায়িত্ব এখন আপনার নিজের হাতেই। এই বইটি সে যাত্রায় আপনাকে পথ দেখিয়ে দেবে।

অসৎ সঙ্গ

এই বইয়ের শেষের দিকের অধ্যায়ে আমি খারাপ সঙ্গের নেতিবাচক প্রভাব নিয়ে আলোচনা করেছি। একই সাথে ভালো সঙ্গ কতটা গুরুত্বপূর্ণ, সে প্রসঙ্গও তুলেছি। এক বাক্যে বলতে গেলে, খারাপ সঙ্গ আত্মবিশ্বাসকে চুরমার করে দেয়। বন্ধুচক্র কিংবা গ্যাং—এসবের অন্তর্নিহিত বৈশিষ্ট্যই হলো 'সবার মতো হও', এখানে নিজের মতো থাকার কোনো সুযোগ নেই। সঙ্গপ্রভাব আপনাকে বাধ্য করে অন্যদের সাথে মানিয়ে চলতে, তাদের মতো হতে। আপনার স্বতন্ত্রবোধকে নষ্ট করে আর আপনার ব্যক্তিত্ব হয়ে যায় পালের ভেড়ার মতো। আত্মবিশ্বাসের ক্ষেত্রে বন্ধুদের ভূমিকা নিয়ে আমরা এই বইয়ের শেষে আরো বিস্তারিত আলোচনা করব।

বুলি বা ইচ্ছাকৃত তুচ্ছতাচ্ছিল্যময় ব্যবহার

বুলির সাথে সবচেয়ে ঘনিষ্ট সম্পর্ক হচ্ছে কুসঙ্গের। যারা বুলি করে, তারা নিজেরাই বেশ আত্মবিশ্বাসহীনতায় ভোগে। এছাড়াও এরা ভুল লালন-পালনেরও ভুক্তভোগী। আরো হতে পারে কুসঙ্গ কিংবা অন্য কারও বুলির স্বীকার। এভাবে তারা অপব্যবহার ও তাচ্ছিল্যের চক্রে আটকা পড়ে। পরবর্তী সময়ে অন্যকে এই অপমান, তাচ্ছিল্য করাই হয়ে যায় তাদের একমাত্র ভাষা; কিন্তু বুলির দৌড় খুব অল্প। যারা হাসি-খুশি, আত্মবিশ্বাসে বলীয়ান, তাদের সামনে এসব দাঁড়াতে পারে না; বরং তারা উত্তম কর্ম ও আচরণ দিয়ে বুলিকারীদের সমুচিত জবাব দিয়ে থাকে।

'বুলিং' বা তুচ্ছ-তাচ্ছিল্য থেকে রেহাই পাওয়ার এবং তা মোকাবেলা করবার একটা উপায় হলো এসবের কাছে নত না হওয়া। তাচ্ছিল্য অনেক রকমের হতে পারে।

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com
Scanned by CamScanner

Compressed with PDF Compressor by DLM Infosoft
সবচেয়ে বেশি দেখা যায় স্কুলে অথবা প্রতিবেশীর কাছে। সাধারণত এটা ছোটদের ক্ষেত্রে বেশি ঘটে। প্রাপ্তবয়স্কদের বেলায় ঘটতে পারে পরিবার, সহকর্মী, সম্প্রদায় কিংবা সমাজের কারও থেকে। সামাজিক চাপ নিয়ে আমি আলাদাভাবে দীর্ঘ আলোচনা করব। এই বিষয়টা ব্যাপক আলোচনার দাবি রাখে।

আমাদের উচিত তাচ্ছিল্যকে রুখে দাঁড়ানো; এর চাপে হার না মানা। এভাবে চক্রটা ভেঙে দেওয়া যায় এবং আত্মবিশ্বাসের চাকাটাও সচল থাকে। শুধু সচল না; গতি আরো প্রবল বৃদ্ধি পায়। কারণ, তাচ্ছিল্য রুখে দাঁড়াতে অনেক সাহসের প্রয়োজন হয়। একইসাথে তাচ্ছিল্যকারীর অশুভ চক্রটাও ভেঙে দেওয়া যায়। আপনার আত্মবিশ্বাস এবং সহানুভূতির মাধ্যমে তার ভেতরটাকে প্রভাবিত করা সম্ভব। তখন সেও বের হয়ে আসবে বুলি ও মন্দচর্চার চক্র থেকে।

শিক্ষক

আমি হোম-স্কুলিং-এর পক্ষে বেশি কথা বলি। এর একটা কারণ হলো, আমি প্রচলিত স্কুল সিস্টেমকে আসলে খুব একটা পছন্দ করি না। আমি দেখেছি কীভাবে স্কুলের শিক্ষকরা অধিকাংশ ক্ষেত্রেই বাচ্চাদের আত্মবিশ্বাস ধ্বংস করে ফেলে। এটা অপমানমূলক কথার মাধ্যমেও হতে পারে, আবার শারীরিক আঘাতের মাধ্যমেও ঘটতে পারে। যেভাবেই হোক না কেন, একজন খারাপ শিক্ষকের কুপ্রভাব একজন শিক্ষার্থীর জীবনে দীর্ঘ সময় ধরে রয়ে যেতে পারে।

অনেকবার এমন ঘটেছে যে, কোনো একজন শিক্ষক একজন ছাত্রকে ছোট বয়সে 'গর্দভ' ডেকেছেন আর সে ছাত্রটি আত্মবিশ্বাসহীনতায় ভুগে সারা জীবন নিজেকে গর্দভ ভেবেই পার করেছে। তার আর কোনো কিছুতেই উন্নতি ঘটেনি। আমার মনে পড়ে মাদরাসার দিনগুলোর একজন সহপাঠীর কথা। সে শিক্ষক এবং শিক্ষার্থী সবার কাছেই তুচ্ছ-তাচ্ছিল্যের স্বীকার হতো। ওর ডাকনাম ছিল 'বোকা জন'। ক্লাসের যেকোনো কৌতুকেই ঘুরে ফিরে ওর নাম উঠে আসত 'বোকা জন' হিসেবে।

তারপরও ছেলেটি ছিল ভীষণ ধৈর্যশীল, উদার আর বন্ধুত্বপূর্ণ। কখনোই রেগে গিয়ে সে কাউকে পাল্টা উত্তর দেয়নি কিংবা ক্ষতি করেনি। সে খুব ছোট থাকতেই ড্রাইভিং শিখেছিল এবং ছোট বয়স থেকেই কাজ করত; কিন্তু সে কিছু কঠিন ইসলামি পরিভাষা বুঝতে পারত না বলে তাকে এমন করে ছোট করা হতো। তার নামের সাথে এই যে তাচ্ছিল্যের একটা ছাপ লাগিয়ে দেওয়া হয়েছিল, ফলে সে আর পড়াশোনা চালিয়ে যেতে পারেনি। শেষমেশ ব্যবসায় ঢুকে যায়। এভাবেই সে বাজে পাঠপদ্ধতির শিকার হয়।

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com
Scanned by CamScanner

Compressed with PDF Compressor by DLM Infosoft

আপনি যদি একজন শিক্ষক হন—যিনি এই লেখাটা পড়ছেন—তা হলে আপনার জানা উচিত, একজন শিশুর জীবনে শিক্ষকের গুরুত্ব কেমন। একজন ভালো শিক্ষক ছাত্রদেরকে স্বপ্নের পেছনে ছোটা শেখাতে পারে, পৃথিবী বদলে দেওয়ার মতো একজন মানুষ হিসেবে গড়ে তুলতে পারে। আবার একজন খারাপ শিক্ষক ছাত্রদের সমস্ত উৎসাহ গুঁড়িয়ে দিতে পারে, তাদের ভবিষ্যৎ ধ্বংস করে দিতে পারে। চেষ্টা করুন অনুপ্রেরণাদায়ী শিক্ষক হতে।

আর যদি আপনি এমন শিক্ষকতার শিকার হয়ে থাকেন, তবে আপনার জানা উচিত, আপনাকে এভাবে তুচ্ছ-তাচ্ছিল্য করার কোনো অধিকার আপনার শিক্ষকের নেই। আপনার নিজেরও উচিত না এসব মন্তব্যকে আমলে নেওয়া কিংবা নিজের জীবনে এর প্রভাব পড়তে দেওয়া। এ ধরনের মন্তব্যগুলোকে বরং চ্যালঞ্জ হিসেবে নিন এবং জীবনে সফলতা অর্জন করে তাদের মন্তব্যকে ভুল প্রমাণ করুন।

সামাজিক এবং সাংস্কৃতিক চাপ

আমরা অনেকেই সমাজের সাথে তাল মেলাতে গিয়ে নিজেদের স্বপ্ন, নিজেদের ভালোলাগা বিসর্জন দিই। শুধু প্রচলিত সমাজ আমাদের সে স্বপ্নের ব্যাপারে ইতিবাচক দৃষ্টিভঙ্গি রাখে না বলে।

মুসলিমদের জীবন পরিচালিত হয় কুরআন-সুন্নাহর আদর্শে। যদিও অন্য অনেক সমাজেই সেই আদর্শের জায়গাটি দখল করে রেখেছে সেখানকার সংস্কৃতি। সেসব সমাজে বসবাসরত অনেক মুসলিমের জন্য ইসলাম মেনে চলা কঠিন; কারণ, হয়তো সেখানে ইসলামের কোনো কোনো নিয়মকে ট্যাবু ভাবা হয়।

অনেক দেশে ও অঞ্চলে হিজাব পরা একটা ভীষণ কঠিন কাজ। সবাই আপনাকে ঘৃণার চোখে দেখবে। সেসব জায়গায় একজন মুসলিম বোনের জন্য হিজাব পরা বা পর্দা করাটা রীতিমতো চ্যালেঞ্জিং। সবার মতো হয়ে যাওয়ার এক পারিপার্শ্বিক চাপ তাকে এক ধরনের মানসিক দ্বিধাদ্বন্দ্বের মধ্যে ফেলে দেয়। এ সময় তাকে প্রচণ্ড আত্মবিশ্বাস রাখতে হয় তার আদর্শের ওপর, নিজের ব্যক্তিত্ববোধের ওপর।

এমনকি কিছু মুসলিম-প্রধান সংস্কৃতিতেও বহুবিবাহ একধরনের ট্যাবু আর পরকীয়া ও ব্যভিচার যেন স্বাভাবিক কিছু। মুসলিম ভাইয়েরা সেখানে নিজেকে ইসলামের শিক্ষার ওপর অটল রাখার ক্ষেত্রে ভীষণ দোটানা অনুভব করেন। সেসব সমাজে ব্যভিচার থেকে দূরে থেকে বহুবিবাহকে সমর্থন করার মতো সেকেলে, খ্যাত সাজতে হলে তাদের দরকার তুমুল আত্মবিশ্বাস।

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com
Scanned by CamScanner

Compressed with PDF Compressor by DLM Infosoft

ভুল বিশ্বাস

এই বিষয়ে এর আগের অধ্যায়ে আমরা কিছুটা আলোচনা করেছিলাম। সেখানে আমরা ঔদ্ধত্য এবং বিনয় নিয়ে আলোচনা করেছি। সেটা ছিল আত্মবিশ্বাসের পথে অন্তরায় অনেক উদাহরণের একটা। এমন আরো আছে। এই যেমন, ভালো জিনিস চাওয়াটা ভালো না।

কিছু মুসলিম ভাই-বোন ধনী ব্যক্তিদের হেয় করে দেখেন। হালাল সম্পদ অর্জনের চেষ্টাকে তারা খারাপ মনে করেন। এভাবে তারা নিজেদের উন্নতির পথে নিজেরাই বাধা হয়ে দাঁড়ান। সাহাবিগণের জীবনী দেখুন, তাদের বেশ কয়েকজন ধনী ব্যবসায়ী ছিলেন। তাঁদের ধার্মিকতা কিন্তু এতে কোনোভাবেই কমে যায়নি। উদাহরণ দিতে গেলে প্রথমেই এসে যায় আবু বাকর, উমার, উসমান, আবদুর রহমান ইবনু আউফদের মতো জান্নাতের সুসংবাদপ্রাপ্ত বিশিষ্ট সাহাবিদের নাম।

সত্যি বলতে তারা তাদের অর্জিত সম্পদ ভালো কাজে লাগিয়েছেন। অন্যদের তুলনায় বেশি সাদাকাহ করতেন, মানুষের উপকারে এগিয়ে আসতেন। নবিজি এজন্য কখনোই তাদের নিন্দা করেননি অথবা ধনী হওয়ার পথে বাধা দেননি। তিনি শুধু বলেছেন, উপার্জনটা যেন হালাল হয়, ভালো জায়গায় যেন সেটা খরচ করা হয়। এ সম্পদ যেন আমাদের হৃদয় দখল করে না ফেলে। আমরা যেন আল্লাহর অবাধ্য না হই, তাকে ভুলে না যাই, তার কোনো সৃষ্টির প্রতি যুলম না করি।

আবু হুরায়রা রা. থেকে বর্ণিত, মুহাজিরদের দরিদ্র লোকেরা নবিজি সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম-এর কাছে এসে বলল, 'ধনীরাই তো সব উঁচু মর্যাদা আর চিরস্থায়ী আশিস পেয়ে গেছেন'!

'কীভাবে?' নবিজি জিজ্ঞেস করলেন।

'তারাও নামাজ পড়েন, আমরাও পড়ি; আমরা সিয়াম রাখি, তারাও রাখেন; কিন্তু তারা সাদাকাহ করেন, আমরা করতে পারি না। তারা দাসমুক্ত করতে পারেন, আমরা তার সাধ্য রাখি না।'

এসব শোনার পর নবিজি সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম বললেন, 'আমি কি তোমাদের এমন কিছু শিখিয়ে দেব না, যাতে এই অগ্রগামীদের তোমরা ধরতে পারবে আর যারা তোমাদের পরে আসবে, তাদের চেয়ে এগিয়ে থাকতে পারবে? শুধু যারা তোমাদের মতো করবে, তারাই তোমাদের সঙ্গে এগিয়ে যেতে পারবে'।

তারা উত্তরে বলল, 'জি, ইয়া রাসূলাল্লাহ'।

তিনি বললেন, 'আল্লাহর প্রশংসা করো, তার মাহাত্ম্য এবং গুণগান প্রতি নামাজের পর ৩৩ বার করে গণনা করো'।

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com

Scanned by CamScanner

Compressed with PDF Compressor by DLM Infosoft

আবু সলিহ বলেছেন, মুহাজিরদের দরিদ্ররা নবিজির কাছে গিয়ে বললেন, 'আমাদের ধনবান ভাইয়েরা আমাদের আমল সম্পর্কে জেনেছেন এবং তারাও একইরকম করেছেন। এরপর নবিজি বললেন, 'এটা আল্লাহর আশিস, তিনি যাকে খুশি তাকে দেন'।

এই হাদীস থেকে স্পষ্ট যে, স্বয়ং নবিজি এবং তাঁর সাহাবিগণ অর্থ-সম্পদকে আল্লাহর অনুগ্রহ হিসেবে দেখেছেন। সমুদয় ধনসম্পদ তারা ভালো কাজে ব্যবহার করতেন। কল্যাণকর যেকোনো কাজে তাদের মধ্যে প্রতিযোগিতাও ছিল। এমনকি দরিদ্র সাহাবিগণ ধনী সাহাবিদের অর্থসম্পদের প্রতি ঈর্ষা অনুভব করতেন। তবে এই ঈর্ষানুভূতি কোনো নেতিবাচক কারণে নয়; বরং তাদের মতো সাদাকাহ করার স্পৃহাতাড়িত ছিল।

আত্মবিশ্বাস কম হওয়ার আরেকটা কারণ হলো অন্ধ অনুকরণ। অনেকেই আজকাল তরুণদের উদ্দেশ্য করে বলে থাকেন, তোমরা কোনোভাবেই আগেকার মুসলিমদের মতো ভালো হতে পারবে না। তাঁদের মতো জ্ঞানী, বুদ্ধিমান, নেতা ও ব্যক্তিত্বসম্পন্ন হওয়া এখনকার তরুণদের পক্ষে রীতিমতো অসম্ভব ব্যাপার। তাদের যুক্তি হলো, যেহেতু তাঁদের মতো হওয়া অসম্ভব, তাই তাঁদের মতো হওয়ার কোনোরকম চেষ্টাই করো না। চলে আসা রীতিনীতি ও নিয়ম-বিধি মেনে চলো, ব্যস; এটাই তোমার কাজ। ফলে যারা হয়তো একসময় মুজতাহিদ হতে পারত কিংবা বড় 'আলিম হয়ে আলো ছড়াতে পারত, এমন ভুল ধারণার কারণে তাদের অনেকের প্রতিভা হয়তো অংকুরেই বিনষ্ট হয়ে যায়।

একটু ভেবে দেখলেই আপনি বুঝতে পারবেন যে, এসব একেবারেই অযৌক্তিক ও ভিত্তিহীন। কুরআন-সুন্নায় কোথাও এ কথা বলা নেই যে, পরবর্তী যুগের মুসলিমরা বুদ্ধিবৃত্তিকভাবে আগের মুসলিমদের সমপর্যায়ে যেতে পারবে না। মনস্তাত্ত্বিকভাবেও এর কোনো মানে দাঁড়ায় না। হাদীসে 'সালাসা করন' বা তিন প্রজন্মকে শ্রেষ্ঠ বলা হয়েছে। এর মানে এই নয় যে, পরবর্তী কেউ কুরআন-সুন্নাহর আন্তরিক অনুসরণ করলে তাদের সমমর্যাদার হতে পারবে না! সুতরাং কীসের ভিত্তিতে আমরা এ কথা বলি, এখনকার মুসলিমরা বড় 'আলিম হতে পারবে না? আসলে এ ধরনের চিন্তাগুলো আমাদের নিজেদের উন্নতির পথে বাধা। এসব চিন্তা উম্মাহকে তার আগের গৌরবময় ঐতিহ্য ফিরে পাওয়ার পথে একটি অন্তরায়।

এমন আরো অনেক ভুল বিশ্বাস কাজ করে আমাদের ভেতর। যেমন—তাকদীর নিয়ে আমাদের সীমাবদ্ধ ধারণা। তাকদীর সম্বন্ধে হতাশাব্যঞ্জক ধারণা আমাদের নিজেদের ভেতর হতাশা তৈরি করে। আমরা এমন অমূলক ধারণা করে বসি যে, বোধহয় আমাদের সমস্ত দুর্দশার জন্য ভাগ্যই দায়ী। যেহেতু 'ভাগ্যের লিখন যায় না খণ্ডন', তাই তাদের এই অবস্থার কখনোই উন্নতি ঘটবে না। এই নেতিবাচক ধারণা ও মানসিকতা নিয়ে নিজেরা হাত-পা গুটিয়ে রেখে দিনমান ভাগ্যকে দুষতে থাকে।

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com
Scanned by CamScanner

Compressed with PDF Compressor by DLM Infosoft

কাদর বা তাকদীর সংক্রান্ত আলোচনা বেশ জটিল। এ সংক্রান্ত বিস্তারিত আলোচনা আমরা এখানে করব না। শুধু এটুকুই আপাতত জেনে রাখব—ইসলামে তাকদীরের যে ধারণা, তা স্বাধীন ইচ্ছাশক্তি কিংবা জবাবদিহিতাকে অস্বীকার করে না। ইসলামি ধারণায় আমরা তাকদীর সম্পর্কে এমন কিছু ব্যাপার জানতে পারি, যা আমাদের বিনয়ী থাকতে সাহায্য করে, অবদমিত হতে নয়।

ইসলাম সমাধানের পথ বেছে নিতে শেখায়। জীবনের সমস্যাগুলোর ভিড়ে একজন আশাবাদী মানুষ হওয়ার কথা বলে। আল্লাহ আমাদের পরীক্ষা করেন। সেই পরীক্ষায় উত্তরণের একটা অংশ হলো সমস্যাগুলোর ভেতর দিয়ে পরিপূর্ণতা অর্জন করা; কিন্তু হতাশাবাদীদের পক্ষে সেটা সম্ভব হয় না।

জাহান্নাম কিংবা গুনাহের জন্য শাস্তি পাওয়ার বিষয়ে অনেক জায়গায় অতিরিক্ত আলোচনা হয়। কেউ কেউ তো এমনভাবে কথা বলেন যে, মনে হয় যেন আর কোনো আশা নেই, মুক্তির পথ নেই। অথচ এ ধরনের কথাবার্তা মানুষকে হতাশা, আত্মবিশ্বাসহীনতায় ভোগায়।

ইসলাম বলছে ভয় এবং আশা—এই দুই প্রান্তিক অনুভূতির মাঝে ভারসাম্য রাখতে। দুটিকেই রাখতে হবে আল্লাহর ওপর ভালোবাসার ভিত্তিতে। আল্লাহর প্রতি ভালোবাসা আমাদের মনে তাঁর ক্ষমাপ্রাপ্তির আশা সবসময় জিইয়ে রাখবে। এমনকি যখন আমরা ভুল করব, তখনো এই আশাবাদী ভাবনা আমাদের হতাশ হওয়া থেকে বিরত রাখবে। একইসঙ্গে তাঁকে অসন্তুষ্ট করার বিষয়ে ভয় থাকাও জরুরি। যেন আমরা পাপে ভরা জীবনে প্রবেশ না করে ফেলি; কিন্তু এ ভয়ের মূল প্রোথিত আছে তাঁর প্রতি ভালোবাসার গভীরে। একটা বাচ্চা কিছু একটা করতে গিয়ে ভয়ে থাকে, পাছে তার বাবা-মা অসন্তুষ্ট হয়! একজন মুমিনের ক্ষেত্রেও তা-ই। আল্লাহকে নারাজ করার ভয়। বাচ্চার ভুলগুলোও বাবা-মা সময় বুঝে ক্ষমা করে দেন। আর আল্লাহ তো মহাক্ষমাশীল। তিনি সবার তাওবা কবুল করেন। তাই কখনোই তাঁর ক্ষমা ও দয়া থেকে হতাশ হওয়া উচিত নয়।

এগুলো হলো আত্মবিশ্বাসে ঘাটতি হওয়ার সাধারণ কারণসমষ্টি। এসব থেকে উত্তরণের জন্য আমাদের প্রয়োজন বিশ্বাস, আচরণ আর চিন্তাধারায় পরিবর্তন আনা। সঠিক দিক-নির্দেশনার মাধ্যমেই কেবল এটা সম্ভব। আশা করছি—এই বই সে যাত্রায় আপনাদের আদর্শ সহযোগী হবে, সব বাধা মোকাবেলায় যথাযথ সাহায্য করবে, ইন-শা-আল্লাহ।

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com

Scanned by CamScanner

Compressed with PDF Compressor by DLM Infosoft

স্রষ্টার সাথে সংযোগ

আমরা সত্যিকারের আত্মবিশ্বাস অর্জন করি আমাদের জীবনের উদ্দেশ্যা কী—সেটা জানতে পেরে। আর আল্লাহ তা'আলার সঙ্গে আমাদের সম্পর্কের মাধ্যমে। একজন মু'মিন হিসেবে আমাদের আত্মবিশ্বাসের ভিত্তিটা আল্লাহর সঙ্গে সম্পর্কের মধ্যে নিহিত।

তাওহীদ হলো আল্লাহর একত্বে বিশ্বাসের নাম। তিনিই সবকিছুর স্রষ্টা, গোটা মহাবিশ্বের পরিচালনা তাঁর হাতের মুঠোয় (রুবুবিয়্যাহ), তাঁর নাম এবং গুণাবলিতে তিনি স্বতন্ত্র (আসমা ওয়াস সিফাত) এবং সমস্ত ইবাদাত আর আনুগত্যের একমাত্র তিনিই হকদার (উলুহিয়্যাহ)।

এই নিগুঢ় সত্যগুলো আয়ত্ত করা এবং এগুলোর আলোকে আমাদের জীবনযাপন করা উচিত। জীবনের প্রতিটি ক্ষেত্রে আল্লাহর আনুগত্যের ব্যাপারে আমাদের মনোযোগী হতে হবে। একইসাথে তাঁর নিপুণতার জয়গান আমাদের মনে সবসময় সজীব থাকা চাই। নয়তো আমাদের বুদ্ধিবৃত্তিক অসঙ্গতি দেখা দেবে। আমাদের কথা ও কাজে ভিন্নতা ঘটবে—যা কিছুতেই কাম্য নয়।

মু'মিন-প্রাণে আত্মবিশ্বাসের জন্ম হয় স্রষ্টার ওপর তার দৃঢ় বিশ্বাস থেকে। তার বিশ্বাস এটাই যে, পরিস্থিতি যেমনই হোক, আল্লাহ এ কঠিন পরিস্থিতি থেকে উত্তরণে সবসময় তাকে সাহায্য করবেন। এখানে আমরা আল্লাহ তা'আলার সাথে সম্পৃক্ত কিছু মৌলিক বিশ্বাস নিয়ে আলোচনা করব, যা আবার আত্মবিশ্বাসের সাথেও সম্পর্কিত।

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com

Scanned by CamScanner

Compressed with PDF Compressor by DLM Infosoft

আমাদের জীবনের উদ্দেশ্য

উদ্দেশ্যহীন জীবন অনেকটাই অর্থহীন, বিরক্তিকর এবং হতাশাজনক। পৃথিবীজুড়ে অনেক মানুষ নিজের জীবনের মানে খুঁজে বেড়াচ্ছে। দার্শনিকরা জীবনের অর্থ নিয়ে করছে বিতর্ক। ইসলাম আমাদের কাছে জীবনের উদ্দেশ্যকে একেবারে স্পষ্ট করে দিয়েছে। আর এখানেই নিহিত ইসলামের সৌন্দর্য। কুরআন স্পষ্টভাবে এটা উল্লেখ করেছে; নবিজি এবং আমাদের ধার্মিক পূর্বসূরিগণ তা বাস্তবায়ন করে দেখিয়েছেন। আল্লাহ বলেন—

> 'আর আমি জিন ও মানবজাতিকে শুধু আমার ইবাদাতের জন্যই সৃষ্টি করেছি'। (আয-যারিয়াত, ৫৬)। আল্লাহ আমাদের ভেবে দেখতে বলেছেন, 'তোমরা কি মনে করো যে আমি তোমাদের খেলাচ্ছলে সৃষ্টি করেছি আর তোমরা আমার কাছে ফিরে আসবে না'? (আল-মু'মিনুন, ১১৫)

ইসলাম জীবনের উদ্দেশ্যের ব্যাপারে একবাক্যে বলছে—'আল্লাহর ইবাদাত করা'; কিন্তু বাস্তব জীবনে ঠিক সেভাবে এই কথাটার প্রতিফলন হয় না। ইবাদাত মানে কী, কীভাবে আমরা এই উদ্দেশ্য পূরণ করব? অনেকের জন্যই এই ব্যাপারগুলো ধোঁয়াশাপূর্ণ। তাই এ ব্যাপারগুলোর পরিষ্কার ব্যাখ্যা হওয়া দরকার।

ইবাদাতের (উলুহিয়্যাহ) অর্থ হলো, সর্বাত্মকভাবে অনুগত থাকা এবং সবকিছু দিয়ে সেবা করা। এটা শুধু কিছু রীতি-নীতি কিংবা আচার অনুষ্ঠানে আবদ্ধ নয়; বরং আল্লাহর সন্তুষ্টির জন্য আমরা যা-ই করি, তা ইবাদাতের সংজ্ঞায় অন্তর্ভুক্ত। বিয়ে, ব্যবসা এমনকি বিশ্রামও ইবাদাত হতে পারে; যদি সঠিক কারণে এবং আল্লাহ যেমন চান সেভাবে করা হয়। সহজ কথায়, জীবনের উদ্দেশ্য হলো, এমন এক জীবন যাপন করা, যেটা আল্লাহ পছন্দ করেন। এভাবে আমরা আখিরাতে আমাদের জন্য আরো উত্তম এক ভবিষ্যৎ নির্মাণ করতে পারি।

ইবাদাতের মৌলিক বিষয়গুলো স্পষ্ট। মৌলিক সীমানার বাইরে বৈধ ক্ষেত্রগুলোয় প্রত্যেকে তার নিজস্ব চিন্তাধারা অনুযায়ী চলার মতো যথেষ্ট সুযোগ শারী'আর ভেতর রয়েছে। পাঁচ ওয়াক্ত নামাজ পড়া, বড় গুনাহগুলো থেকে বেঁচে থাকা, আল্লাহ সুবহানাহু ওয়া তা'আলার বিধান অনুযায়ী জীবনযাপন করা—এই মৌলিক দায়িত্বগুলো আমাদের অবশ্যই মেনে চলতে হবে।

কিন্তু এসবের বাইরেও আমরা নিজেদের স্বাধীন পছন্দ অনুযায়ী আল্লাহর সন্তুষ্টির জন্য কাজ করতে পারি। সেটা হতে পারে পড়াশোনার মাধ্যমে, ইসলামি জ্ঞানগত ধারা, চিকিৎসাবিদ্যা চর্চা, জনকল্যাণমূলক কাজ অথবা শারী'আহ বৈধ যে কাজ আপনি ভালো পারেন তার মাধ্যমে। আপনি আপনার প্রতিভা, দক্ষতা, ভালোলাগাগুলো সম্পর্কে নিশ্চ-

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com
Scanned by CamScanner

Compressed with PDF Compressor by DLM Infosoft
য়ই জানেন। এমন কিছু বেছে নিন, যা আপনার ভালো লাগে এবং সেটি আল্লাহর কাছেও প্রিয়। তারপর এতেই লেগে থাকুন।

আত্মবিশ্বাসের জন্য এই উপলব্ধিটুকু বেশ গুরুত্বপূর্ণ। আমরা কীভাবে নিজেদের জীবনের উদ্দেশ্যের সাথে মিল রেখে জীবন পরিচালনা করছি, আমাদের আত্মবিশ্বাসের স্তরও এর সাথে গভীরভাবে সম্পর্কযুক্ত। যাদের জীবনের উদ্দেশ্য বেশ বড় এবং মহৎ কিছু, তারা সহজেই আত্মবিশ্বাসের সাথে বিনয়কে মেলাতে পারেন। কারণ, তাদের জীবন আসলেই যাপন করার মতো—এক যথার্থ জীবন। আবার একইসাথে তারা নিজেদের ওপর সৃষ্টিকর্তার শ্রেষ্ঠত্বের স্বীকৃতিও যথাযথভাবে দেন।

জীবনের উদ্দেশ্য উপলব্ধি করতে পারা আর সমগ্র জীবন সে লক্ষ্যের পেছনে কাটিয়ে দেওয়ার মাঝে আত্মবিশ্বাস যেন এক নতুন শক্তি লাভ করে। আপনার প্রতিটা সকাল শুরু হয় লক্ষ্য পূরণের অদম্য প্রত্যয় নিয়ে। আপনি কাজ করছেন এক মহৎ লক্ষ্যপানে এবং আল্লাহ আছেন আপনার সাথে—এতেই সার্থকতা।

তাওহীদ আর রুবুবিয়্যাহ

'ভরাপেট ও শূন্য আত্মার চেয়ে মানবজাতির জন্য নিন্দনীয় আর কিছু নেই। যা কিছু নড়াচড়া করে, কাজ করে অথবা সামান্য যা কিছুই করে, এর জন্য দরকার শক্তি। আর আমাদের শক্তি আসে আল্লাহর সাথে আমাদের সম্পর্ক থেকে।'

> আল্লাহর সাথে সম্পর্কের অন্তর্ভুক্ত হলো তাঁকে ঠিকভাবে চেনা, মহাবিশ্বব্যাপী তার ক্ষমতা আন্দাজ করতে পারা। সূরা ফাতিহার শুরুতে আমরা পড়ি 'সকল প্রশংসা আল্লাহর জন্য, যিনি এই বিশ্বজগতের রব।' (সূরা ফাতিহা, ১)

সাধারণত রব শব্দের অনুবাদ করা হয় 'প্রভু' হিসেবে; কিন্তু এই শব্দটি আরও গভীরতর অর্থ বহন করে। এর মানে হলো, আল্লাহ হলেন প্রতিপালক, দেখাশোনাকারী, প্রদানকারী, নিরাপত্তাদাতা, এ মহাবিশ্ব ও এর মধ্যবর্তী যা কিছু আছে, তিনি সবকিছুর নিয়ন্তা। তাঁর অনুমতি ছাড়া জগতে কিছুই ঘটে না।

ভালো যা কিছু ঘটে, সেটা তাঁর ইচ্ছাতেই ঘটে। আর খারাপ যা কিছু ঘটে, সেটায় তাঁর ঐশী প্রজ্ঞা নিহিত থাকে। সমস্ত শক্তি, ক্ষমতা, সামর্থ্য, সাফল্য, সম্পদ কেবল তাঁর কাছ থেকেই আসে। তিনি যা দিতে চান না, তা কেউ আমাদের চাইলেও দিতে পারে না। যা তিনি দেবেন, তা কেউ কিছুতেই আটকাতে পারে না।

আল্লাহর বড়ত্বের অনুভূতি এবং মহাবিশ্বজুড়ে তাঁর ঐশী নিয়ন্ত্রণের উপলব্ধি আপনার সত্তাজুড়ে এক অদ্ভুত শান্তির পরশ বুলিয়ে দেয়। আপনি উপলব্ধি করেন যে, আল্লাহর

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com
Scanned by CamScanner

Compressed with PDF Compressor by DLM Infosoft
আনুগত্যের জীবনযাপন করার মাধ্যমে তাঁর চিরন্তন সঙ্গের সুযোগ আপনার ভাগ্যে লিখিত হয়ে যাচ্ছে। আপনার জীবনের লক্ষ্যপূরণে তিনি আপনাকে অলৌকিকভাবে সাহায্য করে যাবেন আর আপনার পৃথিবী হয়ে উঠবে এক প্রশান্তিময় গ্রহ।

আল্লাহ সুবহানাহু ওয়া তা'আলার প্রভুত্বকে মেনে নেওয়ার মাধ্যমে সমস্ত কুসংস্কারের জিঞ্জির থেকে আমরা মুক্তি লাভ করি। আল্লাহই যেহেতু এ বিশ্বজগতের একক পরিচালক, তাই একজন মু'মিনের জীবনে কোনো মন্দ কিংবা সৌভাগ্য আল্লাহর তরফ থেকে পরীক্ষা কিংবা উপহার। মু'মিনকে সব অবস্থায়ই আল্লাহর তাওবা এবং শুকরিয়ার মাধ্যমে আল্লাহর শরণাপন্ন থাকতে হবে। একজন মু'মিনের জন্য পৃথিবীর আর কিছুতে নির্ভর করে থাকার কোনো সুযোগ নেই।

আমরা তাকদীরের ওপর ঈমান রাখি; কিন্তু আমাদের সাফল্য কিংবা ব্যর্থতাকে 'ভাগ্যের খেলা' বলতে পারি না। 'জলে-স্থলে যে বিপর্যয় প্রকাশ পায়, তা মানুষের হাতের উপার্জন।' (সূরা রোম, ৪১) অতএব, আমাদের কাজের দায়ভার আমাদেরই নিতে হবে। এটাও বুঝতে হবে, যা আমাদের নিয়ন্ত্রণের বাইরে, তা আসলে আমাদের ভালোরই জন্য।

আমরা বোকা সাজতে পারি না, সরল বিশ্বাসে এটা মেনে নিতে পারি না যে, যে-কোনো কিছুই আমাদের প্রচেষ্টায় সৌভাগ্য এনে দেবে; অথবা শুধু ভাবতে পারি না যে, ভাগ্যে যা আছে তা-ই তো ঘটবে, আমার আর কী করার! বরং আমাদের বিশ্বাস রাখতে হবে—আল্লাহই একমাত্র এই মহাবিশ্বের নিয়ন্তা। কোনো কিছুই তাঁর ইচ্ছাকে অতিক্রম করতে পারে না। আমাদের প্রচেষ্টা অব্যাহত থাকলে, আল্লাহর কাছে দু'আ অব্যাহত রাখলে তাঁর অনুগ্রহে আমরা সফলতা পাব। এখানে বরং মনে রাখতে হবে, চেষ্টা করে যাওয়ার স্বাধীনতা, ইচ্ছাশক্তি, ক্ষমতা, নবিগণ তাদের কাজে চেষ্টা করার মাধ্যমে আমাদের জন্য অনুপ্রেরণা ইত্যাদি সবই আল্লাহ দিয়েছেন; যেন আমরা ভাগ্যের ওপর নিজেদের ছেড়ে দিয়ে বসে না থাকি।

তাওয়াক্কুল

তাওয়াক্কুল হলো আল্লাহর ওপর ভরসা করা। খুব চমৎকার একটা ধারণা তাওয়াক্কুল। এর মানে হলো—আমরা যখন কোনো কিছু করার পরিকল্পনা করি, তখন নিচের এই কাজগুলো অবশ্যই করে থাকি:

১. নিশ্চিত হই, কাজটা হালাল এবং উপকারী।

২. কাজটা সুন্দরভাবে শেষ করার জন্য পরিকল্পনা সাজাই।

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com
Scanned by CamScanner

Compressed with PDF Compressor by DLM Infosoft

৩. পরিকল্পনা অনুযায়ী এগিয়ে যাই।

৪. আল্লাহর ওপর ভরসা রাখি যে, যা ঘটবে, তা-ই আমাদের জন্য সবচে বেশি ভালো।

৫. আল্লাহর কাছে দু'আ করি এবং প্রতি পদক্ষেপে তাঁর সাহায্য প্রার্থনা করি।

আল্লাহর ক্ষমতা সম্পর্কে যে স্পষ্ট ধারণা রাখে, সে ব্যর্থতাকে ভয় করে না। কেউ অসন্তুষ্ট হচ্ছে কিনা এই দুশ্চিন্তাও তাকে তাড়ায় না। কারণ, সে জানে, বিজয় এবং সাফল্য তো কেবল আল্লাহর পক্ষ থেকে আসে। রুবুবিয়্যাহ, তাওয়াক্কুল, দু'আ এবং আত্মবিশ্বাসের এই সামগ্রিক ধারণাগুলো চিত্রিত হয়েছে নবিজি সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম-এর এক উপদেশ বাণীতে। তাঁর তরুণ চাচাত ভাই আব্দুল্লাহ ইবনু আব্বাস রা.-কে তিনি বলেছিলেন—

'আমি তোমাকে কিছু কথা শেখাব, যা থেকে তুমি উপকৃত হতে পার। আল্লাহকে মনে রেখো, তিনি তোমাকে হিফাজাত করবেন। আল্লাহকে মনে রেখো, তাঁকে সবসময় সামনে পাবে। কিছু চাওয়ার থাকলে আল্লাহর কাছে চাও; সাহায্যের প্রয়োজন হলেও আল্লাহকে বলো। জেনে রাখো, সমস্ত সৃষ্টি মিলে যদি তোমার কোনো উপকার করতে চায়, তারা সেটা পারবে না যদি আল্লাহ না চান। আর সমস্ত সৃষ্টি মিলে যদি তোমার ক্ষতি করতে চায়, তারা সেটা পারবে না যদি আল্লাহ না চান। কলম তুলে ফেলা হয়েছে আর পৃষ্ঠা শুকিয়ে গেছে।'

কেউ কেউ তাওয়াক্কুল নিয়ে ভুল ধারণা পোষণ করেন। তারা ভাবেন, তাওয়াক্কুল মানে কোনো কাজ না করে আমরা আল্লাহর সাহায্যের আশায় বসে থাকব, আল্লাহ আমাদের হয়ে সবকিছু করে দেবেন। অথচ এটা মূলধারার কোনো ধারণা নয়। না আল্লাহর নবিদের, না প্রথম দিককার মুসলিমদের। তাঁরা পরিকল্পনা করতেন, প্রচুর পরিশ্রম করতেন আর শেষমেশ ফলাফলের জন্য আল্লাহর ওপর ভরসা করতেন।

নবিজি সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম আল্লাহর আদেশে মাক্কা থেকে মাদীনায় হিজরাত করার কাজটাও পরিকল্পনা ছাড়া করেননি। কোন পথ ধরে যাবেন, কখন যাবেন, যাত্রাপথে সঙ্গী কারা হবেন এবং প্রয়োজনীয় রসদ সরবরাহ সবই ছিল পরিকল্পনামাফিক। তিনি নিরেট পরিকল্পনা সাজিয়েছিলেন, সেমতে কাজ করেছিলেন। যা তাঁর আয়ত্তের বাইরে, সেক্ষেত্রে আল্লাহর ওপর বিশ্বাস ও ভরসা রেখেছিলেন। তাই আল্লাহও তাঁদের সাহায্য করেছিলেন অলৌকিক সব উপায়ে। যেমন—নবিজি সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম এবং আবু বাকরকে গুহার ভেতর এমনভাবে লুকিয়ে রেখেছিলেন, শত্রুরা গুহার মুখে এসেও তাঁদের দেখতে পায়নি।

> 'যদি তোমরা তাকে সাহায্য না করো (এতে কিছু যায় আসে না)। কারণ, আল্লাহ

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com

Scanned by CamScanner

Compressed with PDF Compressor by DLM Infosoft

> তাকে সাহায্য করেছিলেন—যখন অবিশ্বাসীরা তাকে তাড়িয়ে দিয়েছিল। সে ছিল দুজনের একজন—যখন তারা গুহার ভেতরে ছিল, সে তাঁর সঙ্গীকে বলেছিল, 'দুশ্চিন্তা করো না, নিশ্চয়ই আল্লাহ আমাদের সঙ্গে আছেন।' তারপর আল্লাহ তার প্রতি প্রশান্তি ঢেলে দিলেন এবং তাদের শক্তি বৃদ্ধি করলেন এমন সৈন্যবাহিনী দ্বারা, যাদের তোমরা দেখোনি। আর আল্লাহ অবিশ্বাসীদের কথাকে নিচু করে দিলেন এবং আল্লাহর কথাই সদা সমুন্নত। আল্লাহ পরাক্রমশালী, প্রজ্ঞাময়।' (সূরা তাওবাহ, ৪০)

আসহাবে কাহফের যুবকরা নিজেদের লোকেদের দ্বারা লাঞ্ছনার শিকার হয়ে একটা নিকটবর্তী গুহায় পালিয়ে যাওয়ার সিদ্ধান্ত নিল। তারা গুহার কাছে পৌঁছে আল্লাহর কাছে সাহায্য প্রার্থনা করল। আল্লাহ তাদেরকে অলৌকিকভাবে সাহায্য করেছিলেন। গুহার ভেতর ৩০০ বছর ঘুম পাড়িয়ে রেখেছিলেন তাদেরকে।

> (তাদের একজন বলল) এখন যেহেতু তোমরা তাদের থেকে সম্পর্ক ছিন্ন করে নিয়েছ, এবং তারা আল্লাহ ছাড়া যেগুলোর ইবাদাত করে তাদের থেকেও, তখন চলো, গুহায় গিয়ে আশ্রয় গ্রহণ করো। তোমাদের জন্য তোমাদের রব তাঁর কল্যাণ বিস্তার করবেন এবং তোমাদের কাজকর্মকে ফলদায়ক করে দেবেন। (সূরা কাহফ, ১৬)
>
> তুমি কি মনে করো যে, গুহা ও রাকিমের অধিবাসীরা ছিল আমার নিদর্শনগুলোর মধ্যে বিস্ময়কর? যুবকরা যখন গুহায় আশ্রয় গ্রহণ করল, তখন তারা বলল, 'হে আমাদের রব, আপনি আপনার নিকট থেকে আমাদের ওপর রহমত দান করুন এবং আমাদের ব্যাপারটি সুষ্ঠুভাবে সম্পাদন করুন। অতঃপর আমি তাদের গুহায় ঘুমন্ত অবস্থায় কয়েক বছর রেখে দিলাম। (সূরা কাহফ, ৯-১১)।

দু'আর শক্তি

আপনি এই ব্যাপারটা বেশ ভালো করে জানেন, এই গোটা বিশ্বজগতের সবকিছু একা আল্লাহর নিয়ন্ত্রণে। সবকিছুই, শুধু আল্লাহই নিয়ন্ত্রণ করেন। এই জীবন এবং পরকালের সমস্ত কিছুর চাবি তাঁর হাতে। আমরা তা-ই পাব, যা তিনি দেবেন। এর বাইরে কিছুই

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com
Scanned by CamScanner

Compressed with PDF Compressor by DLM Infosoft
আমরা পাব না। তাই খুব স্বাভাবিকভাবেই আমাদের যেকোনো সমস্যা, যেকোনো চাওয়া-পাওয়াই তাঁর কাছেই হাত মেলে ধরব।

এটাই হলো দু'আর মূল নির্যাস, 'শুধু তোমার কাছেই চাই' বলে আমরা এটাই বোঝাই। আমরা প্রতিদিনকার সালাতে প্রতি রাকাতে সূরা ফাতিহা তিলাওয়াতে এই দু'আ করি যে, শুধু আল্লাহর কাছেই আমরা সাহায্য প্রার্থনা করি।

দু'আ বিশ্বাসীদের হাতিয়ার এবং আল্লাহর সাথে যোগাযোগের একটা গুরুত্বপূর্ণ মাধ্যম। দু'আ তাঁর সাহায্য পাওয়ারও উপায়। দু'আর আসল সৌন্দর্য হলো, আল্লাহর কাছে আমাদের আকুল নিবেদনকে আল্লাহ বড় ভালোবাসেন। তাঁর বান্দার জন্য কল্যাণকর কিছু দিতে তিনি মোটেও বিরক্ত হন না। বারবার চাওয়াতে মুখ ফিরিয়ে নেন না; বরং তিনি চান বান্দা তাঁর মুখাপেক্ষী হোক। এটা তাঁর পছন্দ।

দু'আর ব্যাপারে আল্লাহ বলেন—

> যখন আমার বান্দারা আমার সম্পর্কে তোমার কাছে জানতে চায়, আমি তো (তাদের) নিকটেই, আহ্বানকারীর আহ্বানে সাড়া দিই, যখনই সে আমাকে ডাকে। (সূরা বাকারাহ, ১৮৬)
>
> 'তোমার প্রতিপালক বলেন, 'তোমরা আমাকে ডাকো, আমি (তোমাদের ডাকে) সাড়া দেব। যারা অহংকারবশত আমার ইবাদাত করে না, নিশ্চিতই তারা লাঞ্ছিত অবস্থায় জাহান্নামে প্রবেশ করবে।' (সূরা মু'মিন, ৬০)

এই আয়াতগুলোতে একেবারেই পরিষ্কার যে, আল্লাহ চান আমরা যেন তাঁর কাছে চাই, দু'আ করি। যারা তাঁর কাছে চাইতে অস্বীকৃতি জানায়, তিনি তাদের অহংকারী বলে উল্লেখ করেছেন।

যদিও আমরা অনেক মুসলিম খুব বিপদের সময় ছাড়া দু'আ করি না। সবকিছু নিজে নিজে করার চেষ্টা করি। অন্য কোনো সৃষ্টির সাহায্য গ্রহণ করি। দু'আর কথা আমাদের চিন্তায় আসে একেবারে বেকায়দা মুহূর্তে।

> এটা একেবারেই ঠিক না। যারা ভালো সময়েও আল্লাহর কাছে দু'আ করে, খারাপ সময়ে আল্লাহর কাছ থেকে সাহায্য পাওয়ার সম্ভাবনা তাদেরই বেশি থাকে। নবিজি বলেছেন, 'সুসময়ে আল্লাহকে স্মরণ করো, তা হলে তিনি তোমাদের দুঃসময়েও স্মরণ করবেন।' (সুনান আত-তিরমিযি)।

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com
Scanned by CamScanner

Compressed with PDF Compressor by DLM Infosoft

দু'আর এই শক্তি আমার জীবনে বেশ ভালোভাবে প্রমাণিত। আল্লাহর সাহায্য আমার জীবনে কত ভাবে যে এসেছে, তার ইয়ত্তা নেই। এটা শুধু আমার জীবনেই না, অনেকের ক্ষেত্রেই এই সত্য পাওয়া যাবে। আপনার খুব করে প্রয়োজন এমন কিছু যদি আপনি আল্লাহর কাছে চান এবং চাইতেই থাকেন, তবে আপনার জীবনে অলৌকিক কিছু ঘটবেই। শুধু এই বিশ্বাসটুকু রাখুন, আপনার জন্য যা উত্তম, তিনি তা-ই আপনাকে দেবেন।

আমরা অনেকেই জানি না কীভাবে এবং কখন আল্লাহর কাছে চাইতে হয়। দু'আকে আমরা একটা নিয়মের মতো পালন করে যাই। সালাত শেষে ইমাম সাহেবের সাথে দু'আর জন্য হাত উঠাই এবং কিছু না বুঝে ফাঁকা বুলির মতো দু'আ আউড়িয়ে যাই। এভাবে আমরা তৃপ্তিতে ভুগি—যাক দু'আ করে ফেললাম। বাস্তবতা হলো, এই দু'আ একটা নিয়মিত অভ্যাস ছাড়া কার্যকর কিছু না।

দু'আয় থাকতে হয় বিনয়, আল্লাহর কাছে কায়মনোবাক্যে মিনতি। দু'আর সুন্নাহসম্মত পদ্ধতি হলো, দু'আ একাকী এবং গোপনে করতে হয়। সাজদাহতে এবং তাহাজ্জুদের সময় করা দু'আ অন্য সময়ের চেয়ে বেশি একনিষ্ঠতাপূর্ণ হয়; তাই এই সময়ে করা দু'আ কবুলের সম্ভাবনাও অন্য সময়ের চেয়ে বেশি। ভেবে দেখুন তো, শেষ কবে সাজদাহতে দু'আ করেছিলেন? সাজদাহরত অবস্থায় আমরা আল্লাহর সবচেয়ে বেশি নিকটবর্তী হতে পারি। নবিজি এত বেশি সময় সিজদায় পড়ে থাকতেন, আয়িশা রা. তাঁর পায়ে হাত দিয়ে দেখতেন যে, আদৌ তিনি বেঁচে আছেন কিনা।

দু'আ আমাদের নিত্য অভ্যাসে পরিণত হওয়া উচিত। লক্ষ্য পূরণে দু'আই হওয়া উচিত আপনার নিত্য সঙ্গী। যদি আপনার কিছু দরকার হয়, সেটা পাওয়ার জন্য দু'আ করুন। যদি কোনো কিছু আপনার প্রয়োজন হওয়া সত্ত্বেও আপনি সেটার জন্য দু'আ না করে থাকেন, তা হলে এর মানে দাঁড়াচ্ছে, হয় সে কাঙ্ক্ষিত জিনিসটি আসলে আপনার খুব বেশি আকাঙ্ক্ষিত না; অথবা দু'আর শক্তি সম্পর্কে আপনি পুরোপুরি ওয়াকিবহাল নন।

দু'আর গুরুত্ব নিয়ে আল্লাহ সুবহানাহু তা'আলা হাদীসে কুদসিতে বলেছেন—

> 'হে আদম-সন্তান, যতক্ষণ পর্যন্ত তোমরা আমাকে ডাকবে এবং আমার কাছে চাইবে, ততক্ষণ তোমরা যা-ই করো না কেন, আমি ক্ষমা করে দেব এবং আমি কিছুই পরোয়া করি না। হে আদম-সন্তান, যদি তোমাদের পাপরাশি মেঘমালা ছুঁয়ে ফেলে, এরপর তোমরা আমার কাছে ক্ষমা চাইতে আসো, আমি তবুও তোমাদের ক্ষমা করব। হে আদম-সন্তান, যদি তোমরা পৃথিবী সমান পাপ নিয়ে আমার সামনে দাঁড়াও; কিন্তু আমার সাথে কাউকে শরিক না করো,

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com
Scanned by CamScanner

Compressed with PDF Compressor by DLM Infosoft

তা হলে আমিও পৃথিবী সমান ক্ষমা নিয়ে তোমাদের কাছে আসব'। (সুনান আত-তিরমিযি)।

তাকওয়ার গুরুত্ব

সাধারণত বিভিন্ন বইতে তাকওয়ার অর্থ বলা হয়—'আল্লাহর ভয়'। এটা পূর্ণাঙ্গ অনুবাদ নয়। তাকওয়ার মানে আরো গভীর। তাকওয়া বলতে বোঝায় আল্লাহর উপস্থিতির অনুভূতি সবসময় জাগ্রত থাকা, তিনি যে সবকিছু দেখছেন, এই উপলব্ধি সম্বন্ধে সজাগ থাকা এবং তাঁর অনুগত থাকা। তাকওয়ার আক্ষরিক অর্থ 'ঢাল'। আল্লাহর অবাধ্যতা থেকে, গুনাহ থেকে নিজেকে যেন ঢাল দিয়ে সুরক্ষা করাই হলো তাকওয়া। আমি তাকওয়ার অর্থ করি 'আল্লাহর ব্যাপারে সচেতনতা'। এই অনুবাদটা অনেক বেশি বিস্তৃত এবং তাকওয়ার প্রায় সবদিকের অন্তর্ভুক্ত হয়ে যায়।

