

21357 - দ্রুত রাগী প্রতিক্রিয়াশীল ছলে সংশোধন

প্রশ্ন

আমার এক ছলে আছে খুব প্রতিক্রিয়াশীল, কঠিন মজাজী। আমি তার এই স্বভাবটিকে কিভাবে সংশোধন করতে পারি?

প্রিয় উত্তর

আলহামদু লিল্লাহ।

রাগ দূর করার উপায় প্রসঙ্গে ইতিপূর্বে 658 নং প্রশ্নোত্তরে আলোচনা করা হয়েছে। সেই উপায়গুলোর মধ্যে রয়েছে:

- বতিড়তি শয়তান থেকে আল্লাহর কাছে আশ্রয় প্রার্থনা করা।
- চুপ থাকা।
- শান্ত থাকা। দাঁড়ানো থাকলে বসে যাওয়া, বসে থাকলে শুয়ে যাওয়া।
- রাগ সংবরণ করার সওয়াবের কথা স্মরণ করা। যহেতে হাদিসে এসছে: “তুমি রাগ করো না; তোমার জন্য জান্নাত রয়েছে”।
- যবে ব্যক্তি নিজেকে নিয়ন্ত্রণ করতে পারে তার উচ্চ মর্যাদা ও উন্নত অবস্থান অবগত হওয়া; যমেনটি সহি হাদিসে এসছে: “যবে ব্যক্তি নিজের রাগকে নিয়ন্ত্রণ করে আল্লাহ তার গোপন বিষয়কে গোপন রাখেন। যবে ব্যক্তি নিজের রাগকে সংবরণ করে; যদিও সে বাস্তবায়ন করতে চাইলে করতে পারে; আল্লাহ কয়ামতের দিন তার অন্তরকে আশা দিয়ে ভরে দবিনে।” [আলবানী সলিসলি সাহিহাতে (৯০৬) হাদিসটিকে ‘হাসান’ বলছেন]
- রাগের সময় নবী সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লামের করণীয় আদর্শ জানা।
- রাগ সংবরণ করা যবে মুতাকীদরে আলামত— তা জানা। যমেনটি পূর্ববোক্ত হাদিসে এসছে।
- স্মরণ করিয়ে দিলে স্মরণ করা, সংযত হওয়া এবং উপদেশদাতার উপদেশে তামলি করা।
- রাগের কুফলগুলো অবগত হওয়া।
- রাগকারী রাগের সময় নিজের কথা ভবে দেখা।
- রাগ দূর করে দয়োর জন্য আল্লাহর কাছে দোয়া করা।

ইসলাম জিজ্ঞাসা ও জবাব

আল মুনায্জিদ

মহাপরিচালক:শাইখ মুহাম্মদ সালেহ

নীচে সুন্দর একটি ঘটনা উল্লেখ করা হলো যা এই ছলেটির রাগ দূরীকরণে সাহায্য করবে:

“রাগী এক ছলে ছিল। ছলেটিকে কোন সময় সঠিক সিদ্ধান্ত নাতি পারত না। তার বাবা তার জন্য পলখিনি ভরে তারকাটা নিয়ে এসে তাকে বলল:

শোন বাবা, যখনই তোমার রাগ উঠবে তখনই তুমি আমাদের বাগানের কাঠরে বড়োতে একটি করে তারকাটা মারবে।

এভাবে ছলেটি তার পতির উপদেশে বাস্তবায়ন শুরু করল...

প্রথম দিন সে ৩৭ টি তারকাটা মেরেছে। কিন্তু বড়োতে তারকাটা মারা সহজ কাজ ছিল না।

কিন্তু সে রাগের সময় নিজেকে সংযত করার চেষ্টা করা শুরু করল। কিছুদিন যাওয়ার পর সে অপেক্ষাকৃত কম তারকাটা মারত। এভাবে কয়েক সপ্তাহের মধ্যে সে নিজেকে কন্ট্রোল করতে সক্ষম হল এবং রাগ করা থেকে ও তারকাটা মারা থেকে নব্বিত হতে পারল। তখন সে এসে তার পতিকে তার সফলতার সংবাদ দলি। পতি তার এই পরবর্তন খুশি হলেন এবং তাকে বললেন: প্রিয় বৎস! এবার তোমার দায়িত্ব হলো প্রত্যেকে যাই দিন তুমি রাগ করবে না সেই দিন একটি করে তারকাটা তুলে ফেলো।

এবার ছলেটি নতুনভাবে তারকাটা তোলো শুরু করল; প্রত্যেকে যাই দিন সে রাগ করে না সেই দিন। এভাবে সে বড়োর সবগুলো তারকাটা তুলে ফেলল।

এরপর সে তার পতির কাছে এসে তার সফলতার খবর জানাল। তখন পতি তাকে নিয়ে সেই বড়োর কাছে আসলেন এবং বললেন: তুমি এক্সলিনেন্ট কাজ করছে। কিন্তু দেখে, বড়োতে সেই ছদ্মগুলো রয়েছে। এই বড়োটি প্রথম অবস্থার মতো কখনও হবে না। তিনি আরও বললেন:

তুমি রাগের মাথায় কতকছু বল; সেই কথাগুলো অন্যদের মনে এভাবে এ ছদ্মগুলোর মত দাগ কাটে।

তুমি মানুষকে ছুরি দিয়ে আঘাত করে, আবার ছুরি বের করে নাতি পারবে। এটি গুরুত্বপূর্ণ নয় যে, তুমি কয়বার “আমি দুঃখিত” বলবে। কারণ ক্ষতটি স্থানে থেকেই যাবে।