একজন বিশ্বাসীর জীবনে তাকওয়া খুব গুরুত্বপূর্ণ একটি বৈশিষ্ট্য। সব মুসলিমেরই উচিত নিজেদের তাকওয়া-বৃদ্ধির ব্যাপারে মনোযোগী হওয়া। এর কারণ হলো, তাকওয়া ওঠানামা করে। গুনাহে লিপ্ত থাকা এবং ইবাদাতে অবহেলা তাকওয়া কমিয়ে দেয়। বিপরীতে ভালো কাজ এবং ভালো কাজে নিরন্তর প্রচেষ্টা তাকওয়া বৃদ্ধি করে। যদি আমরা তাকওয়া বাড়ানোর কষ্ট না করি, তা হলে কিছু বুঝে ওঠার আগেই তাকওয়া কমে যাবে।

তাকওয়া-বৃদ্ধির অনেক অনেক উপায় আছে। এর মধ্যে সবচে গুরুত্বপূর্ণ হলো ইসলামের মৌলিক পাঁচটি স্তম্ভের ব্যাপারে যত্নশীল হওয়া। যেমন—পাঁচ ওয়াক্ত সালাত ঠিকভাবে আদায় করা, রামাদানের সিয়াম রাখা। ইবাদাতের সব কাজই আমাদের তাকওয়া বৃদ্ধি করে। তাই আমাদের উচিত প্রতিদিন কুরআন তিলাওয়াত করা, যিকর করার মতো ইবাদাতে নিজেদের ব্যস্ত রাখা। এভাবে আমরা তাকওয়ার উচ্চ স্থান বজায় রাখতে সক্ষম হবো।

তাকওয়া আত্মবিশ্বাসের গতিবিধি সঠিক দিকাভিমুখী রাখে। তাকওয়াবিহীন আত্মবিশ্বাস বরং বিপদজনক হয়ে উঠতে পারে। নিজের গুণাবলিতে দৃঢ় বিশ্বাসী; কিন্তু আল্লাহ সম্পর্কে অসচেতন, এমন মানুষ তার আত্মবিশ্বাস ভুল পথে পরিচালিত করতে পারে।

এর একটা ভালো উদাহরণ হলো মানুষ কীভাবে যিনার পথে জড়িয়ে যায়! বিপরীত লিঙ্গের কাউকে শারীরিকভাবে কাছাকাছি নিয়ে আসতে এবং যিনায় জড়িয়ে পড়তে ব্যাপক আত্মবিশ্বাসের প্রয়োজন হয়। পাপে আত্মবিশ্বাস কম অথবা যারা একটু লাজুক

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com
Scanned by CamScanner

Compressed with PDF Compressor by DLM Infosoft
গোছের, তারা সহজে বিপরীত লিঙ্গের কারো সাথে এভাবে মিশে যেতে পারে না। তাই তাদের পক্ষে যিনার মতো কাজে লিপ্ত হওয়ার সম্ভাবনাও অনেক কম।

মনে রাখতে হবে, পাপে জড়াতে প্রচুর আত্মবিশ্বাস থাকতে হয় বলে; বা আত্ম-বিশ্বাসের উদাহরণ পাপ দিয়ে বোঝানোর কারণে স্বতন্ত্র আত্মবিশ্বাসটাকে খারাপ ভাবা যাবে না; বরং যেকোনো বিষয়ে সফলতার জন্য আত্মবিশ্বাস অবশ্যই থাকতে হবে। শুধ্ব নিয়তের পাশাপাশি আত্মবিশ্বাসকে পরিচালিত করতে হবে তাকওয়ার ওপর ভিত্তি করে। তবেই এটা আপনাকে সঠিক পথে এগিয়ে নেবে। পাপে আত্মবিশ্বাস মানুষকে যিনার মুখোমুখি করে, বিপরীতে সঠিক পন্থায় পরিচালিত আত্মবিশ্বাস তার ধারককে যিনার পরিবর্তে বিয়ের পরিণতিতে এগিয়ে নিয়ে যায়; যা শুধ্ব, বৈধ এবং প্রশান্তিদায়ক।

যে নিজের ওপর আত্মবিশ্বাস রাখে একজন উত্তম জীবনসঙ্গী হওয়ার এবং একইসাথে আল্লাহর ব্যাপারে সচেতন, সে নিজেকে যিনার পথ থেকে বাঁচাবে। নিজের আত্মবিশ্বাসকে কাজে লাগাবে বিয়ের মতো মহত্তর কাজকে সফল করে তুলতে। কাউকে বিয়ের কথা বলতে অনেক আত্মবিশ্বাসের প্রয়োজন পড়ে। এমন অনেকেই আছে, যারা প্রত্যাখ্যাত হওয়ার ভয়ে, আনুষঙ্গিক নানা বিবেচনায় তাদের বিয়ের ইচ্ছের কথা বলতে চায় না; বরং আমি তো বলব, যিনার চেয়েও বেশি আত্মবিশ্বাস প্রয়োজন বিবাহের ক্ষেত্রে। যিনায় থাকতে হয় আত্মবিশ্বাস; আর বিবাহে প্রবল আত্মবিশ্বাস।

(বিবাহের প্রস্তাব প্রত্যাখ্যান-ভীতি তাড়ানোর উপায় নিয়ে আমরা পরবর্তী কোনো অধ্যায়ে বিস্তারিত আলোচনা করব।)

আত্মবিশ্বাসের বিনাশী শক্তি সম্পর্কে আমরা জেনেছি। আবার এটাও বুঝতে পেরেছি, আত্মবিশ্বাস কেন প্রয়োজন। এই দ্বিধান্বিত অবস্থায় আত্মবিশ্বাসকে ঠিক পথ ধরে এগিয়ে নেওয়ার জন্য দরকার আলোকবর্তিকা। তাকওয়ার মাধ্যমে আত্মবিশ্বাসকে সঠিক পথে পরিচালিত করা সম্ভব। এজন্য ব্যক্তিজীবনে তাকওয়ার চর্চা করা কতটা গুরুত্বপূর্ণ, সেটাও বেশ স্পষ্টভাবে প্রতীয়মান হয়ে ওঠে। অন্তত পক্ষে আমাদের প্রতিদিনকার পাঁচ ওয়াক্ত সালাত সঠিক সময়ে এবং ঠিকভাবে আদায় করা উচিত। এরপর হালাল খাওয়া, হালাল উপার্জন করা, প্রাত্যহিক জীবনে পর্দা পালন করাও এর অন্তর্ভুক্ত।

নানাভাবে আমরা আমাদের এই তাকওয়া বৃদ্ধিতে মনোযোগ দিতে পারি। আমাদের প্রাত্যহিক ইবাদাতের পরিমাণ বাড়িয়ে, তাহাজ্জুদ আদায় করে, কুরআন তিলাওয়াতের মাধ্যমে, নিয়মিত ইসলাম নিয়ে পড়াশোনা করে। সব কাজে আল্লাহকে সন্তুষ্ট করার ইচ্ছা, তাঁর অসন্তুষ্টি এড়িয়ে চলার চেষ্টা তাকওয়াকে সঠিক অর্থে সমৃদ্ধ করে। ইহকালীন এবং পরকালীন উভয় জগতে সাফল্যের জন্য তাকওয়া আবশ্যক; তাই এর চর্চাও গুরুত্বপূর্ণ।

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com
Scanned by CamScanner

Compressed with PDF Compressor by DLM Infosoft

তাকদীরের ধারণা অনুধাবন করা

অনেকেই তাকদীরকে দার্শনিক দৃষ্টিভঙ্গিতে দেখার চেষ্টা করে। এতে করে শেষমেশ তারা তাকদীরে বিশ্বাসের ব্যাপারটাই আর অনুধাবন করতে পারে না। তাকদীরের এমন অনেক দিক আছে, যা সাদাচোখে দেখা সম্ভব নয়। এমনকি তা মানবীয় বুদ্ধিবৃত্তির পরিসীমারও বাইরে। আমরা এক অসীম সত্তার ক্ষুদ্র ও সীমাবদ্ধতায় ঘেরা সৃষ্টি। এই সীমাবদ্ধতা নিয়ে অসীম স্রষ্টার প্রজ্ঞা ও কৌশল বোঝা সহজ কথা নয়।

কুরআন এবং হাদীসে তাকদীরের ধারণা বেশ স্পষ্ট। আমরা বিশ্বাস করি, আল্লাহ সব কিছু জানেন এবং তিনি সব কিছুর ওপর ক্ষমতাবান। তাঁর ইচ্ছা ছাড়া কোনো কিছুই হয় না। তিনি আমাদের স্বাধীন ইচ্ছাশক্তি দিয়েছেন। এটা আমাদের জন্য পরীক্ষা, যে পরীক্ষার ফলাফল তিনি আগে থেকেই জানেন।

ইসলামে তাকদীরের ধারণা কোনো নৈরাশ্যবাদী ধারণা নয়; বরং বেশ আশাজাগানিয়া। মুসলিম হিসেবে আমরা বিশ্বাস করি, জীবনের সব ক্ষেত্রে সেরাটা দেওয়া আমাদের দায়িত্ব। হোক সেটা পারিবারিক জীবন, আমাদের ক্যারিয়ার কিংবা ইবাদাতের ক্ষেত্রে; কিন্তু সব সময় সেরাটা দেওয়ার পরেও কিছু বিষয় থাকে, যা আমাদের নিয়ন্ত্রণের বাইরে। সেসবের জন্য আমরা আল্লাহর ওপর ভরসা করি।

আমরা স্বীকার করি, আল্লাহই জানেন কোনটা আমাদের জন্য সবচেয়ে ভালো। যখন খারাপ কিছু ঘটে, আমরা আল্লাহর পরিকল্পনার ওপর আস্থা রাখি, তাকদীরকে গ্রহণ করে নিই। আমরা দৃঢ় বিশ্বাস রাখি, সব কিছু ভালোর জন্যই হয়। এই বিশ্বাস কঠিনতম সময়েও আমাদের শক্তি যোগায়। আমরা আশাবাদী এবং আত্মবিশ্বাস অনুভব করি। এরপর সমস্যার দিকে না তাকিয়ে সমাধান এবং নতুন সুযোগ খুঁজি। আত্মবিশ্বাসের জন্য এই মানসিকতা খুব জরুরি।

আল্লাহ্‌র দয়া

আল্লাহ অনেক বেশি ক্ষমাশীল। বিশেষ করে তাঁর সৎকর্মশীল বান্দাদের প্রতি। আল্লাহর প্রতি আমাদের আনুগত্য যত বেশি হবে, তাঁর প্রতি আস্থা ও বিশ্বাস যে পরিমাণের হবে, তাঁর সাহায্য পাওয়ার ব্যাপারে আমরা তত বেশি আত্মবিশ্বাসী হয়ে উঠব। বিশেষ করে কঠিন সময়গুলোতে আমরা যখন বেশি বেশি দু'আ করি, তখন তাঁর সাহায্য পাওয়ার ব্যাপারে আমরা আরো নিশ্চিন্ত অনুভব করি।

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com
Scanned by CamScanner

Compressed with PDF Compressor by DLM Infosoft

একবার আয়িশা রা.-কে কেন্দ্র করে ব্যভিচারের অপবাদ ছড়িয়ে পড়ে। পুরো ঘটনায় মুসলিম-সমাজে নানারকম প্রতিক্রিয়া তৈরি হতে দেখা যায়। এই সময়টা আয়িশা রা. এবং তার পরিবারের জন্য খুব কঠিন এক সময় ছিল।

কিন্তু আয়িশা রা. ছিলেন আত্মবিশ্বাসী। তিনি জানতেন আল্লাহ নিশ্চিতভাবে তাঁকে এই অবস্থা থেকে উদ্ধার করবেন এবং তাঁর বিরুদ্ধে রচিত সব অপবাদের অবসান ঘটাবেন। তিনি আল্লাহর দিকেই ফিরলেন এবং তাঁর ওপরই ভরসা রাখলেন। অবশেষে নাযিল হলো পবিত্র কুরআনের আয়াত। সেখানে ঘোষণা করা হলো আয়িশা রা.-এর সতীত্বের পবিত্রতা সম্বন্ধে, তিরস্কার করা হলো অপবাদ রটনাকারীদের। (সূরা নূর) আজও যখন কেউ কুরআন তিলাওয়াত করছে, সে এই অনুপ্রেরণাদায়ক ঘটনাটি জানতে পারছে এবং এই উপলব্ধি মনে জাগ্রত করতে পারছে যে, একজন বান্দার জীবনের খুব কঠিন সময়ে আল্লাহ তাকে সাহায্য করেছিলেন।

এই ঘটনাটি স্পষ্ট প্রমাণ যে, আল্লাহ তাঁর সৎকর্মশীল বান্দাদের অলৌকিকভাবে সাহায্য করেন, এমনকি কঠিন সময়েও। আমরাও তাঁর এই সাহায্য পেতে পারি আমাদের ভালো কাজে অক্লান্ত প্রচেষ্টা ও তাঁর সাহায্য প্রার্থনার মাধ্যমে। যদি আমরা আমাদের সমস্ত আনন্দ ও বেদনা আল্লাহর প্রতি নিবেদন করি, তবে তিনি এমন সব জায়গা থেকে আমাদের সাহায্য করবেন, যা আমরা কল্পনাও করতে পারি না।

যা যা করব

১. তাওহীদ সম্পর্কিত একটি বই পড়ুন। আল্লাহর আনুগত্যের ব্যাপার আপনার জ্ঞান বাড়ান। আমি কিছু বই পড়ার পরামর্শ দেব, *ফান্ডামেন্টালস অব তাওহিদ* ড. বিলাল ফিলিপ্স; ('এক' শিরোনামে সিয়ান পাবলিকেশন থেকে অনুবাদ প্রকাশিত), *কিতাবুত তাওহীদ*, মুহাম্মাদ ইবনু আবদিল ওয়াহহাব; *আকীদাহ আত-তাওহীদ*, সালিহ আল ফাওযান; *হিসনুল মুসলিম*, সাঈদ আল কাহতানি।

২. এই দু'আগুলো আত্মস্থ করুন এবং নিয়মিত পড়ুন—

حَسْبُنَا اللَّهُ وَنِعْمَ الْوَكِيلُ

আল্লাহই আমাদের জন্য যথেষ্ট এবং তিনিই উত্তম অভিভাবক।

اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْهَمِّ وَالْحَزَنِ وَالْعَجْزِ وَالْكَسَلِ وَالْبُخْلِ وَالْجُبْنِ وَضَلَعِ الدَّيْنِ وَغَلَبَةِ الرِّجَالِ

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com
Scanned by CamScanner

Compressed with PDF Compressor by DLM Infosoft

হে আল্লাহ, আমি আপনার আশ্রয় চাই দুশ্চিন্তা ও দুঃখ থেকে, অপারগতা ও অলসতা থেকে, কৃপণতা ও ভীরুতা থেকে, ঋণের ভার ও মানুষের দমন-পীড়ন থেকে।

اللَّهُمَّ رَحْمَتَكَ أَرْجُو فَلا تَكِلْنِي إِلَى نَفْسِي طَرْفَةَ عَيْنٍ وَأَصْلِحْ لِي شَأْنِي كُلَّهُ لا إِلَهَ إِلا أَنْتَ

হে আল্লাহ, আপনার রহমত প্রত্যাশা করছি। সুতরাং আপনি এক পলকের জন্যেও আমার দায়িত্বগুলোর ভার আমার ওপর অর্পণ করবেন না। আর আমার সব কিছু আপনি যথাযথ করে দিন। আপনি ছাড়া আর কোনো উপাস্য নেই।

اَللّٰهُمَّ أَنْتَ رَبِّيْ لآ إِلٰهَ إِلَّا أَنْتَ خَلَقْتَنِيْ وَأَنَا عَبْدُكَ وَأَنَا عَلٰى عَهْدِكَ وَوَعْدِكَ مَا اسْتَطَعْتُ، أَعُوْذُبِكَ مِنْ شَرِّمَا صَنَعْتُ، أَبُوْءُ لَكَ بِنِعْمَتِكَ عَلَيَّ وَأَبُوْءُ بِذَنْبِيْ فَاغْفِرْلِيْ، فَإِنَّهُ لَايَغْفِرُ الذُّنُوْبَ إِلَّا أَنْتَ -

হে আল্লাহ, আপনি আমার পালনকর্তা। আপনি ব্যতীত কোনো উপাস্য নেই। আপনি আমাকে সৃষ্টি করেছেন। আমি আপনার বান্দা। আপনার নিকটে দেওয়া অঙ্গীকার ও প্রতিশ্রুতিতে আমি আমার সাধ্যমতো দৃঢ় আছি। আমার কৃতকর্মের অনিষ্ট থেকে আপনার কাছে আশ্রয় প্রার্থনা করছি। আমি আমার উপরে আপনার দেওয়া অনুগ্রহ স্বীকার করছি এবং আমার গুনাহের স্বীকারোক্তি দিচ্ছি। অতএব ,আপনি আমাকে ক্ষমা করে দিন। কারণ, আপনি ব্যতীত পাপসমূহ ক্ষমা করার কেউ নেই'।

لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ سُبْحَانَكَ إِنِّي كُنْتُ مِنَ الظَّالِمِينَ

আপনি ছাড়া আর কোনো ইলাহ নেই। আপনি সবকিছু থেকে পবিত্র। নিশ্চয়ই আমি পাপীদের অন্তর্ভুক্ত ছিলাম।

৩. একটা দু'আ-লিস্ট করুন। আপনার যা প্রয়োজন ও ইচ্ছে, সব এই লিস্টে থাকবে। হোক তা পার্থিব চাওয়া কিংবা পরকালীন। আল্লাহর কাছে কিছু চাইতে লজ্জা-বোধ করবেন না; যতক্ষণ না হারাম কিছু চাইছেন। ভালো কিছু যত খুশি, চাইতে থাকুন আল্লাহর কাছে।

দু'আ-লিস্ট সবসময় সাথে থাকা চাই। লিস্টে টুকে রাখা সবকটা দু'আ প্রতি-দিন আপনার মুনাজাতের সময় বলুন, বিশেষ করে রামাদানে, 'উমরাহতে, সিজদায় এবং তাহাজ্জুদে আপনার দু'আ বেশি বেশি বলুন। দু'আ কবুলের জন্য এই সময়গুলো

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com
Scanned by CamScanner

Compressed with PDF Compressor by DLM Infosoft

স্পেশাল। আরবি না পারলে নিজের ভাষায় বলুন। অন্তত মনে মনে ভীষণভাবে আল্লাহর কাছে চাইতে থাকুন।

দু'আ-লিস্টের উদাহরণ

১. গুনাহের ক্ষমা

২. জান্নাতে প্রবেশের জন্য দু'আ

৩. বিচারের দিনে আল্লাহর আরশের ছায়া-লাভ

৪. একটি ভালো সমাপ্তি

৫. হালাল সম্পদ দ্বারা আর্থিক সচ্ছলতা

৬. একজন সৎকর্মশীল এবং প্রেমময় জীবনসঙ্গী

৭. সুসন্তান

৮. একটা ভালো গাড়ি

৯. বিশ্ববিদ্যালয়ের ডিগ্রি পেতে সাহায্য

১০. নতুন ব্যবসায় সাহায্য

১১. সুস্বাস্থ্য

১২. সব ধরনের ক্ষতি থেকে সুরক্ষা

১৩. প্রায়ই ভ্রমণ করার মতো শারীরিক এবং আর্থিক সামর্থ্য

১৪. আগামী বছর 'উমরাহতে যাওয়ার তাওফিক

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com

Scanned by CamScanner

Compressed with PDF Compressor by DLM Infosoft

এই দুনিয়ার জীবন

আমরা অনেকেই এই দুনিয়ার জীবনকে ভয় পাই। একে বুঝে উঠতে পারি না। ভয়ে থাকি, আগামীকাল আমাদের সামনে কী আসে! এই ভয় আমাদের কুঁকড়ে ফেলে। আমরা নিজেদের সংকীর্ণতার বুদবুদে লুকিয়ে ফেলি। সম্ভাব্য সম্ভাবনাকেও ঝুঁকি মনে করে এড়িয়ে চলি। নতুন কিছু করা বা নতুন কোথাও যাওয়ার ভাবনা সন্তর্পণে দমিয়ে দিই। এই ভয়ে, যদি কোনো ভুল হয়ে যায়! ভাবনাটা এমন, যেন ঘরে বসে থাকলেই সব ঠিকঠাক থাকবে।

কিন্তু সমস্যা থেকে দূরে থাকা মূলত মাঠে নামার আগে নিজেই নিজেকে পরাজিত ঘোষণা করা। আত্মবিশ্বাসীরা তো পরাজয়ের ইঙ্গিত পাওয়ার পরেও প্রবল বিক্রমে সংগ্রাম করে বিজয় ছিনিয়ে আনে। নিজের লক্ষ্য পূরণে আত্মবিশ্বাসী হয়ে এগোতে হলে বাইরের পৃথিবীকে মোকাবেলা করতে হবে।

এই পৃথিবীর জীবনে কিছু বিষয় আছে, সামনে এগোতে হলে যা আমাদের বুঝতে হবে এবং মেনে নিতে হবে।

প্রথমেই আমাদের বুঝতে হবে পার্থিব-জীবনের উদ্দেশ্য কী। আগের অধ্যায়ে আমরা জেনেছি, আল্লাহ তাঁর ইবাদাতের জন্যই আমাদের সৃষ্টি করেছেন। এখন আমরা দেখব, তিনি এই পৃথিবী কেন সৃষ্টি করেছেন।

এর উত্তর সংক্ষেপে এবং খুব সুন্দরভাবে দেওয়া হয়েছে সূরা আল কাহফে। আল্লাহ বলেন—

> ‘নিশ্চয়ই আমি পৃথিবীতে যা কিছু আছে, তা সৃষ্টি করেছি পৃথিবীর শোভা হিসেবে। এটা পরীক্ষা করার জন্য যে, তোমাদের মধ্যে কর্মে কে উত্তম। আর অবশেষে আমি

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com

Scanned by CamScanner

Compressed with PDF Compressor by DLM Infosoft

> এই সবকিছুকে শুকনো মাটিতে পরিণত করব।' (সূরা আল-কাহফ, ৭-৮)

এই আয়াতটি পার্থিব-জীবনের খুব গুরুত্বপূর্ণ চারটি বৈশিষ্ট্য তুলে ধরেছে।

১. এই পৃথিবী অনেক সুন্দর,

২. এটা একটা পরীক্ষা,

৩. পরিবর্তনশীল এবং

৪. ক্ষণস্থায়ী।

পার্থিব জীবনের সৌন্দর্যের পরীক্ষা

আল্লাহ কুরআনের অনেক জায়গায় পৃথিবীকে ব্যাখ্যা করতে গিয়ে সুন্দর শব্দ প্রয়োগ করেছেন এবং সত্যিই এই পৃথিবী অনেক সুন্দর। এর সৌন্দর্যের বাহারও হরেক রকমের। কোনোটা পবিত্র, কোনোটা প্রবঞ্চনার আর কোনোটা প্রলুব্ধকর।

পবিত্র সৌন্দর্য হলো হালাল এবং উপকারী জিনিসগুলো। যেমন—হালাল ধন-সম্পদ, সুন্দর জীবনসঙ্গী, একটা সুন্দর ঘর অথবা মনোমুগ্ধকর প্রকৃতি। এগুলো আল্লাহ সৃষ্টি করেছেন যেন বিশ্বাসীরা এসব উপভোগ করতে পারে। তবে এসবের সাথেও পরীক্ষা জড়িত আছে। এই নিয়ামাতসমূহের জন্য আল্লাহর কাছে শুকরিয়া জানানো এবং এসবের মাঝে ডুবে থেকে আল্লাহকে ভুলে না যাওয়ার পরীক্ষা।

আল্লাহ আমাদের এ সম্পর্কে সতর্ক করেছেন—

> 'বলো, তোমাদের নিকট যদি আল্লাহ, তাঁর রাসূল ও তাঁর পথে জিহাদ করা থেকে অধিক প্রিয় হয় তোমাদের পিতা, তোমাদের সন্তান, তোমাদের ভাই, তোমাদের পত্নী, তোমাদের গোত্র, তোমাদের অর্জিত ধন-সম্পদ, তোমাদের ব্যবসা যা বন্ধ হয়ে যাওয়ার ভয় কর এবং তোমাদের বাসস্থান—যা তোমরা পছন্দ কর-, তবে অপেক্ষা করো আল্লাহর বিধান আসা পর্যন্ত, আর আল্লাহ ফাসিক সম্প্রদায়কে হিদায়াত করেন না।' (সূরা তাওবাহ, ২৪)

এই আয়াতে যা কিছু বলা হয়েছে, সবকিছুই হালাল এবং ভালো জিনিস। তবুওও এর কোনোটিকে আল্লাহ এবং তাঁর রাসূল অপেক্ষা বেশি ভালোবাসা যাবে না; বরং হাদীসে তার নিষেধ রয়েছে। কারণ, এতে আমাদের নিয়্যাত ক্ষতিগ্রস্ত হবে, জীবনের উদ্দেশ্য থেকে আমরা হড়কে পড়ব। এভাবে ভালো জিনিসগুলোও আমাদের জন্য একটা পরীক্ষা।

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com

Scanned by CamScanner

Compressed with PDF Compressor by DLM Infosoft

প্রবঞ্চনাময় সৌন্দর্য হলো সেসব নিন্দনীয় জিনিস, যা ভালো এবং সুন্দরের মুখোশ পরে আছে; কিন্তু আদতে তা কুৎসিত। আধুনিক মার্কেটিং দুনিয়া এজন্যে বেশ বিখ্যাত। এখানে সমস্ত গুনাহের সামগ্রীকে ভালো এবং সুন্দর হিসেবে প্রদর্শন করা হয়। এতে সাধারণ মানুষও বাহ্যিক রূপের ধোঁকায় পড়ে নিজেকে ধ্বংসের দিকে নিয়ে যাচ্ছে। এসব মুখোশ পরা সৌন্দর্যের ভেতরের কুৎসিত দিকটা চিনতে পারা এবং প্রতারণা থেকে বেঁচে থাকাই আসল পরীক্ষা। এই ধোঁকাগুলো অবশ্যই এড়াতে হবে; না হয় এসব আপনাকে নিয়ে যাবে অন্ধকারের অতল গহ্বরে।

এ নিয়ে আল্লাহ আমাদের সতর্ক করে বলেছেন—

> 'আমি তাদের পেছনে (মন্দ) সঙ্গী লাগিয়ে দিয়েছিলাম, অতঃপর সঙ্গীরা তাদের সামনে ও পিছনে যা আছে, তা তাদের দৃষ্টিতে শোভনীয় করে দিয়েছিল। তাদের ব্যাপারেও শাস্তির আদেশ বাস্তবায়িত হলো, যা বাস্তবায়িত হয়েছিল তাদের পূর্ববর্তী জিন ও মানুষের ব্যাপারে। নিশ্চয় তারা ক্ষতিগ্রস্ত।' (সূরা হা-মীম সাজদাহ, ২৫)
>
> 'পার্থিব জীবনকে কাফিরদের জন্য সৌন্দর্যমণ্ডিত করে দেওয়া হয়েছে। আর তারা ঈমানদারদের নিয়ে হাসাহাসি করে। পক্ষান্তরে যারা ঈমান এনেছে, তারা সেই কাফিরদের তুলনায় কিয়ামতের দিন অত্যন্ত উচ্চমর্যাদায় থাকবে। আর আল্লাহ যাকে ইচ্ছা সীমাহীন রিযিক দান করেন।' (সূরা বাকারাহ, ২১২)

প্রলুব্ধকর সৌন্দর্য হলো সেসব সৌন্দর্যের উপকরণ, যা আসলেই সুন্দর; কিন্তু কখনো কখনো এতটা মোহনীয় হয়ে ওঠে যে, মানুষ সেসব উপভোগ করার জন্য আল্লাহর বিধানকেও তোয়াক্কা করে না। খুব সাধারণ দুটো উদাহরণ হলো নারী এবং অর্থ-সম্পদ। সুন্দরী রমণীর প্রতি পুরুষদের আকর্ষণ সহজাত, কখনো কখনো তা প্রলুব্ধকরও বটে; কিন্তু অনেক সময় এই আকর্ষণ তাদের এতটাই প্রলুব্ধ করে ফেলে যে, তারা হারাম পথে পা বাড়ায়। আত্মবিশ্বাস এবং সৎ সাহস নিয়ে বিয়ে করার মতো সিদ্ধান্ত তারা নিতে পারে না।

একইভাবে আমাদের অর্থ-সম্পদের প্রতিও তীব্র আকর্ষণ কাজ করে; কিন্তু সবাই সম্পদ আহরণের দীর্ঘ পথটা পাড়ি দিয়ে হালাল পথে ধনী হওয়ার মতো সবর করতে পারে না। তাই তারা হারামের দিকে পা বাড়ায়, জড়িয়ে যায় সুদ, ঘুষ, চোরাকারবারী, অবৈধ ব্যবসার সাথে। শেষমেশ তারা এমন সম্পদের মালিক হয়, যাতে কোনো বারাকাহ থাকে না।

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com
Scanned by CamScanner

Compressed with PDF Compressor by DLM Infosoft

হ্যাঁ, এই পৃথিবী অনেক সুন্দর, মোহনীয়; কিন্তু একই সাথে এটা পরীক্ষাও। পবিত্র সৌন্দর্যের উপকরণগুলো আমরা উপভোগ করব পরিমিতভাবে। হারাম থেকে বিরত থাকব। হালাল ও উত্তমের জন্য সবর করব। এই সবরই আখিরাতে আমাদের এনে দেবে আরো বড় কোনো প্রাপ্তি, যা পৃথিবীর সমস্ত সুন্দরের তুলনায় হবে বহুগুণ সুন্দর। আল্লাহ বলেছেন—

> 'মানুষের জন্য মোহনীয় করে দেওয়া হয়েছে নারী, সন্তান-সন্ততি, রাশিকৃত স্বর্ণ-রূপা, চিহ্নিত অশ্ব, গবাদি পশুরাজি এবং ক্ষেত-খামারের মতো আকর্ষণীয় বস্তুসামগ্রী। এসবই হচ্ছে পার্থিব-জীবনের ভোগ্য বস্তু। আল্লাহর নিকটই হলো উত্তম আশ্রয়। বলো, আমি কি তোমাদেরকে এসবের চাইতেও উত্তম বিষয়ের সন্ধান বলব? যারা আল্লাহকে ভয় করে, আল্লাহর নিকট তাদের জন্যে রয়েছে জান্নাত, যার তলদেশে প্রস্রবণ প্রবাহিত হয় তারা সেখানে থাকবে অনন্তকাল। আর রয়েছে পরিচ্ছন্ন সঙ্গিণীগণ এবং আল্লাহর সন্তুষ্টি। আর আল্লাহ তাঁর বান্দাদের প্রতি সুদৃষ্টি রাখেন।' (আল-ইমরান, ১৪-১৫)

পৃথিবী একটা পরীক্ষা

> 'এবং অবশ্যই তোমাদের আমি পরীক্ষা করব কিছুটা ভয়, ক্ষুধা, মাল ও জানের ক্ষতি এবং ফল-ফসল বিনষ্টের মাধ্যমে। তবে সুসংবাদ দাও সবরকারীদের।' (সূরা বাকারাহ, ১৫৫)

ব্যাপারটা এমন না যে, শুধু সুন্দর বিষয়গুলোই প্রলুব্ধকর এবং পরীক্ষার মাধ্যম। এই পৃথিবীর সবকিছুই আসলে পরীক্ষা। ভালোর মধ্যে যেমন কৃতজ্ঞতা প্রকাশ করাটা পরীক্ষা, কাঠিন্যের ভেতরেও আছে সবরের পরীক্ষা। আত্মবিশ্বাস গড়ে তোলার জন্য তাই অপরিহার্য হলো পৃথিবী যেমন, তাকে তেমনভাবে মেনে নেওয়া। এই দুনিয়ায় মনুষ্য ব্যাপারগুলো নিখুঁত না, ঠিক যেমন কাজে-কর্মে আমরাও না।

পৃথিবী সুন্দর; কিন্তু একই সাথে পার্থিব-জীবন দুর্দশা এবং কষ্টে ঘেরা। এই কষ্ট এবং দুর্দশা এ জীবনের বাস্তুবতা—যার মুখোমুখি হতে হবে প্রত্যেককে। জীবনের কোনো-না-কোনো পর্যায়ে সবাইকে যেকোনো কষ্টের মুখোমুখি হতেই হবে, কেউ এই সাক্ষাৎ এড়াতে পারবে না। পালিয়ে গিয়ে কিংবা ঘরে বসে থেকে এই পরীক্ষা থেকে বাঁচা যাবে না; বরং তা হাজির হবে আপনার চৌকাঠেই।

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com
Scanned by CamScanner

Compressed with PDF Compressor by DLM Infosoft

আমাদের যা জানতে হবে তা হলো, এই দুনিয়া আমাদের জন্য পরীক্ষাকেন্দ্র। আমরা এই পরীক্ষা কোনোভাবে এড়াতে পারব না। এর মানে হলো, আমরা বাইরে বেরিয়ে জীবন উপভোগ করি অথবা ঘরের ভেতর ভীত-সন্ত্রস্ত হয়ে থাকি, পরীক্ষা আমাদের সামনে আসবেই। তাই ঘরে বসে থাকা কেন? বাইরের পৃথিবীতে করার মতো অনেক কিছুই আছে। অনেক ভালো কাজ আছে, যা আমরা করতে পারি। অনেক জীবনপ্রবাহ, যা আমরা বদলাতে পারি। অনেক অনেক উপায় আছে এই পৃথিবীকে আরো ভালো, আরো সুন্দর করে তোলার জন্য।

এই যাত্রায় অনেক বিপত্তি আসবে, সমস্যা আসবে। এটাই দুনিয়ার জীবন। জীবন অনেক পর্যায়ের মধ্য দিয়ে যায়। ভালো সময় যেমন আসে, খারাপ সময়ও আসে। আমাদের দায়িত্ব হলো ভালো সময়টাকে কাজে লাগানো। নিজেদের সেরাটা বের করে নিয়ে আসা। খারাপ সময়ের ভেতর দিয়ে এমনভাবে এগিয়ে যাওয়া, যেন সময়টা একদিন শেষ হয়ে আসে।

প্রকৃত বাস্তবতা হলো, আমরা তো পৃথিবীর এই রূপকে বদলাতে পারি না। আমরা শুধু পারি নিজেদের বদলাতে। পৃথিবীর সাথে আমাদের মিথস্ক্রিয়ার ধরন বদলাতে। আল্লাহ আমাদের সবাইকে প্রতিভা দিয়ে এই পৃথিবীতে পাঠিয়েছেন। আমরা সে প্রতিভা কাজে লাগিয়ে তাঁর সৃষ্টির উপকার করতে পারি। এই পৃথিবীকে আরও সুন্দর করে তুলতে পারি। এভাবে আমরা তাঁদের অন্তর্ভুক্ত হতে পারি, যাদের কাজ অতুলনীয়।

ক্ষণস্থায়ী এই জীবন

> ‘তুমি আল্লাহর সাথে অন্য উপাস্যকে আহ্বান করো না। তিনি ব্যতীত অন্য কোনো উপাস্য নেই। আল্লাহর সত্তা ব্যতীত সবকিছু ধ্বংস হবে। বিধান তাঁরই এবং তোমরা তাঁরই কাছে প্রত্যাবর্তিত হবে’। (সূরা কাসাস, ৮৮)
>
> ‘ভূপৃষ্টের সবকিছুই ধ্বংসশীল। একমাত্র তোমার মহিমায় ও মহানুভব পালনকর্তার সত্তা ছাড়া। অতএব, তোমরা উভয়ে তোমাদের পালনকর্তার কোন কোন অবদানকে অস্বীকার করবে?’ (সূরা আর-রহমান, ২৬-২৮)

এই পৃথিবী একদিন ধ্বংস হবে; কিন্তু আমাদের আয়ু এর অনেক আগেই ফুরিয়ে যাবে। এটাই বাস্তবতা। এই বাস্তবতাকে আমাদের মেনে নিতে হবে। যেন সামনে কী আছে, এ ভয়ে না থাকি। পৃথিবী যে একদিন ধ্বংস হবে, এই সত্য মেনে নিয়ে আমরা মেনে নিচ্ছি যে, পৃথিবী প্রতিনিয়ত বদলাচ্ছে এবং এখানে কোনো কিছুই চিরস্থায়ী নয়।

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com
Scanned by CamScanner

Compressed with PDF Compressor by DLM Infosoft

অনেকেই ভয়ে ভয়ে জীবনযাপন করেন। কারণ, তারা পরিবর্তনকে ভয় পান। জীবনে পরিবর্তনের সামান্য আভাস তাদের ভীত করে তোলে। তাই তারা সবসময় দুশ্চিন্তায় থাকেন। নিজেদের জীবন নিয়ে তারা হতাশ এবং বিরক্ত; কিন্তু পরিবর্তন তো অবশ্যম্ভাবী! তা আমাদের প্রত্যেকের জীবনকেই স্পর্শ করবে।

আমরা বদলাই, আমাদের জীবনসঙ্গী বদলায়, আমাদের সন্তানরাও বদলায়। আমাদের অর্থনীতি, রাষ্ট্রপ্রধান, প্রযুক্তি, ক্যারিয়ার, চাকরি, ঘর-বাড়ি—সব বদলায়। যুদ্ধ এবং শান্তিও ঘুরে-ফিরে আসতে থাকে। কোনো কিছুই তার আগের অবস্থায় থাকে না। সব বদলায়।

পরিবর্তন মানেই খারাপ কিছু, এমনটা ভাবাও উচিত না। আপনি পরিবর্তনকে কীভাবে দেখছেন, পরিবর্তন থেকে কী বের করে আনতে পারছেন, সেটাই আপনার পরিবর্তন। নবুওয়াতের ত্রয়োদশ বছরে নবিজি ও তাঁর সাহাবিদের মাক্কা থেকে লুকিয়ে মাদীনায় চলে যেতে হয়। তাঁদের ঘর-বাড়ি, প্রিয়জনসহ সবকিছু পেছনে ফেলে। একজন মানুষের জীবনে এটা অবশ্যই এক বিশাল পরিবর্তন। আমাদের যেকারো জীবনে যেকোনো কারণে স্থানান্তরের এই ব্যাপার আসতে পারে। হঠাৎ এই বিশাল পরিবর্তন অনেকেই নেতিবাচকভাবে নিয়ে ফেলেন।

কিন্তু নবিজি সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম নিরাশ হলেন না। তিনি এই পরিবর্তনকে আল্লাহর পরিকল্পনার অংশ হিসেবেই দেখলেন। ভেবে উপায় খুঁজে বের করলেন এই পরিবর্তনকে কীভাবে ভালোর দিকে পরিচালিত করা যায়। তিনি দেখলেন, এটা একটা মুসলিম-সমাজ গড়ে তোলার সুযোগ। তাঁর ঐকান্তিক প্রচেষ্টার মাধ্যমে মাদীনা হলো তাঁর ও সাহাবিদের নতুন নিবাস এবং প্রথম ইসলামি রাষ্ট্র। এমনকি মাক্কা বিজয়ের পরও তিনি মাদীনাতেই থাকতেন। ১৪০০ বছর পরের আজকের দিনেও সেই মাদীনা মুসলিমদের প্রাণের শহর।

এই গল্পে মুসলিমদের অবস্থা বার বার বদলেছে। কখনো মুসলিমরা ছিল নির্যাতিত ক্ষুদ্র জনগোষ্ঠী; আবার কখনো হয়েছে নির্বাসিত। মাদীনায় হিজরাত, একটা ইসলামি রাষ্ট্র গড়ে তোলা, যুদ্ধে যাওয়া, কখনো কখনো সময়ের প্রয়োজনে সন্ধি করা, অবশেষে বিজয়। মাদীনার দশ বছরে একমাত্র অপরিবর্তনীয় বিষয় ছিল পরিবর্তন। তবুওও প্রতিটা পরিবর্তনকে সামনের কোনো ইতিবাচক পরিবর্তনের শুরু হিসেবে দেখেছেন সবাই। তাই নবিজি সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম এবং সাহাবিগণ দুই দশকে যা অর্জন করেছেন, অনেকের সারা জীবনে তার কাছাকাছিও সম্ভব হয় না।

প্রায় এক শতাব্দী পর আরেকজন মহান ব্যক্তিত্বকেও যেতে হয়েছিল পরিবর্তনের এই মহাযজ্ঞে। তিনি উমার ইবনু আবদিল আযীয রাহ.। তাঁকে মাদীনার গভর্নর পদ থেকে সরিয়ে পাঠানো হলো দামেস্কে। উমার কিছুটা ব্যথিত হয়েছিলেন বটে। প্রাণপ্রিয়

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com
Scanned by CamScanner

Compressed with PDF Compressor by DLM Infosoft
এ শহর ছেড়ে তাঁকে চলে যেতে হচ্ছে আরেক শহরে। যেখানে জীবন আরো গতিময়, বস্তুসর্বস্ব; কিন্তু তিনি একে আল্লাহর ইচ্ছা হিসেবে মেনে নিলেন এবং এই পরিবর্তনের সঙ্গে নিজেকে খাপ খাইয়ে নিলেন।

দামেস্কে যাওয়ার কয়েক বছরের ভেতর উমার ইবনু আবদিল আযীয আরেকটা পরিবর্তনের সাক্ষী হলেন। তাঁকে মুসলিম উম্মাহর নতুন খলীফা হিসেবে মনোনয়ন করেছে তাঁর মৃত্যুপথযাত্রী চাচাত-ভাই সুলাইমান ইবনু আবদিল মালিক। এভাবে তিনি হয়ে উঠেছিলেন পুরো পৃথিবীর অন্যতম শ্রেষ্ঠ শাসক হিসেবে। তিনি যদি দামেস্কে না যেতেন, ঐ পরিবর্তনটিকে স্বাগত না জানাতেন, তা হলে হয়তো ইতিহাসে এখন তিনি যেভাবে পরিচিত, সেভাবে তাঁকে আমরা জানতাম না।

ইতিহাস সাক্ষী; মানুষ যখনই আল্লাহর প্রেরিত কোনো পরিবর্তনে গলা মিলিয়েছে, তাদের জীবন আমূল বদলে গেছে। তাই পরিবর্তনকে কখনো নেতিবাচকভাবে দেখা উচিত নয়; বরং পরিবর্তন জীবনেরই অংশ।

আপনি যা নিয়ন্ত্রণ করতে পারেন, ততটুকু পর্যন্ত চেষ্টা করে যান; যেন পরিবর্তনটা ইতিবাচক হয়। আর যা আপনার প্রচেষ্টার বাইরে, সেসবের জন্য আল্লাহর ওপর ভরসা রাখুন। আল্লাহ জানেন আপনার জন্য সর্বোত্তম কোনোটি। আপনি বরং সবসময় পরিবর্তনকে আলিঙ্গান করে নিন।

দুনিয়ার জীবন ক্ষণস্থায়ী। এই সত্যটা আমাদের আরো বড় লক্ষ্যপানে ছুটতে অনুপ্রেরণা দেয়। কারণ, একসময় তো পৃথিবী আর এর সবকিছুই শূন্যে মিলিয়ে যাবে। তাই কেন নশ্বর কিছুকে আমাদের দুশ্চিন্তার কেন্দ্রবিন্দু বানাব?

আমাদের চিন্তাজুড়ে থাকবে আখিরাতের ভাবনা। এর মানে অবশ্য এই নয় যে, আমরা হালাল জিনিসগুলোও উপভোগ করব না; বরং হালাল জিনিসগুলোও যেন আমাদের ভাবনার গতিপথ বিচ্যুত করে না দেয়।

জান্নাতের নি'আমাতের তুলনায় জাগতিক সবকিছুই অত্যন্ত তুচ্ছ। তাই যখন পার্থিব কিছুর সাথে আল্লাহর সন্তুষ্টির সংঘাত ঘটবে, আমরা যেন তা ঝেড়ে ফেলে দিতে সামান্যও দ্বিধান্বিত না হই।

আখিরাতমুখী ভাবনা আমাদের কঠিন সময় মোকাবেলা করতে সাহায্য করে। আমরা তখন উপলব্ধি করতে পারি, এই জগতের কোনো কিছুই চিরকাল থাকবে না।

ভালো সময় চিরদিন থাকবে না। তাই উপভোগ করুন আর আল্লাহর কাছে কৃতজ্ঞ হোন। খারাপ সময়ও একসময় কেটে যাবে। তাই সবর করুন। আল্লাহর অনুগ্রহ মিলবে। সময়টা আস্তে আস্তে পার হয়ে যাবে। এই ভেবে প্রশান্ত হোন যে, আপনার সবরের কারণে আখিরাতে পুরস্কৃত হতে পারেন।

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com
Scanned by CamScanner

Compressed with PDF Compressor by DLM Infosoft

আখিরাতের দিকে মনোনিবেশ করুন। দুনিয়ার জীবনের সমস্যাগুলোকে বেশি বড় ভাববেন না। এগুলোকেই সমস্ত ভাবনার কেন্দ্রবিন্দু বানাবেন না। যে সুখের মুহূর্তগুলো আল্লাহ আপনাকে পাঠাচ্ছেন, সেগুলোর জন্য তাঁকে শুকরিয়া জানাতে ভুলবেন না।

এমন লক্ষ্য ঠিক করুন, যা এই পৃথিবীকে কল্যাণময় করে তুলবে, হাশরের দিন যা আপনার আমলনামায় ভালো কাজ হিসেবে গণ্য হবে। খারাপ সময়গুলোকে পরীক্ষা হিসেবেই দেখুন, নিজের উন্নতির সুযোগ হিসেবে নিন। দিনশেষে খারাপ সময় না এলে ভালো সময়গুলোর গুরুত্ব আমরা বুঝতাম না।

আপনি পারবেন

> 'আল্লাহ কাউকে তার সাধ্যাতীত কোনো কাজের ভার দেন না। সে তা-ই পায়, যা সে উপার্জন করে এবং তা-ই তার ওপর বর্তায়, যা সে করে। হে আমাদের পালনকর্তা, যদি আমরা ভুলে যাই কিংবা ভুল করি, তবে আমাদেরকে অপরাধী করবেন না। হে আমাদের পালনকর্তা, আর আমাদের ওপর এমন দায়িত্ব অর্পণ করবেন না, যেমন আমাদের পূর্ববর্তীদের ওপর অর্পণ করেছেন। হে আমাদের প্রভু, আর আমাদের দ্বারা ঐ বোঝা বহন করাবেন না, যা বহন করার শক্তি আমাদের নেই। আমাদের পাপ মোচন করুন। আমাদের ক্ষমা করুন এবং আমাদের প্রতি দয়া করুন। আপনিই আমাদের প্রভু। সুতরাং কাফির সম্প্রদায়ের বিরুদ্ধে আমাদের সাহায্যে করুন।' (সূরা বাকারাহ, ২৮৬)

এগুলো আল্লাহর দেওয়া প্রতিশ্রুতি। এই প্রতিশ্রুতিগুলোই কঠিন সময়ে আমাদের মনোবল দৃঢ় রাখে। আরো একটা বিষয় আমাদেরকে অনুপ্রাণিত করার মতো। আল্লাহ আমাদের কোনো একটা পরীক্ষায় ফেলেছেন, এর মানে সে পরীক্ষাটায় সফল হওয়ার মতো সামর্থ্য আমাদের আছে।

যদি সেটা উৎরে যাওয়ার মতো যোগ্যতা আপনার না থাকত, তবে আল্লাহ আপনাকে ঐ পরীক্ষায় ফেলতেন না। যখনই বিপদে পড়বেন, নিজেকে এই আয়াতটি স্মরণ করিয়ে দিন। এমন কোনো পরীক্ষার সম্মুখীন আপনি হবেন না, যা মোকাবেলা করার সামর্থ্য আপনার নেই। আর প্রতিটি মানুষকে দুই জগতেই সফল হওয়ার মতো শক্তি আল্লাহ দিয়েছেন।

এই আয়াতটি নিয়ে গভীরভাবে ভাবুন। আপনি আত্মবিশ্বাস অনুভব করবেন। আল্লাহ আপনাকে এই পরীক্ষায় ফেলেছেন, কারণ আপনার মধ্যে এই পরীক্ষা মোকাবেলা করার সামর্থ্য আছে। যদিও হয়তো আপনি নিজের সেই সামর্থ্যের ব্যাপারে এখনো ওয়াকিবহাল

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com
Scanned by CamScanner

Compressed with PDF Compressor by DLM Infosoft
নন। এই আয়াত আমাদের অনুপ্রেরণা দেয় যে, যা-ই ঘটুক না কেন, আমাদের উচিত নিজেদের গভীরে যাওয়া আর সেরাটা বের করে আনা।

বিজয়ী হওয়ার ফর্মুলা

> রাসুল সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম বলেছেন, 'মুমিনের ব্যাপারটা বড়ই আশ্চর্যজনক, তার জন্য সমস্ত কাজই কল্যাণকর। মুমিন ছাড়া অন্যের ব্যাপারটা এমন নয়। তার জন্য আনন্দের কিছু হলে সে আল্লাহর শোকর করে। তাতে তার মঙ্গল হয়। আবার ক্ষতিকর কিছু হলে সে ধৈর্য ধারণ করে। সেটাও তার জন্য কল্যাণকর।' (সহীহ মুসলিম, ২৯৯৯)

এই হাদীসটা বেশ অনুপ্রেরণাদায়ক। ঝামেলায় মোড়ানো পৃথিবীটাকে আপন করে নিতে কখনো কখনো আমাদের বেশ কষ্ট হয়। তখন এই হাদীসটা আমাদের ভিন্ন আঙ্গিকে ভাবতে শেখায়। মুসলিম হিসেবে আমরা আমাদের সাথে যা কিছু ঘটে, সবকিছুকে ইতিবাচকভাবে দেখব। আমাদের জন্য ভালো কিছু ঘটলে আমরা আল্লাহর প্রতি কৃতজ্ঞ হবো, এটা দুনিয়া এবং পরকালে আমাদের জন্য কল্যাণ বয়ে আনবে।

কিন্তু সবসময় সবকিছু আমাদের মনমতো ঘটে না। তখন আমরা সবর করব। এটা আমাদের জন্য অভিজ্ঞতা সঞ্চয়ের একটা সুযোগ। তখন নেতিবাচক বিষয়ও আমাদের জন্য ইহকালীন ও পরকালীন কল্যাণ বয়ে আনবে।

তা হলে এর মানে কী দাঁড়াল? এর মানে হলো আমাদের সাথে যা হয়, আখেরে তা আসলে ভালোর জন্যই হয়। তো ভয় কীসের? জীবনটা কৃতজ্ঞতার সাথে উপভোগ করুন। নিজেকে যতটা পারেন উপরে নিয়ে যান। আপনার পক্ষে সম্ভবপর সবকিছুই জয় করুন। এই যাত্রায় যত বাধা আসে, সব মোকাবেলা করতে প্রস্তুতি নিন।

ঘরের কোণে চুপটি করে বসে থাকার কোনো মানে নেই। এতে যা ঘটবার, তা থেমে থাকবে না। বরঞ্চ আপনি আপনার পক্ষে সম্ভবপর বহু অর্জন থেকে পিছিয়ে যাবেন।

আল্লাহ এই পৃথিবী সৃষ্টি করেছেন আমাদের পরীক্ষা করার জন্য। সহজ এবং কঠিন উভয় অবস্থার ভেতর দিয়ে আমরা পরীক্ষার সম্মুখীন হই। সবকিছুই পরিবর্তিত হচ্ছে, এই পৃথিবীর কোনো কিছুই স্থবির নেই। দুনিয়ার এই অদ্ভুত প্রকৃতিকে আপনি যত সহজে আলিঙ্গান করতে পারবেন, তুলনামূলক বেশি সুখী হবেন এবং বেশি কিছু করতে সক্ষম হবেন। পরীক্ষা, ব্যর্থতা, মৃত্যু কোনো কিছুকে ভয় পাবেন না।

এসব প্রাকৃতিক এবং খুবই স্বাভাবিক ব্যাপার, যা অনিবার্য। এমনভাবে বাঁচুন, যেন আজই আপনার শেষ দিন; তবে এমনভাবে পরিকল্পনা সাজান, যেন আপনি পৃথিবীর

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com
Scanned by CamScanner

Compressed with PDF Compressor by DLM Infosoft
শেষ দিনটি পর্যন্ত বেঁচে থাকবেন। যদি আপনি এর আগেই পৃথিবী ছেড়ে চলে যান, তবে আল্লাহ আপনার সংকল্পগুলোকে কবুল করবেন এবং অন্য কাউকে দিয়ে আপনার পরিকল্পনাগুলো সার্থক করবেন।

মৃত্যুকথন

| 'আনন্দ বিনষ্টকারী মৃত্যুকে বেশি বেশি স্মরণ করো'। (ইবন মাজাহ, ৪২৫৮) |

মৃত্যুভয়ে কখনো কখনো আমরা অনেকেই অনেক কাজ থেকে পিছিয়ে আসি। এই পৃথিবী ছেড়ে চলে যাওয়ার ভাবনা আমাদের আতঙ্কিত করে, সাথে আপনজনের মৃত্যুভাবনাতেও আমরা বিচলিত হয়ে উঠি। এই ভয়টা কখনো কখনো ভালো বটে, যদি মৃত্যুভয়ে আমরা এলোমেলো গাড়ি চালানো থেকে বিরত থাকি, যদি মাদক থেকে দূরে থাকি; কিন্তু অনেকেই আমরা এই ভয়ে নিজেদের এবং পরিবারকে ভালো কাজ থেকেও দূরে রাখি, যদি পাছে কিছু ঘটে যায়!

মৃত্যু অনিবার্য। আপনার চেনাজানা সবকটা মানুষই একদিন চলে যাবে পরপারে, সাথে আপনিও। কোনোভাবেই আপনি এই সত্য বদলাতে পারবেন না। ভেবে দেখুন তো, আজ থেকে একশ বছর সময়ের মধ্যে আপনার পরিচিত কেউই সম্ভবত আর বেঁচে থাকবে না। সম্পূর্ণ নতুন একটা প্রজন্ম এই ধরার বুকে হেঁটে বেড়াবে। মৃত্যুকে ভয় পেলে এই সত্য বাস্তবে পরিণত হওয়া থেকে সরে যাবে না; বরং বাস্তবতা হলো, প্রত্যেকটা মানুষই যদি বেঁচে থাকে, জীবদ্দশায় একাধিকবার তার প্রিয়জনদের মৃত্যু দেখে। জানাযা-দাফনে শরিক হতে হয়।

মৃত্যু থেকে পালানোর কোনো পথ নেই। মৃত্যু তো জীবনেরই অংশ। আমরা সবাই একদিন পৃথিবী ছেড়ে চলে যাব। আমরা ঘরের বাইরে পৃথিবীকে আরো সুন্দর করার জন্য ব্যস্ত থাকি অথবা ঘরের ভেতরে ভয়ে কুঁকড়ে মরি—কোনোটারই তখন আর মূল্য থাকবে না। আমাদের বাস্তবতার মুখোমুখি হতেই হবে।

নিজের মৃত্যুক্ষণের ওপর আমাদের নিয়ন্ত্রণ নেই। আমরা শুধু বেঁচে থাকাটা নিজের মতো করে সাজিয়ে নিতে পারি। তাই বাঁচুন নিজের মতো!

মরার আগেই মরে যাবেন না। জীবনটা উপভোগ করুন। পৃথিবীকে আপনি যেমন পেয়েছিলেন, ছেড়ে যাওয়ার আগে এর চেয়ে খুব অল্প হলেও ভালো অবস্থায় রেখে যাওয়ার জন্য আজীবন চেষ্টা করুন। এমন জীবন গঠন করুন, যেন মৃত্যু হাজির হলে আপনি সন্তুষ্টচিত্তে আপনার রবের সাথে সাক্ষাতের জন্য যেতে পারেন এবং আপনার রবও আপনার ওপর সন্তুষ্ট থাকেন। আপনি মৃত্যুকে ফাঁকি দিতে পারবেন না; কিন্তু মৃত্যু

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com
Scanned by CamScanner

Compressed with PDF Compressor by DLM Infosoft
যেন হয় এই পৃথিবী ছেড়ে অন্য কোনো সুন্দর ভুবনে আপনার নবজীবনের প্রারম্ভিকা। যেন এটা অসুন্দর কোনো পরিণতির শুরু না হয়।

> (সৎকর্মশীল বান্দাদের বলা হবে), 'হে প্রশান্ত আত্মা, তোমার রবের কাছে ফিরে যাও সন্তুষ্ট এবং সন্তোষভাজন হয়ে, অতঃপর প্রবেশ করো আমার বান্দাদের মাঝে আর প্রবেশ করো আমার জান্নাতে'। (সূরা ফাজর, ২৭-৩০)

যা যা করব

- অতীতে আপনি কী কী পরীক্ষার ভেতর দিয়ে গিয়েছিলেন, সেটা ভাবুন। লক্ষ করুন, আপনি কিন্তু সবগুলো পরীক্ষা উৎরে এসেছেন। বসুন এবং সবগুলো পরীক্ষার তালিকা করুন। এরপর লিখুন, ঠিক কী কী ভুল হয়েছিল, আপনি কীভাবে সামাল দিয়েছিলেন আর শেষমেশ কী হয়েছিল। আপনি অবাক হয়ে লক্ষ করবেন, এসব পরীক্ষার মধ্য দিয়ে আপনি কতটা পরিণত হয়েছেন এবং জীবনে কতকিছু অর্জন করেছেন।
- এসব পরীক্ষা আপনাকে কী কী শিখিয়েছে, তা দেখুন আর দেখুন এই শিক্ষা থেকে আজকের আপনিতে কীভাবে পৌঁছেছেন। আপনার সাথে এতদিন যা যা ঘটেছে, তাতে কোনো-না-কোনোভাবে অবশ্যই আপনার ভালো নিহিত রয়েছে। প্রতিটি পরীক্ষা আপনার জন্য নতুন কিছু শেখার অবকাশ, সুপ্ত প্রতিভাকে জাগিয়ে তোলার সুবর্ণ সুযোগ। নিজেকে আরো শক্তিশালী, আরো পরিণত করার সম্ভাবনা। একইসাথে আল্লাহর সন্তুষ্টি অর্জনেরও সুযোগ। আপনার জীবনের পরীক্ষার তালিকা থেকে লিখুন, প্রতিটি পরীক্ষা থেকে ঠিক কী কী শিখেছেন আর কীভাবে উপকৃত হয়েছেন।
- আজকে যত পরীক্ষার সম্মুখীন হচ্ছেন এবং সামনে যত পরীক্ষার সম্মুখীন হবেন, সবগুলোর মুখোমুখি হওয়ার সামর্থ্য আপনার আছে। এগুলো আপনার জন্য শিক্ষণীয় অভিজ্ঞতা। যখনই কোনো পরীক্ষার মুখোমুখি হবেন, আপনার জীবনের পরীক্ষার তালিকাটা দেখুন, লক্ষ করুন কীভাবে একের পর এক পরীক্ষা আপনি পার করে এসেছেন। এই অভিজ্ঞতাকে আপনার অনুপ্রেরণা হিসেবে কাজে লাগান। আপনি এই পরীক্ষাটাও পাশ করবেন।
- খারাপ সময়গুলোতে নিজেকে কুরআনের এই আয়াতগুলো আর এই হাদীসগুলো মনে করিয়ে দিন—

> 'নিশ্চয়ই কষ্টের সাথে স্বস্তি আছে। অবশ্যই কষ্টের সাথে স্বস্তি আছে'। (সূরা

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com
Scanned by CamScanner

Compressed with PDF Compressor by DLM Infosoft

ইনশিরাহ, ৫-৬)

'তোমার পালনকর্তা তোমাকে ত্যাগ করেননি এবং তোমার প্রতি বিরূপও হননি। তোমার জন্যে পরকাল ইহকাল অপেক্ষা শ্রেয়। তোমার পালনকর্তা সত্বরই তোমাকে দান করবেন, অতঃপর তুমি সন্তুষ্ট হবে'। (সূরা দুহা, ৩-৫)

'আল্লাহ কাউকে তার সাধ্যাতীত কোনো কাজের ভার দেন না। সে তা-ই পায়, যা সে উপার্জন করে এবং তা-ই তার ওপর বর্তায় যা সে করে। হে আমাদের পালনকর্তা, যদি আমরা ভুলে যাই কিংবা ভুল করি, তবে আমাদের অপরাধী করবেন না। হে আমাদের পালনকর্তা, আর আমাদের ওপর এমন দায়িত্ব অর্পণ করবেন না, যেমন আমাদের পূর্ববর্তীদের ওপর অর্পণ করেছেন, হে আমাদের প্রভু, আর আমাদের দ্বারা ঐ বোঝা বহন করাবেন না, যা বহন করার শক্তি আমাদের নেই। আমাদের পাপ মোচন করুন। আমাদের ক্ষমা করুন এবং আমাদের প্রতি দয়া করুন। আপনিই আমাদের প্রভু। সুতরাং কাফির সম্প্রদায়ের বিরুদ্ধে আমাদেরকে সাহায্যে করুন।' (সূরা বাকারাহ, ২৮৬)

'তুমি আল্লাহকে স্মরণ করবে, তাঁকে (আল্লাহকে) তোমার সম্মুখে পাবে। তুমি সচ্ছল অবস্থায় আল্লাহকে স্মরণ করবে, তিনি তোমাকে কঠিন অবস্থায় স্মরণ করবেন। মনে রেখো, যা তুমি পেলে না, তা তোমার পাবার ছিল না, আর যা তুমি পেলে, তা তুমি না পেয়ে থাকতে না। আরো জেনে রাখো, ধৈর্যধারণের ফলে (আল্লাহর) সাহায্য লাভ করা যায়। কষ্টের পর স্বাচ্ছন্দ্য আসে। কঠিন অবস্থার পর সচ্ছলতা আসে।' (নবউইর চল্লিশ হাদীস, নাম্বার ১৯)

'সবল মুমিন আল্লাহর নিকট দুর্বল মুমিন অপেক্ষা বেশি প্রিয়। আর প্রত্যেকের মধ্যে কল্যাণ রয়েছে। তুমি ঐ জিনিসে যত্নবান হও, যাতে তোমার উপকার আছে এবং আল্লাহর কাছে সাহায্য প্রার্থনা কর; উৎসাহহীন হয়ো না। যদি তোমার কিছু ক্ষতি হয়, তা হলে এ কথা বলো না যে, যদি আমি এ রকম করতাম, তা হলে এ রকম হতো।' বরং বলো, আল্লাহর (লিখিত) ভাগ্য এবং তিনি যা চেয়েছেন তা-ই করেছেন।' কারণ, 'যদি' (শব্দ) শয়তানের কাজের

দুয়ার খুলে দেয়।' (সহীহ মুসলিম, ২৬৬৪)

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com

Scanned by CamScanner

Compressed with PDF Compressor by DLM Infosoft

মানুষ : সম্ভাবনা এবং সীমাবদ্ধতা

'নিশ্চয়ই আমি মানুষকে সৃষ্টি করেছি সর্বোত্তম গঠনে'। (সূরা আত-তীন, ৪)

মানুষ আল্লাহ সুবহানাহু তা'আলার এক অসাধারণ সৃষ্টি। আদম আ.-কে সৃষ্টি করার পর আল্লাহ ফেরেশতাদের বললেন, তিনি পৃথিবীতে খলিফা সৃষ্টি করেছেন। ফেরেশতারা যেন আদম আ.-কে সাজদাহ করে।

'আর তোমার পালনকর্তা যখন ফেরেশতাদের বললেন, আমি পৃথিবীতে প্রতিনিধি বানাতে যাচ্ছি, তখন ফেরেশতারা বলল, আপনি কি পৃথিবীতে এমন কাউকে সৃষ্টি করবেন, যে দাঙ্গা-হাঙ্গামা করবে এবং রক্তপাত ঘটাবে? অথচ আমরা প্রতিনিয়ত আপনার গুণকীর্তন করছি এবং আপনার পবিত্রতা বর্ণনা করছি। তিনি বললেন, নিঃসন্দেহে আমি জানি, যা তোমরা জানো না।

আর আল্লাহ তা'আলা শেখালেন আদমকে সমস্ত বস্তু-সামগ্রীর নাম। তারপর সে সমস্ত বস্তু-সামগ্রীকে ফেরেশতাদের সামনে উপস্থাপন করলেন। অতঃপর বললেন, আমাকে তোমরা এগুলোর নাম বলে দাও, যদি তোমরা সত্যবাদী হয়ে থাকো।

তারা বলল, আপনি পবিত্র! আমরা কিছুই জানি না, তবে যা আপনি আমাদের শিখিয়েছেন (সেগুলো ব্যতীত)। নিশ্চয় আপনিই প্রকৃত জ্ঞানসম্পন্ন, প্রজ্ঞাবান।

তিনি বললেন, হে আদম, ফেরেশতাদের বলে দাও এসবের নাম। তারপর যখন

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com

Scanned by CamScanner

Compressed with PDF Compressor by DLM Infosoft

> সে বলে দিল সে সবের নাম, তখন তিনি বললেন, আমি কি তোমাদের বলিনি যে, আমি আসমান ও যমীনের যাবতীয় গোপন বিষয় সম্পর্কে খুব ভালো করেই অবগত রয়েছি? এবং সেসব বিষয়ও জানি, যা তোমরা প্রকাশ করো, আর যা তোমরা গোপন করো এবং যখন আমি আদমকে সিজদা করার জন্য ফেরেশতাদের নির্দেশ দিলাম, তখনই ইবলিস ব্যতীত সবাই সিজদা করলে। সে (নির্দেশ পালন করতে) অস্বীকার করল এবং অহংকার প্রদর্শন করল। ফলে সে কাফিরদের অন্তর্ভুক্ত হয়ে গেল। (সূরা বাকারাহ, ৩০-৩৪)

আদম আ.-কে যে সাজদাহ করা হয়েছিল, তা সম্মানসূচক সাজদাহ। এর কারণ সমস্ত সৃষ্টির তুলনায় মানুষের উচ্চে অবস্থান। আল্লাহ বিভিন্ন জায়গায় মানুষের এই উচ্চ অবস্থানের কথা উল্লেখ করেছেন; তবে একটা শর্ত সাপেক্ষে। সেই শর্ত হলো, আল্লাহর প্রতি বান্দার একনিষ্ঠ আনুগত্য। যারা আল্লাহর আনুগত্য করে, তাঁরাই সৃষ্টির সেরা। বিপরীতে যারা আল্লাহর আনুগত্য করে না; অবাধ্যতায় লিপ্ত, তারা মানুষ হয়েও নিকৃষ্ট; বরং 'বাল হুম আদাল'—পশুর চেয়েও অধম।

> 'নিশ্চয়ই আহলে কিতাবদের মধ্য থেকে যারা কুফরি করেছে তারা এবং মুশরিকরা চিরকাল জাহান্নামে থাকবে। তারা সৃষ্টির সবচে নিকৃষ্ট।
>
> আর যারা ঈমান এনেছে এবং ভালো কাজ করেছে, তারাই হলো সর্বোত্তম সৃষ্টি।' (সূরা বাইয়্যিনাহ, ৬-৭)

এখন প্রশ্ন হলো, মানুষের মাঝে এমন কী আছে, যা তাঁকে সর্বোত্তম সৃষ্টির খেতাব এনে দিচ্ছে? কী এমন আছে, যা মানুষকে আলাদা করছে অন্য সকল সৃষ্টি থেকে, সমস্ত প্রাণী থেকে।

মানুষ চিন্তা করতে পারে। সে বিবেক খাটাতে পারে, নতুন কিছু তৈরি করতে পারে। সে তার বুদ্ধি ব্যবহার করে পৃথিবীর উপাদানগুলো কাজে লাগিয়ে নতুন নতুন জিনিস তৈরি করছে। এই বৈশিষ্ট্যগুলো কেবল মানুষের মধ্যেই আছে। এগুলো ভালো এবং খারাপ দুই ধরনের কাজেই লাগানো যেতে পারে। আমরা কীভাবে আমাদের অন্তর্নিহিত সম্ভাবনাকে কাজে লাগাচ্ছি, সেটাই নির্ধারণ করে আল্লাহর দৃষ্টিতে আমাদের অবস্থান কোথায়।

অনেকেই নিজের প্রতিভা একদম কাজে লাগাতে চায় না। তারা নিজেদের জীবনকে যেন 'অটোপাইলট' মুডে দিয়ে রাখে। কেমন যেন ভেসে ভেসে যাচ্ছে তারা। খাচ্ছে, ঘুরছে আর চারপাশের নতুন প্রযুক্তিগুলো উপভোগ করছে—এই যেন তাদের জীবন।

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com
Scanned by CamScanner

Compressed with PDF Compressor by DLM Infosoft
পৃথিবীকে তাদের দেওয়ার মতো কিছু নেই, শুধু নেওয়ার কাজটাতেই তারা পারদর্শী। আল্লাহর দেওয়া প্রতিভা এবং সম্ভাবনাকে তারা একদম বেহিসেব অপচয় করে ফেলছে।

আমরা অনেকেই হয়তো এটা নিয়ে খুব একটা ভাবিনি; কিন্তু আল্লাহ আমাদের প্রত্যেককে স্বতন্ত্র কিছু গুণাবলি দিয়ে পৃথিবীতে পাঠিয়েছেন। আমরা প্রত্যেকেই পারি আমাদের এই প্রতিভা ব্যবহার করে অন্যের জীবন বদলে দিতে, আলোকিত করতে। যদিও হয়তো আমাদের কাছে পুরো ব্যাপারটাই অজানা।

আল্লাহ আমাদের প্রত্যেককেই সৃষ্টির সেরা হওয়ার যোগ্যতা দিয়ে সৃষ্টি করেছেন, সেই সম্ভাবনা আমাদের প্রত্যেকের মাঝেই নিহিত আছে। আমাদের প্রত্যেকেরই এই যোগ্যতাটুকু আছে, আমরা নিজেদের নিয়ে যত নেতিবাচক ধারণাই রাখি না কেন। আল্লাহর আনুগত্য এবং ভালো কাজ করার মতো সামর্থ্য আমাদের সবার আছে।

এই উপলব্ধি আমাদের ভেতর নতুন শক্তি জাগিয়ে তোলে। অনেকেই খারাপ পরিবেশে বড় হয়ে ওঠার ফলে নিজের ব্যাপারে খুব নেতিবাচক ধারণা লালন করে। তারা নিজেদের অপদার্থ, তুচ্ছ আর জন্মগতভাবে খারাপ। যা একদমই সত্য নয়। আমাদের পেছনে ফেলে আসা দিনগুলো যেমনই হোক না কেন, ভালো কাজ করার স্বতঃস্ফূর্ত শক্তি আমাদের মাঝে সর্বদাই বিরাজমান। বাবা-মায়ের সঠিক লালন-পালনের অভাব কিংবা পাপে আচ্ছন্ন আমাদের কৈশর-যৌবন কিছুই আজকে ভালো কাজ করার পেছনে বাধা হতে পারে না। এসব অতীত ছেড়ে আমাদের সামনে এগোতে হবে, আখিরাতের জন্য কাজ করতে হবে।

আল্লাহ ক্ষমাশীল এবং তাওবা কবুলকারী। তিনি চাইলে আমাদের সব গুনাহ ক্ষমা করে দিতে পারেন। সে গুনাহগুলো যতই মারাত্মক হোক কিংবা যত বেশিই হোক। তিনি ইচ্ছা করলে সব গুনাহ নিমেষে মুছে দিতে পারেন। শুধু প্রয়োজন আমাদের জীবনে সামান্য একটু পরিবর্তন। এই পরিবর্তন শুরু হয় একটা উপলব্ধির মাধ্যমে। আল্লাহ আমাদের এমনিই সৃষ্টি করেননি। আমাদের সৃষ্টির পেছনে একটা উদ্দেশ্য রয়েছে। সেই উদ্দেশ্য পূরণের সামর্থ্য আল্লাহ আমাদের দিয়েছেন। তবুওও আমরা ইচ্ছায়, অনিচ্ছায় সে সামর্থ্য কাজে লাগাই না, খামোখা সময় অপচয় করি। তাই প্রয়োজন তাওবা করা, আবার নতুন করে সৃষ্টির উদ্দেশ্য পূরণের কাজে লেগে যাওয়া।

> ‘বলো, হে আমার বান্দারা, তোমরা যারা নিজেদের নাফসের বিরুদ্ধে সীমালঙ্ঘন করেছ, আল্লাহর রহমত থেকে নিরাশ হয়ো না। নিশ্চয়ই আল্লাহ সব গুনাহ ক্ষমা করেন। তিনি পরম ক্ষমাশীল, পরম দয়াময়।’ (সূরা আয-যুমার, ৫৩)

একটা উদ্দেশ্যহীন জীবন ভীষণ হতাশার। ভেতরে ভেতরে যা আপনাকে খুইয়ে ফেলবে। বেঁচে থাকাটা খুব কঠিন হয়ে যায় যখন আমরা বেঁচে থাকার কোনো কারণ

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com
Scanned by CamScanner

Compressed with PDF Compressor by DLM Infosoft
খুঁজে না পাই। আমাদের জীবনে যখন উদ্দেশ্য থাকে, তখন সকালে জেগে ওঠার এবং প্রতিটা দিনের মুখোমুখি হওয়ার প্রেরণা জাগ্রত থাকে। আর সেই উদ্দেশ্য পূরণের জন্য আপ্রাণ চেষ্টা এবং লেগে থাকার অদম্য উৎসাহ আপনাকে দেয় আত্মবিশ্বাস ও আসমানী সাহায্য।

মানুষ হয়ে জন্মেই আমরা সৃষ্টির সেরা হয়ে যাইনি। সেরা হওয়ার জন্য জীবনের লক্ষ্যগুলো আমাদের সৃষ্টি করার উদ্দেশ্যের সমান্তরাল হতে হবে। আমাদের জীবন হতে হবে পারস্পরিক সহযোগিতা এবং সেবার। সবকিছু হবে আল্লাহর সন্তুষ্টি অর্জনের ইচ্ছাকে ঘিরে। এটা আত্মবিশ্বাস অর্জনের একটা মৌলিক উপায় ও প্রেরণা।

আত্মশক্তি খুঁজে পাওয়া

আল্লাহ প্রত্যেককে আলাদা কিছু দক্ষতা দিয়েছেন। কেউ ভালো লেখক, কেউ ভালো কাউন্সেলর, কারও আবার আছে নেতৃত্বের গুণাবলি, কেউ খুব ভালো খেলোয়াড়; আবার কেউ বিক্রি-বিপণনে অন্যদের চেয়ে এগিয়ে, কেউবা আবার অন্যদের চেয়ে বেশি সৃজনশীল। তাই সবাই-ই স্বতন্ত্র। একে অন্যের চেয়ে ভিন্ন। এই ভিন্নতার মাঝে লুকিয়ে আছে আমাদের প্রত্যকের আত্মশক্তি, সুপ্ত প্রতিভা। আমাদের সম্ভাবনাগুলো চেনার প্রথম ধাপ হলো এই সুপ্তপ্রতিভাগুলো খুঁজে বের করা।

অনেকক্ষেত্রে আমি দেখেছি, কারও কারও আত্মবিশ্বাস এত তলানিতে যে, তারা নিজের কোনো প্রতিভা দেখতে পান না। শুধু নিজের ভুলই দেখতে পান। এই ধরনের চিন্তা খুব ক্ষতিকর এবং ধীরে ধীরে তা আমাদেরকে অন্ধকার গহ্বরের দিকে টেনে নিয়ে যায়।

> নবিজি সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম বলেছেন, 'মানুষ সোনা-রূপার খনির মতো। জাহেলিয়্যাতে যারা সর্বোত্তম ছিল, ইসলামেও তারা সর্বোত্তম, যদি তাদের সঠিক উপলব্ধি থাকে'। (মুসলিম, ২৬৩৮)

এই হাদীসের মানে হলো আমাদের সবার মাঝেই সুপ্ত প্রতিভা আছে। খনির ভেতরে যেভাবে আমাদের গভীর খনন করতে হয়, উপরের আবর্জনা পেরিয়ে তলদেশ থেকে স্বর্ণ উদ্ধার করে আনতে হয়, তেমনি আমাদের সুপ্ত প্রতিভার ক্ষেত্রও। সোনা যেমন সবসময় দামী, আমরা চাইলে আমাদের প্রতিটি মুহূর্ত ও অবস্থাকে মূল্যবান করে তুলতে পারি। আমাদের সীমাবদ্ধতা, ত্রুটি সবকিছু অতিক্রম করে অভ্যন্তরীণ শক্তিটাকে, লুক্কায়িত প্রতিভা আবিষ্কার করতে হয়।

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com
Scanned by CamScanner

Compressed with PDF Compressor by DLM Infosoft

আল্লাহ আপনাকে কী প্রতিভা দিয়ে পাঠিয়েছেন, তা যদি আপনি না জানেন, তবে এখনই সময় সেটা আবিষ্কারের। আপনার প্রতিভা আবিষ্কারের অনেক উপায় আছে। এর মধ্যে একটি হলো গভীর পর্যবেক্ষণ। আপনার জীবনকে গভীরভাবে পর্যবেক্ষণ করুন। দেখুন কিসে আপনি সবসময় এগিয়ে ছিলেন, অন্যদের তুলনায় ভালো করেছেন। এমন কী ছিল যা আপনি খুব সহজেই করতে পারেন, যা আপনাকে আনন্দ দেয়। সবারই এমন দক্ষতার একটা জায়গা আছে, সেই জায়গাটি খুঁজুন। সেটাই আল্লাহ সুবহানাহু তা'আলার পক্ষ থেকে আপনার জন্য উপহার। আপনি এই নিয়ামত গ্রহণ করুন।

যেমন ধরুন, হয়তো শৈশব থেকেই লেখালেখি, কথা বলা, অন্যদের সাহায্য করা, কঠিন গাণিতিক সমস্যা সমাধানে আপনার বেশ আগ্রহ ছিল। ছোটবেলায় আমরা আমাদের প্রতিভার যত কাছাকাছি থাকি, যত সহজে প্রতিভার সন্ধান পাই, অন্য সময়ে তা আর হয়ে ওঠে না। কারণ, ছোটবেলায় আমাদের আর আমাদের প্রতিভার মাঝখানে ভারি ব্যাগের বোঝা থাকে না। উপার্জনের পেরেশানি মাথায় ভনভন করে না। তাই সেই শৈশবে ফিরলেই আমরা আমাদের প্রতিভাকে খুঁজে পাব।

আপনার প্রতিভা খুঁজে বের করার আরেকটা উপায় তারা, যারা আপনাকে খুব কাছে থেকে দেখেছে, ভালো করে জানে—হতে পারে আপনার বাবা-মা, শিক্ষক, বন্ধু অথবা আপনার স্বামী কিংবা স্ত্রী। কাছের বন্ধু কিংবা জীবনসঙ্গী অনেকক্ষেত্রে আপনার প্রতিভা সম্পর্কে আপনার চেয়েও ভালো জানতে পারে। এমন কারও কাছে যান আর জিজ্ঞেস করুন। আপনি অবাক হয়ে লক্ষ করবেন, তারা আপনার এমন ভালো কিছু দিকের কথা বলছে, এমনসব প্রতিভার কথা বলছে, যা আপনি হয়তো খেয়ালই করেননি।

আরেকটা উপায় হলো, আপনি জীবনে কী হতে চান, কী করে জীবন পার করতে চান, সেটা খুঁজে বের করা। আপনি যে বিষয়ে ভালো দক্ষতা রাখেন অথবা যে বিষয়টি আপনার একেবারে কাছের, সাধারণত আপনার প্রতিভা সেরকম কিছু একটা হয়। এভাবে আল্লাহর দেওয়া উপহারটা আপনি পেয়ে যেতে পারেন আর সাথে পাবেন বেঁচে থাকার মতো কিছু একটা—একটা স্পষ্ট লক্ষ্য।

কখনো মনে করবেন না যে, আল্লাহ আপনাকে কোনো প্রতিভা দেননি। নিজেকে অন্য কারও সাথে তুলনা করবেন না। সবাই ভিন্ন আর সবার দক্ষতার জায়গাও ভিন্ন। একটা সমাজ ভালোভাবে পরিচলনার জন্য সব ধরনের মানুষ দরকার। একটা সভ্যতা কখনো উন্নতি করতে পারবে না যদি সবার দক্ষতা, প্রতিভা আর লক্ষ্য একই রকম হয়। সমাজ এবং সভ্যতার উন্নতির জন্য প্রয়োজন বৈচিত্র্য।

ভাবুন তো, একটা দেশের সবাই জ্ঞানী; অথবা সবাই ডাক্তার; কিংবা রাজনীতিবিদ। এই ধরনের সমাজ কখনো উন্নতি করতে পারবে না। সাহাবাদের কথা চিন্তা করুন, তারা একেকজন ছিলেন একেকরকম। কেউ বীর যোদ্ধা, কেউ 'আলিম, কেউ নেতা আবার

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com
Scanned by CamScanner

Compressed with PDF Compressor by DLM Infosoft
কেউ ব্যবসায়ী অথবা কৃষক। এই ভিন্নতা সত্ত্বেও তাঁদের প্রত্যেককেই উম্মাহর অগ্রগতির জন্য প্রয়োজন ছিল, বিশেষত তাঁদের এই ভিন্নতা আর অবদানে উম্মাহ আজ সগৌরবে প্রতিষ্ঠিত আছে।

আমাদের দক্ষতার ক্ষেত্রে যা ভিন্নতা, তা আমাদের একে অপরকে পরিপূর্ণতা দেয়। একে অপরের মুখাপেক্ষী হওয়ার এবং একসাথে কাজ করার উপলক্ষ আমাদের এই ভিন্নতা। আমি হয়তো কোনো একটা বিষয়ে দক্ষ আর আপনি অন্য বিষয়ে। এর মানে আপনার সাহায্য আমার দরকার, আমার সাহায্য আপনার। কারণ, যে বিষয়ে আপনি দক্ষ, সে বিষয়ে আমি দক্ষ না। আবার আমি যে বিষয়ে দক্ষ, আপনি সে বিষয়ের লোক না। এই পরিপূরকতার শুরু হয় কিন্তু নিজেদের প্রতিভা চেনা শুরু করার মাধ্যমে। তাই এগিয়ে যান; আবিষ্কার করুন নিজেকে।

সুতোয় বাঁধা লক্ষ্যগুলো

এই পর্যায়ে এসে আপনি আপনার জীবনের লক্ষ্য খুঁজে পেয়েছেন। আপনার দক্ষতার জায়গাগুলো সম্বন্ধে ওয়াকিবহাল হয়েছেন। তা হলে এখন আপনার কাজ লক্ষ্যগুলোকে এক সুতোয় বেঁধে ফেলা, একটা সূত্রে বা ফর্মুলায় আবদ্ধ করা। এই লক্ষ্যগুলো হবে এমন, যা আপনার দক্ষতাগুলোকে কাজে পরিণত করে জীবনের উদ্দেশ্যপূরণে আপনাকে সহায়তা করবে। লক্ষ্য নির্ধারণ করার মাধ্যমে এক অদম্য প্রেরণা আমাদের ভেতর গড়ে ওঠে। যাদের জীবনে সুস্পষ্ট লক্ষ্য আছে, তারা নিজেদের সুখী অনুভব করেন এবং কাজে-কর্মে পরিপূর্ণতা খুঁজে পান। তারা আরও আত্মবিশ্বাসী অনুভব করেন। কারণ, তাদের জীবনের একটা গন্তব্য আছে; তারা মহৎ কিছুর জন্য কাজ করে যাচ্ছেন।

আপনার লক্ষ্যগুলো এমন হওয়া চাই, যাতে দক্ষতাগুলো কাজে লাগে এবং এতে আল্লাহর সন্তুষ্টি মিশে থাকে। ধরুন, আপনি একজন লেখক। আপনার জীবনের লক্ষ্য হতে পারে মানুষের উপকার হওয়ার মতো কিছু লেখা। আর যদি আপনি ভালো বক্তা হন, তাহলে এই প্রতিভাকে ভালো কাজে মানুষকে উদ্বুদ্ধ করার জন্য ব্যবহার করুন। যদি আপনার ইমোশনাল ইন্টেলিজেন্স ভালো হয়, তবে কাউন্সেলিং-এ ক্যারিয়ার গড়ুন। এভাবে তালিকা আরো লম্বা হতে থাকবে। মূল কথা হলো, আপনার দক্ষতার জায়গাটা আবিষ্কার করুন এবং এমন লক্ষ্য তৈরি করুন, যা এই দক্ষতাকে কাজে লাগিয়ে পূরণ করা সম্ভব।

লক্ষ্য আপনার জীবন বদলে দেয়। সবকিছুই গুছিয়ে যায়, হয়ে ওঠে অর্থপূর্ণ। প্রতিটা দিনের আলাদা কর্মসূচি থাকে, থাকে আড়মোড়া ভেঙে নতুন দিন শুরু করার উদ্দীপনা। এই বিরাট পরিবর্তন আপনার জীবনকে করে তোলে গতিময় এবং সৃষ্টি করে আত্মবিশ্বাস।

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com
Scanned by CamScanner

Compressed with PDF Compressor by DLM Infosoft

একটা যথার্থ লক্ষ্য কীভাবে চিনবেন? যে কাজ নৈরাশ্যবাদীর কাছে অসম্ভবপর আর আশাবাদীর কাছে খুব সম্ভবপর। এক রাতেই বাস্তবায়ন করে ফেলার মতো কিছু না; বরং দীর্ঘমেয়াদী স্বপ্নযাত্রা। এটা এমন কিছু, যার ফুল ফুটতে দেখতে চাইলে আপনাকে জীবনের মূল্যবান সময়গুলো এর পেছনে ব্যয় করতে হবে। এত কিছুর পরেও আপনার লক্ষ্যের পেছনে যাবতীয় কষ্ট সার্থক। কারণ, এর সমাপ্তি আপনার সমস্ত শ্রম এবং ধৈর্য কামনা করে।

অধিকাংশ সেল্ফ-হেল্প বই লক্ষ্য নির্ধারণের জন্য S.M.A.R.T. ফর্মুলা অনুসরণের কথা বলে। এই S.M.A.R.T. ফর্মুলা বেশ সহজ। একটা লক্ষ্য নির্ধারণের সময় মূল যে পাঁচটি বিষয় বিবেচনা করতে হয়, এই ফর্মুলায় সে বিষয়গুলো রয়েছে।

S.M.A.R.T. লক্ষ্য বলতে আমরা কী বুঝি? একটা S.M.A.R.T. লক্ষ্য তাই, যা—

Specific: আপনার লক্ষ্যটা হতে হবে সুনির্দিষ্ট বা স্পষ্ট। এটা এমন নির্দিষ্ট কিছু হতে হবে, যা পূরণের লক্ষ্যে আপনি কাজ করে যাবেন। 'আমি একজন লেখক হতে চাই', এটা সুনির্দিষ্ট কোনো লক্ষ্য নয়; কিন্তু 'আমি ইসলামি দৃষ্টিকোণ থেকে আত্মবিশ্বাস সম্পর্কিত একটা বই লিখতে চাই', এটা একটা সুনির্দিষ্ট লক্ষ্য।

Measurable: আপনার লক্ষ্যটা হতে হবে পরিমাপযোগ্য। যেন আপনি হিসাব রাখতে পারেন, লক্ষ্যপূরণের পথে আপনি কতটুকু এগিয়েছেন। সাধারণত লক্ষ্য বলতে আমরা যা বুঝে থাকি, সেগুলো দীর্ঘমেয়াদী ধরনের হয়ে থাকে। তাই আপনি লক্ষ্যপূরণের ঠিক কোন স্তরে আছেন, কোনো পরিমাপ ছাড়া সেটা জানা মুশকিল। পরিমাপযোগ্য লক্ষ্যের একটা উদাহরণ হলো, একমাসে ১০০ পৃষ্ঠা লেখা; এর জন্য প্রতিদিন সাড়ে তিন পৃষ্ঠা লেখার লক্ষ্য নির্ধারণ করা।

Attainable: আপনার লক্ষ্যটা বাস্তবিকভাবেই অর্জন করা সম্ভব। এটা আকাশ-কুসুম কোনো পরিকল্পনা নয়। আপনার লক্ষ্য যদি হয় এককভাবে কোটি টাকা মূলধনের ইসলামিক সেন্টার প্রতিষ্ঠা করা; কিন্তু সে পরিমাণ টাকা আপনার হাতে না থাকে, তা হলে এটা অর্জনযোগ্য কোনো লক্ষ্য নয়। তখন এই লক্ষ্যটা হয়তো বাদ দেওয়া উচিত; অথবা পরিমার্জন করে অর্জনযোগ্য করা উচিত।

Realistic: আপনার লক্ষ্যটা এমন কিছু হওয়া চাই, যা করার সামর্থ্য আপনার আছে এবং একইসাথে সেটা পূরণের ইচ্ছাও। লেখালেখি আপনার পছন্দের কাজ না, তবুও ৫০০ পৃষ্ঠার বই লেখার পরিকল্পনা করাটা বাস্তবসম্মত না; যদিও সেটা অর্জন

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com
Scanned by CamScanner

Compressed with PDF Compressor by DLM Infosoft
করা অসম্ভব নয়। বাস্তবিক হওয়া মানে আপনি কীসে ভালো সেটা জানা, সে লক্ষ্যের জন্য নিবেদিত থেকে কাজ করে যাওয়া।

Timely: সবশেষে একটা লক্ষ্যের নির্দিষ্ট সময়সীমা থাকতে হবে। লক্ষ্য পূরণের জন্য যদি কোনো সময়সীমা নির্ধারণ না করেন, তবে সেটা পূরণের জন্যেও কোনো তাড়া অনুভব করবেন না। 'একদিন আমি ৩০০ পৃষ্ঠার একটা বই লিখব' বলাটা বই লেখার ক্ষেত্রে কোনো অবদানই রাখবে না। প্রতিদিন চার পৃষ্ঠা করে তিনমাসে বই লেখা শেষ করার লক্ষ্য নির্ধারণ একটা সময়মাফিক লক্ষ্য। এভাবে লক্ষ্য নির্ধারণের মাধ্যমে কাজ শেষ করার একটা তাড়া থাকে, যা লক্ষ্য পূরণে সহায়তা করে।

এই পাঁচটা বৈশিষ্ট্য একটা লক্ষ্যকে পরিপূর্ণ করে। একটা সুন্দর কাঠামো এবং পদ্ধতি গড়ে ওঠে, যা লক্ষ্য অর্জনকে আরও সহজতর করে দেয়। তাই আপনার লক্ষ্য ঠিক করার আগে এই পাঁচটা বৈশিষ্ট্যের সাথে মিলিয়ে নিন, যতক্ষণ না আপনার লক্ষ্যটা S.M.A.R.T. হয়ে ওঠে।

সৃষ্টির শ্রেষ্ঠ

আগেই বলা হয়েছে, আল্লাহ সুবহানাহু ওয়া তা'আলা মানুষকে সৃষ্টির সেরা হিসেবে এই ধরায় পাঠিয়েছেন। আমরা শ্রেষ্ঠ হব তখনই, যখন আল্লাহর আনুগত্য করব। আমাদের প্রত্যেক মানুষের মধ্যে আনুগত্যের এই বৈশিষ্ট্যটি বিদ্যমান আছে।

নিজের সীমাবদ্ধতা এবং ত্রুটিগুলো দেখার আগে দেখুন, পরম স্রষ্টাই আপনাকে রূপ দিয়েছেন। আপনি যেমন দেখতে, এটা তাঁর পছন্দ, তিনিই আপনাকে এমন কিছু দিয়েছেন, যা অন্য কাউকে দেননি।

তাঁর জাগতিক সেরা উপহার হলো, তিনি সমগ্র সৃষ্টিকে আমাদের বশবর্তী করে দিয়েছেন। আমরাই এই ধরণীর কর্তৃত্বে; বাকি সবকিছু আমাদের ব্যবহারের জন্য। অনেকেই প্রাকৃতিক সম্পদের অপব্যবহার করে, অপচয় করে, কেউ কেউ তো এই সম্পদের উপযোগিতা সম্পর্কে অজ্ঞানতায় রয়ে যায়। সত্যিকার বিশ্বাসী আল্লাহর দেওয়া এই উপহারগুলো চিনতে পারে এবং সেগুলোকে পৃথিবীর কল্যাণে কাজে লাগায়।

> আল্লাহ বলেছেন, 'আল্লাহ পৃথিবীকে করেছেন তোমাদের জন্যে বাসস্থান, আকাশকে করেছেন ছাদ এবং তিনি তোমাদেরকে আকৃতি দান করেছেন, অতঃপর তোমাদের আকৃতি সুন্দর করেছেন এবং তিনি তোমাদের দান করেছেন পরিচ্ছন্ন রিযিক। তিনি আল্লাহ, তোমাদের পালনকর্তা। বিশ্বজগতের পালনকর্তা, আল্লাহ বরকতময়'। (সূরা মু'মিন, ৬৪)

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com
Scanned by CamScanner

Compressed with PDF Compressor by DLM Infosoft

> 'বলো', কে হারাম করেছে আল্লাহর বিধিকৃত সাজ-সজ্জাকে, যা তিনি বান্দাদের জন্যে সৃষ্টি করেছেন এবং পবিত্র খাদ্যবস্তুসমূহকে? বলো, এগুলো পার্থিব জীবনে মু'মিনদের জন্যে এবং কিয়ামতের দিন বিশেষভাবে তাদেরই জন্যে। এমনিভাবে আমি আয়াতসমূহ বিস্তারিত বর্ণনা করি বুদ্ধিমানদের জন্য'। (সূরা আরাফ, ৩২)

আমাদের প্রয়োজন আল্লাহর দেওয়া নিয়ামাতগুলো আবিষ্কার করা এবং আমাদের লক্ষ্য পূরণে সে নিয়ামাতগুলোকে কাজে লাগানো। এই নিয়ামাতসমূহের মধ্যে টাকাও অন্তর্ভুক্ত। অনেকের মধ্যে অর্থ-সম্পদ নিয়ে ভুল ধারণা কাজ করে, তারা অর্থসম্পদকে নেতিবাচক দৃষ্টিতে দেখে এবং এসব থেকে দূরে থাকতে বলে। সত্যি বলতে এই ধরনের একচোখা ধারণার সাথে ইসলামের সম্পর্ক নেই। আল্লাহ বলেন—

> 'নিশ্চয়ই সে ধন-সম্পদের ভালোবাসায় মত্ত'। (সূরা 'আদিয়াত, ৮)।

এই আয়াতে আল্লাহ অর্থ-সম্পদ বোঝাতে 'খায়র' শব্দ ব্যবহার করেছেন। খায়র শব্দ দিয়ে আক্ষরিকভাবে ভালো কোনো কিছুকে বোঝানো হয়। এই আয়াতের তা হলে দুটো অর্থ দাঁড়ায়—অর্থ নিজে থেকে খারাপ কিছু না; কিন্তু এর লোভ থাকাটা খারাপ।

আল্লাহ কুরআনে অর্থ-সম্পদকে এই পৃথিবীর সৌন্দর্যের একটা উপকরণ হিসেবে উল্লেখ করেছেন, যা সন্তান-সন্ততির মতোই। আল্লাহ বলেন—

> 'ধনৈশ্বর্য ও সন্তান-সন্ততি পার্থিব জীবনের সেন্দর্য; এবং স্থায়ী সৎকর্মসমূহ তোমার পালনকর্তার কাছে প্রতিদান প্রাপ্তি ও আশা লাভের জন্যে উত্তম'। (সূরা কাহফ, ৪৬)

কোনো কোনো সাহাবি সম্পদশালী ছিলেন। তাঁরা ভালো উপার্জন করেছেন এবং নিজেদের অর্থকড়ি ঠিকঠাক কাজে লাগিয়েছেন। এমনকি উম্মাহ তাঁদের আর্থিক সাহায্যে অনেক উন্নতি করেছে। ইসলাম আমাদের অর্থ উপার্জন থেকে দূরে থাকতে বলে না; বরং ইসলাম আমাদের শেখায় দায়িত্ববান হতে, আমাদের উপার্জন এবং ব্যয় যেন হালাল হয়। অর্থ নিজে থেকে খারাপ কিছু না; আমরা কীভাবে তা উপার্জন করছি এবং কোন পথে তা ব্যায় করছি, তা-ই ভালো খারাপের তফাৎটা গড়ে দেয়।

আমরা কত কম সম্পদ উপার্জন করেছি, শেষ বিচারের দিন আল্লাহ তা আমাদের কাছে জানতে চাইবেন না। তিনি আমাদের জিজ্ঞাসাবাদ করবেন দুটি বিষয়ে। আমরা কীভাবে উপার্জন করেছি এবং কোন পথে ব্যয় করেছি। নবিজি সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম বলেছেন—

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com
Scanned by CamScanner

Compressed with PDF Compressor by DLM Infosoft

> 'আদম সন্তান পাঁচটা প্রশ্নের জবাব না দেওয়া পর্যন্ত আল্লাহর দরবার থেকে সরতে পারবে না—কীভাবে সে জীবনযাপন করেছে, যৌবন কাটিয়েছে,সম্পদ উপার্জন করেছে, ব্যয় করেছে এবং অর্জিত জ্ঞানের কতটুকু বাস্তবে কাজে লাগিয়েছে'। (সুনান আত-তিরমিযি)

আবদুর রহমান ইবন আউফের কথাই ধরুন। তিনি একদম শুরুর দিকে ইসলাম গ্রহণকারীদের একজন এবং জান্নাতের সুসংবাদপ্রাপ্ত দশজনের অন্তর্ভুক্ত। মাদীনায় হিজরাতকালে তাঁর কিছুই ছিল না, তাই একজন সাহাবি তাঁকে নিজের সম্পদের অর্ধেক দিয়ে দিতে চাইলেন। আবদুর রহমান ভদ্রভাবে এই প্রণোদনা ফিরিয়ে দিলেন এবং তাঁকে বাজারের রাস্তাটা দেখিয়ে দিতে বললেন।

আবদুর রহমান বাজারে গিয়ে তাঁর কাছে থাকা গুটিকয়েক জিনিস নিয়ে ব্যবসা শুরু করলেন। কয়েক মাসের মধ্যে তিনি বেশ সচ্ছল হয়ে উঠলেন। এই গল্পে আমরা একজন আত্মবিশ্বাসী সাহাবির সাক্ষাৎ পাই। তাঁর অদম্য আত্মবিশ্বাসের দরুন তিনি সফল হয়েছিলেন। গল্পটা এই কথারও সাক্ষ্য দেয় যে, অর্থসম্পদ নিন্দনীয় কিছু নয়। আবদুর রহমান হালাল সম্পদ উপার্জনের জন্য যথেষ্ট শ্রম দিয়েছিলেন। সেই অর্জিত সম্পদ তিনি প্রাথমিক ইসলামি সাম্রাজ্য বিনির্মাণে এবং মুসলিমদের যুদ্ধাভিযানগুলোতে অকাতরে ব্যয় করেছিলেন। এভাবেই তিনি সক্ষম হয়েছিলেন সেই দশজনের একজন হতে।

একটা ব্যাপার সত্যি বিস্ময়কর! আবদুর রহমান ইবনু আউফের আত্মবিশ্বাসটা দেখুন! তাঁর ব্যবসায়িক দক্ষতায় তিনি কতটা আত্মবিশ্বাসী ছিলেন যে, প্রায় খালি হাতেই তিনি মাদীনার বাজারে গিয়ে অল্প দিনের মধ্যেই সচ্ছলতা খুঁজে পেয়েছিলেন। তিনি জানতেন, আল্লাহ তাঁকে ব্যবসায়িক দক্ষতা দিয়েছেন, তাঁর এই প্রতিভার খোঁজ তিনি পেয়েছেন। তাই তাঁর প্রয়োজন পড়ল কেবল মাদীনার বাজারের নির্দেশনাটা। সেটা তিনি নিলেন এবং সেখান থেকে সাফল্য তুলে আনলেন।

আমরাও তো তাঁকে অনুসরণ করতে পারি। আল্লাহ আমাদের যে প্রতিভা দিয়েছেন, তা কাজে লাগিয়ে আমরাও পারি সফলতা পেতে। শুধু দরকার প্রতিভার স্বীকৃতি, আমাদের যোগ্যতার ওপর বিশ্বাস আর সবচে গুরুত্বপূর্ণ আল্লাহর পরিকল্পনার ওপর অবিচল আস্থা ধরে রাখা।

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com

Scanned by CamScanner

Compressed with PDF Compressor by DLM Infosoft

ঐতিহাসিক প্রমাণ

ইতিহাসই প্রমাণ করে মানুষ অসম্ভবকেও সম্ভব করতে পারে। ভেবে দেখুন তো, ইতিহাসের প্রতিটি গুরুত্বপূর্ণ ঘটনার মূলে ছিলেন একক ব্যক্তিত্ব। এমন একজন যিনি বিশ্বাস করতেন তাঁর পক্ষে পরিবর্তন ঘটানো সম্ভব।

প্রতিটি কোম্পানি, পণ্য অথবা সংস্থা যা-ই আপনি দেখেন, এসবই আদতে ছিল একজনের পরিকল্পনা। তারা অতিমানব গোত্রীয় কেউ ছিলেন না; কিংবা তাদের এমন কোনো ক্ষমতা ছিল না, যা আমাদের কল্পনার বাইরে। তারা যেমন রক্তে-মাংসে গড়া মানুষ, আমরাও তেমন। তাদের যেমন প্রতিভা ছিল, আমাদেরও আছে। শুধু তারা আত্মবিশ্বাসী ছিলেন যে, তারা পারবেন। আমাদেরও সেই আত্মবিশ্বাসটাই দরকার।

১৪০০ বছর আগের নবিজি সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম-এর কথা ভাবুন। হেরা গুহায় তিনি প্রত্যাদেশ পেলেন। তাঁকে দায়িত্ব দেওয়া হলো পৌত্তলিকদের শহরে ইসলামের বার্তা পৌঁছাতে, এরপর সারা পৃথিবীতে। ধীরে ধীরে তিনি সেই লক্ষ্যপূরণের দিকে এগিয়ে গিয়েছিলেন। তিনি অনেক বাধার সম্মুখীন হয়েছিলেন বটে; কিন্তু হাল ছেড়ে দেননি। একের পর এক পরিকল্পনা সাজালেন এবং বাস্তবায়ন করলেন। তাঁর চারপাশে ঘিরে ছিলেন নিবেদিত অনুসারীরা, যারা নবিজি নির্দেশিত তাঁদের স্বপ্নকে সার্থক করতে কঠোর পরিশ্রম করেছিলেন। বিশ বছর পর তাঁদের স্বপ্নের প্রবল আকাঙ্ক্ষিত ধাপ পূরণ হলো; মাক্কা বিজয় হলো এবং ইসলাম দ্রুততার সাথে চারদিকে ছড়িয়ে যেতে লাগল। আজ প্রায় দুই বিলিয়ন মানুষ সেই রাসূলের আনীত দীন অনুসরণ করে।

দ্বাদশ শতাব্দীতে মুসলিমবিশ্বের অবস্থা করুণ ছিল। খিলাফাত টুকরো টুকরো হয়ে পড়ছিল আর অঞ্চলগুলো বিভিন্ন খলিফার অধীনে বিভক্ত হচ্ছিল। খ্রিষ্টান ক্রুসেডাররা মুসলিমবিশ্বের এই দুরবস্থার ফায়দা নিল। তারা জেরুসালেমসহ অনেক মুসলিম ভূমি আক্রমণ করে দখলে নিল। সেসময়ের যেকোনো মুসলিমের দৃষ্টিতে মুসলিমদের হারানো গৌরব ফিরে পাওয়া ছিল এক অসম্ভব ব্যাপার; কিন্তু আত্মবিশ্বাসী ব্যক্তিরা কঠিন পরিস্থিতিতেও বিজয়ের সম্ভাবনা দেখে। তেমনই একজন ছিলেন সালাহুদ্দীন আল আইয়ুবি। তিনি ধীরে ধীরে বিচ্ছিন্ন মুসলিম উম্মাহকে এক পতাকাতলে আনলেন। এরপর যুদ্ধে নেমে পড়লেন ক্রুসেডারদের বিরুদ্ধে। যুদ্ধজয় শেষে তিনি সক্ষম হলেন মুসলিম সাম্রাজ্য পুনরুদ্ধার করতে আর সেই সাম্রাজ্যে প্রতিষ্ঠা করলেন শান্তি, ন্যায়বিচার এবং ধর্মীয় সহিষ্ণুতা; এমন এক সময়ে যখন এসব কিছু কল্পনা করাও মনে হচ্ছিল অসম্ভব।

বিংশ শতাব্দীতেও আমরা এমন কয়েকজন আত্মবিশ্বাসী ব্যক্তিত্বকে দেখেছি। যারা তাঁদের দৃঢ় আত্মবিশ্বাসের সাহায্যে সক্ষম হয়েছিলেন আকাশচুম্বী সব স্বপ্নপূরণে। ম্যালকম

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com
Scanned by CamScanner

Compressed with PDF Compressor by DLM Infosoft

এক্সের শাহাদাত থেকে নেলসন মেন্ডেলার কারাবন্দিত্ব আমাদের দেখিয়েছে কিছু অসীম সাহসী ব্যক্তিত্বের জীবনযুদ্ধ। ইতিহাসের পাতাজুড়ে বহু নারী-পুরুষ আকাশছোঁয়া সব স্বপ্নের পেছনে ছুটেছেন। তাঁদের এসব মহৎ লক্ষ্য, অনেকগুলো বছরের শ্রম শেষমেশ তাঁদের নিয়ে গিয়েছে সাফল্যের সুউচ্চ শিখরে।

আমাদের লক্ষ্যগুলো হয়তো এঁদের মতো দুনিয়া বদলে দেওয়া কিছু হবে না। হয়তো খুব সাধারণ কিছু একটা হবে; কিন্তু এর মানেই তো আমাদের লক্ষ্যগুলো পূরণ করাটা সহজসাধ্য। যাদের মহৎ কৃতিত্বের গল্প আমরা করছি, এরা তো আমাদেরই মতো মাটির মানুষ ছিলেন! আমাদের যা সামর্থ্য, তাদেরও তা-ই। মানবিক যে সম্ভাবনা আমাদের মধ্যে রয়েছে, তা ঠিক তাদের ভেতরেও জ্বলজ্বল ছিল। যদি তারা সফল হতে পারেন, আল্লাহর ইচ্ছায় এবং সাহায্যে আমরাও এমন চমৎকার সবকিছু করতে পারব।

অনুপ্রেরণাদায়ক আত্মজীবনী পড়ার অভ্যাস গড়ে তুলুন, বিশেষ করে সৎকর্মশীল মানুষদের। এই আত্মজীবনীগুলো আমাদের জীবনে সফল হওয়ার টনিক শিক্ষাদান করে। আমরা অনুপ্রাণিত হই এবং আমাদের আত্মবিশ্বাস জাগ্রত হয়। এই গল্পগুলো আমাদের জানায় আমাদের মতো কিছু মানুষই কীভাবে তাদের স্বপ্ন পূরণ করেছে, কীভাবে তাদের আত্মশক্তিকে কাজে লাগিয়েছে। আমরাও পারি এমন আশ্চর্য সব স্বপ্ন পূরণ করতে, প্রয়োজন কেবল আমাদের আত্মশক্তিকে কাজে লাগানো আর রাব্বুল আলামীনের সাহায্য।

যা যা করব

১.আপনার কী কী প্রতিভা আছে, আপনার দক্ষতার জায়গাগুলো আর ভালোলাগার বিষয়গুলোর একটা তালিকা করুন। তালিকাটি পছন্দের ভিত্তিতে সাজান। তালিকার শুরুতে দেখুন, এখানে যা যা আছে, তা দিয়ে কোন কোন লক্ষ্য পূরণ করতে পারবেন, আগে তা চিহ্নিত করুন।

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com
Scanned by CamScanner

Compressed with PDF Compressor by DLM Infosoft

প্রাধান্য অনুসারে আমার দক্ষতা এবং ভালোলাগার বিষয়গুলো—

১. আর্টিকেল লেখা : একটা ব্লগে প্রতি সপ্তাহে ভালো এবং উপকারী লেখা লিখতে পারি।

২. কম্পিউটারে দক্ষতা : ইসলামি সংস্থাগুলোকে তাদের বিভিন্ন সফটওয়্যার এবং প্রেজেন্টেশন তৈরিতে সাহায্য করতে পারি।

৩. প্রযুক্তির জন্য ভালোবাসা : নতুন কোনো যন্ত্র উদ্ভাবন করতে পারি।

দক্ষতার বিষয়গুলোর তালিকা

২. আমাদের স্বপ্ন পূরণে কিছু কংক্রিট-লক্ষ্য ঠিক করা দরকার। একাজে S.M.A.R.T ফর্মুলার সাহায্য নিন। মনে রাখবেন, আপনার লক্ষ্যটা যেন হয় সুনির্দিষ্ট, পরিমাপযোগ্য, অর্জনযোগ্য, বাস্তবসম্মত এবং সময়মাফিক। এরকম একটা লক্ষ্য ঠিক করে ফেলার পর দেখুন আপনার কাজের তালিকায় এরপর কী আছে, সেভাবে কাজে লেগে পড়ুন।

তালিকাটা লম্বা হওয়া নিয়ে কোনোরকম দুশ্চিন্তা করবেন না, যত বছরই লাগুক না কেন, থেমে যাবেন না। শুধু পরের ধাপটার প্রতি সজাগ দৃষ্টি রেখে যান, অবশেষে একদিন আপনার লক্ষ্যপূরণে আপনি সফল হবেন।

S.M.A.R.T ফর্মুলা প্রয়োগ করে লক্ষ্য নির্ধারণ করার একটা উদাহরণ এখানে দেওয়া হলো। ২০১৪ সালের মাঝামাঝিতে কীভাবে আমি এই বইটি লেখার লক্ষ্য নির্ধারণ করেছি, সেটা দেখাচ্ছি,

স্বপ্ন : বেস্ট-সেলিং বইয়ের লেখক হওয়া

লক্ষ্য : ডিসেম্বর ২০১৪ সালের মধ্যে আমার প্রথম বই লিখে শেষ করা।

সুনির্দিষ্ট : ইসলামি দৃষ্টিকোণ থেকে আত্মবিশ্বাস সম্পর্কিত ১৫০ পৃষ্ঠার একটা বই লিখব।

পরিমাপযোগ্য : আমি প্রতিদিন ৩ পৃষ্ঠা করে লিখব। এতে করে বই লেখার ক্ষেত্রে কতটুকু অগ্রগতি হয়েছে, সেটা বুঝতে পারব। প্রথম খসড়াটা দুই মাসের মধ্যে শেষ করে ফেলার চেষ্টা করব।

অর্জনযোগ্য : এই বইটি লেখার জন্য প্রয়োজনীয় সবকিছু আমার কাছে আছে। এই টপিকে লেখা কিছু বই আমার পড়া হয়নি। সেগুলোর তালিকা করব প্রথমে, তারপর কিনে এনে একে একে সব পড়ে ফেলব।

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com

Scanned by CamScanner

Compressed with PDF Compressor by DLM Infosoft

বাস্তবসম্মত : প্রতিদিন ৩ পৃষ্ঠা করে লেখা আমার জন্য বেশ সহজ; এজন্য প্রতিদিন আমাকে মাত্র এক ঘণ্টা করে সময় দিতে হবে। এই টপিকটা আমার পছন্দের, তাই আমি এটা সময়ের মধ্যে শেষ করতে পারব।

সময়মাফিক : ডিসেম্বরের আগে পাঁচ মাস সময় আছে আমার হাতে। তো, দুই মাসের মধ্যে প্রথম খসড়াটা লিখে শেষ করতে হবে। তা হলে সম্পাদনার কাজ এবং ডিসেম্বরের মধ্যে সর্বশেষ খসড়া তৈরি করে ফেলতে পারব।

কোনো লক্ষ্যকে এভাবে বিস্তারিত করে দেখালে লক্ষ্য-পূরণের পথে যাত্রাটা সুগম হয়। কারণ, তখন আমাদের হাতে থাকে একটা নিরেট পরিকল্পনার মানচিত্র। যা অনুসরণ করে আমরা সহজে পৌঁছে যেতে পারি আমাদের গন্তব্যে।

৩. আপনি যে আত্মজীবনী গ্রন্থগুলো পড়তে চান, সেগুলোর তালিকা লিখে ফেলুন। তাদের আত্মজীবনী বেছে নিন, যারা আপনাকে অনুপ্রাণিত করে, যাদের জীবন থেকে আপনি অনেক কিছু শিখতে পারবেন। আত্মজীবনীগুলো গভীরভাবে পড়বেন। আপনি লক্ষ্য করবেন, তাঁরা আপনার মতোই মানুষ ছিলেন। তারাও ভুল করেছেন, হড়কে গেছেন, পথ হারিয়েছেন। তাদেরও হৃদয় ভেঙেছে, তারাও প্রতারণার শিকার হয়েছেন; কিন্তু দিনশেষে তাঁরা ঠিকই সফল হয়েছেন।

৪. আত্মজীবনীগুলো পড়ার পাশাপাশি গুরুত্বপূর্ণ কোনো পয়েন্ট থাকলে সেটা নোট করুন। নিজেকে লেখকের জায়গায় কল্পনা করুন। আপনি থাকলে কী করতেন? কীভাবে কঠিন পরিস্থিতিটা সামলাতেন? জীবনের ঠিক কোন সময়টা, কোন ঘটনাটা তাদের সামগ্রিক ব্যক্তিত্ব গঠনে এবং উন্নয়নে ভূমিকা রেখেছে, এটা উপলব্ধি করুন। আত্মজীবনী পড়ার সময় সবচেয়ে বেশি যে জায়গাটা আপনাকে অবাক করতে পারে তা হলো, এটা কোনো বানানো গল্প নয়। এগুলো সত্যিকারের গল্প। এই গল্পের চরিত্রগুলো সত্যি, ঘটনাগুলো সত্যি। এটাই আপনার জন্য অনুপ্রেরণা যে, এই গল্পে যা ঘটেছে, তা আপনার আমার মতো একজন মানুষই করেছে।

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com

Scanned by CamScanner

Compressed with PDF Compressor by DLM Infosoft

বন্ধু প্রভাবক

আমাদের গোটা জীবনে অসংখ্য মানুষের সাথে সখ্য গড়ে ওঠে। এই সখ্য এবং সঙ্গা আমাদের আত্মবিশ্বাসের ক্ষেত্রে একটা বিরাট ভূমিকা রাখে—হয় গড়তে না হয় ভাঙতে। এই ভাঙা-গড়ার শুরু হয় একেবারে শৈশব থেকে। বাবা-মা, বড় ভাই কিংবা বোন; এরপর স্কুলের সময়গুলো—শিক্ষক, সহপাঠী সবার সঙ্গা আমাদের আত্মবিশ্বাসে প্রভাব ফেলে। স্কুলজীবন পেরিয়ে বড় হওয়ার দিনগুলোতে এই সঙ্গা নতুন করে গড়ে ওঠে বন্ধু, সহকর্মী, স্বামী-স্ত্রীর সাথে। একই রকমে এরাও আমাদের আত্মবিশ্বাস ভাঙা-গড়ায় বড়সড় ভূমিকা পালন করে।

জীবনে পেছন ফিরে তাকালে দেখব, অনেক কিছুই আমাদের আত্মবিশ্বাসের সাথে জড়িত ছিল। সেটা যেমন ছিল একজন শিক্ষকের তাচ্ছিল্য অথবা বাবা কিংবা মায়ের 'গাধা' বলা, তেমন ছিল একজন উৎসাহদায়ী মা, আপনার ওপর বিশ্বাস রাখা একজন শিক্ষক অথবা আপনাকে সাপোর্ট দিয়েছে এমন একজন বড় ভাই বা বোন। কোনো সন্দেহ নেই, আমরা যাদের দ্বারা প্রভাবিত হয়েছি, তারা আমাদের আত্মবিশ্বাস নির্মাণে বড় অবদান রাখেন।

অতীতের ওপর আমাদের কোনো নিয়ন্ত্রণ নেই। অতীতের মানুষেরা আমাদের আত্মবিশ্বাস কীভাবে ক্ষতিগ্রস্ত করেছে, তার ওপরও আমাদের নিয়ন্ত্রণ ছিল না। আমাদের ক্ষমতা এই বর্তমানে। আমাদের বাবা-মা কে হবে, ভাই-বোন হিসেবে আমরা কাকে পাব, কোন স্কুলে পড়ব ইত্যাদির ওপর আমাদের কোনো নিয়ন্ত্রণ ছিল না; কিন্তু বড়বেলায় এসে আমরা কাদের সাথে মিশব, কারা আমাদের কাছের বন্ধু হবে, কাকে সাথে নিয়ে আমি ঘর বাঁধব, সেটা আমরা ঠিক করতে পারি। আর এই সিদ্ধান্তগুলো আমাদের আত্মবিশ্বাস, আত্মমর্যাদাবোধ উভয়ের জন্য গুরুত্বপূর্ণ।

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com

Scanned by CamScanner

Compressed with PDF Compressor by DLM Infosoft

ভালো সঙ্গের গুরুত্ব কুরআন-হাদীসে বিশেষভাবে উল্লিখিত হয়েছে। নবিজি সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম বলেছেন—

> 'সবাই তার নিকটতম বন্ধুর দীন অনুসরণ করে। তাই সাবধানে নিজের বন্ধু নির্বাচন করো'। (সুনান আবু দাউদ।)

বন্ধুত্ব নিয়ে একটা হাদীস রয়েছে, যেখানে বন্ধুত্বের গুরুত্ব বোঝাতে নবিজি বেশ শক্তিশালী একটা উপমা ব্যবহার করেছেন। তিনি বলেছেন—

> 'সৎ ও অসৎ সঙ্গীর উদাহরণ হলো আতর-ওয়ালা ও কামারের মতো। আতর-ওয়ালা তোমাকে তার আতর উপহার দেবে, নতুবা তুমি তার নিকট থেকে আতর ক্রয় করবে, না হয় এমনিতেই তার নিকট থেকে সুবাস পাবে। আর কামার হয় তোমার কাপড় পুড়িয়ে ফেলবে, না হয় তুমি তার কাছ থেকে পাবে দুর্গন্ধ'। (বুখারি, মুসলিম)

ভালো বন্ধুকে নবিজি এখানে তুলনা করেছেন আতরবিক্রেতার সাথে। এ থেকেই আমরা বুঝতে পারি, ভালো বন্ধুর প্রয়োজন কতটা। সৎ সঙ্গীর উপকারসমূহের মধ্যে উল্লেখযোগ্য হলো :

১. তারা আপনাকে আরও ভালো মুসলিম হতে অনুপ্রাণিত করে।

২. আপনি ভুল পথে গেলে তারা আপনাকে স্মরণ করিয়ে দেয়।

৩. আপনার সমস্ত ভালো কাজে তারা আপনাকে সমর্থন দেয়।

৪. তারা আপনাকে উৎসাহ দেয়, অনুপ্রাণিত করে এবং শ্রদ্ধাপূর্ণ আচরণ করে।

৫. তারা আপনাকে সফল হতে দেখতে চায়।

৬. আপনার জন্যে তারা আদর্শ ব্যক্তিত্ব হিসেবে ভূমিকা পালন করে।

ভালো বন্ধু আপনার জীবনে খুব সূক্ষভাবে ভূমিকা রাখে। ঠিক আতর-দোকানির মতো; আতরের দোকানে গিয়ে কোনো আতর না কিনেও আপনার গায়ে সুগন্ধ মিশে যাবে। ভালো বন্ধুও আপনার ব্যক্তিত্বে তার ভালো গুণের প্রভাব রেখে যাবে। আত্মবিশ্বাসের দিক থেকে বললে—একজন ভালো বন্ধু জীবন নিয়ে আপনাকে সবসময় ইতিবাচক দৃষ্টিভঙ্গি থেকে ভাবতে শেখাবে, অনুপ্রাণিত করবে এবং আপনার নিজের মধ্যে আপনার নিজের ব্যাপারে ভালো অনুভূতি জাগ্রত করবে।

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com
Scanned by CamScanner

Compressed with PDF Compressor by DLM Infosoft

আপনার যদি এমন বন্ধু থেকে থাকে, তা হলে কখনো এদের সঙ্গ ছাড়বেন না। আর যদি না থাকে, আমি দ্রুত এমন কাউকে খুঁজে নিতে বলব। কারণ, তারা আপনার আত্মবিশ্বাস শতগুণে বাড়িয়ে দিতে পারে।

অনেকের জীবনসঙ্গীই তাদের সবচেয়ে কাছের বন্ধু। আপনার আত্মবিশ্বাসের ক্ষেত্রে হয়তো বন্ধুর চেয়ে জীবনসঙ্গীর প্রভাবই অনেক বেশি। আপনার স্বামী/স্ত্রী যদি ভালো না হন, তারা আপনার আত্মবিশ্বাসের বারোটা বাজিয়ে দিতে পারেন। একজন ভালো জীবনসঙ্গী আপনাকে আপনার আসল প্রতিভার সন্ধান করিয়ে দিতে পারে। কাজেই জীবনসঙ্গী নির্বাচনে হোন সতর্ক।

ভালো সঙ্গ যেমন গুরুত্বপূর্ণ, আবার খারাপ সঙ্গ খুব জঘন্য হতে পারে আপনার আত্মবিশ্বাসকে ধ্বংস করার জন্য। একজন কামারের মতো, তার কাছাকাছি গেলেই আপনার কাপড় নোংরা হবে, শব্দযন্ত্রণায় কাবু হবেন। তেমনই খারাপ সঙ্গও আপনার অন্তরকে বিষাক্ত করে দিতে পারে।

সাধারণত খারাপ সঙ্গ তারা, যারা আপনার নিজেকে ছোট অনুভব করায়। যখন আপনি তাদের সাথে তাল মেলাতে পারেন না, তখন তারা আপনাকে বিভিন্ন ব্যাঙ্গাত্মক নামে ডাকে। কখনোই তারা আপনাকে আপনার মতো হতে দেবে না। আপনার স্বপ্নগুলো, লক্ষ্যগুলোর গভীরতা তারা বোঝে না। এসব তাদের কাছে হাস্যরসের কারণ। আসলে তাদের নিজেদের আত্মবিশ্বাসই অল্প, তাই যখন তারা কাউকে নিজের মতো করে চলতে দেখে, এটা তাদের জন্য হুমকিস্বরূপ মনে করে। এজন্য যে করেই হোক, তাকে তাদের মতো আত্মবিশ্বাসহীন বানাতে চায়।

নৈরাশ্যবাদীরা আত্মবিশ্বাস বৃদ্ধি নিয়ে সচেষ্ট মানুষদের জন্য খারাপ সঙ্গের মতো। তারা গোটা পৃথিবীকে নেতিবাচক দৃষ্টিতে দেখে। আপনার লক্ষ্য, পরিকল্পনা সবকিছুতে ত্রুটি খুঁজে পায় কিংবা অসম্ভাবনা খুঁজে বের করার চেষ্টা করে। উত্তম হলো এ ধরনের মানুষ থেকে নিরাপদ দূরত্ব বজায় রেখে চলা।

খারাপ সঙ্গ জীবনটাকেই বিষাক্ত করে তোলে। আমাদের স্বপ্ন, আত্মবিশ্বাস ভেঙে চুরমার করে দেয়। সবচেয়ে জঘন্য দিকটা হলো, আপনি মিথ্যার মুখোশ পরা শিখে যান। এমন কেউ হওয়ার অভিনয় আপনি করেন, যা আসলে আপনি নন। কেবল মানিয়ে নিতে আর সমালোচনা এড়িয়ে চলতে আপনি এ রকম ভং ধরার চেষ্টা করেন। এই নকল জীবনটা বড়ই হতাশার, নিরস, আনন্দবিহীন।

ভালো বন্ধু থাকাটা ইসলাম আমাদের জন্য গুরুত্বপূর্ণ বলেছে, খারাপ সঙ্গ রাখাকে এক প্রকার নিষিদ্ধ ঘোষণাও করেছে। কারণ, বিপথে চলে যাওয়ার অন্যতম কারণ হলো খারাপ সঙ্গের প্রভাব। অবশ্য এর মানে এও না যে, যাদের আমরা খারাপ সঙ্গ ভাবি, তাদের সঙ্গে আমরা খারাপ আচরণ করব! ইসলাম আমাদের শিক্ষা দেয় সবার সাথে

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com
Scanned by CamScanner

Compressed with PDF Compressor by DLM Infosoft
আন্তরিক এবং বন্ধুত্বপূর্ণ আচরণ করতে। তবে আমাদের সাবধান হতে হবে, কাদের মাধ্যমে আমরা প্রভাবিত হচ্ছি, কাদের কথা গ্রহণ করছি।

খারাপ সঙ্গের মোকাবেলা

আপনি হয়তো আপনার জীবনে ইতিবাচক কোনো পরিবর্তন আনতে চাচ্ছেন। হয়তো আপনার ভাবনায়, আপনার দৃষ্টিভঙ্গিতে অথবা কাজে। এই পরিবর্তনের পথে একটা সময় আসে, যখন আপনাকে সব খারাপ সঙ্গ ছেড়ে আসতে হয়। যদিও এই ছেড়ে আসাটা খুব একটা মসৃণ হয় না; তবুওও আপনার আত্মবিশ্বাস উন্নতির যাত্রায় এই ছেড়ে আসাটা ভীষণ জরুরি।

খারাপ সঙ্গের মধ্যে এমন বন্ধুত্বও অন্তর্ভুক্ত, যার বন্ধনের ভিত্তিটা কোনো গুনাহের কাজ। আর সেসব বন্ধুও খারাপ সঙ্গের মধ্যে পড়ে, যারা আপনার সাফল্যের পথে বাধা। তাদের সঙ্গ আপনার ত্যাগ করা উচিত; এর পরিবর্তে এমন কারও বন্ধু হোন, যে আপনার আত্মবিশ্বাসের যাত্রায় সঙ্গী হবে।

আপনাকে প্রথমেই আপনার বর্তমান বন্ধুদের যাচাই করতে হবে। এজন্য প্রথমে আপনার কাঙ্ক্ষিত ভালো বন্ধুর একটা ছোট লিস্ট করুন। তারপর দেখুন, আপনার বন্ধুদের মধ্যে এই গুণগুলো কী হারে আছে। যদি আপনার বন্ধুদের মধ্যে কাঙ্ক্ষিত গুণাবলির সম্পূর্ণ বিপরীতও পান, এতে মোটেও অবাক হবেন না এবং ভড়কে যাবেন না।

যাচাই-বাছাই ককরার পরের ধাপ হলো আপনার কাছের বন্ধুদের মধ্যে যারা খারাপ সঙ্গের অন্তর্ভুক্ত, তাদের থেকে দূরে সরে আসা; কিন্তু সম্পর্ক ভেঙে ফেলা এই প্রক্রিয়ার প্রথম ধাপ হওয়া উচিত নয়। প্রথম ধাপে এই বন্ধুদের পরিস্থিতি, উপদেশ, সহানুভূতি এবং আন্তরিকতার সাহায্যে উন্নত করার চেষ্টা করতে হবে। এই বইটির মতোই একটি বই তাদের উপহার দিতে পারেন। আপনি যদি তাদের ইতিবাচক পরিবর্তনের সঙ্গী হন, তা হলে তারা ভালো সঙ্গ পাচ্ছে। আর যদি তারা আপনাকে প্রভাবিত করে, তবে আপনি খারাপ সঙ্গে আছেন। তাই প্রভাবকারী হোন।

> আপনার এই বন্ধুদের ইতিবাচক রুপান্তরে যদি সফল না-ও হন, হতাশ হবেন না। এরকম হতেই পারে আর এই পথে আপনি একা নন। তবে অনুত্তীর্ণদের ব্যাপারে পরবর্তী ধাপটা হবে একটু কঠিন। ধীরে ধীরে দূরত্ব তৈরি করুন; তবে সেটা যেন হয় বন্ধুত্বপূর্ণ সীমারেখার মধ্যে থেকে। নিজের পরিবারের কোনো কোনো সদস্যও এমন খারাপ সঙ্গ হতে পারে। যেহেতু আত্মীয়দের সাথে

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com
Scanned by CamScanner

Compressed with PDF Compressor by DLM Infosoft

> সম্পর্ক ছিন্ন করা হারাম, তাই তাদের ক্ষেত্রেও এমন বন্ধুত্বপূর্ণ দূরত্ব রাখা যেতে পারে। নবিজি সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম আত্মীয়তার বন্ধন সম্পর্কে বলেছেন, 'যে তোমাকে রক্ষা করে, আমি তার সাথে সম্পর্ক রাখব; আর যে তোমাকে ছিন্ন করে, আমি তাঁর সাথে সম্পর্ক ছিন্ন করব'। (সহীহ বুখারি)

একটা বন্ধুত্বপূর্ণ দূরত্ব মানে আপনি তার সাথে সীমিত বন্ধুত্ব রাখবেন, বন্ধুত্বপূর্ণ আবহাওয়ায় তার সাথে দেখা-সাক্ষাৎগুলো সারবেন; কিন্তু একই সাথে তাকে এতটা সময় দেবেন না, যাতে সে আপনাকে নেতিবাচকভাবে প্রভাবিত করতে পারে।

যদিও দুর্ভাগ্যজনকভাবে সবার সাথে এই বন্ধুত্বপূর্ণ দূরত্ব রক্ষা করা হয়ে ওঠে না। কেউ কেউ আপনার ইতিবাচক পরিবর্তন অথবা ইসলামের দিকে ঝুঁকে পড়া দেখে আপনার প্রতি আগ্রাসী মনোভাবসম্পন্ন হয়ে উঠতে পারে। এই ধরনের মানুষগুলো এক ধরনের বাধা। বিশেষ করে আত্মবিশ্বাস অর্জনের পথে আমাদের যাত্রায় এরা বিশাল বাধা হয়ে পথ আগলে থাকে। যা অবশ্যই আমাদের অতিক্রম করতে হবে। কখনো কখনো তাদের সাথে সম্পর্ক সম্পূর্ণ বিচ্ছেদ করাও আবশ্যক হয়ে উঠতে পারে।

সূরা কাহাফে আমরা এক দল যুবকের গল্প জানতে পারি। অবিশ্বাসীদের শহরে তারা ছিল তাওহীদের একনিষ্ঠ অনুসারী। শহরের মানুষেরা তাদের এই ভিন্ন বিশ্বাসের বিরুদ্ধে আক্রমণাত্মক হয়ে দাঁড়াল। এই যুবকরা ঐক্যবদ্ধ হয়ে শহর থেকে দূরে এক গুহায় আশ্রয় নিল। আল্লাহর কাছে মিনতি জানাল তাদের হিফাজাতের জন্য। আল্লাহ তাদের সেই আহ্বানে সাড়া দিলেন, তারা ৩০০ বছরের গভীর ঘুমে ঢলে পড়ল। পরে জেগে উঠেছিল পরিবর্তিত এক সময়ে, আরও ভালো মানুষদের কালে। এভাবে আল্লাহ তাদের খারাপ সঙ্গের প্রভাব থেকে রক্ষা করলেন।

এই গল্পে আমাদের আলোচ্য বিষয়ের অনেক শিক্ষণীয় আলাপ আছে। এই যুবকেরা তাদের বিশ্বাসের জন্য মানুষের আগ্রাসনের স্বীকার হয়েছিল। এটা খুব সাধারণ একটা ঘটনা। আমাদের বেলায়ও এই পরিস্থিতি আসতে পারে। এজন্য প্রস্তুত থাকতে হবে। আমাদের পরিবর্তন, ভালো থেকে আরও ভালোর পথে যাত্রা অনেকের ভ্রুকুটির কারণ হতে পারে। কারণ, আমাদের বদলে যাওয়া তাদের স্থবিরতাকে হুমকিতে ফেলে দেয়।

এই গল্পের যুবকেরা থমকে যায়নি। তারা নিজেদের মধ্যে বন্ধুত্ব দৃঢ় করেছে, খারাপ সঙ্গ থেকে আলাদা হয়ে ভালো সঙ্গের দিকে গেছে; যদিও তারা সংখ্যায় ছিল অল্প। মন্দের বড় দলের চেয়ে তারা ভালোর ক্ষুদ্র দলটিকেই বেছে নিয়েছে।

নিজেদের শুদ্ধ বিশ্বাসের সাথে তারা কোনো রকম আপস করেনি, সবরের সাথে সেই ছোট দলটিতেই থেকেছে। তাই আল্লাহ কুরআনে তাদের গল্পের ইতি টেনেছেন

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com
Scanned by CamScanner

Compressed with PDF Compressor by DLM Infosoft

এইভাবে—

> 'তুমি নিজেকে তাদের সংসর্গে আবদ্ধ রাখো, যারা সকাল ও সন্ধ্যায় তাদের পালনকর্তাকে তাঁর সন্তুষ্টি অর্জনের উদ্দেশ্যে আহ্বান করে এবং তুমি পার্থিব -জীবনের সৌন্দর্য কামনা করে তাদের থেকে নিজের দৃষ্টি ফিরিয়ে নিয়ো না। যার মনকে আমার স্মরণ থেকে গাফেল করে দিয়েছি, যে নিজের প্রবৃত্তির অনুসরণ করে এবং যার কার্যকলাপ হচ্ছে সীমা অতিক্রম করা, তুমি তার অনুগত্য করো না'। (সূরা আল কাহাফ, ২৮)

কুরআনের এই আয়াতে ভালো সঙ্গের গুরুত্ব ফুটে উঠেছে। আমাদের ভালো সঙ্গেই থাকতে হবে, এজন্যে যদি সমাজের চোখে বিচ্ছিন্ন হতে হয় তবুওও। এই গল্পে আমরা আরও দেখতে পাই, আল্লাহর সাহায্য পাওয়ার ব্যাপারে সে যুবকদের আত্মবিশ্বাসের দৃঢ়তা। তাঁরা ভরসা রেখেছিল আল্লাহর ওপর এবং আল্লাহও তাদের সাহায্য করেছিলেন অলৌকিক এক উপায়ে।

আমরা আরেকজন আত্মবিশ্বাসী ব্যক্তিত্ব সম্পর্কে জানি, যিনি বিরুদ্ধতার গাঢ় অন্ধকার পরিবেশেও আত্মবিশ্বাস নিয়ে আলোয় উজ্জ্বল ছিলেন। তিনি ইবরাহীম আ.। বসবাস করতেন গোঁড়া অবিশ্বাসীদের মাঝে, তার বাবা ছিলেন মূর্তি নির্মাণকারী। তিনি চেষ্টা করেছিলেন মূর্তিপূজা থেকে সবাইকে ফিরিয়ে আনতে; এর জন্য শিকার হলেন আগ্রাসন এবং বিরোধিতার। তাদের এই বিরোধিতা এমন পর্যায়ে গিয়ে পৌঁছেছিল যে, তারা ইবরাহীম আ.-কে বন্দি করে আগুনে নিক্ষেপ করল; কিন্তু আল্লাহ তাঁর জন্য আগুনকে ঠান্ডা করে দিলেন। এরপর ইবরাহীম আ. সেই শহর ছেড়ে চলে গেলেন অন্য এক শহরে।

এই বিষয়ে আমার শেষ পরামর্শ হলো, ইতিবাচক মনোভাব ধরে রাখা। খারাপ সঙ্গের বৈশিষ্ট্যই হলো তাচ্ছিল্য করা। তাচ্ছিল্য তখনই আপনার ওপর জয়ী হয়, যখন আপনার আত্মবিশ্বাস থাকে কম এবং আপনি নিজের হয়ে নিজের পক্ষে দাঁড়াতে পারেন না। তাদের হাতে এই শক্তিটা দিয়ে দেবেন না। ইবরাহীম আ.-এর মতো হোন। গুহার সেই যুবকদের মতো হোন। আমাদের নবিজি ও সাহাবিদের মতো অটল থাকুন। আপনার নিজের বিশ্বাসের ওপর শক্ত হয়ে দাঁড়ান, যে যা-ই বলুক না কেন।

ভালো বন্ধু খুঁজে পাওয়া

'এখনকার সময়ে ভালো বন্ধু পাওয়া কঠিন' মর্মে ইদানীং অনেক তরুণকেই অভিযোগ করতে শুনেছি; কিন্তু সত্যটা কি জানেন? অনেকেই ভালো সঙ্গ খুঁজছে; এর মানে হলো

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com
Scanned by CamScanner

Compressed with PDF Compressor by DLM Infosoft
অনেক ভালো সঙ্গ আছে। আমার কথা হলো, তাঁরা কেন একে অপরকে খুঁজে নেন না? তা হলেই তো হয়ে গেল!

অনেকেই বন্ধু বানাতে বেশ যাচাই-বাছাই করেন। আমাদের নিজস্ব সাংস্কৃতিক মানদণ্ড এই যাচাই-বাছাইয়ের একেবারে প্রথম ধাপ। যদিও আমাদের লক্ষ্য থাকে ভালো বন্ধু খোঁজা, তবুওও ঘুরেফিরে আমরা যেন একই এলাকার, একই দেশের, একই বর্ণের অথবা ধনী, বিখ্যাত এমন কাউকে বন্ধু বানানোর দিকেই বেশি মনোযোগ দিই! আমরা যদি প্রকৃত বন্ধু পেতে চাই, তবে এই চর্চা আমাদের ত্যাগ করতে হবে।

নবিজির কাছের সাহাবিদের মধ্যে আম্মার ইবন ইয়াসির এবং বিলাল রা.-দের মতো দরিদ্র সাহাবিগণও ছিলেন। এজন্য কুরাইশরা নবিজির সমালোচনা করতেও ছাড়েনি। আর 'আলিমের মতে নিচের এই আয়াতটি আল্লাহ এজন্যই অবতীর্ণ করেছেন—

> 'তুমি নিজেকে তাদের সংসর্গে আবদ্ধ রাখো, যারা সকাল ও সন্ধ্যায় তাদের পালনকর্তাকে তাঁর সন্তুষ্টি অর্জনের উদ্দেশ্যে আহ্বান করে এবং তুমি পার্থিব জীবনের সৌন্দর্য কামনা করে তাদের থেকে নিজের দৃষ্টি ফিরিয়ে নিয়ো না। যার মনকে আমার স্মরণ থেকে গাফেল করে দিয়েছি, যে নিজের প্রবৃত্তির অনুসরণ করে এবং যার কার্যকলাপ হচ্ছে সীমা অতিক্রম করা, তুমি তার আনুগত্য করো না'। (সূরা আল-কাহাফ, ২৮)

ভালো সঙ্গ পাওয়ার যাত্রায় আমাদের প্রথমেই ভালো সঙ্গের মানদণ্ড বদলাতে হবে। ভালো বন্ধু মূলত ধার্মিক, সৎকর্মশীল মানুষেরা; যারা আপনাকে আপনার সেরাটা হতে সাহায্য করে, এই পথযাত্রায় আপনার সাথে থাকে। আর তাদের আপনি খুঁজে পাবেন সবখানে, সব বর্ণে, সব সংস্কৃতিতে। কাজেই আপনার বন্ধু খোঁজার কাজে কোনো সংকীর্ণতা রাখবেন না।

ভালো বন্ধু বানানোর কাজটা শুরু হয় আগে নিজে ভালো মানুষ হওয়ার মাধ্যমে। এই অতীন্দ্রিয় ব্যাপারটা আমি কীভাবে ব্যাখ্যা করব, জানি না; কিন্তু ভালোরা ঠিকই ভালোদের দেখা পায় আর বন্ধু হয়।

আমার সাথেও এটা হয়েছিল সেপ্টেম্বর, ২০১৪ সালে। একদিন খুব একাকী লাগছিল আর কিছু সমস্যার ভেতর দিয়েও আমি যাচ্ছিলাম; কিন্তু সে সমস্যাগুলো কাউকে বলে হালকা হতে পারছিলাম না। আমি একটা শপিং মলে ঘুরতে গেলাম। সেদিন আমেরিকা আর কানাডার কিছু বন্ধু শুধু একদিনের জন্য ঘুরতে এসেছিল, তারা চাইছিল আমার সাথে দেখা করতে; কিন্তু তাদের কাছে আমার ফোন নাম্বার ছিল না। ঘুরতে ঘুরতে তারাও সেই মলে এলো এবং আমাদের দেখা হয়ে গেল! সেদিন চমৎকার

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com
Scanned by CamScanner

Compressed with PDF Compressor by DLM Infosoft
কিছু মানুষের সাথে কফি হাতে কেটেছিল আমার বিকেল বেলা। আমরা আলোচনা করছিলাম আমাদের এই অদ্ভুত সাক্ষাৎ নিয়ে। আল্লাহ কত মহান, কত পবিত্র! তাঁর পরিকল্পনা কত চমৎকার!

আমার জীবনে এরকম অসংখ্যবার ঘটেছে। কীভাবে কীভাবে যেন সঠিক জায়গাটিতে, সঠিক মুহূর্তটিতে একজন অনুসরণীয় ব্যক্তিত্ব অথবা নতুন কোনো বন্ধুর দেখা পেয়ে যাই। আমাদের এই 'দেখা হয়ে যাওয়া'-কে আমাদের কাছে ব্যাখ্যাতীত ব্যাপার মনে হয়। সাইকোলজিস্টরা এসব ঘটনাকে বলেন 'দা ল অফ এট্রেকশান'; আর আমরা বলি 'এটা তাকদীরের লিখন'। তাই প্রথমে আমাদের ভালোর পথে হাঁটা জরুরি; তা হলে চলার পথে আল্লাহ আরও অনেক যাত্রীকে আমাদের সঙ্গী হিসেবে মিলিয়ে দেবেন।

বন্ধু পেতে হলে অবশ্য আমাদেরও নিজেদের কমফোর্ট-জোন থেকে বেরিয়ে আসতে হবে। স্থানীয় মাসজিদে, ইসলামিক সেন্টারে অথবা ইভেন্টে সক্রিয়ভাবে অংশগ্রহণ করতে হবে। নিশ্চিতভাবে এসব জায়গায় আপনি বন্ধু হওয়ার মতো অনেককেই খুঁজে পাবেন। এখান থেকেই হতে পারে নতুন কোনো বন্ধুত্বের শুরু। যে বন্ধুত্বের ভিত্তি হবে আল্লাহর সন্তুষ্টি এবং আখিরাতের পথে একে অপরকে সাহায্য করার প্রতিশ্রুতি। হতে পারে এরকম কোনো ইভেন্টেই আপনার ভবিষ্যৎ জীবনসঙ্গিনীর সাথে আপনার দেখা হয়ে যেতে পারে!

বন্ধু নির্বাচনের সময় কিছুটা খুঁতখুঁতে হওয়াটা বরং ভালোই। কারা আপনার চিন্তা-ভাবনা, জীবনদর্শনে প্রভাব ফেলবে, কারা আপনার জীবনের গুরুত্বপূর্ণ মুহূর্তগুলোতে আপনাকে সঠিক সিদ্ধান্ত নিতে সাহায্য করবে, সেই মানুষগুলো বিশেষই বটে। তাই তাদের নির্বাচনে সুবিবেচক হওয়াটাই বাঞ্ছনীয়।

বন্ধুত্ব কীভাবে আরও গভীর হবে

> *'আপনার চারপাশ হোক মহৎ মানুষময়। সে মানুষগুলোকে গুরুত্ব দিন। এই গুরুত্বের কথা তাদেরকে শোনান, দেখান, বুঝতে দিন। এটা অহরহই করুন। গুরুত্ব দেওয়া হলো তাদেরকে তাদের সেরাটা পর্যন্ত পৌঁছে দেওয়ায় হাত বাড়ানো।' (মির্জা ইয়াওয়ার বেইগ)*

বন্ধু বানানোই শেষ কথা নয়, বন্ধুত্বের যত্ন নেওয়াটাও গুরুত্বপূর্ণ। যেকোনো সুন্দর সম্পর্কের গোড়ার কথা হলো পারস্পরিক শ্রদ্ধা এবং উপকার। কেউই অবহেলা অনুভব করতে চায় না, চায় না সম্পর্কে মৃতমানব হয়ে থাকতে। তাই বন্ধুত্ব এবং পারিবারিক সম্পর্কের যত্ন নেওয়াটা ভীষণ গুরুত্বপূর্ণ।

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com
Scanned by CamScanner

Compressed with PDF Compressor by DLM Infosoft

সম্পর্ক গভীর করার একটা মূল সূত্র হলো কাউকে তাঁর সমস্যা সমাধানে এবং লক্ষ্য পূরণে সহযোগিতা করা। তাকে যথাযথ উৎসাহ এবং অনুপ্রেরণা দিন। বিনিময়ে আপনিও তার কাছ থেকে অনুপ্রেরণা পাবেন। যদি নাও পান, তবে আল্লাহ আপনার জীবনে এমন কাউকে পাঠাবেন, যারা আপনাকে উৎসাহ যোগাবে, সাহায্য করবে। কারণ, কোনো ভালো কাজকেই আল্লাহ তার প্রাপ্য থেকে বঞ্চিত করেন না।

বন্ধুত্বে আত্মকেন্দ্রিক হওয়ার কোনো সুযোগ নেই। দুজনের সম্পর্কে সমস্ত কিছু একজনকে ঘিরে হলে সে সম্পর্ক খুব শিগগির তার আবেদন হারাবে। একটা সম্পর্কে বেশি না হলেও আপনি যা পান, অন্তত তার সমান আপনাকে করে দিতে হবে।

পরিবার এবং বন্ধুদের সময় দিন। সারা দিন সবসময় না, বরং যখন সময় দিচ্ছেন, তখন ভালো করে দিন। তার সঙ্গে বসে মোবাইলে ব্যস্ত হয়ে যাবেন না। এমনভাবে সময় দিন, যেন পুরো সময়টা জুড়ে আপনার সমস্ত মনোযোগ তাকে ঘিরেই ছিল। যেন সে নিজেকে আপনার অতি বিশেষ কেউ অনুভব করে। অল্প কয়েক মিনিটের এমন অখণ্ড সময়, ঘণ্টার পর ঘণ্টার উদাসীন সময়ের চেয়ে অনেক ভালো।

আপনার পরিবার বা বন্ধুদের কেউ যখন আপনার সাথে কথা বলছে, তাদের প্রতি মনোযোগ দিন। ফোন বা ট্যাব সরিয়ে রাখুন। তাদের দিকে তাকান, মন দিয়ে কথা শুনুন। কারও কথা মনোযোগ দিয়ে শুনে মূলত আমরা সেই মানুষটাকেই সম্মান দেখাই। এভাবে একে অপরকে ভালোভাবে বোঝার একটা সেতু তৈরি হয়। এই দক্ষতাটা সম্ভবত পুরুষদের জন্য বেশি গুরুত্বপূর্ণ। আমরা সহজেই যেকোনো কথোপকথনের মাঝখানে মনোযোগ হারিয়ে ফেলি। যা কখনোই উচিত নয়। আপনি যদি বিবাহিত পুরুষ হোন, তাহলে আপনার স্ত্রীর মন জয়ের জন্য এটা আরও বেশি গুরুত্বপূর্ণ।

ভালো বন্ধু আন্তরিকতার সাথে একে অন্যের ভুল শুধরে দেয়। এই সংশোধন প্রক্রিয়াকে আমাদের নেতিবাচকভাবে নেওয়া উচিত না। একে অপরের ভুল শুধরে দেওয়ার মাঝে যে অন্তরঙ্গতা থাকে, সেটা বন্ধুত্বের জন্য খুব গুরুত্বপূর্ণ। সত্যিকারের বন্ধুরা সঙ্গীকে সত্য জানাতে দ্বিধাবোধ করে না। এমনকি সেটা তিক্ত হলেও। তবে তারা তিক্ত সত্যটা আন্তরিকতাও সহানুভূতির সঙ্গে জানানোর প্রক্রিয়া জানে।

বন্ধুর প্রয়োজনে, বিপদের মুহূর্তগুলোতে পাশে থাকুন। আপনার কঠিন সময়ে আল্লাহ আপনার পাশে থাকবেন। আপনার ধারণার বাইরের স্থানগুলো থেকে তিনি আপনার জন্য সাহায্য পাঠাবেন। কারও কাছে প্রত্যাশা রাখবেন না, সব জমিয়ে রাখুন আল্লাহর কাছে। আপনার সর্বোচ্চটুকু দিয়ে বন্ধুর প্রয়োজনে এগিয়ে আসুন; কিন্তু প্রাপ্তির আশা রাখুন কেবল আল্লাহর কাছে, বন্ধুর কাছে নয়। যদি আপনার ভালো বন্ধু থেকে থাকে, তবে তারা কোনো এক সময়ে আপনার সাহায্যের বিনিময় দেবে ইন-শা-আল্লাহ।

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com
Scanned by CamScanner

Compressed with PDF Compressor by DLM Infosoft

আপনার আত্মবিশ্বাসের জন্য ভালো বন্ধু থাকা যতটা গুরুত্বপূর্ণ, আপনি নিজে ভালো বন্ধু হওয়া এরচে বেশি গুরুত্বপূর্ণ। আপনি ভালো হলে কল্যাণের বারিধারা একদিন আপনাকে স্পর্শ করবেই।

দিনশেষে মানুষের কাছ থেকে প্রত্যাশার ঝুলি শূন্য পাওয়ার সম্ভাবনাই বেশি। কারণ, মানুষ সহজেই উপকারের কথা ভুলে যায়। তাই প্রত্যাশার ঝুলি আল্লাহর জন্য তুলে রাখুন, আল্লাহই পারেন সেটা পূর্ণ করতে।

ভালো বন্ধু হয়তো বিরল; কিন্তু বিলুপ্ত নয়। আমাদের বলয় ঘিরেই আছে তারা। দু'আ করুন, যেন আল্লাহ আপনার জীবন ভালো বন্ধুদের সান্নিধ্যে সুরভিত করেন। ভালো বন্ধু আল্লাহর পক্ষ থেকে এক বিশেষ উপহার। তাছাড়া ভালো বন্ধু আত্মবিশ্বাসের অনেক বড় এক হাতিয়ার। ভালো সঙ্গ ধরে রাখার পেছনে আপনার প্রচেষ্টা আত্মবিশ্বাসের পথে অগ্রযাত্রারই জরুরি একটা অংশ।

যা যা করব

১. ভালো বন্ধুর কী কী গুণ থাকা চাই, একটা তালিকা করে ফেলুন। তালিকায় যেন সবকিছু সুনির্দিষ্ট করা থাকে। কী চান আর কী চান না, সবই লিখবেন। যেমন—আমি একজন ধার্মিক, ইতিবাচক, দয়াবান, খোলামেলা মনের বন্ধু চাই। তাচ্ছিল্য করে এমন কাউকে বন্ধু হিসেবে চাই না। যারা অশ্লীল শব্দ উচ্চারণ করে, অন্যদের ছোট করে এমন কাউকেও না।

২. আপনার বর্তমান বন্ধুদের এই আলোকে মূল্যায়ন করুন। আপনার বন্ধুরা যদি যাচাই পরীক্ষায় উৎরে যায়, তবে তো আলহামদু লিল্লাহ। তাদের সাথে থাকুন এবং এই বন্ধুত্বের যত্ন নিন। আর যদি এই যাচাই পরীক্ষায় তারা অকৃতকার্য হয়, তবে সময় এখন তাদের শোধরানোর এবং নতুন বন্ধু খোঁজার।

৩. ইসলামিক প্রোগ্রামগুলোতে যথাসম্ভব অংশগ্রহণ করুন। পরিচিত বাড়ান। মনে রাখতে পারেন যে, সবচে ভালো বন্ধুত্বটার শুরুও ছিল দুজন অপরিচিত মানুষকে দিয়ে।

৪. কোনো বন্ধু বিপদে পড়লে তার প্রতি সাহায্যের হাত বাড়িয়ে দিন। ফোন করুন, খোঁজ নিন। তার সমস্যার কথা মনোযোগ দিয়ে শুনুন। আন্তরিক পরামর্শ দিন এবং এও বলুন, যেকোনো সমস্যায় আপনি তার পাশে আছেন।

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com

Scanned by CamScanner

Compressed with PDF Compressor by DLM Infosoft

আত্মবিশ্বাসের যাত্রায় বাধা সামলানোর উপায়?

> 'এবং অবশ্যই আমি তোমাদের পরীক্ষা করব কিছুটা ভয়, ক্ষুধা, মাল ও জানের ক্ষতি এবং ফল-ফসল বিনষ্টের মাধ্যমে। তবে সুসংবাদ দাও সবরকারীদেরকে। যখন তারা বিপদে পড়ে, তখন বলে, নিশ্চয় আমরা সবাই আল্লাহর জন্য এবং আমরা সবাই তাঁরই সান্নিধ্যে ফিরে যাব। তারা সে সমস্ত লোক, যাদের প্রতি আল্লাহর অফুরন্ত অনুগ্রহ ও রহমত রয়েছে এবং এসব লোকই হিদায়াতপ্রাপ্ত'। (সূরা বাকারাহ, ১৫৫-১৫৭)

পার্থিব এই জীবনে আমাদের লক্ষ্যপূরণের পথে কম-বেশ বাধা আসবেই। এই জীবন নিখুঁত নয় এবং দুনিয়া সব পেয়ে ফেলার জায়গা নয়। দুনিয়া মূলত প্রচেষ্টার ক্ষেত্র। তাই আমরা যা-ই কামনা করি, এখানে সব পেয়ে ফেলার আশা করাটাও বাতুলতা বটে। এই প্রচেষ্টা এবং অর্জনের ক্ষেত্রে কিছু বাধা একেবারেই অনিবার্য। আমাদের জীবন-মৃত্যু, প্রাকৃতিক বিপর্যয়, যুদ্ধ-বিগ্রহ, সন্ত্রাস; এমনকি আমাদের প্রতিদিনের শারীরিক অবস্থার ওপরও আমাদের কোনো নিয়ন্ত্রণ নেই। এই চরম সত্যটা আমাদের বুঝতে হবে এবং একে জীবনের অংশ হিসেবে স্বীকার করে নিতে হবে।

এই যখন দুনিয়ার জীবনের হাল, যুক্তি বলছে, পরের ধাপটা হওয়া উচিত যত বাধা আসতে পারে, সেসব ঠেকানোর প্রস্তুতি নেওয়া। আপনার লক্ষ্য যত বড়, তা পূরণের পথে বাধাও তত বিশাল। লক্ষ্যপূরণে আসলে আপনি কেমন মনঃপ্রাণ, সে পরীক্ষায় আগে উৎরে গেলেই তবে আপনার স্বপ্নজয়ের দরজাগুলো আস্তে আস্তে খুলে যাবে।

আসল কথা হলো, অপ্রত্যাশিত কিছু ঘটার প্রত্যাশা রাখা এবং যা প্রত্যাশা করছেন তার প্রস্তুতি নেওয়া। সবকটা বাধা তো আপনি আগে থেকেই বুঝতে পারবেন না; তবে

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com
Scanned by CamScanner

Compressed with PDF Compressor by DLM Infosoft
যা জানেন অন্তত সে বাধাগুলো তো ঠেকাতে পারবেন। এটুকু সক্ষমতা আপনাকে এক অদম্য আত্মবিশ্বাস এনে দেবে, যা লক্ষ্য পূরণে আপনাকে অনেক সাহায্য করবে। মনে রাখা আবশ্যক, পূর্বপ্রস্তুতি যুদ্ধে বিজয় লাভের অর্ধেকের সমান। বাকি অর্ধেক হলো পরিকল্পনার বাস্তবায়ন এবং আল্লাহর ওপর তাওয়াক্কুল।

আমাদের মধ্যে কেউ যখন আত্মবিশ্বাসের সাথে নিজেদের স্বপ্ন পূরণ করতে এগিয়ে যায়, তখন যারা সেই স্বপ্ন পূরণে ব্যর্থ হয়েছে, তারা আপনাকে পিছলে যাবার ভয় দেখায়। এই ভয় দেখানো মূলত তাদের অনিরাপদ অনুভূতি থেকে এসেছে। তাদের ভয় হয়, যদি আপনি আপনার লক্ষ্য পূরণে সফল হয়ে যান! তারা আপনাকে তাদের চেয়ে ঊর্ধ্বে উঠতে দিতে চায় না। ইতিহাসজুড়ে এর প্রমাণ ছড়িয়ে রয়েছে। কেউ যখন মহৎ কিছু করার চেষ্টা করেছে অথবা উদ্যোগ নিয়েছে, তাদের সেই লক্ষ্য পূরণের পথে শত্রুর অভাব হয়নি। শত বাধা পেরিয়ে তারপরই তারা সাফল্যের মুখ দেখতে পেয়েছেন।

নবিদের জীবনে এই সত্য আরও স্পষ্ট। প্রতিজন নবিই তাদের দাওয়াতি কাজে বাধার সম্মুখীন হয়েছেন, শারীরিক লাঞ্ছনার শিকার হয়েছেন, কেউ কেউ হয়েছেন হত্যাচেষ্টার মুখোমুখি। কারণ একটাই, তারা তাওহীদের পথে মানুষকে ডেকেছেন।

> ‘এমনিভাবে আমি প্রত্যেক নবির শত্রু করেছি মানুষ ও জিনের মধ্য থেকে শয়তানদের। তারা ধোঁকা দেওয়ার জন্যে একে অপরকে চারুময় কথাবার্তা শিক্ষা দেয়। যদি তোমার পালনকর্তা চাইতেন, তবে তারা এ কাজ করত না’। (সূরা আল-আন’আম, ১১২)

একটু ভিন্ন চোখে দেখা

লক্ষ্যপূরণের পথে সামনে আসা বাধাগুলোকে আমরা একটু ভিন্ন চোখে দেখতে পারি। এই বাধাগুলোকে লক্ষ্যের চূড়ায় পৌঁছানোর পথে চ্যালেঞ্জ হিসেবেও নেওয়া যেতে পারে। চ্যালেঞ্জ হলো এমনকিছু, যা আমরা মোকাবেলা করি এবং উৎরে যাওয়ার চেষ্টা করি। চ্যালেঞ্জ আমাদের দৃষ্টিকে লক্ষ্যের প্রতি স্থির রাখে, আমাদের অভ্যন্তরীণ শক্তি জাগিয়ে তোলে। যেখানে বাধার কথা শুনে আমরা হয়তোবা পিছপা হওয়ার পরিকল্পনা রাখব, সেখানে চ্যালেঞ্জের কথা শুনে আমরা বরং সামনে এগিয়ে যাব।

ইউসুফ আ.-এর ভাইয়েরা তাঁকে কুয়ায় ফেলে দিয়েছিল; কিন্তু গল্পের টার্ন এখান থেকেই। এরপর একের পর এক ঘটনা শিকলের মতো জড়িয়ে যেতে থাকে। তাঁর দাসত্ববরণ, লালসার শিকার হওয়া, কারাবরণ; অবশেষে মিশরে শাসকের পদ লাভ—সবই যেন ছিল একটা বর্ণাঢ্য জীবনের গুরুত্বপূর্ণ কিছু অধ্যায়। শেষ হাসিটা হেসেছিলেন

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com
Scanned by CamScanner

Compressed with PDF Compressor by DLM Infosoft

ইউসুফ আ.-ই; কিন্তু এর আগে তাঁকে অতিক্রম করতে হয়েছিল কষ্টকর কিছু ধাপ। প্রতিটি ধাপ ছিল তাঁর জন্য একেকটা চ্যালেঞ্জ, ঈমানের এবং সবরের পরীক্ষা। সেই পরীক্ষা থেকে তিনি শিখেছিলেন বহু কিছু, একজন শাসকের পদ অধিগ্রহণের আগে যে শিক্ষাগুলো আবশ্যক ছিল।

আবু সালামাহর শাহাদাতের পর তাঁর স্ত্রী উম্মু সালামাহ ভীষণ বিপর্যস্ত হয়ে পড়েছিলেন। তিনি তাঁর সবচে প্রিয় মানুষটিকে হারিয়েছিলেন, এখন তিনি বিধবা এবং কয়েকটি বাচ্চার মা। তিনি আল্লাহ্‌র কাছে দু'আ করলেন, আল্লাহ যেন তাঁকে আরও উত্তম কাউকে দেন। আবার এও ভাবছিলেন, আবু সালামাহর চেয়ে উত্তম কে হতে পারে! এ সময়টায় তাঁর ভাবনার সব দিগন্ত পেরিয়ে প্রস্তাব এল স্বয়ং আল্লাহ্‌র রাসূলের পক্ষ থেকে। তাঁর দু'আ আল্লাহ কবুল করেছেন। সবরের সময়টুকু, একাকিত্বের চ্যালেঞ্জ তাঁর ব্যক্তিত্বকে আরো শাণিত করেছে রাসূলের স্ত্রী পরিচয়ের সাথে নিজেকে মানিয়ে নিতে। তিনি যে এখন উম্মুল মুমিনীন—মুমিনদের মা।

> আল্লাহ আমাদের প্রতিশ্রুতি দিয়েছেন, 'কষ্টের সাথে স্বস্তি আছে। নিশ্চয়ই কষ্টের সাথে স্বস্তি আছে'। (আল ইনশিরাহ, ৫-৬)

নবিজি বলেছেন—

> 'একটা কষ্ট দুটো সহজতাকে অতিক্রম করতে পারে না'। (ফাতহুল কাদির, পৃ. ১৯১৮)

যার মানেটা এভাবেও বলা যায়, পার্থিব-জীবনে যে কষ্ট আমরা অনুভব করি, তার দ্বিগুণ পরিমাণ সুখ সে কষ্টের সাথে জড়িয়ে আছে।

প্রতিটা কষ্টের সাথেই স্বস্তি জড়িত, সুখের বার্তা নিহিত, বহু আগাম সুখের খোঁজ সংযুক্ত; একইসাথে সেই কষ্টগুলো থেকে আমরা আমাদের ভবিষ্যতের জন্য শিক্ষা পাই। এ যেন কষ্টের মোড়কে আল্লাহ্‌র পক্ষ থেকে আমাদের জন্য সুখ উপহার। প্রতিটা কষ্টই যেন তার ভেতর এক গহীন সৌন্দর্যকে লালন করে, একরাশ সুখের আয়োজন করে রাখে। সে সুখ এত বেশি যে, আপনি অভিমানের বদলে আল্লাহর কৃতজ্ঞতায় নত হয়ে যাবেন।

এটা আল্লাহ্‌র প্রতিশ্রুতি—তিনি আপনাকে কষ্টের পরীক্ষায় ফেললে একটা সময় পর আবার আপনার জীবনে স্বস্তি ফিরে আসবে।

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com
Scanned by CamScanner

Compressed with PDF Compressor by DLM Infosoft

মাক্কার কঠিন সময়গুলোতে নবিজর সাথে ছিলেন খাদিজা রাদিয়াল্লাহু আনহা এবং চাচা আবু তালিব। তাদের কাছে থাকাটা নবিজির জন্য ছিল অন্যরকম এক অনুপ্রেরণা। তারা তাঁকে আর্থিকভাবে, মানসিকভাবে সাহায্য করেছেন। আবু তালিবের সংস্পর্শ তাঁকে শত্রুদের কাছ থেকে আঘাত পাওয়া থেকে নিরাপদ রেখেছিল। তারা দুজনই ছিলেন কঠিন সময়ের ভরসা।

আবার মাদীনায় হিজরাতের সময় আল্লাহ তাঁকে শত্রুদের দৃষ্টি থেকে আড়াল করে রেখেছিলেন এবং আবু বকর ছিলেন তাঁর যাত্রাসঙ্গী। আল্লাহ্‌র সাহায্যে আবু বকরের সাহচর্য সে কঠিন মরুময় যাত্রায় ছিল নবিজির হৃদয়ের শীতল হাওয়া।

এমনটা আপনার জীবনেও ঘটতে দেখবেন। হয়তো আপনি এই মুহূর্তে বেকার। কঠিন এক সময় চলছে আপনার জীবনে। এ সময় কেউ হয়তো আপনাকে আর্থিকভাবে সাহায্য করছে; অথবা আপনার কিছু দায়িত্ব অন্য কেউ নিজের কাঁধে তুলে নিচ্ছে; কিংবা কারও মাধ্যমে নতুন কোনো চাকরির অফার পাচ্ছেন। এসবই আল্লাহ্‌র পক্ষ থেকে। আল্লাহ্‌র সাহায্য আপনার চিন্তার দিগন্ত পেরিয়ে অন্যভুবন থেকে আসে। তিনি বান্দাকে এমনসব জায়গা থেকে দেন, যা সে কল্পনাও করতে পারে না।

> ‘যে কেউ আল্লাহকে ভয় করবে, আল্লাহ তার জন্য কোনো-না-কোনো পথ বের করে দেবেন। এবং তিনি তাকে তার ধারণাতীত উৎস থেকে রিযিক দান করবেন। আর যে ব্যক্তি আল্লাহর ওপর তাওয়াক্কুল করে, তার জন্য আল্লাহই যথেষ্ট’। (সূরা আত-ত্বলাক, ২-৩)

প্রতিটা কঠিন সময়ের পর আপনি আগের চেয়ে বেশি পরিণত হবেন। আপনার আত্মবিশ্বাস বৃদ্ধি পাবে, আল্লাহর নিকটতর হবেন। এভাবে ভাবলে চ্যালেঞ্জ আসলে আমাদের আত্মবিশ্বাস গঠনে ভীষণ জরুরি।

সবর যখন জরুরি

যেকোনো লক্ষ্য পূরণ করতে গেলে সবর থাকা লাগবেই। যদি কিছু পেতে চান, তবে সব বাধা পেরিয়ে লক্ষ্যপানে এগিয়ে যেতে হবে। এজন্য সবর আবশ্যক। তবে সবর বলতে আমরা যা বুঝি, তা আমাদের আংশিক বুঝ। আমরা মনে করি, সবর মানে কঠিন সময়ে ধৈর্য ধরা; কিন্তু সবরের ব্যাপারটা আরো বিস্তৃত। আলিমগণ উল্লেখ করেছেন, সবর তিন রকমের হতে পারে—

১. কষ্টের সময় ধৈর্যধারণ করা

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com

Scanned by CamScanner

Compressed with PDF Compressor by DLM Infosoft

২. পাপ করার প্রবলতা সত্ত্বেও নিজেকে নিয়ন্ত্রণ করা

৩. ভালো কাজে ধারাবাহিকতা রক্ষা করা

ফজরের সময় ওঠা, ব্যভিচারের মতো গুনাহ থেকে দূরে থাকা, কেবল ভালো ও পবিত্র জিনিসের পেছনে অর্থ ব্যয় করা, বাবা-মা দুর্ব্যবহারকারী হলেও তাঁদের প্রতি আচরণে কোমলতা বজায় রাখা ইত্যাদি সবই সবরের বিভিন্ন প্রকরণ। সবর করা এবং ভালো মুসলিম হয়ে থাকাটা বরং স্বাভাবিক সময়েই বেশি কঠিন।

জীবনের আসল পরীক্ষা কঠিন সময়ে সবরের মাঝে না। কারণ, কঠিন সময়ে সবর করার ইরাদা নানান কারণেই মানুষ মন থেকে পায়; বরং আসল পরীক্ষা তো হলো সুসময়ে, যখন জীবন বইছে পাল তোলা নাওয়ের মতো, জীবনের সকল চাওয়াই পূরণ হয়েছে। এই ভালো সময়েই আমাদের আসল পরীক্ষাটা—আমরা কি আল্লাহ্‌র আনুগত্যের জীবনযাপন করছি, নাকি তাঁর অবাধ্যতার। এরপর যখন খারাপ সময় আসবে, আল্লাহর সাহায্য একদম অলৌকিকভাবে আপনার দুয়ারে এসে পৌঁছাবে। কারণ, ভালো সময়গুলোতে আপনি আল্লাহ্‌র অনুগত থেকেছিলেন।

> 'ভালো সময়ে আল্লাহকে স্মরণ করো, তা হলে কঠিন সময়ে আল্লাহ তোমাদের স্মরণ করবেন'। (ইমাম নাওয়াউইর ৪০ হাদীস, নাম্বার ১৯)

সবরের বিষয়টা নিষ্ক্রিয়তার কোনো ব্যাপার নয়; বরং প্রবল সক্রিয় একটা অবস্থা। সবর মানে বাধা থাকা সত্ত্বেও সামনে এগিয়ে যাওয়া এবং এই অগ্রযাত্রার গতি চলমান রাখা। সবর মানে কঠিন সময়ের ভেতরেও লক্ষ্য স্থির রাখা এবং চিন্তাকে সমাধানমুখী করা। যখন সমস্ত নিয়ন্ত্রণ তোয়াক্কা না করে নিজেকে হারিয়ে দিতে হচ্ছে, তখন নিজের নিয়ন্ত্রণ ধরে রাখা। সবর অনেক সক্রিয়, অনেক গভীর। তাই সফলতার জন্য সবরের বিকল্প নেই।

সবরকে কার্যকর করার একটা ভালো উপায় হলো—চ্যালেঞ্জেগুলোর দিকে সমস্যার চশমা পরে না তাকিয়ে সমাধানের আলো ফেলে দেখা। যদি সমাধানের পথ দীর্ঘ এবং সমস্যাঘেরা মনে হয়, তা হলে এক পা এক পা করে আগানো উচিত। এভাবে বিজয়ের পথে আপনি ইঞ্চি ইঞ্চি করে এগিয়ে যাবেন। সবর আত্মবিশ্বাসী সত্তার অন্যতম একটা গুণ। কারণ, তারা জানে, দুর্দশার মেঘ একদিন সরে যাবে। ততদিন আল্লাহ্‌র ওপর ভরসা রেখে আমাদের ঠিকঠাক পরিকল্পনা সাজানো উচিত। আর অতি অবশ্যই ফোকাস ধরে রাখা, একদম লক্ষ্য বরাবর। যত চ্যালেঞ্জ সামনে আসুক না কেন, পথচলা থামিয়ে দেওয়া যাবে না। এভাবে সবরের সাথে লক্ষ্যের পথে ছুটে চলা হয়তো তুলনামূলক কঠিন পরিক্রমা; কিন্তু আত্মবিশ্বাস অর্জনে এটাই সবচেয়ে মূল্যবান পন্থা।

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com

Scanned by CamScanner

Compressed with PDF Compressor by DLM Infosoft

| 'নিশ্চয়ই আল্লাহ সবরকারীদের সঙ্গে রয়েছেন' (আল-বাকারা, ১৫৩)।

যা যা করব

- জীবনে তো অনেকবার বাধার মুখোমুখি হয়েছেন; কিন্তু সেই দিনগুলো এখন অনেক পেছনের কথা। কত বাধা টপকে এসেছেন, বুদ্ধিমত্তার সাথে সমাধান করেছেন। এবার পেছন ফিরে ভাবুন, কীভাবে অতিক্রম করেছিলেন বাধাগুলো? আপনার সাফল্যের টনিক কী ছিল? কঠিন সময়ের ভেতর দিয়ে আমরা সবাই গিয়েছি। সে সময়গুলো আমাদের আরো পরিণত করেছে, আমাদের নমনীয় সত্তাকে আগের চেয়ে দৃঢ়তর করেছে। বিপদের আগে পরের আমরা যেন দুজন ভিন্ন মানুষ। একজন অপরিণত আরেকজন পরিণত এবং আত্মবিশ্বাসী।
- সবসময় তো আপনি জয়ী হবেন না, এটাই স্বাভাবিক। যখন ব্যর্থ হয়েছিলেন, ঠিক কী কারণে হয়েছিলেন? সেই কারণটা অনুসন্ধান করুন। একই গর্তে যেন আবার না পড়েন, এরপর থেকে সে চেষ্টা করুন। ব্যর্থতা সাফল্যের পিলার তখনই, যখন আমরা ব্যর্থতা থেকে শিক্ষা নেব। ভুল থেকে শিক্ষা নেওয়ার প্রথম ধাপ হলো ভুলটা স্বীকার করে নেওয়া। তারপর ভুলের অভিজ্ঞতা থেকে নতুন কিছু শেখা। মানবসভ্যতা সফলতার সিঁড়ি বেয়ে এগিয়েছে 'ট্রায়াল এন্ড এররের' মাধ্যমে। ভুল করতে করতেই আমরা সঠিকটা চিনেছি। মনে রাখবেন, হাল ছেড়ে না দেওয়া পর্যন্ত আপনি এখনো ব্যর্থ হননি, যখনই হাল ছেড়ে দেবেন, আপনি ব্যর্থ হিসেবে গণ্য হবেন। তাই হাল ছাড়া যাবে না।
- এখনো তো কোনো একটা লক্ষ্য নিয়ে কাজ করছেন, তাই না? এই লক্ষ্য পূরণের পথেও শত বাধা ওঁৎ পেতে আছে। আপনার তা অজানা নয়। কী কী বাধা আসতে পারে, তার একটা তালিকা তৈরি করুন। শুধু এটুকুতে ক্ষান্ত দিলে কিন্তু হবে না। এবার পরিকল্পনা সাজান কীভাবে এই বাধাগুলোর মুখোমুখি হবেন। আপনার রণকৌশল সাজান।

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com

Scanned by CamScanner

Compressed with PDF Compressor by DLM Infosoft

'আমি পুরো ক্যারিয়ারে ৯০০০ শট মিস করেছি। আর প্রায় ৩০০ ম্যাচ হেরেছি।

২৬বার আমার হাতে ছিল ম্যাচ জেতানো শেষ শট; কিন্তু আমি জেতাতে পারিনি।

আমি ব্যর্থ হয়েছি, একবার, দুবার, বারবার। তাই আমি সফল হতে পেরেছি'।

—মাইকেল জর্ডান

- যতই পরিকল্পনা গড়ুন, কাগজের চার কোণার বাইরেও অনেক কিছু ঘটতে পারে, কাগজে সেটার নোট টুকে রাখুন। পরীক্ষা এবং বাধাগুলো সাধারণত সে জায়গাগুলো থেকেই বেশি আসে, যা আমাদের ধারণারও বাইরে ছিল। এই অপ্রত্যাশিত চ্যালেঞ্জগুলোকে আপনার সাফল্যের পথে প্রেরণা হিসেবে আলিঙ্গান করুন।

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com
Scanned by CamScanner

Compressed with PDF Compressor by DLM Infosoft

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন
www.boimate.com

Scanned by CamScanner

Compressed with PDF Compressor by DLM Infosoft

ভুলগুলোর পুনর্পাঠ

> 'প্রত্যেক আদম-সন্তানই পাপ করে। আর তাদের মধ্যে সেরা হলো যারা তাওবা করে'। (সুনান আত-তিরমিযি)

'সবাই ভুল করে। তবে শুধু জ্ঞানীরাই ভুল থেকে শেখে'।—উইন্সটন চার্চিল

অনেকেই নিজের প্রতিভা চিনতে পারে না, তার অন্যতম কারণ ব্যর্থতার ভয়। এই চিন্তায় তারা দোটানায় থাকেন, 'যদি ভুল করে বসি'! এ আমাদের আশ্চর্য এক চিন্তা যে, আমাদের সব কাজ নিখাঁদ হতে হবে। যদি না হয়, কেউ সে কাজ পছন্দ করবে না; তাই সেটা করার প্রয়োজনও নেই!

এই অধ্যায়টুকু লেখার আগে আমি আধ-ঘণ্টা ধরে স্ক্রিনের দিকে দিশাহীন তাকিয়ে ছিলাম। কিছুই বেরোচ্ছিল না আমার হাত থেকে। আমি ভাবছিলাম—ঠিক কী কারণে এমনটা হচ্ছিল? তখনই উপরের শিরোনামটা আমার নজরে পড়ল। আমি চমকে উঠলাম। অবচেতন মন বলছিল, আমার লেখাটা একেবারে অপাঠ্য হবে। কারণ, আসলেই আমি তেমন কিছু জানি না। তাই আমার ভুলও হবে অনেক বেশি।

মূলত এটা একটা ফাঁদ—সবকিছুকে নিখুঁত করার ফাঁদ। যা আপনাকে বলায়, আমি যা নিখাদভাবে করতে পারব না, তা করবই না। এই ফাঁদের খবর যখন আমার সচেতন মন পেল; অন্য একটা ভাবনা আমাকে টোকা দিয়ে গেল। কী হয়েছে, এটা নিখুঁত না? অন্তত উপকারী কিছু তো হচ্ছে! সংশোধনের সুযোগ তো থাকছে! ব্যস, এরপর শব্দের গাড়ি চলতে থাকল আমার স্ক্রিনজুড়ে।

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com

Scanned by CamScanner

Compressed with PDF Compressor by DLM Infosoft

এবার নিজের জীবনের দিকে ফিরে তাকান। বলুন তো, কতবার এই নিখুঁত হওয়ার ফাঁদে পড়েছেন? অনেকেই সবার সামনে বক্তৃতা দিতে চান না; কারণ, তাদের ভাবনা, তারা গুছিয়ে সুন্দর করে কথা বলতে পারবেন না। তাদের বক্তৃতা নিখুঁত হবে না। আসলে কী জানেন, নিখুঁত বক্তা বলতে কিছু নেই, কেউ নেই। আপনার প্রিয় বক্তারও কিছু না কিছু ত্রুটি আর সীমাবদ্ধতা আছে, কখনো কখনো তারাও বক্তৃতায় তালগোল পাকিয়ে ফেলেন; কিন্তু তারা 'সব করিব নিখুঁত' টাইপের অসম্ভব স্লোগান ছেড়ে বেরিয়ে এসেছেন। এখন তারা কথা বলেন কোনো ভয় ছাড়া, প্রত্যাশার জগদ্দল পাথর ছাড়া।

এই যে নির্ভুল, নিখাদ হওয়ার আকাঙ্ক্ষা ছেড়ে দিয়ে স্বাভাবিক স্তরে নেমে আসা, এটা নিন্দনীয় কিছু না। এমনকি লক্ষ্যমাত্রা কমিয়ে আনাও না; বরং আপনার লক্ষ্য হলো নিজের সেরাটা দেওয়া, নিখুঁত হওয়া নয়। মাঝেমধ্যে বৈবাহিক কাউন্সেলিং-এ আমাদের কাছে উদ্ভট কিছু কেইস আসে। যেমন—একজন মহিলা; যিনি তার স্বামীর জন্য পরিপাটি হয়ে থাকতে চান না। কারণ, তার দেহ নিখুঁত না, তাই কী দরকার অত সাজগোজের? শরীরজুড়ে থাকা স্ট্রেচ মার্ক তার আত্মবিশ্বাস বহুগুণে কমিয়ে দিয়েছিল। আর এর প্রভাব পড়েছিল তার অন্তরঙ্গ সম্পর্কে।

সত্যি বলতে তার স্বামী কখনোই তার কাছে পারফেকশন আশা করেননি। তিনি যেমন, তার স্বামী তাকে সেভাবেই ভালোবাসেন; শুধু চান—স্ত্রী যেন একটু পরিপাটি সেজে থাকেন। তিনি যদি ভালোভাবে কাপড় পরেন, তবে স্বামী মানুষটি এতটা মজে যাবেন যে, বলিরেখার দিকে তার আর নজরই পড়বে না। কাজেই নিখুঁত হওয়াটা আসল কথা না, আপনার সেরাটা দিন।

একই রকমের কিছু ভাবনা হাজবেন্ডের মধ্যেও কাজ করে। তাদের রোমান্টিক আইডিয়াগুলো নিয়ে আত্মবিশ্বাস এতটাই দুর্বল থাকে যে, সেসব রোমান্টিকতা কখনোই স্ত্রীকে দেখানো হয়ে ওঠে না । তারা ভয় করে, স্ত্রী তাদের উপহার কিংবা ভালোবাসা কোনোটাই পছন্দ করবে না। এই অযাচিত ভয় তাদেরকে সম্পর্ক গভীরে নিয়ে যাওয়া থেকে পিছিয়ে রাখে।

তাই আমাদের নিখুঁত হওয়ার এই প্রচেষ্টা ছাড়তে হবে। নবিজি বলেছেন—

> 'প্রতিটি আদম সন্তানই ভুল করে, আর তাদের মধ্যে সর্বোত্তম হলো যারা ভুল পথ থেকে ফিরে আসে'। (সুনান আত-তিরমিযি)

এর মানে; এমনকি আধ্যাত্মিকভাবেও আমরা পরিপূর্ণতা বজায় রাখতে পারব না। গুনাহবিহীন থাকাটা অসম্ভব। আল্লাহ পাপহীন নিরেট বান্দা আশা করেন না; বরং তিনি আমাদের সর্বাত্মক প্রচেষ্টাকেই মূল্যায়ন করেন। শত ভুল আর পাপ সত্ত্বেও তিনি আমাদের ক্ষমা করেন, কবুল করে নেন তার জান্নাতে।

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com
Scanned by CamScanner

Compressed with PDF Compressor by DLM Infosoft

নিখাদ হওয়ার বাসনাটা আদতে শয়তানের একটা ফাঁদ। সে চায় আমরা যেন আল্লাহ্‌র দয়ার ব্যাপারে হতাশ হয়ে পড়ি। কেউ কেউ নিজের ভুল-ভ্রান্তিতে এতটাই দিশাহীন হয়ে পড়ে যে, ভালোর পথে সামনে আগানোর অনুপ্রেরণাটুকুও হারিয়ে ফেলে। তারা আর আত্মোন্নয়নের ইচ্ছা রাখে না, জিততে দেয় শয়তানকে। অথচ তারা যদি নিজেদের সর্বোচ্চটুকু দিয়ে চেষ্টা করা জারি রাখত, আল্লাহ তাদের পাপগুলো মুছে দিতেন এবং তাদের প্রবেশ করাতেন জান্নাতে।

এরপর যখন কুরআন পড়বেন, একটু মনোযোগ দিয়ে খুঁজবেন, যেসব বিশ্বাসীরা জান্নাতে যাবেন, তারা আসলে কেমন। কুরআনে কোথাও তাদেরকে নির্দোষ, নিষ্পাপ হিসেবে বর্ণনা করা হয়নি; বরং তারা তাদের পাপের জন্য তাওবা করতেন। নিজেদের ভুলের জন্য অনুতপ্ত হতেন, আল্লাহর কাছে ক্ষমা চাইতেন। আর আল্লাহও তাদের ক্ষমা করেছেন। এসব পরিচয়ের কোথাও কি নিখুঁত হওয়ার কথা বলা আছে? বরং ভুল করা, ভুলে যাওয়া তো মানুষের সহজাত ব্যাপার! আরবি 'ইনসান' শব্দের অর্থ মানুষ। যার উৎপত্তি 'নাসইউন' বা ভুল করা, ভুলে যাওয়া থেকে। মানুষ ফেরেশতাচির ভালো না; মানুষ শয়তানের মতো চির অভিশপ্ত না। মানুষ হলো শয়তানের ধোঁকায় ভুল করবে এবং তাওবা করে আবার পবিত্র হয়ে যাবে।

আপনি একজন মানুষ; মানুষ হিসেবে আপনার অগুনতি ভুল-ভ্রান্তি থাকবে—এই সরল সত্যটা মেনে নেওয়া আপনার আত্মবিশ্বাসের সুস্থ অগ্রগতির জন্য ভীষণ রকম জরুরি। ইনসান হিসেবে সত্য তো এটাই যে, জান্নাতের পথে এই যাত্রায় আমরা অনেক ভুল করব। তাই বলে হাল ছেড়ে দেওয়া যাবে না। খুঁড়িয়ে খুঁড়িয়ে চলেও যদি আমরা জান্নাতে পৌঁছে যাই, তবুও দিনশেষে আমরাই সফল।

ইতিহাস পড়ে দেখুন, যেসব ব্যক্তিত্বকে আমরা অসীম সমীহের চোখে দেখি, তারাও ছিলেন রক্ত-মাংসে গড়া মানুষ। তাঁদের জীবনেও ছিল ছোট-বড় নানান ভুলভ্রান্তি। নিপুণ তো স্রষ্টা একজনই, আমরা সবাই তাঁর বান্দা, ভুলে ভরা মানুষ। আদম আ.-কেই দেখুন, তিনি নিষিদ্ধ গাছের ফল খেয়েছিলেন, ইউনুস আ. তাঁর সম্প্রদায়ের লোকদের ত্যাগ করেছিলেন, মাছের পেটে চলে গিয়েছিলেন তিনি আর আমাদের নবিজি একবার এক অন্ধ সাহাবিকে এড়িয়ে গিয়েছিলেন, যার ফলস্বরূপ নাযিল হয়েছিল সূরা আবাসা। শ্রেষ্ঠ মানুষ হওয়া সত্ত্বেও তাঁদের এই ব্যাপারগুলোর মধ্য দিয়ে স্পষ্ট হয়, তাঁরাও মানুষ এবং নিখুঁত কেবল আল্লাহ একজনই। নবিরা ও পুণ্যবানরা যেমন তাওবা করেছিলেন, আমাদেরও তার অনুসরণ করতে হবে। এটাই সবচে জরুরি।

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com

Scanned by CamScanner

Compressed with PDF Compressor by DLM Infosoft

সাহাবিগণও কি সব কাজে নির্ভুল ছিলেন? না। তবুও আমরা তাঁদের এই উম্মাহর শ্রেষ্ঠ মানুষ হিসেবে গণ্য করি। কারণ, তারা তাঁদের সীমাবদ্ধতাকে অতিক্রম করে নিজেদের সেরাটুকু নিংড়ে দিয়েছিলেন এবং আল্লাহ কুরআনে তাঁদের প্রতি সন্তুষ্টির কথা ঘোষণা করেছেন। তাঁদের ভুল শোধরানোর মাধ্যমেই আল্লাহ নবিজিকে দিয়ে প্রাক্টিক্যালি ইসলাম শিখিয়ে দিয়েছেন।

এই যে শ্রেষ্ঠ সব মানুষেরা, তাঁদের জীবনেও ভুল ছিল, অনুতপ্তবোধ ছিল—এই তথ্যটুকু সাধারণ আমাদের জন্য বেশ স্বস্তিদায়ক। এই তথ্য আমাদেরকে তাঁদের সাথে জুড়ে দেয়। তাঁদের সফল জীবনের সাথে আমাদের ঘুণে ধরা আটপৌরে জীবনকে আমরা কিছুটা হলেও মেলাতে পারি। এই ভেবে আত্মবিশ্বাস ফিরে পাই যে, এই মানুষগুলোর ভুল যদি তাঁদের দমিয়ে না দেয়, তাঁদের অনুসারী হিসেবে আমাদেরও হতাশ হওয়া উচিত নয়।

পাপগুলো সব চুপ হোক

ভুল মূলত দু-ধরনের। এক, পাপ বা গুনাহ এবং দুই, পার্থিব দৃষ্টিকোণ থেকে ভুল কাজ। পাপ বা গুনাহ বলতে আমরা এমন কোনো কাজকে বুঝি, যা করতে আল্লাহ নিষেধ করেছেন আবার তা বড় ও ছোট দুইভাগে বিভক্ত। বড় গুনাহের মধ্যে আছে শিরক করা, কুফর, সালাত পরিত্যাগ করা, পর্দা লঙ্ঘন, নিষিদ্ধ যৌনতা, মদপান, সুদভিত্তিক লেনদেনে জড়িত হওয়া, কারও সম্পদ ভোগ করা, ডাকাতি, খুন ইত্যাদি। কেউ যদি এর কোনোটিতে জড়িয়ে যায়, তবে তাদের জন্য আন্তরিক তাওবা করা আবশ্যক। তাওবা মানে এই গুনাহর কারণে আন্তরিক ক্ষমা চাওয়া এবং আর কখনো উক্ত পাপ না করার ব্যাপারে দৃঢ়প্রতিজ্ঞ হওয়া।

ছোট গুনাহগুলো এমন কিছু, যা আমরা চেতনে কিংবা অবচেতনে প্রতিনিয়তই করে ফেলি। যেমন, বিপরীত লিঙ্গের কারও দিকে আকর্ষণ সহকারে তাকানো অথবা নিষিদ্ধ গান শোনা। এই ধরনের গুনাহগুলো ভালো কাজের মাধ্যমে মুছে যায়, যেমন—পাঁচ ওয়াক্ত সালাত আদায়, সাদাকাহ করা।

> 'তোমরা যদি সাদাকাহ প্রকাশ্যে করো, তবে তা উত্তম। আর যদি তা গোপনে করো এবং ফকিরদের দাও, তা হলে তাও তোমাদের জন্য উত্তম এবং তিনি তোমাদের গুনাহসমূহ মুছে দেবেন। আর তোমরা যে আমল করো, আল্লাহ সে সম্পর্কে সম্যক অবহিত'। (সূরা বাকারাহ, ২৭১)

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com
Scanned by CamScanner

Compressed with PDF Compressor by DLM Infosoft

> 'পাঁচ ওয়াক্তের সালাত, এক জুম'আ থেকে আরেক জুম'আ, এক রামাদান থেকে আরেক রামাদান এসবের মধ্যবর্তী গুনাহের জন্য কাফফারা, বড় গুনাহসমূহ ব্যতীত'। (সহীহ মুসলিম)

> 'আর নিশ্চয়ই আল্লাহ ক্ষমা করে দিয়েছেন আমার উম্মাহর ভুলগুলো; তাদের ভুলে যাওয়া এবং যা তাদের জোরপূর্বক করানো হয়েছে'। (আন-নাওয়াউইর চল্লিশ হাদীস, নাম্বার ৩৯)

আমাদের অজ্ঞতাবশত কিংবা জোরপূর্বক করিয়ে নেওয়া পাপ আল্লাহ তাঁর অপার করুণায় ক্ষমা করে দেন। বাস্তবতা হলো, কোনো মানুষই পাপমুক্ত নয়। তাই আমাদের সময়ে সময়ে আল্লাহর ক্ষমা ও করুণা লাভের উপলক্ষ্য খোঁজা উচিত।

সাধারণ নীতি হলো, আমাদের দ্বারা কোনো পাপ বা খারাপ কাজ হয়ে গেলে সঙ্গে সঙ্গে একটা ভালো কাজ করা।

> 'নিশ্চয়ই ভালো কাজ খারাপ কাজকে মুছে দেয়'। (সূরা হুদ, ১১৪)

আমাদের জীবন-প্রবাহ থেকে গুনাহ পুরোপুরি মুছে দেওয়া অসম্ভব ব্যাপার; কিন্তু আমরা চেষ্টা করতে পারি, আমাদের গুনাহের পরিমাণ যথাসম্ভব কম রাখতে, নিজেদের ক্ষতি কমাতে এবং ভালো কাজ বাড়িয়ে দিতে। মনে রাখবেন, আমরা নিখুঁত হতে পারব না; কিন্তু নিজেদের সেরাটুকু অবশ্যই দিতে পারি, আর আল্লাহ সেটাই চান।

> নিজের ভুলগুলো যেন আপনাকে কখনো হতাশ করে না ফেলে। কারণ, 'কাফির ব্যতীত কেউ আল্লাহর রহমত থেকে হতাশ হয় না' (সূরা ইউসুফ, ৮৭)।

গুনাহ আমাদের আত্মবিশ্বাস তীব্রভাবে কমিয়ে দেয়। কারণ, গুনাহের কারণে মানুষ নিজেকে অপরাধী আর তুচ্ছ জ্ঞান করে। এটা মোকাবেলা করার একমাত্র উপায় হলো নিয়মিত নিজের উন্নতির পেছনে কাজ করা। কারণ, ঈমান বাড়ার সাথে সাথে আমাদের আত্মবিশ্বাসও বাড়ে।

> 'বলো, 'হে আমার বান্দাগণ, যারা নিজদের ওপর বাড়াবাড়ি করেছ, তোমরা আল্লাহর রহমত থেকে নিরাশ হয়ো না। অবশ্যই আল্লাহ সকল পাপ ক্ষমা করে দেবেন। নিশ্চয় তিনি ক্ষমাশীল, পরম দয়ালু'। (সূরা আয-যুমার, ৫৩)

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com

Scanned by CamScanner

Compressed with PDF Compressor by DLM Infosoft

যদি আমাদের কোনো পাপ কাজের কারণে অন্য কেউ ক্ষতির সম্মুখীন হয়, তা হলে তার কাছে মাফ চেয়ে নেওয়াটাও সমান গুরুত্বপূর্ণ। এতে আল্লাহরও ক্ষমা মিলবে। মানুষের কাছে ক্ষমা চাইতে আমরা যত দেরি করব, তত নিজেদের ব্যাপারে খারাপ লাগা কাজ করবে। তাই দ্রুত ক্ষমা চেয়ে নিন, সামনে এগিয়ে যাওয়াটা আপনার জন্য আসান হবে।

দুনিয়াবি ভুলগুলো মোকাবেলা

আমাদের দুনিয়াবি ভুলগুলো আদতে অতটা মারাত্মক কিছু নয়; যদিও অনেকে এই ভুলগুলোকেই বেশি গুরুতর হিসেবে দেখে। প্রায়ই আমরা আমাদের ভুলগুলোকে বাড়িয়ে-চাড়িয়ে দেখি আর অযথাই সেসব নিয়ে কেমন যেন একটা নাটুকে পরিবেশ সৃষ্টি করি। এর কারণ সম্ভবত শৈশব থেকে আমাদের মানসে গেঁথে যাওয়া চিন্তাধারার প্রভাব। আমরা ভুল করাকে একেবারেই অগ্রহণযোগ্য একটা ব্যাপার হিসেবে দেখে এসেছি; এটা আমাদের সব কাজের ক্ষেত্রেই বেশ চাপ তৈরি করে।

এখনকার স্কুল-সিস্টেম এই ধরনের মানসিকতা সৃষ্টির পেছনে ভূমিকা পালন করে। স্কুল-জীবনের প্রথম থেকেই আমরা বেশ কড়া নিয়ম-কানুন মেনে চলতে অভ্যস্ত এবং আমরা সবসময় সব প্রশ্নের একটা শুদ্ধ উত্তরই দিতে শিখেছি। এই সিস্টেম আমাদের পরীক্ষণ নির্ভর মানসিকতা, সৃজনশীলতা এবং নতুন অভিজ্ঞতা লাভের পথ অনেকটাই রুদ্ধ করে দেয়। আমরা ভুল করে ফেলার ভয় নিয়ে বড় হই; কারণ, স্কুল সিস্টেমে ভুল অগ্রহণযোগ্য। এই মানসিকতা আমরা শৈশব থেকে আমাদের পরিণত জীবনেও বহন করে আনি।

আমাদের ভুলগুলোকে একটু ভিন্ন দৃষ্টিকোণ থেকে দেখা যায় কি না, দেখা যাক—

থমাস এডিসন লাইট বাল্বের ফিলামেন্টের জন্য প্রায় দুই হাজার ভিন্ন ভিন্ন পদার্থ নিয়ে পরীক্ষা-নিরীক্ষা করেছেন। কোনোটাই কাজ না করায় তার সহকারী অভিযোগ করল, 'আমাদের সব প্রচেষ্টা বৃথা গেল। আমরা কিছুই শিখিনি।'

এডিসন আত্মবিশ্বাসের সাথে জবাব দিলেন, 'আরে, আমরা তো অনেকটুকু পথ অতিক্রম করে ফেলেছি এবং অনেক কিছু শিখতে পেরেছি। আমরা এখন জানি যে, এই দুই হাজার পদার্থ ব্যবহার করে ভালো বাল্ব বানানো যায় না'।

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com

Scanned by CamScanner

Compressed with PDF Compressor by DLM Infosoft

এডিসনের মতোই আমরা আমাদের ভুলগুলোকে ভিন্ন আঙ্গিকে বিচার করতে পারি। ভুলের পরিবর্তে আমরা বলতে পারি এগুলো জীবন চলার পথে প্রাপ্ত অভিজ্ঞতা। এই অভিজ্ঞতা কতটা জরুরি, সেটা তো বোঝেনই। তা না হলে চাকরিতে অভিজ্ঞতার এত কদর কেন!?

কোনো নির্দিষ্ট একটা ক্ষেত্রে আপনার করা ভুলগুলো এবং সেই ভুল থেকে পাওয়া শিক্ষার সমষ্টিই হলো অভিজ্ঞতা। যে ভুলগুলো আগে করে ফেলেছেন আর ভুল থেকে যথাযথ শিক্ষা পেয়েছেন, সে ভুলগুলো আবার করার আশঙ্কা কিন্তু খুব কম।

যখন আমরা ভুল করাকে জীবন থেকে পাওয়া অভিজ্ঞতা হিসেবে দেখব, সেই ভুলগুলোই আমাদের জন্য উপকারী হয়ে যাবে। চলুন, দেখে নেওয়া যাক কীভাবে:

১. প্রথমেই মেনে নিন, আপনার ভুল হয়েছে। আমার ভুল হতে পারে না, এ ধরনের ইগোটিক ধারণা পুষে রাখবেন না। আমরা মানুষ, ভুল হওয়াটা মানবিক একটা ব্যাপার। তাই এটা মেনে নিতে কোনো হীনম্মন্যতা বোধ করবেন না।

২. ভুলটাকে এবার বিশ্লেষণ করুন। ঠিক কোন জায়গাটায় ভুল করেছিলেন? কেন হলো? কিছু কি আপনার নজর এড়িয়ে গিয়েছিল? অসাবধান ছিলেন? ভবিষ্যতে এটা কীভাবে এড়ানো যায়? এই অভিজ্ঞতা থেকে আপনার শিক্ষা কী?

৩. দোষারোপ করা বাদ দিন। অন্যদের দোষ দিয়ে আদতে কোনো লাভ নেই। আপনার নিয়ন্ত্রণ আপনারই হাতে, অন্যদের আপনি নিয়ন্ত্রণ করতে পারেন না। বড়জোর উপদেশ দিতে পারেন। আপনার নিজের কাজটায় ফোকাস করুন।

৪. এবার কী কী শিখেছেন, তার তালিকা করুন। আমরা কোনো কিছু শেখা মানেই ভাবি এটা কেবল বই থেকেই সম্ভব। অথচ জীবন থেকে আমরা যে শিক্ষাটুকু পাই, তা অতুলনীয়। আমাদের যাপিত জীবনই হতে পারে সবচেয়ে বড় শিক্ষক; যদি আমরা তার উপযুক্ত ছাত্র হতে পারি।

এই দুনিয়ার চলমান প্রক্রিয়া আর মানুষ হিসেবে এই আমরা, দুটোই অনিপুণ। এই সত্যটা মেনে নিয়ে আমাদের জান্নাতে যাবার আকাঙ্ক্ষা যেন আরও উন্নীত হয়। কারণ, জান্নাতই একমাত্র জায়গা, যেখানকার বসবাস নিখাদ ও নিখুঁত। সেখানে কোনো বিকৃতি নেই, নেই কোনো অপ্রীতিকর মুহূর্ত। সে স্বপ্নময় নিবাসে আবাস গড়ার একটাই পথ—নিজের সেরাটা দেওয়া।

| 'ঈমানদার ব্যক্তি একই গর্তে দুইবার দংশিত হয় না'। (বুখারি ও মুসলিম) |

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com
Scanned by CamScanner

Compressed with PDF Compressor by DLM Infosoft

যা যা করব

১. জীবনে নতুন কোনো পথে যাত্রার আগে অভিজ্ঞ কারও থেকে পরামর্শ নিতে ভুলবেন না। এতে করে তাদের ভুলগুলো আপনি আর করবেন না। নিজের ভুল থেকে শেখাটা প্রশংসনীয়; কিন্তু যে অন্যের অভিজ্ঞতা গ্রহণ করে ভুলগুলো এড়িয়ে চলে, তার জন্য যাত্রা অনেকটা নিরাপদ হয়ে যায়।

আমরা কেন যেন অভিজ্ঞদের থেকে পরামর্শ নিতে চাই না। এতে এক ধরনের প্রত্যাখ্যান আর নিন্দিত হওয়ার ভয় কাজ করে। অথচ অভিজ্ঞরা একদমই এ ধরনের অনুরোধ প্রত্যাখ্যান করেন না। তারা নিজেদের অভিজ্ঞতা ভাগাভাগি করার জন্য মুখিয়ে থাকেন। অভিজ্ঞদের এমন উপদেশ আর পরামর্শ আমাদের অনেক সময় বাঁচিয়ে দেয়। যে সময়গুলো হয়তো অনেক ভুল আর পরীক্ষা-নিরীক্ষা করতে গিয়ে নষ্ট হয়ে যেত। অভিজ্ঞতা গ্রহণের মধ্য দিয়ে বরং আমরা দ্রুত গন্তব্যে পৌঁছাবার নিরাপদ রাস্তার সন্ধান পেয়ে যাব।

২. এবার ধরুন আপনার আর সেই অভিজ্ঞ ব্যক্তিটির মধ্যে ভালো বোঝাপড়া গড়ে উঠল। তা হলে আমি পরামর্শ দেব, সেই অভিজ্ঞ ব্যক্তিটিকেই আপনার মেন্টর হিসেবে নিয়ে নিন। মেন্টর হলো কোনো একটি নির্দিষ্ট ক্ষেত্রে অভিজ্ঞ ব্যক্তি, যারা তরুণদের তত্ত্বাবধান করে তাদের আত্ম-উন্নয়নের পথ দেখিয়ে দেন। একজন মেন্টর আপনার বেশ ভালো উপকারে আসতে পারেন। আপনি হয়তো খুব কঠিন একটা সময়ের ভেতর দিয়ে যাচ্ছেন, আর আপনার মেন্টর সে কঠিন সময় বহুবার পার করে এসেছেন। এমন সময় তিনি আপনাকে বেশ ভালোভাবে সাহায্য করতে পারেন।

৩. বিখ্যাত মানুষদের জীবনী পড়ুন, যারা তাদের জীবনে অসংখ্য ভুল করেছেন। এতে করে আপনি তাদের ভুল থেকে শিখতে পারবেন এবং নিজে সেই ভুলগুলো করা থেকে বিরত থাকতে পারবেন। ইতিহাস থেকে শেখার মতো খুব সুন্দর একটা বিষয় হচ্ছে, কীভাবে খুব সাধারণ কিছু মানুষ বিরাট কিছু ভুল করেও আবার উঠে দাঁড়িয়েছেন এবং অবশেষে তাদের নিজস্ব ক্ষেত্রে সফল ব্যক্তিত্ব হতে পেরেছেন।

৪. একটা 'মিসটেক জার্নাল' রাখুন। আমি নিজে এমন করছি বেশ কয়েক বছর ধরে।

যখনই আপনি কোনো ভুল করবেন, সময় করে জার্নালটা খুলুন এবং তারিখসহ ভুলটার বিস্তারিত রেকর্ড করুন। আরও লিখুন, কোন কোন কাজ থেকে ভুলটা আসলে ঘটেছে, আপনি তা থেকে কী শিখেছেন এবং কীভাবে ভবিষ্যতে এ ধরনের ভুল করা এড়াতে পারবেন। আমরা যখন কোনো কিছু লিখি, সে জিনিসটা থেকে চিন্তার প্রতিফলন ঘটানো সহজতর হয়। একইসাথে লিখে রাখা কোনো জিনিস মনমগজে অনেক দিন রয়ে যায়।

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com
Scanned by CamScanner

Compressed with PDF Compressor by DLM Infosoft

ভয়কে করি জয়

> নবিজি সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম বলেছেন, 'কেউ যেন নিজেকে তুচ্ছ মনে না করে।' সাহাবিগণ জানতে চাইলেন, 'রাসূলুল্লাহ, কেউ কিজেকে কীভাবে তুচ্ছ মনে করে?' নবিজি বললেন, 'আল্লাহকে নিয়ে সে কোনো একটা ব্যাপার জানল, যা তার স্পষ্টভাবে বলা উচিত ছিল; কিন্তু সে তা করল না। আল্লাহ তাই হাশরের দিন তাকে জিজ্ঞেস করবেন, 'অমুক-অমুক বিষয়ে তুমি কোনো কথা বলোনি কেন? সে বলবে, মানুষের ভয়ে। আল্লাহ তখন বলবেন, আমিই ভয় পাবার সবচে বেশি হকদার।' (ইবনু মাজাহ, ৪০০৮)

মানুষের স্বপ্নপূরণের পথে সবচেয়ে বড় বাধা হলো ভয়। ভয় অনেক ধরনের আছে; কিন্তু নেতিবাচক ভয়গুলোই আমাদের সবচে বড় শত্রু।

ইতিবাচক ভয়ও আছে। যে ভয়ের অনুভূতি থাকায় আমরা হাঙ্গরভরা সাগরে সাঁতরাতে যাই না; অথবা সিংহের সাথে খেলা করি না। এই ভয়গুলো একেবারে যৌক্তিক এবং আমাদের জন্য কল্যাণকর।

আরও একপ্রকার ভয় হলো, আল্লাহর ভয়। আল্লাহর প্রতি ভালোবাসা আমাদের ভেতর-সত্তায় তাঁকে অসন্তুষ্ট করার ভয় জাগিয়ে তোলে। আমরা ভয় পাই—তিনি নারাজ হবেন না তো! এই ভয় থেকেই আমরা বিরত থাকি বড়-ছোট গুনাহ থেকে। এই ভয়টা ইতিবাচক এবং দরকারি। একইসঙ্গে এই ভীতিটুকু আমাদের উন্নতির জন্য আধ্যাত্মিক সত্তার অংশ হিসেবে ক্রমান্বয়ে বৃদ্ধি করাটাও ইতিবাচক।

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com

Scanned by CamScanner

Compressed with PDF Compressor by DLM Infosoft

এরপর আসছে নেতিবাচক ভীতি। যে ভয় ভেতরে ভেতরে আমাদের কুঁকড়ে ফেলে, আমরা আমাদের সেরাটায় পৌঁছাতে পারি না; সেটাই এই নেতিবাচক ভয়। এটাকে আমরা পাঁচ ভাগে ভাগ করতে পারি—

১. ব্যর্থতার ভয়

২. প্রত্যাখ্যানের ভয়

৩. বোকা বনে যাবার ভয়

৪. অজানা ভয়

৫. পরিবর্তন হওয়ার ভয়

এই ভয়গুলোই মূলত খুব সাধারণ কিছু ধরন, যা লক্ষ্যে পৌঁছানো থেকে আমাদের দমিয়ে রাখে। এ অধ্যায়ে আমরা এই ধরনগুলো নিয়ে আলোচনা করব এবং কিছু টিপসও উল্লেখ করব, ইন-শা-আল্লাহ।

'আপনার কাঙ্ক্ষিত সবকিছুই পাবেন আপনার ভয়ের ওপারে।'—জ্যাক ক্যান-ফিল্ড।

ব্যর্থতার ভয়

'যারা বড় কোনো ভুল হয়ে যাবার সাহস রাখে, তারাই বড়সড় কিছু অর্জন করতে পারে।'—রবার্ট এফ কেনেডি

ধরুন, নতুন একটা ব্যবসা আরম্ভ করা নিয়ে আপনার মাথায় চমৎকার আইডিয়া এসেছে। আপনার মনে হচ্ছে এই উদ্যোগটায় আপনি অনেক লাভবান হবেন; কিন্তু শুধু একটা পিছুটান আপনাকে জাপ্টে ধরে রেখেছে। সেটা হলো ব্যর্থতার ভয়, আপনার মূলধন হারিয়ে ফেলার আশঙ্কা।

আপনি আবারও পড়াশোনায় ফিরতে চান, ডিগ্রিটা এবার অর্জন করতে চান; কিন্তু আপনার আশঙ্কা; মস্তিষ্ক আর আগের মতো নেই, তাই ফেইল করবেন। আর এই ব্যর্থতাটা বেশ লজ্জার এবং একইসাথে পড়াশোনার খরচটাও গচ্চায় যাবে।

ব্যর্থতার এই ভয় নানান রূপে দেখা দেয়। এমনকি আমাদের আধ্যাত্মিকতায়ও। কেউ কেউ পুরোপুরি ধার্মিক হয়ে উঠতে পিছিয়ে যান; একমাত্র ভয়—যদি ধরে রাখতে না পারি, যদি আবার গুনাহে জড়িয়ে যাই!

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com

Scanned by CamScanner

Compressed with PDF Compressor by DLM Infosoft

এই ভয়গুলো তাড়ানোর সবচেয়ে মোক্ষম উপায় হতে পারে ব্যর্থতাকে স্বাভাবিক হিসেবে দেখা। ঠিক যেমন আমরা জীবনের আর দশটা ঘটনা দেখি, বিভিন্ন গুরুত্বপূর্ণ অভিজ্ঞতা অর্জন করি। ব্যর্থতা মানে সব শেষ হয়ে যাওয়া নয়; ব্যর্থতাও ভুলের মতো একটা স্বাভাবিক প্রসঙ্গ। আমরা ভুল থেকে শিখতে পারি, অভিজ্ঞতা সঞ্চয় করতে পারি।

ব্যর্থতার পরিণতি আগেভাগে না ভেবে ভাবুন চেষ্টা করে না দেখার পরিণতি কেমন। আশঙ্কা না করে বরং আমাদের সম্ভাবনাটা দেখা উচিত। হয়তো আপনার ব্যবসায়িক আইডিয়াটা দারুণ কাজে আসত, আপনি সত্যিই অনেক ভালো রেজাল্টসহ ডিগ্রিটা পেতেন; কিন্তু এসব কিছুই হবে না; যদি আপনি চেষ্টাই না করেন। এই আফসোস সারাজীবন আপনার পিছু তাড়া করে বেড়াবে, জীবনের অন্যান্য ক্ষেত্রেও আপনার আত্মবিশ্বাস তলানিতে পড়ে থাকবে।

কিন্তু যদি চেষ্টা করেও ব্যর্থ হই?

হয়েছেন কখনো? হয়ে দেখুন না, একটা অন্যরকম অনুভূতি কাজ করবে। ভালো লাগার অনুভূতি। আপনি নিজের মনে ভাববেন, 'অন্তত আমি চেষ্টা তো করেছি, আমার ভিন্নধর্মী একটা অভিজ্ঞতা হয়েছে, অনেক কিছু শিখতে পেরেছি'। অনেকেই আছেন, যারা ব্যর্থতার রেশ কাটিয়ে কাঙ্ক্ষিত সব সাফল্যের মুকুট মাথায় চড়িয়েছেন।

জান্নাতের পথে যাত্রাটাও তো এমন। কেউ একটা নিখুঁত জীবন পার করে জান্নাতে পৌঁছায় না; বরং ভালো-মন্দের বহু চড়াই-উৎরাই পেরিয়ে তবেই জান্নাতপ্রাপ্তি।

আবার একই গল্প আমাদের পার্থিব জীবনের লক্ষ্যগুলোর ক্ষেত্রেও। নবিজি বিজয়ী বেশে মাক্কায় আসার আগে প্রায় বিশ বছরের একটা সংগ্রামমুখর জীবন পার করেছেন। এই সময়ে তিনি অনেক বাধার মুখোমুখি হয়েছেন, তবুওও ভগ্নোন্মুখ স্বপ্নটাকে শক্ত করে ধরে এগিয়ে গিয়েছেন। সাদা চোখে তাঁর এই অগ্রযাত্রার অন্তিম গন্তব্য যেন অসীম কল্পনা। দীর্ঘ তের বছরের চেষ্টার পরেও তাঁকে যেতে হয়েছিল নির্বাসনে, চলে গিয়েছিলেন মাদীনায়। তবুওও আল্লাহর সাহায্য ছিল ছায়া হয়ে, যার বারিধারা তাঁর জীবনে নেমে এসেছিল আরও আটটি বছর পর। তিনি তাঁর জন্মভূমিতে ফিরলেন বিজয়ী বেশে।

যদি ব্যর্থ হওয়ার ভয় তাঁর সামনে যাওয়ার পথে বাধা হয়ে দাঁড়াত, তবে তিনি কখনো লক্ষ্যে পৌঁছাতে পারতেন না; বরং প্রতিটা প্রতিবন্ধকতায় তিনি আরও অভিজ্ঞ হয়েছেন, আরও দৃঢ় পদক্ষেপে এগিয়েছেন তাঁর কাঙ্ক্ষিত স্বপ্নের দিকে।

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com
Scanned by CamScanner

Compressed with PDF Compressor by DLM Infosoft

ভুলগুলোর মতো ব্যর্থতাও আপনার জীবনের ইতিবাচক অভিজ্ঞতার অংশ হতে পারে। ব্যাপারটা এমন যেন আপনি জিতলে তো জিতলেনই, আর হারলেও যেন জিততে পারেন। হয় আপনি সফল হবেন, না হয় এমন কোনো অভিজ্ঞতা আপনার ঝুলিতে জমা হলো, যার জোরে হয়তো আপনি অন্য কোথাও সফল হবেন।

প্রত্যাখ্যানের ভয়

আপনার পছন্দের মানুষটিকে বিয়ের কথা বলতে যাবেন; কিন্তু ভয় হচ্ছে, পছন্দের মানুষটি অথবা তার অভিভাবক আপনাকে প্রত্যাখ্যান করবেন। এই প্রত্যাখ্যান আপনি সহজে মেনে নিতে পারবেন না। তাই এই বিষয়টা আর কখনো উত্থাপনই করা হয়ে ওঠে না। তারপর অনেক বছর পরে শূন্যে দৃষ্টি মেলে হয়তো আপনি ভাবেন, সে কি হ্যাঁ বলত?

আপনার বস তাঁর কোম্পানির বিক্রি বাড়ানোর জন্য দারুণ কোনো আইডিয়া খুঁজছেন, আপনার মাথায় তেমনই একটা দুর্দান্ত আইডিয়া খেলা করছে; কিন্তু মনের কোণে উঁকি দিচ্ছে ভিন্ন এক সংকোচ, যদি তিনি এটাকে হাস্যকর মনে করেন! এভাবে প্রত্যাখ্যাত হওয়ার ভাবনা আপনাকে এতটাই দখল করে থাকে যে, নিজের কথাগুলো কখনোই বলা হয়ে ওঠে না।

আপনি অনেক দিন ধরে পর্দা পালনের কথা ভাবছেন; কিন্তু আপনার বাবা-মা এই সিদ্ধান্তে ভীষণ ক্ষুব্ধ, তারা বলছেন, কেউ আপনাকে বিয়ে করতে চাইবে না যদি আপনি হিজাব পরেন, পর্দা করেন। এভাবে আপনি চাপে পড়ে গেলেন। বিয়ের প্রস্তাব না পাওয়ার ভয়ে হোক; কিংবা বাবা-মার অপছন্দের কারণে আপনি পর্দা পালনের সিদ্ধান্ত থেকে সরে আসলেন। স্রষ্টার আনুগত্যের বদলে সৃষ্টির কথা মানলেন। এভাবে চির ধরালেন নিজের আত্মবিশ্বাসে, অনুতাপ জন্ম দিলেন নিজের হৃদয়ে।

প্রত্যাখ্যানের ভয় ভেতরে ভেতরে আমাদের ভীষণ মুষড়ে ফেলে। আমরা সবার প্রিয় হতে চাই, সবার মধ্যমণি থাকতে চাই, সবার ভালোবাসা পেতে চাই। এটা যেন আমরা ভাবতেই পারি না যে, সবাই আমাদের ব্যক্তিত্ব ও চিন্তা-ভাবনা পছন্দ নাও করতে পারে। এর ফলে ধীরে ধীরে আমরা অন্য মানুষ হয়ে যাই। অন্য দ্বীপের মানুষ, অন্য কারো ভাবনার প্রতিফলন। হয়ে যাই অসুখী এবং ভুগি আত্মবিশ্বাসের ঘাটতিতে।

এই ভয়কে জয় করতে হলে প্রথমেই আমাদের জানতে হবে, কেউ আপনার আইডিয়া কিংবা প্রস্তাব প্রত্যাখ্যান করছে বলে আপনি অযোগ্য—এই ভাবনাটা অকেজো। অন্য কারও ব্যক্তিগত চিন্তা মানুষ হিসেবে আপনাকে সংজ্ঞায়িত করে না। তাই সবকিছুকে ব্যক্তিগতভাবে নেবেন না।

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com
Scanned by CamScanner

Compressed with PDF Compressor by DLM Infosoft

কোনো মেয়ে/ছেলে আপনার বিয়ের প্রস্তাব প্রত্যাখ্যান করেছে; কারণ, হয়তো আপনি তার জন্য সঠিক মানুষটি নন অথবা সে নিজেকে আপনার জন্য যথাযথ মনে করে না; কিন্তু কেউ না কেউ তো এই গ্রহে আছে, যে আপনার উপযুক্ত এবং আপনিও তার উপযুক্ত। আমরা তো সবার যোগ্য হতে পারি না, এটাতো বরং অসম্ভব একটা ব্যাপার।

অফিসের বস আপনার আইডিয়া পছন্দ নাও করতে পারেন; কিন্তু হতে পারে আপনার উদ্যম, উৎসাহ আর উদ্দীপনা দেখে আপনাকে তাঁর বেশ ভালো লেগেছে। তাঁর প্রত্যাখ্যান হয়তো আপনাকে আরও ভালোভাবে পর্যবেক্ষণের একটা ধাপ, হয়তো আপনার আইডিয়াকে তিনি আরও উন্নত করতে চান। পরবর্তী অন্য পরিকল্পনাগুলোতে তিনি আপনার আইডিয়া জানতে আগ্রহী থাকবেন।

একটা ছেলে আপনার হিজাবের জন্য আপনাকে অপছন্দ করেছে। তাতে কী? এর মানে হলো সে আপনার জন্যে নয়। কারণ, যে আল্লাহকে ভালোবাসে, সে শুধু হিজাব পরার কারণে আপনাকে অপছন্দ করতে পারে না।

প্রত্যাখ্যান জীবনেরই অংশ। সফলতার পথেরই একটা ধাপ। অনেক সফল মানুষই বার বার প্রত্যাখ্যাত হয়েছেন, অবশেষে একটা সুযোগ তাদের জীবনে কাঙ্ক্ষিত সাফল্য এনে দিয়েছে।

জে কে রাওলিং—যাকে আমরা চিনি হ্যারি পটার সিরিজের বইয়ের লেখিকা হিসেবে। হ্যারি পটার সিরিজের প্রথম বইটি প্রকাশিত হওয়ার আগে বারটি প্রকাশনা সংস্থা সেটা প্রত্যাখ্যান করেছিল। অবশেষে একটা প্রকাশনী বইটি ছাপাতে রাজি হলো এবং এক ডজনবার বন্ধ দরজার মুখ দেখেও লেখিকা শেষমেশ সফল হলেন।

কেএফসির প্রত্যাখ্যানের গল্প তো আরও চমকপ্রদ। কর্নেল হারল্যান্ড স্যান্ডারস অবসর নিয়েছিলেন ৬৫ বছর বয়সে। অবসরের সময়টাতে তিনি সিদ্ধান্ত নিলেন, তার চিকেন রেসিপি রেস্টুরেন্ট মালিকদের কাছে বিক্রি করবেন। এর পরিবর্তে চিকেন প্রতি তারা তাঁকে ৫ সেন্ট করে দেবেন। মজার ব্যাপার হলো, তাঁর এই আইডিয়া বা উদ্যোগ হাজারটার বেশি রেস্টুরেন্ট ফিরিয়ে দিয়েছিল।

অবশেষে একজন তাঁকে সুযোগ দিল এবং এভাবে জন্ম নিল বিশ্ববিখ্যাত ব্র্যান্ড কেএফসি। তিনি এতবার প্রত্যাখ্যানের মুখোমুখি হতে হতে অভ্যস্ত হয়ে গিয়েছিলেন। এমন এক পর্যায়ে পৌঁছে গিয়েছিলেন, যা অনেকের পক্ষে সামলানো একরকম অসম্ভব ছিল।

প্রত্যাখ্যানকে যখন আমরা জীবনেরই একটা অংশ হিসেবে দেখব, প্রত্যাখ্যান হজম করাটা তখন সহজ হয়ে যায়। খারাপ লাগা কাজ করবে স্বাভাবিক; কিন্তু ব্যথাটা অন্তত আগের চেয়ে কম হবে। আর সেই ব্যথাটাও আপনি প্রত্যাখ্যাত হতেন কী হতেন না, এই দোটানা থেকে কম বেদনাদায়ক।

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com
Scanned by CamScanner

Compressed with PDF Compressor by DLM Infosoft

প্রত্যাখ্যানের মুখোমুখি হওয়ার সাহসটুকু যদি একবার জমিয়ে ফেলতে পারেন, তবে দেখবেন, চমৎকার কিছু ব্যাপার আপনার জীবনে ঘটছে। আপনার অভিজ্ঞতা, সাহস এবং প্রত্যয় বহুগুণে বাড়িয়ে দেয়, আরেকবার কোশেশ করতে আপনার ভেতর আর আগের মতো ভয় কাজ করে না। আস্তে আস্তে আপনার সাহস গড়ে ওঠে; প্রত্যাখ্যানকে এক পাশে সরিয়ে রেখে বরং একে সফলতার সিঁড়ি হিসেবে দেখাটা বেশ আসান হয়ে ওঠে।

গুহার যুবকদের গল্পে কেবল তারা নিজেরাই ছিল। তাদের সত্যিকারের বিশ্বাস সবার সামনে তুলে ধরা মানেই ছিল প্রত্যাখ্যান আর লাঞ্ছনার শিকার হওয়ার গল্প; কিন্তু তাঁরা অটল থাকল এবং নিজেদের সিধান্ত বাস্তবায়ন করবে বলে স্থির করল। আল্লাহ এই মুহূর্তকে বর্ণনা করছেন এভাবে—

> 'যখন তারা একটা সিদ্ধান্তে পৌঁছাল, তখন আমি তাদের হৃদয়ে দৃঢ়তা দিলাম আর তারা বলেছিল, আমাদের রব এই মহাকাশ এবং ধরণীর প্রভু' (সূরা কাহফ, ১৪)

খেয়াল করুন, আল্লাহ এখানে বলছেন তিনি তাদের হৃদয়ে দৃঢ়তা দিয়েছিলেন যখন তারা একটা সিদ্ধান্তে স্থির হয়েছিল। তার মানে তাদের অবচেতনেও কিছুটা দ্বিধা আর আশঙ্কা কাজ করছিল; কিন্তু যখন তারা সেই দ্বিধা আর আশঙ্কার পর্দা চিরে সামনে এগিয়ে এল এবং তাদের যা করার, তা-ই করল, আল্লাহ তাদের সব প্রতিবন্ধকতা মোকাবেলার শক্তি ও সাহস দিলেন। একইভাবে আমরাও যখন বাধাগুলো টপকে যাব, আল্লাহ আমাদের সাহায্য করবেন ঐশী সাহস আর শক্তি দিয়ে। আমাদের জন্যেও আল্লাহর সাহায্যে কোনো ব্যতিক্রম হবে না।

বাস্তবতা এমনই। সব নবি এবং ইতিহাসের সমস্ত নায়কেরা তাদের সময়কার মানুষের প্রত্যাখ্যানের শিকার হয়েছিলেন। ইতিহাস পাঠ করুন, প্রত্যাখ্যানের মুখোমুখি হননি, এমন কাউকে খুঁজে পাওয়া অসম্ভব হবে। আর এ কারণেই তারা আমাদের কাছে মহানায়ক। অন্যরা ভয় পেয়ে যেখান থেকে পিছু হটতো, তারা সেটারই মোকাবেলা করেছেন। সব প্রত্যাখ্যান আর বাধা টপকে তারা সফলতাকে আলিঙ্গান করেছিলেন।

কুরআনে উল্লিখিত নবিদের কাহিনি পড়ে দেখুন। নূহ আ. ৯৫০ বছর প্রত্যাখ্যান নিয়েই বসবাস করেছিলেন। হুদ, সালেহ, লূত এবং শুআইব আ.—সবাই তাদের সম্প্রদায়ের প্রত্যাখ্যানের শিকার হয়েছিলেন। মূসা আ.-কে পালিয়ে যেতে হয়েছিল মিশর থেকে। ইউনুস আ. তাঁর শহর ছেড়ে চলে গিয়েছিলেন; কারণ, তাঁর সম্প্রদায়ের লোকেরা তাঁর আনীত বার্তা অস্বীকার করেছিল। নবিজি সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম মাদীনায় দেশান্তরিত হয়েছিলেন মাক্কার নেতাদের প্রত্যাখ্যানের শিকার হয়ে।

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com
Scanned by CamScanner

Compressed with PDF Compressor by DLM Infosoft
প্রত্যাখ্যান হওয়া তো আল্লাহর নবিদের জীবনেরই একটা অংশ হয়ে ছিল; কিন্তু তারা এটা বুঝতেন। তাঁদের ফোকাস ছিল আল্লাহ এবং আখিরাতের ওপর, তাঁরা এও জানতেন যে, শেষমেশ আল্লাহর সন্তুষ্টিটাই মুখ্য।

মানুষ কী বলবে?

এই ভয়টার আমি একটা গালভরা নাম দিয়েছি—'মানুষ কী বলবে' সিনড্রোম। আমরা অনেকেই 'অন্যে কী বলবে' এই অদ্ভুত একটা মাপকাঠির ভিত্তিতে নিজেদের জীবন যাপন করে থাকি। যেকোনো সিদ্ধান্ত নেওয়ার আগে যেন আমরা যাচাই করতে বসি—সবাই খুশি হবে তো, কেউ সমালোচনা করবে না তো!

এর শেষ পরিণতি কী জানেন?—একটা মিছেমিছির জীবন, আত্মসম্মানবোধের ঘাটতি আর মানুষকে খুশি করতে গিয়ে আল্লাহর অবাধ্যতা করা।

> ' সুতরাং লোকেদের ভয় করো না, শুধু আমাকেই ভয় করো। আর তুচ্ছ মূল্যে আমার আয়াত বিক্রি করে দিয়ো না'। (সূরা মায়িদাহ, ৪৪)

মানুষের কথা নিয়ে যদি আমরা ব্যতিব্যস্ত থাকি, তা হলে আমরা আদতে কিছুই অর্জন করতে পারব না। এটা বোঝা জরুরি যে, আমাদের সব কাজেরই সমালোচক থাকবে; কিন্তু সব সমালোচনাই গুরুত্বপূর্ণ নয়। হ্যাঁ, যদি সমালোচনাটা সত্য হয়, তবে আমাদের সেটা গুরুত্ব দিয়ে শোনা উচিত।

যদিও অধিকাংশ সমালোচনা আসে সমালোচকের নিম্ন আত্ম-মর্যাদাবোধ থেকে। তারা নিজেদের নিরাশার জীবনে অভ্যস্ত হতে হতে অন্য কারো চমকপ্রদ কোনো কাজ দেখে সেটাকে নিজেদের জন্য হুমকি হিসেবে দেখে। তাই তারা পরশ্রীকাতর লোকেদের মতো নিজেদের কথার তোড়ে অন্যদের নিচে নামিয়ে আনতে চায়।

দেখুন, আপনার চমৎকার কাজগুলো এদের মনে করিয়ে দেয়, তারা আসলে কী হতে পারত, তারা কী হয়ে আছে আর আশপাশের মানুষকে অযথাই সন্তুষ্ট করতে গিয়ে তারা নিজেদের একটা পাশ চেপে রেখেছে।

> সত্যিকারের সফলতা আসে এই ধারণাগুলোকে যেতে দিয়ে এবং আল্লাহর সন্তুষ্টির দিকে ফোকাস করে। আল্লাহ যাদের ভালোবাসেন তাঁদের বর্ণনা দিচ্ছেন এভাবে,
>
> 'আর তারা নিন্দুকের নিন্দাকে ভয় করে না'। (সূরা মায়িদাহ, ৫৪)

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com
Scanned by CamScanner

Compressed with PDF Compressor by DLM Infosoft

আচ্ছা, কেন এই মানুষগুলোকে এতটা গুরুত্ব দেওয়া আমার আখিরাতে, এই জীবনের সুখ-আনন্দে যাদের কোনো ভূমিকা নেই? কেন এসব লোকদের এত উঁচু আসনে বসিয়ে রাখা? কেন তাদের মতামতকে এত গুরুত্ব দিচ্ছি আমরা? কারও সমালোচনা আমলে নেওয়ার আগে এই প্রশ্নগুলোই আমরা নিজেদের করা উচিত।

এজন্য প্রখ্যাত লেখক মির্জা ইয়াওয়ার বেইগ বলেন—

> *'পুরো দুনিয়া আপনাকে নিয়ে কী ভাবছে, এটা জরুরি না; বরং আপনার কাছের মানুষগুলো কী ভাবছে, সেটা ভীষণ জরুরি'।*

বোকা বনে যেতে হওয়ার ভয়

হয়তো আপনি আরবি আর তাজউইদ শিখতে চান; কিন্তু এ বিষয়গুলোতে একেবারে সাধারণ জ্ঞানটুকুও আপনার নেই। এই অবস্থায় আরবি শেখার ক্লাসে গেলে আপনি কিছুই বুঝবেন না। তখন নিশ্চয়ই আপনাকে বেশ বোকা বোকা দেখাবে। আর তাই আপনি স্থানীয় ক্লাসে আরবি শিখতে না যাবার সিদ্ধান্ত নেন।

আপনার বেশ ভালো একটা বিজনেস আইডিয়া আছে; কিন্তু সাথে কোনো অভিজ্ঞতা নেই। অভিজ্ঞতা ছাড়া ব্যবসা করতে গেলে যে আপনাকে বেশ বোকা ভাববে লোকে, এই ভয় থেকে আপনি আর আইডিয়াটা কাজে লাগাচ্ছেন না।

এই বোকা বনে যাবার ভয়ে অনেক সম্ভাবনাময় যাত্রা শুরু করার আগেই আমরা থমকে যাই। আমাদের কমফোর্ট-জোন ছেড়ে নতুন কিছু শেখা বা করার মাঝে যে সামান্য বোকা মনে হওয়ার সংকোচ থাকে, সে ভয়েই আমরা একেবারে মুষড়ে যাই। এতক্ষণে নিশ্চয়ই খুব ভালো করে জেনেছেন যে, নেতিবাচক সব ভয়ের সাথেই সামনে আগাতে না পারার একটা ব্যাপার জড়িত আছে। বোকা মনে হওয়ার ক্ষেত্রেও ব্যাপারটা অভিন্ন।

আমাদের মধ্যে কেন যেন জীবনকে নাটকীয়ভাবে দেখার একটা প্রবণতা আছে। যে অসম্ভব সব কল্পনা আমরা করি, তা আসলে তেমন একটা ঘটে না বললেই চলে। যেখানে মানুষ আমাদের দিকে ঠিক সেভাবে মনোযোগই দেয় না, সেখানে আমাদের বোকা দেখাচ্ছে নাকি, এটা ভাবার সময় আসলে তাদের নেই। কারণ, তারা নিজেরাই নিজেদের বোকা মনে হওয়া না-হওয়া নিয়েই বেশি চিন্তিত।

আরবি ক্লাসের কথাই চিন্তা করুন। আপনার ক্লাসে সবাই আপনার মতোই নবিশ, সবাই আপনার মতো যৎসামান্য জানে। আপনার মতো তাদেরও সমান ভুল হয়। সবাই

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com
Scanned by CamScanner

Compressed with PDF Compressor by DLM Infosoft
যে যার পড়া নিয়ে এত ব্যস্ত যে, অন্য কারও ভুল নিয়ে পড়ে থাকার সময় তাদের নেই। আর যদি কারও ভুল গোচরে আসেও, তবুও সে ভুলের কথা বেশিদিন মনে থাকে না।

লক্ষ্যপূরণের একেবারে প্রাথমিক স্তরে আপনার ভুল হওয়া স্বাভাবিক। তাই শুরুর দিকে আপনি ভুলের দিকে না তাকিয়ে, আপনাকে লোকে বোকা ভাবতে পারের ভাবনা ছেড়ে দিয়ে লক্ষ্যের দিকেই তীক্ষ্ণ নজর রাখুন। ভুল জীবনের অবিচ্ছেদ্য অংশ; কিন্তু ভুল মানেই সবকিছু শেষ হয়ে যাওয়া নয়; বরং প্রত্যেকটা ভুল একেকটা নতুন পথের শুরু। যদি লক্ষ্যটা হয় উচ্চ, তবে ভুল করাটাও সই।

এই ভয় তাড়াবেন কীভাবে? নিজের ভুলে নিজেই হাসুন। সহজভাবে নেন। এতে মন হালকা হয়, অন্যরাও আপনার ভুল সহজভাবে নিতে পারে। আর আপনিও গতি পান সামনে আগানোর; কারণ, কেউ যদি হাসেও, সে আপনার সাথেই হাসছে, আপনার দিকে না।

অজানার ভয়

> *'মানুষের সবচে আদিম এবং শক্তিশালী আবেগ হলো ভয়; এবং সবচে আদিম ও শক্তিশালী ভয় হলো অজানার ভয়।'—এইচ পি লাভক্র্যাফট।*

মানুষ প্রকৃতিগতভাবেই অজানাকে ভয় পায়। আর আমাদের জীবনব্যাপী অভিজ্ঞতার ভিত্তিও গড়ে ওঠে এই ভয়গুলো থেকেই। এই পৃথিবী খুবই ঝুঁকিপূর্ণ; একইসঙ্গে আমরা জানি না কখন, কোথায় আমাদের জন্য কী অপেক্ষা করছে। সবকিছু কি ঠিকভাবে ঘটবে নাকি গুবলেট হয়ে যাবে? এমন কিছু যদি আমার সাথে হয়, যা আমি কখনো ভাবিনি, তখন কী করব?

যে চাকরিটা এখন করছেন, এটা হয়তো আপনার পছন্দ না, আপনি আরও কিছু ভালো চাকরির বিজ্ঞাপন দেখেছেন; কিন্তু এই চাকরিতে আপনি অনেক দিন ধরে আছেন, তাই এখানকার সবকিছুই বেশ ভালোভাবে জানেন-বোঝেন। নতুন চাকরি শুরু করা মানে একটা অচেনা পরিবেশ, অচেনা মানুষের সঙ্গে আবার শুরু থেকে খাপ খাইয়ে নেওয়া। এই যে অচেনা, অজানার একটা গাঢ় ভয় আপনার মনের তলদেশে জমে আছে, সে ভয়ে আর নতুন কোনো পরিবেশে যাওয়া হয় না। থেকে যেতে হয় সে চাকরিতেই যা আপনি এতদিন ধরে করে আসছেন, যা আপনি ভালো করে জানেন; কিন্তু তা আপনার পছন্দ না।

আমাদের এই ভয়কে জয় করার অনেক উপায় আছে। নতুন আর অজানা বিষয়ের ব্যাপারে আগেভাগেই একটুখানি জানাশোনা, গবেষণা করে রাখলে ভয়টা অনেকখানি

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com
Scanned by CamScanner

Compressed with PDF Compressor by DLM Infosoft

কমে যায়; বরং তখন ভয়ের জায়গা দখল করে নেয় উদ্দীপনা আর আগ্রহ। ধরুন আপনি নতুন কোনো জায়গায় যেতে চান, হতে পারে সেটা নতুন কোনো চাকরি অথবা নতুন কোনো দেশ, সে চাকরি বা জায়গাটি সম্পর্কে কিছুটা পড়াশোনা করে নিন। একেবারে খুঁটিনাটি ঘাঁটুন, লাভের দিকগুলো ভাবুন, চ্যালেঞ্জ আর প্রতিবন্ধকতাগুলোও যতদূর সম্ভব জেনে নিন। এতে করে আপনার সমীকরণ থেকে অজানা রাশির পরিমাণ কিছুটা হলেও কমে যাবে।

এই রকম গবেষণাকর্ম আমাদের থেকে ভয়ের মাত্রা অনেকখানি দূর করে দেবে। অজানা ভয়ের দিক যত কমে আসে, বাকি থাকা দিকগুলো নিয়ে তখন আমরা আরও ভালোভাবে প্রস্তুতি নিতে পারি। এছাড়া নতুন জায়গাটির উপকারী দিকগুলোও যখন আমরা জানতে পারি, তখন আমরা আরও অনুপ্রেরণা পাই, উৎসাহিত হই, সমস্ত ভয়কে ছাপিয়ে।

আরেকটা গুরুত্বপূর্ণ সমাধান হলো—দু'আ। আরও বিশেষভাবে বলতে গেলে—ইস্তিখারার সালাত আদায় করা। যখনই খুব গুরুত্বপূর্ণ কোনো সিদ্ধান্তে দোলাচলে ভুগবেন, ইস্তিখারার সালাত আদায় করে আল্লাহর কাছে দিক-নির্দেশনা খুঁজুন। আমরা অনেকেই মনে করি ইস্তিখারার সালাত কেবল বিয়ের সময় আদায় করা হয়; বরং ইস্তিখারার সালাত আমরা জীবনের যেকোনো গুরুত্বপূর্ণ মোড়ে এসে আদায় করতে পারি। সেই গুরুত্বপূর্ণ মোড়গুলো হতে পারে নতুন ক্যারিয়ার শুরু করা অথবা নতুন কোনো স্থানে যাওয়া।

এবার যখন খানিকটা পড়াশোনা, গবেষণা, দু'আ আর ইস্তিখারার কাজ করে ফেলেছেন, এখন দুশ্চিন্তা ঝেড়ে প্রশান্ত হোন আর আল্লাহর ওপর ভরসা করুন। তিনি তা-ই করবেন, আপনার জীবনে ঠিক তা-ই ঘটাবেন, যা আপনার জন্য মঙ্গল। দুশ্চিন্তার কিছু নেই, বাইরে যান, এবার আল্লাহকে সাথে নিয়েই মোকাবেলা করুন সব ভয়-ভীতির।

এভাবে একটা সময় পর আপনি বুঝতে পারবেন, আপনার ভয়-ভীতিগুলো নিতান্ত অমূলক ছিল। প্রায়ই অজানায়, অপরিচিত থাকা জিনিসগুলো সুন্দর হয়। কখনো জীবন বদলে দেওয়ার মতো সম্ভাবনাও লুকিয়ে থাকে, আবার কখনো হয় ভাবনার বাইরে উপকারী। নতুন জগতে প্রবেশ করে হয়তো আপনি অবাকই হবেন—কেন অযথা ভয় পাচ্ছিলাম! কৃতজ্ঞতা জানাবেন আল্লাহর কাছে আপনাকে সামনে এগিয়ে যাওয়ার মতো সাহস দান করার জন্য।

যদি ভয় আপনাকে গুরুত্বপূর্ণ কোনো সিদ্ধান্তে পৌঁছানো থেকে বিরত রাখে, তা হলে এখনই সময় পিছুটান ছেড়ে দেওয়ার। আল্লাহর ওপর ভরসা রাখুন, সামনে চলুন, দেখতে পাবেন রোমাঞ্চকর একটা অভিযান আপনার পথ চেয়ে আছে।

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com
Scanned by CamScanner

Compressed with PDF Compressor by DLM Infosoft

> 'আর যে আল্লাহকে ভয় করে, আল্লাহ তার জন্য একটা পথ বের করে দেবেন। এবং তাকে এমন জায়গা থেকে রিযিক দেবেন, যা সে কখনো কল্পনাও করেনি। আর যে আল্লাহর ওপর ভরসা করে, তার জন্য আল্লাহই যথেষ্ট। নিশ্চয়ই আল্লাহ তাঁর ইচ্ছা পূরণ করবেন'। (সূরা আত-ত্বলাক, ২-৩)

পরিবর্তনের ভয়

একটা নতুন চাকরি, নতুন বাসা, নতুন দেশ, নতুন ক্যারিয়ার, নতুন জীবনসঙ্গী, নতুন সন্তান—সব নতুনই যেন অষ্টপ্রহরের জীবনে পরিবর্তনের ছোঁয়া; কিন্তু অনেকেই পরিবর্তনকে সহজভাবে নিতে পারেন না। তারা মনে-প্রাণে কামনা করেন সবকিছু যেমন আছে তেমনই থাকুক, যেমন চলছে তেমনই চলুক। তাদের স্থবির জীবনের নীরবতা তারা কোনোভাবেই যেন ভাঙতে চান না।

এই ভীতিটা অযৌক্তিক। কারণ, আমাদের জীবনে পরিবর্তন একটা ধ্রুব বিষয়। সময়ের সাথে সাথে সবকিছু বদলাতে থাকে, আমাদের ভয় কখনোই পরিবর্তনের তোড় আটকাতে পারবে না।

আপনার আশপাশেই দেখুন। সবকিছু কেমন বদলে গেছে। অনেকে পৃথিবী ছেড়ে চলে গেছেন, অনেক নতুন শিশু জন্মেছে। অনেক নেতা ক্ষমতার আসনে বসেছে আবার ক্ষমতা হারিয়েছে। প্রযুক্তি অনেক বিবর্তন আর আবর্তনের চক্র পেরিয়েছে। এভাবে পরিবর্তন ধ্রুব সত্য হয়ে আমাদের চারপাশে বিরাজমান।

পরিবর্তনকে আলিঙ্গান করে নিলে আমাদের সক্রিয়তা বৃদ্ধি পায়। জীবনের কিছু কিছু পরিবর্তন আমাদের নিয়ন্ত্রণে এসে যায়। আর যেসব পরিবর্তন আমাদের নাগালের বাইরে, সেগুলো আমরা মোক্ষম পন্থায় মোকাবেলা করতে শিখি।

আমাদের জীবনে এমন অনেক কিছু ঘটে, যা সামলানোর মতো দক্ষতা আমাদের থাকে না এবং সেসব পরিবর্তনের ঢেউ আমাদের জীবনকে আমূল বদলে দিয়ে যায়। এক্ষেত্রে ভীত হয়ে কিংবা দোষ চাপিয়ে কারও কোনো লাভ হবে না। এই পরিস্থিতিগুলো আমাদের মোকাবেলা করতে হবে এটা ভেবে যে, আল্লাহ আমাদের জীবনে যা ঘটতে দেন, তা-ই আমাদের জন্য উত্তম। তাই হয়তো এই পরিবর্তনটাও আমাদের জন্য ভালো।

হয়তো আপনি বাধ্য হয়ে একটা নতুন চাকরি নিয়েছেন অথবা নতুন কোনো এলাকায় এসেছেন—এসব পরিবর্তন আপনার কাছে বিরাট কিছু। এই পরিবর্তনগুলোকে দেখার দুটো ধরন আছে। আপনি আফসোস করতে পারেন, আপনি কেমন দুর্ভাগা এ নিয়ে বকবক করতে পারেন; আর দিনশেষে নিজেই পরিস্থিতির দুরবস্থার শিকার হতে পারেন।

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com
Scanned by CamScanner

Compressed with PDF Compressor by DLM Infosoft

অপরদিকে, এই পরিবর্তনকে আপনার নিয়তি হিসেবে দেখতে পারেন। আল্লাহর নির্ধারিত ভাগ্যের একটা টুকরো। এই পরিবর্তন আপনার জন্য নতুন অভিজ্ঞতা সঞ্চয়ের আরেকটা সুযোগ। এভাবে পরিবর্তনকে আপনি ইতিবাচকভাবে নিচ্ছেন এবং পরিবর্তনের ভেতর দিয়ে কাঙ্ক্ষিত উপকার লাভ করছেন।

পরিবর্তনকে আপনি যতই ভয় পান না কেন, এটা ঘটবেই। তাই পরিবর্তনকে আমাদের জীবনের অংশ হিসেবেই আলিঙ্গান করা শিখতে হবে, উপভোগ করতে হবে এবং পরিবর্তনের ভেতর দিয়ে নিজেদের আরও পরিণত করে তুলতে হবে। তবেই আমাদের ভয় কেটে যাবে, আত্মবিশ্বাসের ভিত শক্ত হবে, দিনশেষে আমরাই উপকৃত হবো।

আল্লাহর ভয়

> 'বিশ্বাসীরা, আল্লাহকে ভয় করো, যেমন ভয় তাঁকে করা উচিত। আর তোমরা মুসলিম না হয়ে মৃত্যুবরণ করো না'। (সূরা আল-ইমরান, ১০২)

> 'যেখানেই থাকো না-কেন আল্লাহকে ভয় করো। খারাপ কাজের পর সাথে সাথে ভালো কাজ করে ফেল। এতে ভালো কাজ খারাপ কাজটিকে মুছে দেবে। আর মানুষের সাথে ভালো আচরণ করো'। (সুনান আত-তিরমিযি)।

সাধারণ অর্থে ভয় ব্যাপারটা ঠিক ইতিবাচক কোনো অনুভূতি নয়। তবে আল্লাহকে ভয় পেয়ে যখন একজন মুসলিম গুনাহের কাজ থেকে বিরত থাকে, তখন সে ভয়-ই হয়ে যায় ইতিবাচক। পার্থিব জীবনের লালসার জায়গাগুলো থেকে বাঁচতে আল্লাহর ভয় ভীষণ জরুরি। জীবনের সিঁড়ি বেয়ে আমরা যত উপরে উঠতে থাকি, অসংখ্য পাপের দরজা আমাদের হাতছানি দিয়ে ডাকে। এই অবস্থায় আল্লাহর ভয়ই আমাদের রক্ষা করে সেসব পাপের ডাকে সাড়া দেওয়া থেকে।

মনে করুন, আপনার অন্যান্য যতসব ভয় আছে, সব অতিক্রম করে আপনি একজন সফল মানুষ হলেন। সফলের দুনিয়াবি প্রকরণ যেটা—ধনী এবং ক্ষমতাবান। ধরুন আপনার হঠাৎ রাশি রাশি ধন-দৌলত হয়ে গেল। এবার সেই বিশাল ধনরাজি নিয়ে আপনি যা ইচ্ছা, সব করার ক্ষমতাও পেয়ে গেলেন। এখন আপনি এই ক্ষমতার অপব্যবহার করবেন নাকি করবেন না, তা শুধু একটা মৌলিক বিষয়ের ওপর নির্ভর করছে—আল্লাহর সঙ্গে আপনার সম্পর্ক কেমন! ভালো-খারাপের অন্তর্দ্বন্দ্বে শুধু এই সম্পর্কটাই আমাদের ভালোর ওপর অবিচল রাখতে পারে।

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com
Scanned by CamScanner

Compressed with PDF Compressor by DLM Infosoft

এমনই সাফল্যের দেখা পাওয়া এক মানুষের গল্প আছে সূরা কাহফে। সে ছিল একজন কৃষক। আল্লাহ তার পরিচয় দিয়েছিলেন এভাবে—যার সবকিছু আছে—উর্বর মাঠ, আঙুর বাগান, খেজুর আর পাম গাছ এবং এসব কিছুর মধ্য দিয়ে প্রবাহিত নদী। প্রতি বছরই ফল-ফসল থেকে সে অনেক লাভ করত।

এই পার্থিব সফলতা তাকে অহংকারী করে তোলে, সে সম্পদ নিয়ে গর্ব করা শুরু করে এবং ভুলে যায় আল্লাহর কাছে কৃতজ্ঞতা প্রকাশ করতে। লোকটির প্রতিবেশী যদিও তাকে মনে করিয়ে দিয়েছিল; বলেছিল, আল্লাহ তার ধন-সম্পদ কেড়ে নেওয়ার আগে সে যেন শুকরিয়া আদায় করে; কিন্তু এই সতর্কবার্তা সে উপেক্ষা করে। অবশেষে সে তার সব অর্জন খুইয়ে ফেলে অনুতপ্ত হয়। এভাবে সে আসল সফলতার পরীক্ষায় হেরে যায়। যখন মানুষ পার্থিব সফলতা পায়; কিন্তু তার মন হয় আল্লাহর ভয়হীন, তখন অন্তিম পরিণতি এমনই দাঁড়ায়।

তুমি তাদের কাছে পেশ কর দুই ব্যক্তির উপমা; তাদের এক জনকে আমি দিয়েছিলাম দুটি আঙুর-বাগান এবং এই দুটিকে আমি খেজুরগাছ দ্বারা পরিবেষ্টিত করেছিলাম; আর এই দুয়ের মধ্যবর্তী স্থানকে করেছিলাম শস্যক্ষেত্র।

উভয় বাগানই ফল দান করত, এতে কোনো ত্রুটি করত না এবং উভয়ের ফাঁকে ফাঁকে প্রবাহিত করেছিলাম নহর।

এবং তার প্রচুর ফল-সম্পদ ছিল। তারপর কথা প্রসঙ্গে সে তার বন্ধুকে বলল, 'ধন-সম্পদে আমি তোমার চেয়ে বেশি এবং জনবলে তোমার চেয়ে শক্তিশালী।

এভাবে নিজের প্রতি যুলম করে সে তার বাগানে প্রবেশ করল। সে বলল, আমি মনে করি না যে, এটা কখনো ধ্বংস হবে।

আমি মনে করি না যে, কিয়ামাত হবে, আর আমি যদি আমার রবের নিকট প্রত্যাবৃত্ত হই-ই তা হলে আমি তো নিশ্চয়ই এটা অপেক্ষা উৎকৃষ্ট স্থান পাব।

উত্তরে তার বন্ধু তাকে বলল, তুমি কি তাঁকে অস্বীকার করছ, যিনি তোমাকে সৃষ্টি করেছেন মাটি থেকে ও পরে শুক্র থেকে এবং তারপর পূর্ণাঙ্গ করেছেন মানব আকৃতির?

কিন্তু (আমি বলি), আল্লাহই আমার রব এবং আমি কাউকে আমার রবের সাথে শরিক করি না।

তুমি যখন ধনে ও সন্তানে আমাকে তোমার অপেক্ষা কম দেখলে, তখন তোমার বাগানে প্রবেশ করে তুমি কেন বললে না, আল্লাহ যা চেয়েছেন তা-ই হয়েছে, আল্লাহর সাহায্য ব্যতীত কোনো শক্তি নেই।

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com
Scanned by CamScanner

Compressed with PDF Compressor by DLM Infosoft

সম্ভবত আমার রব আমাকে তোমার বাগান অপেক্ষা উৎকৃষ্টতর কিছু দেবেন এবং তোমার বাগানে আকাশ থেকে আগুন বর্ষণ করবেন; যার ফলে তা উদ্ভিদশূন্য মায়দানে পরিণত হবে।

অথবা তার পানি ভূ-গর্ভে অন্তর্হিত হবে এবং তুমি কখনো তার সন্ধান লাভ করতে পারবে না।

তার ধন-সম্পদ ধ্বংস হয়ে গেল এবং সে তাতে যা ব্যয় করেছিল, তার জন্য হাতে হাত রেখে আক্ষেপ করতে লাগল, যখন তা ধ্বংস হয়ে গেল। সে বলতে লাগল, হায়! আমি যদি কাউকে আমার রবের সাথে শরিক না করতাম!

আর আল্লাহ ব্যতীত তাকে সাহায্য করার কোনো লোকজন ছিল না এবং সে নিজেও প্রতিকারে সমর্থ হলো না।

> এ ক্ষেত্রে সাহায্য করার অধিকার আল্লাহরই, যিনি সত্য; পুরস্কার দানে ও পরিণাম নির্ধারণে তিনিই শ্রেষ্ঠ'। (সূরা কাহফ, ৩২-৪৪)

আল্লাহর ভয় উৎসারিত হতে হবে আল্লাহর ভালোবাসা থেকেই। আমরা আল্লাহকে এতটাই ভালোবাসি যে, তাঁকে অসন্তুষ্ট করা আমাদের জন্য ভীষণ লজ্জার। একইসাথে ভয়েরও। এক্ষেত্রে এটুকুও মনে রাখা জরুরি যে, এই ভয় একতরফা হওয়া উচিত নয়। পাশাপাশি আল্লাহর রহমতের প্রতিও আশা রাখতে হবে। এটা এজন্যই, যেন অতিরিক্ত ভীতি আবার আমাদের জন্য নেতিবাচক হয়ে না দাঁড়ায়; বরং ভয় এবং আশার মধ্যখানে থেকে আমরা যেন নিজেদের গতিপথ ঠিক রাখতে পারি।

এভাবেই আমরা যখন মন্দ কাজের প্রতি আকর্ষণ অনুভব করব, নিজেদের অন্তরে আল্লাহর প্রতি ভীতিকে জাগরূক করে রাখব। তবুওও কখনো যদি ভুল হয়ে যায়, পা হড়কে পড়ে যাই, হতাশ হব না, ভয়ে মুষড়ে পড়ব না; বরং আল্লাহর ক্ষমার প্রত্যাশা রেখে আন্তরিক তাওবা করব।

এই যুগল অনুভূতির সমন্বয় খুব জরুরি। কারণ, আশা ছাড়া শুধুই ভীতিময় জীবন বিপর্যয়ের এবং শুধুই আশায় ভরা জীবন আমাদের আত্মপ্রসাদে ভোগাবে। এককভাবে দুটিই এই জীবন ও পরকালের সফলতার পথে অন্তরায়।

একজন বিশ্বাসী সবসময় তার রবের সাথে সম্পর্ককে উন্নত করতে থাকে। কারণ, এই সম্পর্কটাই তার অগ্রযাত্রার পথে সবচেয়ে বেশি গুরুত্বপূর্ণ।

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com

Scanned by CamScanner

Compressed with PDF Compressor by DLM Infosoft

ভয় নিয়ে অভয়বাণী

ভয়ের অনুভূতি খুব স্বাভাবিক এবং মানবীয় একটা ব্যাপার। যদি কোনো কাজ করতে গিয়ে ঘাবড়ে যান, তবে মনে রাখবেন, আপনি একা নন। সে ভয় হোক ব্যর্থতার, প্রত্যাখ্যানের, পরিবর্তনের, অজানার অথবা বোকা মনে হওয়ার; মানবগোষ্ঠীতে একই অনুভূতি আরও অনেকেই বহন করছে আপনার সাথে সাথে।

প্রতিটা মানুষই তার জীবনে ভয়ের অভিজ্ঞতা লাভ করে। যারা সফলতা পায় আর যারা ব্যর্থ হয়, তাদের মধ্যে পার্থক্য শুধু এখানেই যে, সফলেরা ভয়কে অতিক্রম করে সামনে এগিয়ে যায় আর ব্যর্থরা ভয়ের কোলে জবুথবু হয়ে পড়ে থাকে।

আপনিও তাদের মতো হতে পারেন, যারা ভয়কে ডিঙিয়ে এগিয়ে যায়। বিশ্বাস রাখুন আল্লাহ্‌র ওপর, তাঁর প্রজ্ঞায় আস্থা রাখুন, নিজের সামর্থ্য অনুযায়ী পরিকল্পনা সাজান এরপর ঝাঁপিয়ে পড়ুন।

যা যা করব

- অনেক দিন ধরে করার পরিকল্পনা করছেন; কিন্তু চেষ্টা করতে ভয় পাচ্ছেন, এমন কাজগুলোর তালিকা করুন। এই তালিকায় থাকতে পারে ক্যারিয়ার পরিবর্তনের পরিকল্পনা, ব্যক্তিগত সিদ্ধান্তগুলো। শুধু নিশ্চিত করতে হবে, তালিকাটি সম্পূর্ণ হালাল।
- সময় নিয়ে তালিকাটি তৈরি করুন। নিভৃতে বসে ভাবুন জীবনের কোন কোন মুহূর্তে নিজের সিদ্ধান্তের ওপর ভয়কে প্রাধান্য দিয়েছিলেন। সে সিদ্ধান্ত কীভাবে আপনার জীবনকে প্রভাবিত করেছিল। যদি সে কাজটি আপনি এখনো করতে চান এবং করার সামর্থ্যও রাখেন, তবে তালিকায় যুক্ত করতে দ্বিধান্বিত হবেন না।

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com

Scanned by CamScanner

Compressed with PDF Compressor by DLM Infosoft

এমন একটা তালিকার উদাহরণ:

১. পছন্দের মেয়ে/ছেলেটিকে বিয়ের প্রস্তাব দেওয়া

২. আরবি ভাষা শেখা

৩. নতুন দেশ ভ্রমণ

৪. নতুন বন্ধু বানানো

৫. দেশের অন্য প্রান্তে বেড়ানো

৬. পর্বত আরোহণ

৭. জনসম্মুখে বক্তৃতা দেওয়া

৮. বসকে আমার আইডিয়ার কথা জানানো

৯. আমার ব্যবসা শুরু করা

১০. বন্ধুর সাথে পার্টনারশিপ ব্যবসা শুরু করা

- এর পরের ধাপ হলো তালিকার কোনো একটা কাজ বাছাই করা, যা আপনি সামনে করবেন। তালিকাটায় চোখ বোলান, এমন অনেক কাজ পাবেন, যা খুব শিগগির করা সম্ভবনয়। কারণ, কিছু ব্যাপার আছে, যা আপনার নাগালের বাইরে। যেমন, হয়তো আপনি কোনো দেশ ভ্রমণে যেতে চান; কিন্তু এই মুহূর্তে আপনার হাতে প্রয়োজনীয় পরিমাণ অর্থ নেই। এ ধরনের পরিকল্পনাগুলো আপাতত স্থগিত রাখুন। খুব শিগগির করা সম্ভব, এমন কোনো পরিকল্পনা নিয়ে অগ্রসর হোন।
- এই ধরনের কাজগুলোর মধ্যে এমন কিছু কাজ থাকবে, যা হয়তো আপনি এখনই করতে চান; কিন্তু কিছু অজানা ভয় আপনাকে আটকে রেখেছে। এবার তা হলে ভয়টার প্রকার চিহ্নিত করুন। এতে সেটা অতিক্রম করার পরিকল্পনাও সাজানো হয়ে যাবে। ধরুন, আপনি হয়তো পছন্দের মানুষটিকে বিয়ের প্রস্তাব দিতে চাচ্ছেন; কিন্তু প্রত্যাখ্যাত হওয়ার ভয়ে আগাতে পারছেন না। তা হলে লিখে নিন, আপনার সমস্যাটা হলো প্রত্যাখ্যাত হওয়ার ভয়। এরপর ভাবুন, কীভাবে এ ভয় ডিঙিয়ে যাবেন। এক্ষেত্রে আপনি নিজেকে বলতে পারেন—শুধু একটা মেয়ে/ছেলের কিংবা তার পরিবারের 'না' শোনার মানে এই না যে, সবকিছু শেষ হয়ে গেছে। যদি মেয়ে/ছেলেটি আপনার নিজস্বতাকে মূল্যায়ন না করে, তা হলে প্রত্যাখ্যান হওয়ায় বরং আপনি বেঁচে গেলেন। এবার আপনি সামনে এগিয়ে যান এবং এমন কাউকে খুঁজে নিন, যিনি সে মূল্যায়নটুকু করেন।

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com

Scanned by CamScanner

Compressed with PDF Compressor by DLM Infosoft

তবে যা-ই হোক, জিজ্ঞেস করা ছাড়া তো আর আপনি জানতে পারবেন না মেয়ে/ছেলেটির মতামত কী, তাই আগে জিজ্ঞেস করে ফেলুন। কারণ, না জেনে থাকার কষ্ট আপনাকে মোটামুটি আচ্ছন্ন করে ফেলবে। অথবা ধরুন, আপনি আরবি শিখতে ভয় পাচ্ছেন। কারণ, আপনার সহপাঠীদের সামনে লজ্জিত হতে চান না। এক্ষেত্রে নিজেকে এটাই মনে করিয়ে দিন, ক্লাস না করার সিদ্ধান্ত নিয়ে প্রকারান্তরে আপনি ব্যর্থতাকেই মেনে নিচ্ছেন। আর যদি আরবি ক্লাসে অংশ নেন, তা হলে সাফল্যের সম্ভাবনার দুয়ারও খুলে যাচ্ছে। এক্ষেত্রে নিজেকে বলুন, এই ক্লাসের সবাই আপনার মতোই নবিশ, সবাই আরবি ভাষার শিক্ষার্থী, এখানে ভুল করলে আপনি মোটেও বোকা হবেন না। কেননা, এটা ভুল থেকে শেখারই জায়গা। আর ভুল থেকে শিক্ষাগ্রহণ ছাড়া আমাদের অগ্রযাত্রা মন্থর হয়ে পড়বে।

- এভাবে আপনার তালিকার সবগুলো অন্তর্ভুক্তির জন্য ধীরে ধীরে আগাতে থাকুন। কোনো পরিকল্পনা বাস্তবায়নের পথে যদি ভয়ের মুখোমুখি হোন, উপরের মতো করে ভয়ের ব্যবচ্ছেদ করুন। ভয়টাকে স্বীকৃতি দিন; এরপর ভেঙ্গেচুরে সামনে পা বাড়ান। ভয়ের অভিজ্ঞতা কখনো নিঃশেষ হয়ে যাবে না কিন্তু এভাবে আগালে ভয়ের ভেতর দিয়েই আমরা আমাদের স্বপ্নগুলো পূরণ করতে পারব।

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com

Scanned by CamScanner

Compressed with PDF Compressor by DLM Infosoft

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন
www.boimate.com

Scanned by CamScanner

Compressed with PDF Compressor by DLM Infosoft

কমফোর্ট-জোনের সীমানা বাড়িয়ে দিন

> 'বলো, তোমরা পৃথিবী ঘুরে বেড়াও এবং দেখো, কীভাবে তিনি সৃষ্টির প্রারম্ভিকা ঘটিয়েছিলেন।' (সূরা আল-আনকাবুত, ২০)

> 'এই দুনিয়ায় একজন আগন্তুক অথবা একজন মুসাফিরের মতো হও।' (সহীহ আল বুখারি)

আমরা প্রত্যেকেই নিজস্ব কমফোর্ট-জোনের সীমানায় থাকতে ভালোবাসি। কোনো জায়গা অথবা পরিস্থিতি, যেখানে আমরা স্বাচ্ছন্দ্য অনুভব করি, সেসব জায়গা বা পরিস্থিতি ছেড়ে আমরা সহজে যেতে চাই না; কিন্তু এই অভ্যাসের মধ্যে কিছু ঝুঁকি আছে অবশ্য। আমরা যদি নিজেদেরকে এমন গণ্ডিতে বেঁধে ফেলি, আমাদের উন্নতির মাত্রাও স্তিমিত হয়ে পড়বে। বাক্সের বাইরের দুনিয়ায় কত কিছু আছে—তা আর দেখা হবে না।

দা অ্যালকেমিস্ট গল্পে আমরা একজন স্ফটিক কাপ বিক্রেতা সম্বন্ধে জানতে পারি, যে হাজ্জের জন্য মাক্কায় যেতে চেয়েছিল। তার ছিল রমরমা ব্যবসা, মাক্কায় যাওয়ার মতো যথেষ্ট অর্থ এবং তার অনুপস্থিতিতে ব্যবসা দেখাশোনার জন্য দক্ষ কর্মচারী। তবুও সে তার স্বপ্নকে অধরা রেখে দিয়েছিল। কারণ, তার গতানুগতিক আটপৌরে জীবন নিয়েই সে তুষ্টিতে ছিল।

এই গল্পের সাথে আমরা নিজেদের মেলাতে পারব। আমাদের মধ্যে এমন অনেকে আছে, যারা অনেক কিছু করার, অনেক জায়গায় যাবার স্বপ্ন দেখে; কিন্তু তারা নিজেদের চলমানতা নিয়ে এতই আত্মতৃপ্তিতে ভোগে যে, এই স্বপ্নগুলো আর ছুঁয়ে দেখা হয় না।

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com

Scanned by CamScanner

Compressed with PDF Compressor by DLM Infosoft
এটাই হলো কমফোর্ট-জোনে বসবাসের ফাঁদ। এতে করে আমাদের মধ্যে দ্রুত আত্মতুষ্টি জন্ম নেয় আর আমরা একধরনের ভয়ে আক্রান্ত হই—নতুন কিছুর ভয়। এভাবে আমরা আমাদের স্বপ্ন গুটিয়ে আনি এবং নিজেদের আত্মবিশ্বাস লুণ্ঠিত করি।

কমফোর্ট-জোনের কোনো প্রয়োজন নেই—আমি মোটেও এমনটা বলছি না; কিন্তু কমফোর্ট-জোনের সীমিত কিছু উদ্দেশ্য আছে। এটা আমাদের বিশ্রামের জায়গার মতো, অনেক পরিশ্রম করার পর হারানো সজীবতা ফিরে পেতে আমরা আমাদের কম-ফোর্ট-জোনে আসি। যেন আবারো নতুন উদ্দীপনায় আমরা কর্মযজ্ঞে মেতে উঠতে পারি, জীবনযুদ্ধে সম্মুখ-সমরে থাকতে হাঁপিয়ে না পড়ি। কমফোর্ট-জোনের সবচে সহজ উদাহরণ—আমাদের ঘর। ঘর আমাদের সবচেয়ে প্রশান্তির নীড়। এখানে আমরা বিশ্রাম করতে পারি, নিজেদের মনমতো থাকতে পারি; কিন্তু আমরা যদি ঘরের ভেতরেই সবসময় আবদ্ধ থাকি, তা হলে বাহিরের বিচিত্র জগৎ সম্পর্কে আমাদের কখনো জানা হবে না। আর দুনিয়াটা শুরু হয় আমাদের ঘরের বাহির থেকে, ভেতর থেকে নয়। তাই এত পিছুটান সত্ত্বেও প্রতিদিন আমরা ঘর ছেড়ে কাজে যাই, নতুন করে পৃথিবী দেখি।

কমফোর্ট-জোনে থাকার আরামপ্রিয়তা আমাদের অলস করে দেয়, সেরাটা হওয়া থেকে আমরা পিছিয়ে পড়ি। এভাবে ধীরে ধীরে আমাদের দক্ষতা কমতে থাকে। এখানে খুব সহজ একটা কথা আমাদের জেনে রাখতে হবে, আমরা যদি সামনে না আগাই, তার মানে আমরা আসলে আস্তে আস্তে পিছিয়ে পড়ছি। এটাই ঘটেছে এখন মুসলিম সাম্রাজ্যের সঙ্গে।

প্রাথমিক শতাব্দীগুলোতে মুসলিম সাম্রাজ্য উচ্চাকাঙ্ক্ষী ছিল। একের পর এক ভূমি দখল করার পাশাপাশি পুরো পৃথিবীকে নেতৃত্ব দিচ্ছিল গবেষণা আর উন্নয়নের ক্ষেত্রে। এভাবে মুসলিম সাম্রাজ্য হয়ে উঠেছিল পরাশক্তি আর উত্তীর্ণ হয়েছিল বিশ্বের শক্তিশালী জাতিগুলোর তালিকায়, তাদের উত্তম নীতি, অবকাঠামো এবং ঐতিহ্য সাথে নিয়ে।

কিন্তু কয়েক শতাব্দী ধরে উম্মাহ আত্মতুষ্টিতে আক্রান্ত হয়ে পড়ে। আমরা নেতৃত্বের আসন থেকে ছিটকে পড়ি এবং পিছিয়ে যাই। অতীত গৌরবগাঁথা নিয়েই আমাদের বেলা কাটতে থাকে। বর্তমান আর ভবিষ্য-ভাবনা একপাশে রেখে সবাই ইতিহাস মন্থনে আচ্ছন্ন হয়ে পড়ে। উম্মাহর পতন ঘটতে থাকল এবং অন্য জাতিরা এগিয়ে গেল। এভাবে দীর্ঘ শতাব্দীজুড়ে জেঁকে বসা আত্মতুষ্টি আমাদের দুর্দশা বয়ে আনল। নিজেদের গৌরবান্বিত পরিচয় খুইয়ে গিয়ে পড়ে রইল শুধু ধূসর রঙের খোসা। এক দুর্বল, শক্তিহীন জাতি; যারা ক্রমান্বয়ে দুর্বল হয়ে পড়ছে, পিছিয়ে যাচ্ছে আর দিন দিন টুকরো টুকরো হয়ে ভেঙে পড়ছে।

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com
Scanned by CamScanner

Compressed with PDF Compressor by DLM Infosoft

এখানেই নিহিত আত্মতুষ্টিতে ভোগার পরিহাস। এটা শুধু যে আপনাকে সামনে এগিয়ে যাওয়া থেকে আটকে রাখে, তা নয়; বরং আপনাকে টেনে হিঁচড়ে নিচে নামিয়ে আনে। অপরদিকে অন্যরা ক্রমোন্নতি করতে থাকে। যদি উম্মাহকে তার পূর্বের গৌরবময় সময় ফিরিয়ে দিতে হয়, তবে সবার আগে আমাদের কমফোর্ট-জোনের উষ্ণতা থেকে বেরুতে হবে। আমাদের উচ্চাকাঙ্ক্ষী হতে হবে, লক্ষ্য থাকতে হবে আকাশপানে। আবারও দুনিয়ার প্রতিটি ক্ষেত্রে নেতৃত্বের আসন জয় করে তবেই সম্ভব সেই হারানো সূর্যের ভোর ফিরিয়ে আনা।

কমফোর্ট-জোন এবং আত্মবিশ্বাস

প্রখ্যাত লেখক মির্জা ইয়াওয়ার বেইগ বলে থাকেন—

'ক্যান্সার সবচাইতে মারাত্মক মারণঘাতী রোগ নয়। সবচে মারাত্মক মারণঘাতী রোগ হলো আত্মতুষ্টি। আর মজার ব্যাপার হলো, আত্মতুষ্টি জন্ম নেয় সাফল্য থেকে এবং এ দুটো একই প্যাকেটে করে আসে।'

আমরা যদি কমফোর্ট-জোনের ভেতরে বেশি সময় কাটাই, তখন এর বাইরের সবকিছুকে আমরা ভয় পেতে শুরু করি। মুসলিম উম্মাহর বিভিন্ন দলের ক্ষেত্রে এটা ভীষণভাবে মিলে যায়। তারা নিজেদের চিন্তা, জীবনধারায় এতটা অভ্যস্ত হয়ে পড়েছে যে, অন্য দলের কারও সাথে মিশতেও যেন ভীতি অনুভব করে।

কমফোর্ট-জোনের এই পীড়া কারও কারও ক্ষেত্রে এমনও পর্যায়ে গিয়েছে যে, তারা কুরআন অর্থ বুঝে পড়তে পর্যন্ত ভয় পায়। তাদের ভয়, কুরআন বুঝে পড়তে গিয়ে না জানি এমন কোনো সত্য বের হয়ে আসে, যা তাদের দীর্ঘদিনের লালিত বিশ্বাসকে হুমকিতে ফেলে দেয়! যেটাতে তারা অস্বস্তিতে পড়ে যাবে আর নিজেদের বিশ্বাস ও চিন্তা নিয়ে দ্বিধান্বিত হয়ে পড়বে।

এভাবে কমফোর্ট-জোন আমাদের আত্মবিশ্বাসকে মারাত্মকভাবে ক্ষতিগ্রস্ত করতে পারে। এই অভ্যাসের কারণে বাইরের পৃথিবীতে আমাদের তেমন পদচারণা হয়ে ওঠে না। অথচ ঘর ছেড়ে দুই পা আগালে যে পৃথিবী, তার ভেতর যে কত কল্যাণ, অপার সম্ভাবনা বিদ্যমান, তা আমাদের হাসিল করা হয়ে ওঠে না।

কমফোর্ট-জোনকে আমাদের প্রশান্তির জায়গা হিসেবে দেখা উচিত। যেখানে আমরা আবারো চাঙ্গা হয়ে উঠতে পারি, সতেজ নিঃশ্বাসে আবারও আমাদের হারানো শক্তি জাগিয়ে তুলতে পারি; কিন্তু কমফোর্ট-জোন যেন আমাদের গ্রাস করে না ফেলে। আমাদের ভারসাম্য বজায় রাখতে হবে। বাইরের পৃথিবীটা ঘুরে দেখা আর কমফোর্ট-

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com
Scanned by CamScanner

Compressed with PDF Compressor by DLM Infosoft
জোনের আরাম, দুটোকে পাশাপাশি রেখে আমাদের জীবন সাজাতে হবে। কমফোর্ট-জোনের সীমানা বাড়াতে হলে অতি অবশ্যই আমাদের কমফোর্ট-জোনের বন্ধ সীমানা ছেড়ে বের হতে হবে, পুরো দুনিয়াটাকেই নিজের কমফোর্ট-জোন বানিয়ে ফেলতে হবে।

আবার, সাফল্য পেতে হলে ডিস-কমফোর্টকে আমাদের আলিঙ্গান করতে হবে। আগে কখনো পা মাড়ানো হয়নি, এমন জায়গায়ও পদচিহ্ন রাখতে হবে। কারণ, জগতের রীতিই এটা যে, চমৎকার সব জিনিসগুলো পাওয়া যায় আমাদের কমফোর্ট-জোনের সীমানার বাইরে। লক্ষ্য অর্জন করতে হলে কিংবা সাফল্যকে ছুঁতে হলে আমাদের কমফোর্ট-জোনের বাইরের ডিস-কমফোর্টে অভ্যস্ত হওয়া শিখতে হবে। এখন নতুন জায়গায় এসে আপনি যে অস্বস্তিটুকু অনুভব করছেন, এটা আসলে ভালো লক্ষণ। কেননা, এর মানে আপনি আস্তে আস্তে নিজেকে উন্নত করছেন, চারপাশ দেখে শিখছেন। এটা আপনাকে এও বলছে যে, আপনার কমফোর্ট-জোন আপনাকে আটকে রাখেনি এবং আপনি ধীরে ধীরে জীবনের লক্ষ্যগুলো পূরণে এগিয়ে চলেছেন।

জীবনের বৃত্ত যত

কমফোর্ট-জোন হলো এমন কিছু, যাতে আমরা অভ্যস্ত হয়ে পড়েছি; হোক সেটা ভালো বা খারাপ। নিত্যদিনকার ট্যাফিক জ্যাম, বিরক্তিকর বসের ঝামেলা আর মানসিক চাপ, এসবও আমাদের কমফোর্ট-জোনের অংশ। কারণ, এসবে আমরা অভ্যস্ত।

আমরা কমফোর্ট-জোনে থাকতে চাই; কারণ, এর বাইরের সবকিছু নিয়ে আমাদের মনে খানিকটা ভীতি কাজ করে। তাই আমরা পরিচিত বলয়ের ভেতর থাকতে স্বস্তি খুঁজে পাই, এটা যদি আমাদের খারাপ কিছুও হয়, তবুওও। ঠিক যে কারণে অনেক বোন খুব খারাপ একটা সম্পর্ককেও টিকিয়ে রাখতে চান। এটা তাদের কমফোর্ট-জোন, যাতে তারা অভ্যস্ত। তাদের ভয়, এখন তারা যেমন আছেন, অন্য কোনো জায়গা বা সম্পর্ক এর চেয়ে খারাপ হতে পারে।

একজন মুসলিমের আশাবাদী মনোভাবসম্পন্ন হওয়ার কথা, তার আল্লাহ্‌র ওপর দৃঢ় বিশ্বাস থাকবে। একজন মুসলিম এটা খুব ভালো করেই জানে যে, তার জন্য যেটা ভালো, সেটা পেতে যদি তার আপ্রাণ প্রচেষ্টা থাকে, তবে আল্লাহ তাকে সেটা পেতে অবশ্যই সাহায্য করবেন। অন্যায়, অত্যাচার মেনে নেওয়া কোনোভাবেই ইসলাম নয়; বরং ইসলাম এর সম্পূর্ণ বিপরীত।

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com
Scanned by CamScanner

Compressed with PDF Compressor by DLM Infosoft

আমাদের কমফোর্ট-জোনের বাইরেও আরো কিছু জোন আছে। এই জোনগুলোর নাম আমরা দিতে পারি—শিক্ষালাভ জোন, ডিস-কমফোর্ট-জোন (কোনো কোনো লেখক এটাকে ডেঞ্জার জোন, প্যানিক জোন অথবা ম্যাজিক জোন লেখেন)।

আমাদের কমফোর্ট-জোনের সীমানার বাইরে যে দুনিয়া, সেখানে আবিষ্কার করার আছে অনেক কিছু। বাইরের পৃথিবীটা বিশাল আর আমাদের কমফোর্ট-জোন অনেক ক্ষুদ্র। আমরা অনেকেই নিজেদের ঘর, কাজের জায়গা, পরিবার, বন্ধুর বাসা আর কাছের বন্ধুদের নিয়ে ঘোরাঘুরিতে সীমাবদ্ধ। এমনকি এই জায়গাগুলোর কয়েকটি আগে আমাদের কমফোর্ট-জোনের অংশ ছিল না। আপনার চাকরি জীবনের শুরুর দিনটির কথা ভাবুন তো—কেমন ছিল আপনার অভিজ্ঞতা?

খুব সম্ভবত, আপনি অনুভব করেছিলেন তীব্র অস্বস্তি, দুশ্চিন্তা, একটু ভয়, লজ্জা আর একইরকম আরো কিছু আবেগ। আপনাকে এই চাকরিটাতেই থাকতে হবে, তাই এত শত মিশ্র অনুভূতি নিয়েও আপনি রয়ে গেলেন সেখানে; কিন্তু ধীরে ধীরে এই নেতিবাচক অনুভূতিগুলো মিলিয়ে যেতে শুরু করে এবং আপনি আপনার কাজ ভালোভাবে শিখে যান। চাকরির পরিবেশ, সময়ের আন্দাজ, ভালো-খারাপ দিক সবকিছুতে আস্তে আস্তে অভ্যস্ত হয়ে যান। একসময় যা আপনার ডিস-কমফোর্ট-জোন ছিল, সময়ের সাথে সাথে তা কমফোর্ট-জোনের অংশ হয়ে যায়। যখন আপনার চাকরির মৌলিক বিষয়গুলো আপনি আস্তে আস্তে শিখে যান, সে চাকরিতে আপনি আরও অভ্যস্ত হয়ে পড়েন এবং সেটা একসময় আপনার কমফোর্ট-জোনে পরিণত হয়ে যায়।

এখান থেকে আমরা খুব গুরুত্বপূর্ণ একটা জিনিস শিখি। সেটা হলো, আমাদের কমফোর্ট-জোনের সীমানা বাড়ানো যেতে পারে এবং কমফোর্ট-জোনের সীমানার বাইরের যেকোনো কিছু শেষে কমফোর্ট-জোনের অংশে পরিণত হতে পারে। সেটা সম্ভব হবে আমাদের পরিশ্রম এবং লেগে থাকার মাধ্যমে। এর প্রথম ধাপ হলো আমাদের কমফোর্ট-জোনের বাইরে বেরিয়ে আসা ও বাইরের পৃথিবীতে প্রবেশ করা।

যত নতুন নতুন জিনিসের অভিজ্ঞতা আমাদের হবে, আমরা শুরুতেই অনেক অনেক অস্বস্তিকর পরিস্থিতি আর অনিশ্চয়তা দেখব আমাদের সামনে। যদি আমরা এই স্তরটা ভেদ করে যেতে পারি, তা হলে আস্তে আস্তে আমরা অভিযোজিত হতে শিখে যাই এবং মানিয়ে নিতে সক্ষম হই। আমাদের কমফোর্ট-জোনের সীমানা বাড়াতে হলে সবার আগে অস্বস্তি আর অনিশ্চয়তার অনুভূতির সাথে অভ্যস্ত হওয়া শিখতে হবে, একই সাথে এটাও মেনে নিতে হবে যে, এই সময়টুকু আমাদের সামগ্রিক উন্নতি এবং আত্মবিশ্বাসের জন্য গুরুত্বপূর্ণ।

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com
Scanned by CamScanner

Compressed with PDF Compressor by DLM Infosoft

কমফোর্ট-জোন : কেন বেরিয়ে আসবেন?

অনেকে যখন একবার কমফোর্ট-জোনের ভেতর অভ্যস্ত হয়ে পড়েন, তখন সেটা ছেড়ে আর বেরিয়ে আসতে চান না। নতুন একটা পরিবেশে গেলে যে অস্বস্তি আর দুশ্চিন্তায় পড়তে হয়, তারা সে অভিজ্ঞতা পেতে চান না। নিতান্ত বাধ্য হয়ে গেলে তখন ভিন্ন কথা। তবুওও কেন আমাদের কমফোর্ট-জোন ছেড়ে বেরিয়ে আসা উচিত?

কারণ, আমাদের চেনাজানা জগতের সীমা ছাড়িয়ে এমনও জায়গা আছে, যেখান থেকে আমরা আরও বেশি উপকৃত হতে পারি, উপভোগ করতে পারি। আল্লাহর এই সৃষ্টিজুড়ে ছড়িয়ে আছে বিপুল সৌন্দর্য—চমৎকার সব মানুষ, সংস্কৃতি, কত শত অভিযান আর নয়নাভিরাম দৃশ্যের সমাহার। কমফোর্ট-জোনের ভেতরে থেকে আপনি এসব উপভোগ করতে পারবেন না। আপনার ছোট্ট বৃত্তে এই পৃথিবীর অনেক মজাই আপনি হারিয়ে ফেলছেন।

আরও গুরুত্বপূর্ণ কথা হলো, আমাদের কমফোর্ট-জোনের বাইরে গিয়েই আমরা চ্যা-লেঞ্জের মুখোমুখি হই, নতুন অভিজ্ঞতা আমাদের ঝুলিতে জমে আর এভাবেই আমাদের সামগ্রিক উন্নয়ন ঘটে। আপনার কমফোর্ট-জোনের বাইরেই আপনি খুঁজে পাবেন আত্মবি-শ্বাস, দুর্দান্ত সব আইডিয়া, আপনার শক্তির উৎস আর নতুন নতুন সুযোগ। যদি আপনি লুকিয়ে থাকেন, ভীত হয়ে থাকেন, তা হলে আপনি এসব কিছু হারাবেন।

নভেম্বর ২০০৭-এ আমি এমন কিছু করার সিদ্ধান্ত নিই, যা আমাকে বের করে এনেছিল আমার কমফোর্ট-জোন থেকে। তখন আমার বয়স ছিল ২১, মাত্র বিয়ে করে-ছিলাম; সাথে পড়াশোনাও চালিয়ে যাচ্ছিলাম। আমি মুম্বাই—ভারতে যাওয়ার সিদ্ধান্ত নিলাম, একা একা, ইন্টারন্যাশনাল পিস কনফারেন্সে অংশ নিতে। যেটা আয়োজন করেছিল IRF আর PEACE TV।

এই ট্রিপের সবকিছুই ছিল আমার কমফোর্ট-জোনের বাইরে। প্রথমবার একা ঘুরতে যাওয়া, নতুন একটা দেশ, আগে থেকে হোটেল বুকিং দেওয়া ছিল না, সাথে ছিল না কোনো বন্ধু; এমনকি সেখানেও আমার পরিচিত কেউ ছিল না।

আমি দুশ্চিন্তায় ছিলাম, খুব অস্বস্তিও কাজ করছিল; কিন্তু একইসাথে আমি ছিলাম বেশ উদ্দীপ্ত আর অধীর আগ্রহে অপেক্ষা করছিলাম সামনে কী হয়। এই কনফারেন্সের অনেক বক্তাই ছিলেন আমার খুব প্রিয় ব্যক্তিত্ব এবং অনুকরণীয়। যাদের এর আগে শুধু টেলিভিশনে অথবা ইন্টারনেটেই দেখেছিলাম। তাদের সাথে দেখা করার এটা ছিল আমার প্রথম সুযোগ।

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com

Scanned by CamScanner

Compressed with PDF Compressor by DLM Infosoft

আমি যতক্ষণে ভেবেছিলাম, কনফারেন্স তার অনেক আগেই আরম্ভ হয়ে গিয়েছিল। আমি দুবাই এয়ারপোর্টের ট্রানজিট লাউঞ্জে সংযুক্ত ফ্লাইটের অপেক্ষা করছিলাম। আমার বরাবর বসেছিলেন শাইখ সালিম আল-আমরি। ফ্লাইটের জন্য অপেক্ষা করতে করতে আমরা দুজন সুন্দর একটা আলাপ করেছিলাম। ভ্রমণের সময় যে কত অপ্রত্যাশিত সারপ্রাইজ আমরা পেতে পারি, এটা তার একটা উদাহরণ।

খোদ মুম্বাইতে আমি আরও অনেক নতুন অভিজ্ঞতার মুখোমুখি হয়েছিলাম। মোটরবাইকের পেছনে চড়ে সস্তা হোটেল খোঁজা, নতুন অচেনা খাবার খাওয়া আর একটা কনফারেন্সের অভিজ্ঞতা; যাতে প্রায় পঞ্চাশ হাজার লোক অংশগ্রহণ করেছিল।

কনফারেন্সে আমি অনেক বিখ্যাত ইসলামিক ব্যক্তিত্বের সাথে দেখা করার সুযোগ পাই। যেমন—ডা. জাকির নায়েক, শাইখ আসিম আল হাকিম, ইউসুফ এস্টেস এবং জাইন বিখা; কিন্তু আমার জন্য সবচেয়ে বেশি আনন্দের হলো, কনফারেন্সের অষ্টম দিনে শেষমেশ আমি ড. বিলাল ফিলিপ্সের সাক্ষাৎ পাই। সেটাই ছিল একটা দীর্ঘ আর মনোমুগ্ধকর সম্পর্কের শুরু। ড. বিলাল ফিলিপ্স আমার গুরু, শিক্ষক এবং অবশেষে আমার বস। বিগত দশকের একটা দীর্ঘ সময় আমি তার জন্য কাজ করেছি।

এই একটা অভিযাত্রা আমার জীবনকেই বদলে দিয়েছিল। সেই প্রথম কমফোর্ট-জোন ছেড়ে আসা আর এতকিছু ঘটে যাওয়া। শুধু মনে রাখার মতো কিছু স্মৃতি আর অভিজ্ঞতাই আমার সঞ্চয় না, এই যাত্রায় আমি খুঁজে পেয়েছিলাম আমার গুরুকে। একইসাথে এত তরুণ বয়সেই পেয়ে গিয়েছিলাম চমৎকার একটা চাকরি। আমরা যখন আমাদের কমফোর্ট-জোন ছেড়ে বেরিয়ে আসি, তখন এমন কিছুই ঘটে আমাদের জীবনে।

কমফোর্ট-জোন ছেড়ে আসার কিছু টিপস

এত কথাবার্তার পর অবশেষে যদি আপনার মনে হয় কমফোর্ট-জোন থেকে বের হওয়া জরুরি, কিন্তু আপনি কিছুটা দ্বিধান্বিত; সাথে কিছুটা ভীত। তা হলে এই টিপসগুলো আপনার জন্যে—

১. একটা যথাযথ কারণ খুঁজে পাওয়া

কমফোর্ট-জোন থেকে বের হওয়া কঠিন একটা ব্যাপার। তাই বলার মতো কোনো কারণ না থাকলে হয়তো এতবড় সিদ্ধান্ত নিতে আপনি যথেষ্ট অনুপ্রাণিত হবেন না। আর এক্ষেত্রেই প্রয়োজনীয় ভূমিকা পালন করে আপনার লক্ষ্য নির্ধারণী এবং স্বপ্নচারী মানসিকতা।

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com
Scanned by CamScanner

Compressed with PDF Compressor by DLM Infosoft

যদি আপনি আপনার জীবনের মূল উদ্দেশ্য ঠিক করে থাকেন, সবগুলো লক্ষ্যের তালিকা করে ফেলেন, তার মানে এবার আপনাকে কমফোর্ট-জোন থেকে বের হতে হবে। যদি না হতে হয়, এর মানে আপনার লক্ষ্যগুলো হয়তোবা তেমন উচ্চ নয়।

একটা ভালো লক্ষ্য আপনাকে তাড়া দেবে ভালো থেকে আরও ভালো হওয়ার জন্য। একটা ভালো লক্ষ্য আপনাকে বের করে আনবে কমফোর্ট-জোন থেকে আর মুখোমুখি দাঁড় করাবে বাস্তব পৃথিবীর। আপনার বৃত্ত আরও বড় করতে, অভিজ্ঞতার পরিধি বাড়াতে এবং সেই অভিজ্ঞতার ভেতর দিয়ে বেড়ে উঠতে একটা মহৎ লক্ষ্য অনুপ্রেরণা হিসেবে কাজ করবে।

তাই কমফোর্ট-জোন থেকে বেরোনোর প্রথম ধাপটাই হলো যথার্থ একটা কারণ থাকা। একেবারে মৌলিক কারণটা হতে পারে আমাদের ব্যক্তিগত উন্নয়নের জন্যই কম-ফোর্ট-জোন ছেড়ে আসা। আর যদি কোনো কারণ না-ও থাকে, তবুও নিজেকে ছাড়িয়ে যাওয়ার জন্যে হলেও আমাদের উচিত কমফোর্ট-জোন ছেড়ে আসা।

২. একবারে একধাপ

এমনটা জরুরি না যে, নিজেদের পরবর্তী পর্যায়ে নিয়ে যাওয়ার জন্য আমরা এখনই প্রস্তুত। তাই জোর করে তাড়া অনুভব করার প্রয়োজন নেই। একটা অপরিচিত দেশে, অসংখ্য মানুষের ভিড়ে বক্তৃতা দেওয়াকে আপনার প্রথম ধাপ ভাবাটা একেবারে বেদরকারি। যদি আপনার ভয় হয় যে, আপনি অনেক বেশি দূরে চলে গেছেন, তা হলে একবারে একধাপ আগান। একটা কিছু খুঁজে বের করুন, যা আপনার জন্য নতুন আর আপনি এখনই করে ফেলতে চান।

এই ছোট্ট প্রথম ধাপটা হতে পারে নতুন কোনো রেস্টুরেন্টে যাওয়া অথবা আপনার শহরে নতুন কোনো জায়গায় বেড়াতে যাওয়া। এভাবে আপনি ধীরে ধীরে কমফোর্ট-জোন থেকে বের হয়ে দেখার স্বাদটা উপভোগ করবেন। নতুন কোথাও যাওয়ার সাথে যে অস্বস্তিকর একটা অনুভূতি মিশে থাকে, আস্তে আস্তে সেটায় অভ্যস্ত হতে থাকবেন। এভাবে একটু একটু করে আপনার কমফোর্ট-জোনের পরিধি বৃদ্ধি পেতে থাকবে।

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com

Scanned by CamScanner

Compressed with PDF Compressor by DLM Infosoft

৩. ভিন্ন কিছু করুন

ভিন্ন কিছু করুন—হোক সেটা নতুন কোনো দেশ ভ্রমণ করা, নতুন বন্ধু বানানো, আপনার বিশেষত্বের জায়গা ছেড়ে অন্য কোনো বিষয়ের কিছু পড়া অথবা নতুন কোনো বিশ্রামের জায়গায় যাওয়া।

যখন নতুন কিছু করবেন অথবা নতুন কোথাও যাবেন, আপনি ভয়, দুশ্চিন্তা, অস্বস্তি আর আত্মসচেতনতার আরও উচ্চ এক স্তর অনুভব করবেন। আর এসব কিছুর মানে হলো, আপনি এখন আপনার কমফোর্ট-জোনের বাইরে আছেন; ঠিক সেখানেই, যেখানে আপনার থাকার কথা। এটা আপনার জন্য বিজয়ী হওয়ার এক অব্যর্থ ফর্মুলা।

৪. বিরতির ফাঁকে, আবারও কমফোর্ট-জোনে

কমফোর্ট-জোন একেবারে অপ্রয়োজনীয় নয়; বরং আমাদের জীবনের দৌড়ঝাঁপে সময়ে সময়ে কমফোর্ট-জোনে পুনরায় ঢুকে পড়াটা কখনো কখনো আবশ্যক হয়ে পড়ে। আমাদের হারানো সজীবতা, সতেজ ভাবটা ফিরে পেতে মাঝেমধ্যেই কমফোর্ট-জোনে ফিরে আসতে হয়। কেউ কেউ নিজের স্বকীয়তা ছেড়ে খুব বেশিক্ষণ বাইরে থাকতে পারে না। আমাদের একটু বিশ্রাম, একটু প্রশান্তি ফিরে পাবার দরকার হয়।

যখন আপনার মনে হবে, নতুনের সাথে মানিয়ে নেওয়ার লড়াই অনেক হলো, এবার একটু আদিম গুহায় ফেরা যাক। তা হলে এই ফিরে আসাতে একদম দ্বিধা রাখবেন না। তবে নিজেকে বলুন, এটা সাময়িকের জন্য, আপনি আবারও সতেজ হয়ে ফিরবেন আবার নতুন কোনো অভিযাত্রায়। যখন আপনি পুনরায় সজীব হয়ে উঠবেন, এবার আবারও আপনার নতুন কোনো অভিজ্ঞতা জমানোর পালা।

৫. লক্ষ্য হোক উচ্চে

আত্মতুষ্টি আমাদের উন্নয়নের পথে বাধা। নিজেদের বর্তমান অবস্থা নিয়ে সন্তুষ্টি আমাদের প্রয়োজনের অতিরিক্ত সময় পর্যন্ত কমফোর্ট-জোনে ধরে রাখে আর জীবনে উত্তরণের পথে বাধা হয়ে দাঁড়ায়। অতীত সাফল্য নিয়ে আত্মতুষ্টিতে ভোগার মতো বোকামো করবেন না। যখনই নতুন কোনো সাফল্য আপনার কমফোর্ট-জোনের ভেতর ধরা দেয়, পথচলা থামিয়ে দেবেন না। আরও অর্জন, আরও সাফল্য নিজের ঝুলিতে যুক্ত করার ক্ষুধা সবসময় জাগরূক রাখুন। স্থবিরতায় হারিয়ে যাবেন না, নিজের সর্বোচ্চটুকুতে না পৌঁছানো পর্যন্ত গতি কমাবেন না।

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com
Scanned by CamScanner

Compressed with PDF Compressor by DLM Infosoft

আমরা যদি আমাদের লক্ষ্যকে উঁচু থেকে আরও উঁচুতে নিয়ে যেতে থাকি এবং সামনে অগ্রসর হওয়া থামিয়ে না দিই, তা হলে ভেবে দেখুন, আল্লাহর সাহায্যের মাধ্যমে আমরা কতকিছু অর্জন করতে পারব! আর এটা শুধু তখনই সম্ভব, যখন স্থবিরতাকে আমরা আমাদের জীবনে কখনোই গ্রহণ করব না। তবে শর্ত সেই পেছনের আলাপ, আকাঙ্ক্ষাটা অবশ্যই শারী'আহ-সম্মত কল্যাণকর বিষয়ে হতে হবে।

যা যা করব

- আপনার সেই জমে থাকা কাজগুলো এবার বের করুন, এতদিন যেগুলোতে কমফোর্ট-জোনের বাইরে যাবার ভয়ে হাত লাগাননি। হতে পারে নতুন কোনো স্কিল শিখতে চেয়েছিলেন অথবা নতুন একটা ক্যারিয়ারের দিকে যেতে চেয়েছিলেন। যতক্ষণ পর্যন্ত এটা হালাল, চেষ্টা করে দেখতে কোনো সমস্যা নেই। ভয় আর অনিশ্চয়তার মুখোমুখি হয়তো হবেন, হয়তো ভুলও করবেন; কিন্তু এসব কিছু আপনার উন্নতির জন্য জরুরি। বাসায় বসে আপনার জীবন কীভাবে অন্যরকম হতে পারত, সেটা না ভেবে সাহস করে কমফোর্ট-জোন থেকে বেরিয়ে এলেই পাবেন অন্যরকম জীবনের স্বাদ।
- নতুন কিছু চেষ্টা করাটা আপনার প্রাত্যহিক চর্চার অংশে পরিণত করুন। নতুন জায়গায় যান, নতুন কোনো শখের চর্চা করুন, নতুন রেস্টুরেন্টে খেয়ে দেখুন, নতুন বন্ধু বানান, নতুন কোর্স করুন, আপনার বিশেষায়িত ক্ষেত্রের বাইরেও অন্য বিষয়ে পড়াশোনা করুন। প্রতিদিন ঘুম ভাঙে আপনার ফজরের আযানে, আজ আগে আগে উঠে তাহাজ্জুদ পড়ুন, দিনটা আপনার খুব ভালো কাটবে। ভীষণ আনন্দ পাবেন। এভাবে ভিন্ন কিছু করুন, এতে আপনার কমফোর্ট-জোনের পরিধি বৃদ্ধি পাবে এবং আপনি এর বাইরে থাকতে অভ্যস্ত হয়ে পড়বেন।
- কোনো কোনো কাজ খুব কঠিন অথবা আমাদের আয়ত্তের একেবারে বহিঃসীমার মনে হতে পারে। এই ধরনের কাজগুলো করার জন্য বিস্তারিত পরিকল্পনা তৈরি করুন। আপনার পরিকল্পনার প্রথম ধাপটা আগে দেখুন আর শুধু সেটাই করুন। তারপর, পরের ধাপ, এরপর পরের ধাপ। এভাবে প্রতিটা ধাপে ধাপে আপনি কমফোর্ট-জোন থেকে বের হয়ে আসবেন এবং লক্ষ্যপূরণের কাছাকাছি পৌঁছে যাবেন। একবার একধাপ করে আগানোর প্রক্রিয়াটা কঠিন ও বড় কাজগুলো সম্পন্ন করার অব্যর্থ টেকনিক।

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com
Scanned by CamScanner

Compressed with PDF Compressor by DLM Infosoft

আত্মবিশ্বাস বৃদ্ধির জন্য কিছু টিপস

আগের অধ্যায়গুলোতে আমরা আত্মবিশ্বাস ধরে রাখার মৌলিক সব বিষয়াদি নিয়ে আলোচনা শেষ করেছি। এই শেষ অধ্যায়ে আমরা সাধারণ কিছু টিপস তুলে ধরব, যা আত্মবিশ্বাসের চাকা সচল রাখতে আপনাকে সাহায্য করবে। এই টিপসগুলো এখানে লেখার কারণ হলো, এগুলো আগের কোনো অধ্যায়ের সাথে মেলানো যাচ্ছিল না; কিন্তু এই টিপসগুলো ভীষণ উপকারী এবং প্রয়োজনীয়, তাই এখানে আলাদাভাবে লেখা।

সোজাসুজি ভাবুন

মানবমন বিচিত্র। আমরা যদি আমাদের চিন্তার গতিবিধি পর্যবেক্ষণে না রাখি, তা হলে আমাদের মধ্যে নেতিবাচক চিন্তাভাবনার প্রবণতা গড়ে ওঠে। হতে পারে এটা শয়তানেরই চক্রান্ত, যেন আমরা হতাশ হয়ে পড়ি। অলস মন অনেক মারাত্মক এবং তা খুব নেতিবাচক চিন্তার দিকে ঝুঁকে পড়ে।

এই সমস্যাটা সমাধান করার পথ হলো, চিন্তার গতিবিধি নজরে রাখা এবং চিন্তার লাগাম নিজের হাতে রাখা। আপনার চিন্তার গতিবিধি এবং উদ্দীপকগুলো কী কী, সেটা যখন আপনি জেনে যাবেন, এরপরের ধাপ হলো নেতিবাচক চিন্তাগুলোকে ইতিবাচক চিন্তা দিয়ে প্রতিস্থাপন করা। যদি মন বলে যে, আল্লাহ আপনাকে কখনো ক্ষমা করবেন না, তা হলে চিন্তার তোড় পাল্টে দিন, উলটো নিজেকে বলুন, যারা আন্তরিকভাবে ক্ষমাপ্রার্থনা করে, আল্লাহ তাদের সব গুনাহ ক্ষমা করে দেন। যদি আপনার মনে হয়,

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com

Scanned by CamScanner

Compressed with PDF Compressor by DLM Infosoft
আপনি কখনো সফল হতে পারবেন না, তখনো নিজেকে মনে করিয়ে দিন, নিয়তির চাবি আল্লাহর হাতে, তাঁর সাহায্য সাথে থাকলে সাফল্য ধরা দেবেই।

ইতিবাচক ভাবনাগুলোর একটা তালিকা করুন আর প্রতিদিন নিজেকে সেগুলো মনে করিয়ে দিন। যে সাধারণ নেতিবাচক ভাবনাগুলো বারবার উঁকি দেয়, সেগুলোকে সামাল দিতে ইতিবাচক উত্তর সাজিয়ে রাখুন। কখনো কখনো আয়নায় তাকিয়ে নিজেকে আত্ম-বিশ্বাসের বাণী শোনানোও কাজে লাগে।

এটা আল্লাহর অশেষ করুণা যে, তিনি আমাদের বিচ্ছিন্ন ভাবনাগুলোর জন্য পাকড়াও করেন না; বরং আমরা শুধু সেসব ভাবনার জন্য দায়ী, যা আমরা উপভোগ করি এবং যেগুলো বাস্তবায়ন করি। চিন্তাগুলোকে সুচিন্তায় বদলে দিন, কখনো শয়তানের প্ররোচনা কানে নেবেন না।

দোষ চাপানো বন্ধ করুন

ইতিবাচক চিন্তার অভ্যাস গড়ার সময় সমস্ত নেতিবাচক চিন্তার জাল মন থেকে সম্পূর্ণভাবে মুছে ফেলতে হবে। একটা খুব সাধারণ নেতিবাচক চিন্তার উদাহরণ হলো, অন্য কারও ওপর দোষ চাপানো।

আমরা অনেকেই নিজেদের কাজের ফলাফল নিজেরা বহন করতে প্রস্তুত নই, তাই সবসময় কাউকে না কাউকে খুঁজি যাকে আমাদের ব্যর্থতার জন্য দায়ী করা যায়। এটাকে ভিকটিম মানসিকতাও বলা হয়। যেখানে ব্যক্তি মনে করে সে সারাজীবন পরিস্থিতির গ্যাঁড়াকলে পড়েছে। এটা খুবই নৈরাশ্যজনক একটা ভাবনা এবং ইসলামের সাথে এর কোনো সম্পর্ক নেই।

এই দোষ চাপানোর কিছু উদাহরণ দেওয়া যাক—

'আমি করলেও সমাজ আমাকে মেনে নেবে না, তাই কী দরকার চেষ্টা করার!'

'গোটা পৃথিবী একটা নির্দিষ্ট নিয়ম মেনে চলে, আমি নিয়মের বাইরে গিয়ে কিছু করব না।'

'আমার বাবা-মা চান আমি এই কাজটা করি, আমি তাদের কষ্ট দিয়ে নিজের ইচ্ছামতো কিছু করব না।'

'এই দুনিয়াটাই একটা খারাপ জায়গা, আমাদের কিছু করার নেই।'

'আমি এভাবেই বড় হয়েছি, এখন এসে আমি আর বদলাতে পারব না।'

'এটাই আমাদের স্থানীয় সংস্কৃতি, এটা বদলানোর জন্য আমি কিছুই করতে পারব না।'

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com
Scanned by CamScanner

Compressed with PDF Compressor by DLM Infosoft

উপরের উদাহরণগুলো থেকে আমরা এটুকু বুঝতে পারি যে, দোষ চাপানোর স্বভাব আসলে এক ধরনের পরাজিত মানসিকতা। নিজের ব্যর্থতার জন্য অন্যের ওপর দোষ চাপানোটা আসলে খুব সহজ, সহজেই ব্যর্থতার গ্লানিটা মুছে যায়।

মুসলিম হিসেবে আমরা এই কাজটা করতে পারি না। আল্লাহ আমাদের সবাইকে ভালো কাজ করার, নিজেদের সেরাটা হওয়ার সক্ষমতা দিয়ে সৃষ্টি করেছেন। আমরা নিজেদের ছাড়া আর কাউকে আমাদের অসফলতার জন্য দায়ী করতে পারি না। নিজেদের জীবন এবং সিদ্ধান্তের দায়ভার আমাদেরই নিতে হবে, তখনই আমরা সামনে এগিয়ে যাওয়ার জন্য যথেষ্ট অনুপ্রেরণা পাব।

মনের মতো হোন যতক্ষণ সেটা হালাল

এটা আমার ব্যক্তিগত নীতি। আমার কৈশোর কেটেছে দারুল উলূমে, যেখানকার প্রচলন ছিল—সবাই একইরকম কথা বলা, একই পথে হাঁটা, একইরকম স্বপ্ন দেখা, নির্দিষ্ট কিছু মনীষীকে তাদের ব্যক্তিগত জীবনাচার এবং মানবীয় দুর্বলতাসহ অনুসরণ করা, সবাই আমরা একদম একইরকম; এমন একটা হাবভাব ধারণ করা। নিজস্বতা বলতে তেমন কিছু ছিল না। এই ধরনের একটা বিরুদ্ধ পরিবেশ যেন আমাকে বিদ্রোহী করে তুলল, আমি প্রায়ই ভিন্ন কিছু করার চেষ্টা করে প্রচলিত নীতিটাকে একটু-আধটু বুড়ো আঙুল দেখাতে লাগলাম।

আস্তে আস্তে ইসলাম নিয়ে যখন গভীরে পড়াশোনা করতে লাগলাম, আমি অবাক বিস্ময়ের সাথে আবিষ্কার করলাম, ইসলাম ব্যক্তিত্বের ভিন্নতাকে যেভাবে দেখেছে, সেটা দারুল উলূম থেকে ভিন্ন। নবিজি সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লামের সাহাবিগণ ছিলেন বৈচিত্র্যময় ব্যক্তিত্বের। তাদের কেউ ছিলেন 'আলিম, কেউ যোদ্ধা, নেতা, ব্যবসায়ী, কৃষক, কেউ একদম সোজাসাপ্টা গোছের, কেউ আবার খুব মজা করতেন, চিন্তাবিদ ছিলেন কেউ কেউ।

এ থেকে আমি উপসংহারে পৌঁছালাম যে, আমি যেমন, তেমনই হবো, যতক্ষণ সেটা হালাল হচ্ছে বা শারী'আহ নিষেধ করছে না। আল্লাহ তো আমাদের রোবট হতে বলেননি! একই আচার-আচরণ এবং এমন হয়ে থাকা; যেন আমাদের নিজস্বতা বলতে কিছু নেই।

তবে আমি প্রতিষ্ঠানের বিশেষ ড্রেসকোড, প্রশাসনিক নিয়ম-কানুন ইত্যাদির বিরোধিতা করছি না। প্রতিষ্ঠানেরও উচিত, বৈধ বিষয়ে বিধি-নিষিধের বাড়াবাড়ি না করা। নিয়ম-কানুন রক্ষার পাশাপাশি ছাত্রদের সবাইকে নিজের মতো করে বড় হওয়ার স্বপ্ন বুনতে উদ্বুদ্ধ করা উচিত।

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com
Scanned by CamScanner

Compressed with PDF Compressor by DLM Infosoft

আপনি যেমন হতে চান, তেমনই হোন। কে কী বলছে, সেটা নিয়ে দুশ্চিন্তা করবেন না। নিজের মতোই হোন—সোজাসাপ্টা কিংবা রসিক; যেমনই হোন না-কেন। অন্য কেউ রসিক তাই আপনিও রসিক হবেন, এটা যেন না হয়।

আপনার স্বাভাবিকতাকে নিজের পায়ে দাঁড়াতে দিন, দেখবেন, আপনি বেশ আত্মবিশ্বাসী আর সুখী অনুভব করছেন। যদি নিজের মধ্যে কোনো পরিবর্তন আনতে চান, তবে সেটা আল্লাহর খাতিরে আনুন, তাঁর আরও কাছে আসার উসিলায় আনুন। জীবনের ভিত্তিটা আল্লাহর সন্তুষ্টির ওপর গড়ুন, মানুষের আকাঙ্ক্ষার ওপর নয়।

এভাবে আপনার আত্মবিশ্বাস চড়তে থাকবে শিখরে। একসময় মানুষ আপনার এই দৃঢ়তাকে মূল্যায়ন করবে। তারাও আপনার রেখে যাওয়া কল্যাণের ছাপ অনুসরণ করবে।

ভাবনাগুলো লিখে রাখুন

আমাদের ভাবনাগুলো অনেক শক্তিশালী; কিন্তু কখনো কখনো ধাঁধাঁও সৃষ্টি করে। মানবমন পুরোপুরি যুক্তি মেনে চলে না। আমাদের অধিকাংশ চিন্তা আর সিদ্ধান্তই যুক্তির চেয়ে বেশি আবেগনির্ভর। কখনো কখনো এটাও পরিষ্কার না যে, আমরা সোজাসাপ্টা চিন্তা করছি কি না।

নেতিবাচক চিন্তাগুলোর ক্ষেত্রে এই ব্যাপার কিছুটা ক্ষতিকর হয়ে উঠতে পারে। নেতিবাচক চিন্তা প্রায়ই অবাস্তব, আবেগনির্ভর আর বাড়াবাড়ি ধরনের হয়ে থাকে। আর আমরা যেহেতু এই চিন্তাগুলোকে খুব একটা বিশ্লেষণ করি না, তাই সহজেই মনের ওপর বিশ্বাস করে ফেলি। এই সমস্যা মোকাবেলা করার একটা উপায় হলো, ভাবনাগুলো লিখে রাখা।

এই কারণেই অনেকে ডায়েরি লেখেন। ভাবনাগুলো লিখে রাখাটা বেশ কাজের একটা অভ্যাস। এভাবে আপনি আপনার সমস্ত ভাবনা-চিন্তার একটা রেখাচিত্র পেয়ে যান; কোনোটাকে ক্ষতিগ্রস্ত না করেই। তাছাড়া এভাবে আপনার চিন্তাগুলোকে একজন অন্য মানুষ হিসেবে, অন্য একটা দৃষ্টিকোণ থেকে দেখাও আপনার জন্য সম্ভবপর হয়ে ওঠে।

এরপর যখনই নেতিবাচক ভাবনা মাথাচাড়া দেবে, লিখে ফেলুন। যা মাথায় আসে, তা-ই লিখুন, পরে মন কিছুটা ভালো হলে পড়ে দেখতে পারবেন। তখন আপনি অসামঞ্জস্যটা সহজেই ধরতে পারবেন এবং এটাও বুঝতে পারবেন, নেতিবাচক ভাবনাগুলো কতটা অসত্য।

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com
Scanned by CamScanner

Compressed with PDF Compressor by DLM Infosoft

আবেগের লাগাম নিয়ন্ত্রণে নিন

মানুষ আবেগনির্ভর প্রাণী, আবেগ আমাদের আত্মবিশ্বাস এবং কর্মদক্ষতার ওপর অনেকাংশেই প্রভাব ফেলে। এজন্যই আবেগের লাগাম ধরে রাখা এবং নিজেকে সবসময় ইতিবাচক রাখাটা খুব গুরুত্বপূর্ণ।

কখনো কখনো অন্যদের হাতে আমরা আমাদের আবেগের লাগাম ধরিয়ে দিই। তারা চাইলেই আমাদের রাগিয়ে দিতে পারেন, হতাশ করতে পারেন, বিরক্ত করতে পারেন। এই কারণেই বোধহয় কেউ কিছু একটা নেতিবাচক বললেই আমাদের মধ্যে আবেগের রোলার কোস্টার চলা আরম্ভ হয়ে যায়।

বাস্তবতা হলো, কেউ আপনাকে দিয়ে কিছু করাতে পারে না। কারণ, আপনার আবেগ আপনিই নিয়ন্ত্রণ করেন। মানুষ যা চায়, তা করতে পারে; কিন্তু আপনি কীভাবে প্রতিক্রিয়া দেখাবেন, সেটা আপনার হাতে। কেউ অপমান করলেই আপনার রেগে যাওয়ার দরকার নেই। আপনি বরং তার জন্য দুঃখ অনুভব করতে পারেন। হতে পারে তার দিনটা খুব খারাপ যাচ্ছে আর তিনি সমস্ত রাগ আপনার ওপরই উগড়ে দিয়েছেন। কেউ আপনার জীবনযাপন নিয়ে খুশি না হলে এতে হতাশ হওয়ার দরকার নেই। আপনি তো আল্লাহকে উত্তর দেবেন, ঐ লোককে নয়, তো চিন্তা কীসের?

আবেগ আমাদের আত্মবিশ্বাসকে খুব ভালোভাবে প্রভাবিত করে। আজ থেকে নিজেকে বলুন, অন্য কাউকে আপনার চিন্তা, আচরণ, অনুভূতিতে প্রভাব ফেলতে দেবেন না। আপনি বেঁচে আছেন আল্লাহর জন্য, তিনি যদি আপনার জীবনযাপন নিয়ে খুশি হন, তা হলে মানুষের বিচারের কোনো মূল্য নেই।

আপনার স্বকীয়তায় স্বাভাবিক থাকুন

আপনার নাকের আকৃতি, হাঁটার ধরন, ত্বকের টান টান ভাব অথবা আপনার কণ্ঠস্বর নিয়ে দুশ্চিন্তা করা বন্ধ করুন। আল্লাহ যেমন চান, তেমনই আপনাকে বানিয়েছেন। এটা এভাবে গ্রহণ করুন আর খুশি থাকুন। জীবনের চূড়ান্ত লক্ষ্য তো তাঁকে খুশি করতে পারা। তিনি ওসব দেখেন না, তিনি দেখেন অন্তঃকরণ এবং আমাদের কাজ।

আপনার মানবীয় ত্রুটিগুলো নিয়ে অস্বস্তি অনুভব করবেন না। হ্যাঁ, আপনার তোতলানো থাকতে পারে অথবা আপনার রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা দুর্বল হতে পারে। মোটাদাগে এগুলো খুব একটা ব্যাপার না। তাই এগুলো নিয়ে অতিরিক্ত দুশ্চিন্তা-ভাবনা করবেন না; বরং আল্লাহ আপনাকে যা নিয়ামত দিয়েছেন, তাতেই মনোনিবেশ করুন।

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com
Scanned by CamScanner

Compressed with PDF Compressor by DLM Infosoft

যেদিন থেকে নেতিবাচক এই চিন্তার পাথর আপনার মন থেকে সরিয়ে নিজের স্বকীয়তাকে আলিঙ্গান করে নেবেন, সেদিন থেকেই আপনার আত্মবিশ্বাস দৃঢ় হওয়া আরম্ভ হবে। নেতিবাচক ফিসফিসানিগুলোকে ইতিবাচক আত্মকথন দিয়ে মোকাবেলা করুন। আপনি আল্লাহর বান্দা, আপনি নিজের চিন্তা, আমল আর আখলাককে উন্নত করতে পারেন। তাই সেসবেই মনোযোগ দিন, যা অপ্রয়োজনীয় তা ভুলে যান।

অর্জনগুলো লিখে রাখুন

শুধু নেতিবাচক চিন্তাগুলোই লিখবেন না, ইতিবাচকগুলিও লিখুন। জীবনে যেসব জায়গায় সফল হয়েছেন, সবগুলো লিখুন। আর এই লেখনটা কোথাও যত্ন করে রেখে দিন; যেন যখন একটু মনমরা লাগবে, আপনার অর্জনগুলোতে একবার নজর বুলিয়ে নিতে পারেন।

এই তালিকা আপনার জন্য অনুপ্রেরণাদায়ক। এটা আপনাকে মনে করিয়ে দেবে, অতীতে আপনি অনেক বড় বড় বাধা অতিক্রম করেছেন। এবারও যত কঠিন চ্যালেঞ্জ হোক না-কেন, আপনি পারবেন।

আমরা অতীতের সাফল্যজনক অধ্যায় প্রায়ই ভুলে যাই, কেবল প্রতিবন্ধকতাগুলোর স্মৃতিই যেন রয়ে যায়। ফলে আমরা আমাদের যোগ্যতাকেও অবমূল্যায়ন করে বসি এবং আল্লাহর সাহায্যের কথা ভুলে যাই। সাফল্যের তালিকা তাই আমাদের জন্য আত্মবিশ্বাস বৃদ্ধির টনিক হিসেবে কাজ করে।

শোকরানা সাজদাহ করুন

যখনই কোথাও সফল হবেন, নিজেকে স্মরণ করিয়ে দিন আল্লাহর সাহায্যের কথা। সাথে সাথে আল্লাহর কাছে শুকরিয়া আদায় করার একটা উপায় হলো শোকরানা সাজদাহ দেওয়া।

এটা মানে আপনি সুখবর পাওয়ার সাথে সাথে, মাটিতে কপাল লাগিয়ে সাজদাহ আদায় করলেন আর আল্লাহর কাছে কৃতজ্ঞতা প্রকাশ করলেন আপনাকে সাহায্য করার জন্য।

আপনার সাফল্যের তালিকা দেখেও সেই লিস্টের সবকিছুর জন্য সাজদাহ করতে পারেন। এভাবে সাজদাহ করাটা আপনার ঈমানকে তাৎক্ষণিক একটা জোশ দেবে, আপনার হতাশা কম কাজ করবে, নেতিবাচক চিন্তাগুলো দুর্বল হয়ে আসবে। আর এটা আপনার আত্মবিশ্বাসও বাড়িয়ে দেবে; কারণ, আল্লাহ সবসময় আপনার সাথে আছেন।

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com
Scanned by CamScanner

Compressed with PDF Compressor by DLM Infosoft

কল্পনা করতে পারার ক্ষমতা

এর মানে হলো, আপনি কল্পনায় দেখতে পাচ্ছেন আপনার লক্ষ্য পূরণ হয়েছে, আপনার সব স্বপ্ন সার্থক হয়েছে। যেমন ধরুন, এই বইটি লেখার সময় আমি কল্পনায় ভেবেছি, বইটি লেখা হয়ে গেছে, প্রকাশিতও হয়েছে। এরপর ভেবেছি—আমার লেখা বইটি বড় বড় সব বইয়ের দোকানে রাখা হয়েছে আর পৃথিবীজুড়ে বহু মানুষ বইটি থেকে উপকৃত হচ্ছে। আমি আরও কল্পনা করেছি, আমি একটি বুকস্টোরের ভেতর হাঁটছি, আমার বইটি হাতে নিয়ে এর ভেতরের পাতা উল্টিয়ে দেখছি। কোনো কোনো পৃষ্ঠায় জীবন বদলে দেওয়ার মতো কিছু লেখা আছে, এই বইটির পাঠকের জীবনে সেসব লেখা কীভাবে ইতিবাচক ভূমিকা রাখছে। এভাবে কল্পনা করা আমাকে অনুপ্রাণিত করেছে বইটির লেখা আরও এগিয়ে নিয়ে যেতে, লেগে থাকতে। আমি জানি, আল্লাহর সাহায্য আমাদের সাথে থাকলে আমি এটা ভালোভাবে শেষ করতে পারব। আমি ইতোমধ্যে ভেবে রেখেছি, আমার বইটি শেষমেশ কেমন দেখাবে আর আমি কী পেতে চাই।

কল্পনা করার এই প্রক্রিয়াটি কাজে লাগাতে হলে একে যথাসম্ভব ইতিবাচক এবং সূক্ষ্মাতিসূক্ষ্ম করতে হবে। সাহাবিগণ রোমান সাম্রাজ্যের বিরুদ্ধে জিহাদে যাওয়ার সময় আগেই তাদের বিজয়-দৃশ্য কল্পনা করে নিয়েছিলেন। নবিজি সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম অনেক আগেই ভবিষ্যদ্বাণী করেছেন তাদের বিজয়ের ব্যাপারে আর মুসলিমরা বিজয় বেশে সেখানে কী কী করবেন, তারও একটা বিস্তারিত বর্ণনা উপস্থাপন করেছেন। যদিও তারা রোমানদের চেয়ে সংখ্যায় অনেক কম ছিলেন এবং সামরিক সজ্জায় শত্রুবাহিনীর চেয়ে অনেক পিছিয়ে ছিলেন; কিন্তু তারা যুদ্ধে এসেছিলেন বিজয় -দৃশ্য চোখে নিয়ে, তারা জানতেন, আল্লাহ তাদের সাথে আছেন। তাই তারা সক্ষম হয়েছিলেন তাদের লক্ষ্য অর্জনে।

আপনার লক্ষ্য যাই হোক, জীবনে যা কিছু অর্জন করতে চান না কেন, সময় নিয়ে আগে সে অর্জনের দৃশ্যপট নিজের মনের ক্যানভাসে এঁকে ফেলুন। আর সেই ইতিবাচক শক্তিকে কাজে লাগান আপনার প্রচেষ্টার সুফল সম্ভব করে তুলতে।

একবার একধাপ

কোনো মহৎ লক্ষ্যই রাতারাতি অর্জন হয় না। প্রতিটা মাসজিদ, সেন্টার, অর্গানাইজেশন, স্কুল, ব্যবসা, পণ্য—আশপাশে এসবের যা-ই দেখুন না কেন, প্রত্যেকটির বেলাতেই এটা সত্য। এসব কিছুরই স্ফুরণ ঘটেছিল কোনো একজনের মস্তিষ্ক থেকে। এমন একটা

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com
Scanned by CamScanner

Compressed with PDF Compressor by DLM Infosoft

আইডিয়া, যা সত্যে পরিণত হতে দীর্ঘ সময় নিয়েছিল আর অনেক ঘাম ঝরানো ধাপ অতিক্রম করতে হয়েছিল।

তবুও কাজের বিশালতা তাদের থমকে দিতে পারেনি। তারা একবারে একটু একটু করে এগিয়ে ছিলেন আর অনেক বছর পরে চমৎকার কিছু একটা করতে সক্ষম হয়েছিলেন। যারাই নিজেদের জীবনে মহৎ কিছু আঞ্জাম দিয়েছেন, তাঁদের সবার ক্ষেত্রেই এমনটা ঘটেছে।

এমনকি পরিকল্পনা করার ক্ষেত্রেও এই নীতি বজায় রাখুন। আপনার পরিকল্পনার সবকিছু স্পষ্ট করে উল্লেখ করুন, যেন আপনি সহজেই বুঝতে পারেন আপনার পরিকল্পনায় পরের ধাপ কোনটি। এভাবে আপনি কাজের আকারে আচ্ছন্ন না হয়ে বরং পরবর্তী ধাপটিতে মনোযোগ দিতে পারবেন। এভাবে একটার পর একটা ধাপে নজর রেখে এগিয়ে যান লক্ষ্যে না পৌঁছানো পর্যন্ত।

ফিট থাকুন, ভালো থাকুন

সুস্বাস্থ্য আর ফিটনেসকে ইসলাম অনেক বেশি উৎসাহিত করেছে। অনেক হাদীসেই অতিরিক্ত খাওয়া-দাওয়া, অস্বাস্থ্যকর জীবনযাপন আর অলসতার বিরুদ্ধে সাবধানবাণী উচ্চারিত হয়েছে। আধুনিক জীবনযাপনে ফিট থাকাটা একটু কঠিনই বটে; কিন্তু যারা দৃঢ়প্রতিজ্ঞ, তাদের পক্ষে এটা সম্ভব।

ফিটনেস সরাসরি আত্মবিশ্বাসের সাথে সম্পর্কিত। সাধারণভাবে যারা সুস্বাস্থ্যের অধিকারী হন এবং ফিট, তাঁদের আত্মবিশ্বাস যারা অলস এবং অস্বাস্থ্যকর জীবনযাপন করে, তাদের চেয়ে বেশি হয়ে থাকে। এর পেছনে অনেক কারণ আছে।

ফিট থাকার মানে হলো আত্মনিয়ন্ত্রণ, সুষ্ঠু পরিকল্পনা আর এমন লক্ষ্য অর্জন করা, যা অন্যদের জন্য অনেক কঠিন। কেউ যখন আপাত কঠিন একটা লক্ষ্য অর্জন করে ফেলে, তখন তার আত্মবিশ্বাস চাঙ্গা হয়ে ওঠে। এছাড়া শারীরিক ফিটনেস মগজকে ধারালো করে, কাজ করার উদ্দীপনা বৃদ্ধি করে। এ দুটো জিনিসই যে কোনো বড় লক্ষ্য অর্জনে খুব জরুরি।

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com

Scanned by CamScanner

Compressed with PDF Compressor by DLM Infosoft

ফিট থাকার জন্য কিছু সহজ টিপস

১. যথেষ্ট ঘুমানো

এক্ষেত্রে আবার প্রতিটা মানুষই স্বতন্ত্র। প্রোডাক্টিভ থাকার জন্য গড়ে একজন মানুষের ৬-৮ ঘণ্টা ঘুম প্রয়োজন। এরচে কমে আমরা অবসাদ অনুভব করি এবং এর চেয়ে বেশি ঘুমে অলসতা। আবার কারও কারও ক্ষেত্রে এতটুকুও ঘুমানোর দরকার নেই।

নিজেই হিসাব করে দেখুন, প্রতিদিন আপনার কতটুকু পরিমাণ ঘুমানো দরকার। চেষ্টা করুন, সে পরিমাণ ঘুম যেন আপনি অবশ্যই পূরণ করে নিতে পারেন।

২. পরিমিত খাওয়া-দাওয়া

এই বিষয়ে হাদীসের বক্তব্য বেশ পরিষ্কার। অতিরিক্ত খাওয়া-দাওয়া অলসতার অন্যতম কারণ। প্রোডাক্টিভ থাকার জন্য তাই পরিমিত খাওয়া-দাওয়ার অভ্যাস করা উচিত। সকালের নাস্তায় স্বাস্থ্যকর খাবার রাখুন, দুপুরে পরিমিত আর রাতে একেবারে সীমিত। চিনিজাতীয় খাবার যথাসম্ভব পরিহার করুন, বিশেষ করে রাতের খাবারের পর। বেশি বেশি পানি পান করার কথাও ভুলে যাবেন না। এসব বেশ সহজ টিপস মনে হতে পারে; কিন্তু স্বাস্থ্য সচেতনতা আর প্রোডাক্টিভিটির ক্ষেত্রে এগুলোই দীর্ঘস্থায়ী ভূমিকা পালন করে।

৩. প্রয়োজনমাফিক বিশ্রাম নিন

একটানা কাজ করার পর আমাদের দেহ এবং মন দুটোই আর চলতে চায় না। তাই এদের ওপর কাজের বোঝা চাপিয়ে দেবেন না। অবসাদ বা ক্লান্তিতে ভুগে আপনার কাজের মান খারাপ হয়ে যাবে অথবা স্বাভাবিকের চেয়ে বেশি সময় লেগে যাবে। প্রতি ঘণ্টায় কাজের ফাঁকে ফাঁকে পাঁচ মিনিটের বিশ্রাম নিন। হাত-পা ছুড়ে ব্যায়াম করুন, পানি পান করুন আর শ্বাস-প্রশ্বাসের ব্যায়াম করুন। যদি প্রয়োজন মনে হয়, প্রতিদিন দশ থেকে বিশ মিনিট সময়ের পাওয়ার ন্যাপ নিতে পারেন। বছরে একবার বা দুবার ছুটি নিন—নিজেকে পুরোদমে আবারও তৈরি করে নিতে। ভালোভাবে কাজ করার জন্য আমাদের দেহ ও মন দুটোরই বিশ্রাম প্রয়োজন।

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com

Scanned by CamScanner

Compressed with PDF Compressor by DLM Infosoft

সবাইকে উৎসাহ দিন

অন্যদের সাহায্য করে আমরা আল্লাহর সাহায্যের উপযুক্ত হই। অন্যদের সাহায্য করে আমাদের আত্মবিশ্বাস চাঙ্গা হয়, আমাদের মন ইতিবাচক ভাবনায় ভরে ওঠে। লক্ষ্যের ব্যাপারে আত্মপ্রেমী হয়ে যাবেন না। এই পৃথিবী বিশাল বড় আর আল্লাহর নিয়ামাতেরও কমতি নেই। আপনার স্বপ্নকে নষ্ট না করেও অন্য কেউ সফল হতে পারার মতো যথেষ্ট সুযোগ আমাদের আশেপাশেই আছে।

পুঁজিবাদী মনোভাব রাখবেন না এবং অন্যদের সহযোগিতা করার মানসিকতা গড়ে তুলুন। অন্যদের উৎসাহিত করলে নিজের সাথেই চমৎকার কিছু ঘটে। নিজের মধ্যেই নিজের উপদেশ অনুসরণ করার প্রেরণা জন্ম নেয়। কারও জন্য ভালো কিছু করলে আপনার মধ্যেই ইতিবাচকতা কাজ করে এবং এভাবে আপনি আল্লাহর সাহায্যের উপযুক্ততা অর্জন করেন। স্বার্থপরতা রাখবেন না, অন্যদের ভালো লক্ষ্য পূরণে আপনিও সঙ্গী হোন। সাফল্য অর্জনের জন্য এই দুনিয়াটা বিশাল জায়গা, চাইলেই আমরা সাফল্য খুঁজে পেতে পারি। মনে রাখবেন, আল্লাহ সবার জন্যই রিযিক রেখেছেন।

সমাজসেবা

আমরা অন্যদের সেবায় সশরীরে অংশ নিতে পারি। আপনার লোকালয়ের একজন সক্রিয় সদস্য হোন। আপনার লক্ষ্যগুলো যদি একই সাথে সমাজের সবার জন্য উপকারী হয়, তবে তো সেটা আরও ভালো। নবিজি সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম বলেছেন—

> 'মানুষের মধ্যে উত্তম তারাই, যারা মানবজাতির জন্য কল্যাণকর।' (মু'জাম আল আসওয়াত, ৬১৯২)।

নানাভাবে মানুষের উপকার করাকে আপনার জীবনের উদ্দেশ্যের অন্তর্ভুক্ত করে নিন। মানবতামূলক অথবা ইসলামি কোনো কাজে স্বেচ্ছাসেবক হিসেবে কাজ করা, শিক্ষাদান, কাউন্সেলিং অথবা অন্যায়-অবিচারের বিরুদ্ধে ক্যাম্পেইন করা—এরকম নানাবিধ উপায়ে আমরা মানুষের উপকারে এগিয়ে আসতে পারি। উম্মাহর একজন হয়ে উঠুন, আল্লাহর সাহায্য আপনার সাথেই পাবেন।

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com
Scanned by CamScanner

Compressed with PDF Compressor by DLM Infosoft

সাদাকাহ করুন

অন্যদেরকে আমরা আর্থিকভাবেও সাহায্য করতে পারি। নিয়মিত দান-সাদাকাহ করাকে আপনার অভ্যাসের অংশে পরিণত করুন। দান করে মাথায় রাখবেন না কত দিয়েছেন। কেউ যদি আপনার দানের অর্থ অকাজে ব্যয় করে অথবা আত্মসাৎ করে, আফসোস করবেন না। কারণ, আপনার প্রাপ্য তো আল্লাহর কাছে। এভাবে ভাববেন না যে, আপনি ঐ টাকা দিয়ে আর কী কী করতে পারতেন।

সাদাকাহ হলো ইহকাল ও পরকাল উভয় জগতের জন্য এক প্রকার বিনিয়োগ। পরকালে দানের প্রতিদান বিশাল আর পার্থিব জগতেও দান করার মাধ্যমে আমাদের সম্পদে বারাকাহ আসে, বিপদ কাটে, আত্মমর্যাদা এবং আত্মবিশ্বাসও বৃদ্ধি পায়। সাদাকাহ করাকে আপনার নিত্যকার কার্যকলাপের মধ্যে অন্তর্ভুক্ত করে নিন। এটা অনেক ইতিবাচক ও গুরুত্বপূর্ণ একটা অভ্যাস।

আপনার সামর্থ্যের জায়গাগুলোতে জোর দিন

আমাদের যেমন শক্তিশালী কিছু দিক আছে, তেমন আছে দুর্বল দিকও। তবে আমরা যখন আমাদের দুর্বল দিকগুলো নিয়ে বেশি ব্যস্ত হয়ে পড়ি, আমাদের ভেতরে নৈরাশ্য বাসা বাঁধে এবং আত্মবিশ্বাস কমে যায়। এক্ষেত্রে আমাদের দৃষ্টিভঙ্গির সামান্য একটু দিক বদলই আমাদের আত্মবিশ্বাস চাঙ্গা করতে পারে। দুর্বলতার পরিবর্তে নিজেদের শক্তিমত্তার দিকে নজর ফেরানোই সমাধান।

নিজের শক্তিমত্তার জায়গাগুলো বুঝুন, সেগুলোকে ঝালাই করুন, উন্নত করুন আর এমন লক্ষ্য বাছাই করুন, যেগুলো অর্জনে আপনার শক্তিগুলো কাজে লাগাতে পারবেন। এভাবে আপনার প্রোডাক্টিভিটির যথাযথ ব্যবহারও হবে, আত্মবিশ্বাসের গ্রাফও উঁচু রেখা দিয়ে যাবে।

নতুন কিছু শিখুন

কত কিছুই তো আমরা জানি না, তাই নতুন যা শিখি, তা আমাদের জীবন বদলে দিতে পারে। নতুন কোনো স্কিল আয়ত্ত করলে নিজের সামর্থ্য ও যোগ্যতার ওপর আমাদের আত্মবিশ্বাস চাঙ্গা হয়। আপনি উপলব্ধি করতে পারেন, আপনার মধ্যে আরও উন্নত

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com
Scanned by CamScanner

Compressed with PDF Compressor by DLM Infosoft

হওয়ার, আরও ভালো হওয়ার সম্ভাবনা আছে। আর এই উপলব্ধি আপনাকে ধাবিত করে আরও উচ্চতর লক্ষ্যপানে।

এই নতুন স্কিল শেখা হতে পারে খুব ছোটখাটো কিছু। যেমন, ড্রাইভিং শেখা অথবা কম্পিউটার চালানো শেখা। আবার হতে পারে শ্রমসাধ্য কিছু, যেমন, নতুন ভাষা শেখা কিংবা একটা ডিগ্রি অর্জনের প্রচেষ্টা। একটা নতুন স্কিল শেখার মাধ্যমে সামগ্রিকভাবে যোগ্যতাগুণ বৃদ্ধি পায়, আপনার মূল্য বেড়ে যায় আর আখেরে সেটাই লক্ষ্য অর্জনের পথে কাজে আসে।

শিখতে থাকুন

শিখতে থাকুন, জ্ঞান বাড়াতে থাকুন। কখনো শেখা থামাবেন না। স্কুল-কলেজে পড়াশোনার পাঠ চুকিয়ে অনেকেই আর বইপত্র খুলে দেখে না, এতে করে আমাদের মেধা ধীরে ধীরে হ্রাস পেতে থাকে। পৃথিবীতে চমৎকার সব কাজ তারাই করে থাকেন, যারা কখনো শেখা থামান না, সারাজীবন যারা ছাত্র রয়ে যান।

নতুন নতুন কোর্সে ভর্তি হোন, আগ্রহের সবগুলো জায়গা চষে দেখুন, নতুন বই পড়ুন আর নতুন নতুন ক্লাসে যুক্ত হোন। শেখার উপায় এখন অনেক বেশি। আপনি যে পদ্ধতিটাই বেছে নিন না কেন, সেটাতেই লেগে থাকুন। এভাবে আপনি দিন দিন উন্নত হবেন আর এই উত্তরোত্তর বৃদ্ধি আপনার আত্মবিশ্বাসও বাড়িয়ে দেবে।

সবার সামনে বক্তৃতা দেওয়া

ভীষণ আড়ষ্টতার কারণে অনেকে সবার সামনে কথা বলতে পারে না বা চায় না। অনেকে তো মৃত্যুর চেয়েও বেশি ভয় করে সবার সামনে কথা বলাকে।

আর এজন্য এটা একইসাথে আত্মবিশ্বাস বৃদ্ধির জন্য খুব গুরুত্বপূর্ণ একটা পন্থা। এই ভয়টা দূর করতে পারলে পৃথিবীর যেকোনো ভয় আপনার জন্য তেমন কোনো ব্যাপার থাকে না।

বক্তৃতা দেওয়ার ওপর কোনো একটা কোর্সে ভর্তি হোন আর ধীরে ধীরে বক্তৃতা দেওয়ার স্কিল গড়ে তুলুন। হয়তো নিজের অজান্তেই আপনি আবিষ্কার করবেন, আপনার সুন্দরভাবে কথা বলার প্রতিভা আছে। এই প্রতিভা আপনি উম্মাহর কল্যাণের

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com
Scanned by CamScanner

Compressed with PDF Compressor by DLM Infosoft
খাতিরেই কাজে লাগাতে পারবেন। যদি এতদূর নাও পারেন, তবুও এই জড়তা কাটিয়ে ওঠা আত্মবিশ্বাস গড়ে তোলার ক্ষেত্রে আপনাকে অনেকদূর নিয়ে যাবে।

শৈশবে আমি ছোটখাটো গড়নের এবং চুপচাপ স্বভাবের ছিলাম। আমি ক্লাসে অনেকটা সবার অগোচরেই থাকতাম। কখনো ভাবিনি সবার সামনে একজন বক্তা হিসেবে দাঁড়াতে পারব। কৈশোরের দিনগুলোতে আমি আর আমার এক বন্ধু আমাদের বক্তৃতা দেওয়ার পালা এলেই অসুস্থতার ভান করতাম। একদিন আমরা চুক্তি করলাম, ও যদি বক্তৃতা দেয় তা হলে আমিও দেব।

আমার বন্ধু বক্তৃতা দিল। এবার তাই আমাকে বাধ্য হয়ে ডজন খানেক ছাত্রের সামনে দাঁড়াতে হলো। তখন আমার মধ্যে যে জড়তা আর ভীতি কাজ করছিল, সেটা এখনো মনে পড়ে। আমি ঐক্যের ওপর একটা বক্তৃতা তৈরি করে নিয়ে গিয়েছিলাম এবং সবার সামনে সেটা দেখে দেখেই উপস্থাপন করেছিলাম। বক্তৃতাপর্ব শেষে অনেক সহপাঠী আমার বেশ প্রশংসা করেছিল। কেউ কেউ বলেছিল, আমার কণ্ঠে প্রাকৃতিকভাবেই একজন বক্তার সব গুণাবলি আছে।

আমার বন্ধুটা ঐদিনের পর আর কখনো জনসম্মুখে বক্তৃতা দেয়নি; কিন্তু আমি ওর প্রতি কৃতজ্ঞ, আমাকে ঐদিন উৎসাহ দেওয়ার জন্য। এরপর আমি অনেক কোর্সে যুক্ত হয়েছি, অনেক সমালোচনা শুনেছি, এভাবে আমার বক্তৃতা দেওয়ার সক্ষমতাও বেড়েছে। পরবর্তী সময়ে তো এটা আমার পেশাই হয়ে গিয়েছে এবং এটা করাতেই আমি আনন্দ খুঁজে পাই।

সবার সামনে কথা বলা শুরু করা আমার জীবনের বেশ গুরুত্বপূর্ণ একটা মুহূর্ত ছিল। আমার আত্মবিশ্বাস বেড়ে গিয়েছিল এবং ভবিষ্যৎও গড়ে উঠেছিল। পাবলিক স্পিকিং-এর ভীতি কাটিয়ে আপনার আত্মবিশ্বাসও এভাবে চাঙ্গা হয়ে উঠতে পারে।

চর্চা, চর্চা আর চর্চা!

কেউ দক্ষতা নিয়ে জন্মায় না। আমরা কিছু জন্মগত শক্তিসামর্থ্য আর দুর্বলতা নিয়ে বেড়ে উঠি; কিন্তু নিয়মিত চর্চার মাধ্যমে আমাদের শক্তির জায়গাগুলো দ্রুতই নিজেদের প্রতিভায় পরিণত করতে পারি। ছোটবেলায় আমার লিখতে ভালো লাগত আর কিশোর বয়সে আবিষ্কার করি আমি বক্তৃতা ভালো পারি।

সত্যি বলতে আমার শুরুর দিককার লেখালেখি, বক্তৃতা খুব বেশি ভালো হতো না। আমি বছরের পর বছর চর্চা চালিয়ে গিয়েছি, নিজের সমালোচনা শুনেছি, প্রবন্ধ পড়েছি, কোর্স করেছি আর ধারাবাহিক উন্নতির চেষ্টা চালিয়ে গিয়েছি। সেই চেষ্টা এখনো অব্যাহত আছে।

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com
Scanned by CamScanner

Compressed with PDF Compressor by DLM Infosoft

কোনো কিছুতে যদি আপনি ভালো হন, কিছুটা দক্ষ হন, তবে থেমে যাবেন না। চর্চা করতে থাকুন, যতক্ষণ না আরও দক্ষ হয়ে ওঠেন। এতে করে আপনার আত্মবিশ্বাস চাঙ্গা হবে এবং সমাজের জন্য আপনি হয়ে উঠবেন গুরুত্বপূর্ণ এক সদস্য।

শখগুলো হোক উপকারী

সবারই শখ বলতে কিছু না কিছু আছে। সবারই এমন কিছু দরকার, যা আমাদের প্রশান্ত এবং পরবর্তী দিনের জন্য সতেজ করে তুলবে। আর কাজের পরে এবং কাজের ফাঁকে একটু বিশ্রাম উদ্যম ফিরে পাওয়ার জন্য খুব দরকার। আমাদের সেই শখগুলোই সর্বোত্তম, যেগুলো আমাদের সামগ্রিক উন্নতির জন্য উপকারী।

সফল মানুষদের সাধারণ মানুষের চেয়ে উপকারী জিনিসের শখ থাকে। তাদের বেশিরভাগ সময় কাটে পড়ায়, অধ্যয়নে, চারপাশ আবিষ্কার করায়, সবদিক থেকে সক্রিয় থেকে এবং সাধারণ মানুষের চেয়ে চিন্তা-ভাবনার প্রতিফলনে বেশি সময় দেওয়াতে।

উপকারী শখের নানা রকমভেদ হতে পারে। এটা হতে পারে বুদ্ধিবৃত্তিকভাবে উদ্দীপ্তকর কিছু; যেমন—পাজল গেম অথবা একটা ভালো বই অথবা জ্ঞানী কারও সাহচর্য। হতে পারে শারীরিকভাবে উপকারী কিছু; যেমন—খেলাধুলা অথবা ব্যায়াম। গভীর চিন্তা-ভাবনা এবং বিশ্রাম—এ ধরনের উদ্দীপনাময় এবং সজীবতা ভরপুর কাজগুলোও হতে পারে উপকারী শখের উদাহরণ। শেষমেশ শখটা যাই হোক না কেন, যদি সেটা উপকারী কিছু হয়, তা হলে আপনি একইসাথে অনেক মজাও উপভোগ করবেন আবার এটা আপনার জন্য সবদিক থেকেই জেতার মতো একটা অবস্থা হবে।

পরিপাটি থাকুন

সুন্দর জামা-কাপড় পরার ব্যাপারে যখন সাহাবিগণ নবিজির কাছে জানতে চাইলেন, তিনি জবাব দিলেন, 'আল্লাহ সুন্দর আর তিনি সৌন্দর্য ভালোবাসেন'।

নিজের সামর্থ্য অনুযায়ী ভালো জামা-কাপড় পরার চর্চা প্রায় সব যুগের ধার্মিক মুসলিমদের মধ্যে বিদ্যমান ছিল। ইমাম আবু হানিফা এবং ইমাম মালিক তাঁদের জ্ঞানগরিমার সাথে সাযুজ্য রেখে ভালো জামা-কাপড় পরতেন। হ্যাঁ, পর্দা যেন বজায় থাকে, সেটাও খেয়াল রাখতে হবে, শালীনতা বজায় রাখতে হবে। ইসলামি ড্রেসকোড মেনে, শালীনতা বজায় রেখেই আমরা সুন্দর পোষাক পরতে পারি।

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com
Scanned by CamScanner

Compressed with PDF Compressor by DLM Infosoft

পোশাকের ধরন আমাদের অনুভূতিতেও প্রভাব ফেলে। বিশ্বাস না হলে প্যান্ট বা পায়জামা ছেড়ে লুঙ্গি পরে দেখুন, একটু পরেই ঘুম ঘুম ভাব পেয়ে বসবে। বিপরীত দিকে পাজামা-পাঞ্জাবি বা স্যুট পরে দেখুন, কেমন কর্মচঞ্চল আর আত্মবিশ্বাসী মনে হবে নিজেকে। আমাদের মনস্তত্ত্বের ওপর জামা-কাপড়ের একটা প্রচ্ছন্ন; কিন্তু কার্যকরী প্রভাব আছে, যা মোটেও এড়িয়ে যাবার মতো নয়।

কোনো দম্পতি যদি অন্তরঙ্গ হওয়া নিয়ে সমস্যায় ভুগে থাকেন, তবে তাদের জন্য খুব ভালো একটা পরামর্শ হলো একে অপরের জন্য আবেদনময়ী পোশাক পরা। এভাবে একের প্রতি অপরের অন্তরঙ্গ আগ্রহ বৃদ্ধি পাবে।

একইভাবে, কোথাও লেকচার দেওয়ার সময় এমন পোশাক পরুন, যেন আপনি আত্মবিশ্বাসী এবং পেশাদারিত্ব অনুভব করবেন। পাবলিক লেকচার দেওয়ার সময় সবচেয়ে ভালো পোশাকটি বেছে নিন, এতে আপনি সহজ অনুভব করবেন, কথা বলার সময় থাকবেন আত্মবিশ্বাসী।

মোদ্দা কথা হলো, হালাল সীমানার ভেতরে থাকা আর আত্মবিশ্বাস অনুভব করা। এমনকি যখন কেউ আপনাকে ছোট করার চেষ্টা করবে, তখনো আপনার আত্মবিশ্বাস তুঙ্গে থাকবে। তাই আপনার পোষাক পরিচ্ছদের পেছনে বিনিয়োগ করুন এবং আজ থেকেই পরিপাটি ও সুন্দর হওয়া শুরু করুন।

লক্ষ্যে থাকুন স্থির

স্থির থাকুন লক্ষ্যে আর একটু একটু করে আগান। এভাবে আপনি ধীরে ধীরে আপনার লক্ষ্যে পৌঁছে যাবেন, হোক তা বিশাল কিছু। পরের ধাপটা নিতে ভুলবেন না শুধু, তবেই একসময় পৌঁছে যাবেন গন্তব্যে।

আপনার লক্ষ্য আপনাকে প্রেরণা যোগায় আর লক্ষ্যে স্থির থেকে আপনি হবেন আরও আত্মবিশ্বাসী। প্রতিদিন যখন আপনার সমাপ্ত করা কাজগুলোর দিকে তাকাবেন, সেগুলো আপনাকে আত্মবিশ্বাস যোগাবে। আপনি মনে মনে জানবেন, আপনি পারবেন লক্ষ্যে পৌঁছাতে। আর এটাই আপনার আত্মবিশ্বাস আরও বাড়িয়ে দেবে।

দুর্বলতাকে কবুল করে নিন আর গড়ে তুলুন প্রতিরক্ষা

মানুষ হিসেবে কেউই নিখুঁত নয়। আমাদের সবারই কোনো-না-কোনো দুর্বলতা আছে। এর কিছু পার্থিব দুর্বলতা; যেমন—পড়াশোনার নির্দিষ্ট কিছু বিষয়ে দুর্বলতা। আবার কিছু

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com
Scanned by CamScanner

Compressed with PDF Compressor by DLM Infosoft
দুর্বলতা থাকে আমাদের আত্মিক ব্যাপারগুলোতে। যেমন, কোনো একটা গুনাহে বারবার জড়িয়ে পড়া।

আপনার নিজের দুর্বলতাগুলো চিহ্নিত করুন, মেনে নিন যে, আপনার এই দুর্বলতাগুলো আছে এরপর নিজেকে সেই দুর্বলতাগুলো থেকে বাঁচাতে প্রতিরোধের উপায় বের করুন। অর্থনীতিতে যদি আপনার দুর্বলতা থাকে; কিংবা অংকে, তবে সে বিষয়ের কিছুতে আপনার না জড়ানোই ভালো। সেক্ষেত্রে অন্য কাউকে এই দায়িত্ব দিয়ে দিন। একই কথা প্রযোজ্য অন্যসব কিছুর ক্ষেত্রেও। আপনার দুর্বলতার বিষয়গুলো সে বিষয়ে পারদর্শী কাউকে বুঝিয়ে দেওয়াটাই উত্তম সমাধান।

আর গুনাহের ক্ষেত্রে অন্তরায় নামের একটা দেওয়াল গড়ে তুলুন, যেন আপনি বড় গুনাহগুলো থেকে বেঁচে থাকতে পারেন। ধরুন, আপনি বিপরীত লিঙ্গের প্রতি খুব বেশি দুর্বলতা অনুভব করেন। সেক্ষেত্রে কখনো বিপরীত লিঙ্গের কারও সাথে একাকী হবেন না, বিশেষ করে যার প্রতি আপনার অতিরিক্ত আকর্ষণ আছে, তার ক্ষেত্রে এই ব্যাপারে আরও সাবধানতা অবলম্বন করতে হবে। নিজের ঈমানের জন্য নিরাপদ দূরত্ব বজায় রাখুন। এতে করে আপনার ঈমান এবং আত্মবিশ্বাস ধ্বংস হওয়ার পথে যে সমস্যাগুলো ঘটতে পারে, সেসব এড়ানো সম্ভব হবে।

চোখের সামনে রাখুন অনুপ্রেরণার যত বাণী

অনুপ্রেরণাদায়ক বাণী আমাদের মনে শক্তি দেয়। সামান্য কিছু কথা আমাদের মনে আশার সঞ্চার করে। মানুষের কথার শক্তির প্রমাণ যেন এটা। আর সবচেয়ে বড় অনুপ্রেরণা তো কুরআন-হাদীসের চয়ন। এই বইয়ের শুরুতে কুরআন হাদীস থেকে এরকম কিছু অনুপ্রেরণাদায়ক বাণী সংযোজন করেছি।

কারও কথা থেকে অনুপ্রেরণা খোঁজায় কোনো সমস্যা নেই, যতক্ষণ পর্যন্ত সেগুলো ইসলামের বিধিবিধানের সাথে সাংঘর্ষিক না হচ্ছে। এই ধরনের অনুপ্রেরণাদায়ী কিছু বাণীর তালিকা তৈরি করুন আর আপনি সহজেই দেখতে পাবেন এমন কোথাও রাখুন। কখনো অনুপ্রেরণায় কমতি অনুভূত হলে একবার এই তালিকায় নজর বুলিয়ে যান। ইন-শা-আল্লাহ, আবারও অনুপ্রেরণা পাবেন, একইসাথে আত্মবিশ্বাসও চাঙ্গা হয়ে উঠবে।

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com
Scanned by CamScanner

Compressed with PDF Compressor by DLM Infosoft

একটা আইডিয়া জার্নাল রাখুন

এটা অনেকটা আগে উল্লেখ করা মিসটেক জার্নালের মতো। আইডিয়া জার্নাল হলো—যেখানে আপনি আপনার সমস্ত আইডিয়া লিখে রাখেন। সে আইডিয়াগুলো আপাতঅর্থে যতই বোগাস কিংবা হাস্যকর মনে হোক না কেন। যখনই আপনার মাথায় কোনো আইডিয়া আসবে, সঙ্গে সঙ্গে লিখে ফেলুন।

এভাবে আপনার মাথায় কিলবিল করতে থাকা আইডিয়াটা মাথা থেকে বেরিয়ে যায়। ফলে আপনি আইডিয়াটা বাইরে থেকে দেখতে পারেন, বিশ্লেষণ করতে পারেন এবং পরবর্তী সময়ে আরও উন্নত করতে পারেন। এতকিছু না হলেও নিদেনপক্ষে মাথা থেকে তো বের হলো আইডিয়াটা। আইডিয়া জার্নাল আমাদের আত্মবিশ্বাস বৃদ্ধিতেও সহায়তা করে। আপনার আইডিয়া জার্নাল খুলে যখন দেখবেন রকমারি আইডিয়া, তখন নিজের সামর্থ্যের ওপর আপনাআপনি আত্মবিশ্বাস চাঙ্গা হয়ে উঠবে।

২০১৩ সালে আমি সৃজনশীলতা নিয়ে একটা কোর্সে ভর্তি হই। সেখানেই আমি আইডিয়া জার্নালের সাথে পরিচিত হই। এরপর থেকে আমি আইডিয়া জার্নাল রাখা আরম্ভ করি। যখনই আমার মাথায় কোনো আইডিয়া আসত, আমি সেটা লিখে রাখতাম। ধীরে ধীরে আমার আইডিয়া জার্নালের কলেবর বাড়তে থাকল। কিছু আইডিয়া নিয়ে সাথে সাথে কাজ করা যায় না, আর কিছু আইডিয়ার ওপর তৎক্ষণাৎ কাজে লেগে যাওয়া যায়।

এই অভ্যাসটা আমি মোটামুটি ২০১৪ সাল পর্যন্ত অব্যাহত রেখেছিলাম। এই বইটি লেখার উৎসাহও আমি পেয়েছি সেখান থেকে। এটা থেকেই আমরা বুঝতে পারি, আইডিয়া জার্নাল রাখার গুরুত্ব কেমন।

এই টিপসগুলো আমাদের আত্মবিশ্বাস তুঙ্গে রাখতে সাহায্য করবে। তবে এজন্য অবশ্যই আগে আমাদের এই বইয়ের শুরুতে থাকা মূলনীতিগুলো মেনে চলতে হবে। সময় নিয়ে প্রতিটা মূলনীতি আর টিপসগুলো বোঝার পর আমরা প্রয়োগ করার দিকে অগ্রসর হতে পারি।

দিনশেষে চিরাচরিত জীবনে অনেক পরিবর্তন পরিলক্ষিত হবে, ইন-শা-আল্লাহ।

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com

Scanned by CamScanner

Compressed with PDF Compressor by DLM Infosoft

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন
www.boimate.com

Scanned by CamScanner

Compressed with PDF Compressor by DLM Infosoft

নিরন্তর পথযাত্রা

সেক্যুলার চিন্তাধারায় আত্মবিশ্বাস মানে নিজেকে জগতের সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ ব্যক্তি বিবেচনা করা। আর ভাবা যে, আপনার ভাগ্যের নিয়ন্তা আপনি নিজেই। এই ধারণা অসত্য এবং অবাস্তব। মু'মিনরা তো এটা কোনোভাবেই মেনে নিতে পারে না। একজন মু'মিনের জন্য তার চিন্তার কেন্দ্রবিন্দুতে আছে মহান আল্লাহর একাত্মবাদ।

আল্লাহই এই বিশ্বজগতের প্রতিপালক এবং এর সমস্ত নিয়ন্ত্রণ তাঁর হাতে। আমরা তাঁর নগণ্য বান্দা। এটা মেনে নেওয়া আর এই সূত্র অনুসরণ করে জীবনযাপন করাই হলো সত্যিকারের আত্মবিশ্বাসের পথ ধরে চলা। এই আত্মবিশ্বাস তো আল্লাহর ওপর, তাঁর পরিকল্পনার ওপর আর আমাদের নিজস্ব সামর্থ্যের ওপর, যা আল্লাহ আমাদের উপহার দিয়েছেন।

একজন মু'মিনের আত্মবিশ্বাস ঔদ্ধত্যবিহীন। এটা তো বিনয়চিত্তে নিজেদেরকে আল্লাহর বান্দা হিসেবে স্বীকার করা, আল্লাহ আমাদের যে প্রতিভা দিয়েছেন, সেটা মহৎ লক্ষ্য অর্জনে ব্যবহার করা। এই মৌলিক ধারণাটা মাথায় রেখে এগুলে আমরা পারি আমাদের প্রতিভাকে ভালোর দিকে বিকশিত করতে।

এখানে আসল কথা হলো আমাদের প্রতিভার বিকাশ। আল্লাহ যদি কোনো বিষয়ে আপনাকে প্রতিভা দিয়ে থাকেন আর আপনি সেটার উন্নয়ন ঘটাতে না চান, উম্মাহর কল্যাণে কাজে না লাগান, তা হলে প্রকৃতপক্ষে আপনি আল্লাহর দেওয়া সে উপহার অপচয় করছেন। এটা অসম্মানজনক এবং এক ধরনের অকৃতজ্ঞতাও বটে। এই কারণেই আগেকার বিজ্ঞ 'আলিমগণ যখন কোনো মেধাবী তরুণের সাক্ষাৎ পেতেন, তাদেরকে ইসলাম নিয়ে পড়াশোনা করার পরামর্শ দিতেন, যেন তাদের মেধা অপচয় না হয়।

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com
Scanned by CamScanner

Compressed with PDF Compressor by DLM Infosoft

এর একটি ভালো উদাহরণ হলেন ইমাম আবু হানিফা রাহিমাহুল্লাহ। আমরা এখন তাঁকে যেভাবে চিনি, শুরু থেকেই তিনি সেভাবে পরিচিত ছিলেন না। তিনি শুরুতে ছিলেন একজন ব্যবসায়ী মাত্র। একজন 'আলিম তাঁর কাছে আসা-যাওয়া করতেন। তরুণ আবু হানিফার প্রজ্ঞায় মুগ্ধ হয়ে তিনি তাঁকে পরামর্শ দেন ইসলাম নিয়ে পড়াশোনা করতে। সে সময়টা ছিল ইমাম আবু হানিফার জীবনের মোড় ঘুরিয়ে দেওয়া এক মুহূর্ত। তিনি তাঁর প্রতিভার বিকাশ ঘটিয়েছেন এবং শেষমেশ তিনি হয়ে উঠেছিলেন সর্বকালের সেরা ইমাম।

আমাদের প্রতিভাকেও এভাবে কাজে লাগাতে হবে। অলস হয়ে থাকলে চলবে না। অনেক কিছু শেখার আছে, নিজেকে উন্নত করার, ভালো মুসলিম হিসেবে গড়ে তোলার অনেক উপায় আছে। সেগুলো চেষ্টা করতে হবে। তাই শেখা, বিকশিত হওয়া আর ভালো মুসলিম হওয়ার এই যাত্রা কখনো থামিয়ে দেওয়া যাবে না।

মূল্যবান হয়ে উঠুন। এই উম্মাহর এমন মানুষ খুব খুব দরকার, যারা উম্মাহর কল্যাণে কাজে আসতে পারে। নিজের প্রতিভা নষ্ট হয়ে যেতে দেবেন না, কাজে লাগান, বেড়ে উঠতে থাকুন। আপনি উন্নত হতে থাকলে এই উম্মাহও সমৃদ্ধ হবে। আর এভাবেই আমরা খুঁজে পাব ভবিষ্যতের নেতা।

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com

Scanned by CamScanner

Compressed with PDF Compressor by DLM Infosoft

গ্রন্থপঞ্জি

আল-বুখারী, মুহাম্মাদ ইবনু ইসমাঈল, এন.ডি. সাহিহ আল-বুখারী, অ্যারাবিক। করাচী; কাদিমী কুতুবখানা।

আলী, আবদুল্লাহ ইউসুফ। ১৯৯৩। দ্য হোলি কুরআন: ট্রান্সলেশন এ্যান্ড কমেন্ট্রি। ডারবান; আইপিসিআই।

অ্যালেন, ডেভিড। ২০০৩। গেটিং থিঙ্গাস ডান। ইউএসএ: প্যাঙ্গুইন।

বেইগ, মির্জা ইয়াওয়ার। ২০১২। ২০.১০.২০১০-৫৫। : ব্রিজ পাবলিশিং।

—. ২০১৩। অ্যান অন্টাপ্রেনিউরস ডায়েরি। ডারবান: ব্রিজ পাবলিশিং।

—. ২০১১। হায়ারিং উইনার্স। ডারবান: ব্রিজ পাবলিশিং।

—. ২০১২। লিডারশীপ লেসন্স ফ্রম দ্য লাইফ অব রাসূলুল্লাহ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম।

ক্যানফিল্ড, জ্যাক। ২০১১। দ্য পাওয়ার অব ফোকাস। ডারফিল্ড বীচ: হেলথ কমিউনিকেশনস, আইএনসি।

কার্লসন, রিচার্ড। ১৯৯৮। ডোন্ট সোয়েট স্মল স্টাফ। লন্ডন: হোডার মবিয়াস।

কার্নেগী, ডেল। ২০০৬। হাউ টু উইন ফ্রেন্ডস এ্যান্ড ইনফ্লুয়েন্স পিপল। লন্ডন: ভার্মিলিয়ন।

কোয়েলহো, পাওলো। ২০১২। দ্য আলকেমিস্ট। লন্ডন: হার্পারকলিন্স।

কভে, স্টিফেন। ২০০৪। দ্য সেভেন হ্যাবিটস অফ হাইলি ইফেক্টিভ পিপল। সিডনি: সাইমন এ্যান্ড স্কুস্টার।

ফেরিস, টিমোথি। ২০১১। দ্য ফোর-আওয়ার উইক। লন্ডন: ভার্মিলিয়ন।

গুদ্দাহ, আব্দুল ফাত্তাহ আবু। এন.ডি। দ্য ভ্যালু অফ টাইম। এনএমইউএসবিএ. ওয়ার্ডপ্রেস.কম।

গোল্ডস্মিথ, বাটন। ২০১০। ১০০ ওয়েইজ টু বুস্ট ইওর সেল্ফ কনফিডেন্স। ইউএসএ। ক্যারিয়ার প্রেস।

হাবিব। সাইয়্যিদ। ২০১৪। ডিসকোভার দ্য বেস্ট ইন ইউ! লাইফ কোচিং ফর মুসলিমস্। লিসেস্টারশায়ার: কিউব পাবলিশিং।

ইবনু আল-হাজ্জাজ, মুসলিম, এন.ডি। সাহিহ মুসলিম, অ্যারাবিক। করাচী: কাদিমী কুতুবখানা।

জেফার্স, সুসান। ২০০৭। ফিল দ্য ফিয়ার এ্যান্ড ডু ইট অ্যানিওয়ে। ক্রয়ডন: ভার্মিলিয়ন।

জনসন, ড: স্পেন্সার। ২০০৯। হু মুভড মাই চিজ? ক্রয়ডন: ভার্মিলিয়ন।

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com

Scanned by CamScanner

Compressed with PDF Compressor by DLM Infosoft

কাসির, আল-হাফিজ ইসমাঈল ইবন। ২০০৫। তাফসির ইবনি কাসির (ইংলিশ ট্রান্সলেশন)। মাদীনা: দারুস সালাম।

খান, ড. মুহাম্মাদ মুহসিন এ্যান্ড ড. মুহম্মাদ তাকী উদ্দিন আল হেলালী। ১৯৯৬। দ্য ট্রান্সলেশন অফ দ্য নোবেল কুরআন। রিয়াদ: দারুস সালাম।

কোচ, রিচার্ড। ২০০৬। দ্য ৮০/২০ ইন্ডিভিজুয়াল। লন্ডন: নিকোলাস ব্রিয়ালেই পাবলিশিং।

মালিক, মুহাম্মাদ ফারুক-এ-আজাম। ২০০৬। আল কুরআন: গাইডেন্স ফর ম্যানকাইন্ড। হিউস্টন, টেক্সাস: ইনস্টিটিউট ফর ইসলামিক নলেজ।

মওদুদী, সাঈদ আবুল আ'লা। ২০০৮। টুওয়ার্ডস আন্ডারস্টেন্ডিং দ্য কুরআন। লিসেস্টার: দ্য ইসলামিক ফাউন্ডেশন।

প্যারি, জন। ২০০২। দ্য আর্ট অফ প্রোক্রাস্টিনেশন। নিউইয়র্ক: ওয়ার্কম্যান পাবলিশিং।

প্রেস্টন, ডেভিড লরেন্স। ২০০৬। ৩৬৫ স্টেপস্ টু সেল্ফ কনফিডেন্স।

সারওয়ারি, জোহরা। ২০০৯। পাওয়ারফুল টাইম ম্যানেজমেন্ট স্কিলস্ ফর মুসলিমস্। ঈমান পাবলিশিং।

ট্রেসি, ব্রায়ান। ২০০৭। ইট দ্যট ফ্রগ! সান ফ্রান্সিসকো: বেররেট-কোলার পাবলিশার্স।

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com

Scanned by CamScanner

Compressed with PDF Compressor by DLM Infosoft

আমরা বই পড়ি কেন? জানার জন্য—নিজেদের জানা, এ পৃথিবীকে জানা, আমাদের সৃষ্টিকর্তাকে জানা। জ্ঞানের উৎস সর্বজ্ঞ স্রষ্টা। এই জ্ঞানই সভ্যতাকে এগিয়ে নেয়, সমাজকে টিকিয়ে রাখে।

জ্ঞানের আধার বই। জ্ঞানচর্চা আমাদের ঐতিহ্য। কালের বিবর্তনে আজ তা হারিয়ে গেছে। তথ্য-বিস্ফোরণে জ্ঞান আজ কোণঠাসা। শিক্ষার দীনতায় অজ্ঞতার মহামারি। জ্ঞানার্জনে অনাগ্রহের পাশাপাশি বইয়ের দুর্বোধ্য ভাষা, মলিন প্রচ্ছদ আর জীর্ণ পৃষ্ঠা পাঠ-অনাকাঙ্ক্ষাকে উসকে দেয়। গ্রন্থগারদে বন্দি প্রকৃত জ্ঞান। জ্ঞানের নয়, চারদিকে আজ লঘু বিনোদনের জয়জয়কার।

'সিয়ান পাবলিকেশন'-এর স্বপ্ন বিশুদ্ধ জ্ঞানের উপস্থাপন—ধর্ম, বিজ্ঞান, সমাজবিজ্ঞান, অর্থনীতি এবং অন্যান্য বিশেষায়িত ক্ষেত্রের জ্ঞান।
বিষয়বস্তু নির্বাচনে আমরা জীবনঘনিষ্ঠ এবং তথ্যসূত্রে প্রামাণ্য; আমাদের লক্ষ্য সাবলীল ভাষা এবং নান্দনিক উপস্থাপনা। সময়, শ্রম ও সম্পদ সাশ্রয়পূর্বক সর্বসাধারণের কাছে পৌঁছে যাওয়ার নিমিত্তে আমাদের রয়েছে ই-কমার্স সংযুক্তি www.seanpublication.com ক্লিকেই পৌঁছে যাবে আপনার ঘরে।

আমাদের বিশ্বাস, জ্ঞানের এ প্রসার আমাদের ব্যক্তিগত, পারিবারিক ও সামাজিক জীবনে গভীর ও ইতিবাচক পরিবর্তন আনবে ইনশা'আল্লাহ।

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com
Scanned by CamScanner

Compressed with PDF Compressor by DLM Infosoft

SEAN
PUBLICATION

এই বইটি আপনাকে শেখাবে, কীভাবে:

- ☑ দক্ষতা ও প্রোডাকটিভিটি বাড়াতে হয়
- ☑ মানুষের সাথে সম্পর্কের উন্নয়ন ঘটাতে হয়
- ☑ সন্দেহ, সমালোচনা ও নেতিবাচক জিনিষ ডিল করতে হয়
- ☑ 'পাছে লোকে কিছু বলে' ভাবনাকে তাড়াতে হয়
- ☑ আত্মনির্ভরশীল ও আস্থাবান হতে হয়
- ☑ আত্মবিশ্বাসের সাথে স্বপ্নকে বাস্তবে রুপান্তর করতে হয়
- ☑ নিজের মধ্যে সুপ্ত প্রতিভাকে বিকশিত করতে হয়
- ☑ নিজের ও অন্যের ভুলত্রুটিসহ মানুষ হিসেবে উন্নতি করা যায়

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com

Scanned by CamScanner