একটি আত্মার ব্যাধিঃ

রাগ

QURBATAN-ILALLAH.com
www.qurbatan-ilallah.com

একটি আত্মার ব্যাধিঃ রাগ

"একটি সংক্ষিপ্ত নিবন্ধ যেখানে রাগের প্রকৃতি, বাস্তবতা এবং এটি নিয়ন্ত্রণ করার উপায়গুলো বর্ননা করা হয়েছে"

সংকলন ও সম্পাদনাঃ ইখতেয়ার হুসাইন

প্রকাশকালঃ ১লা রমজান, ১৪৪৩ হিঃ, ৩রা এপ্রিল, ২০২২ খ্রিঃ

প্রকাশকঃ কুরবাতান ইলাল্লাহ

QURBATAN-ILALLAH.com

www.qurbatan-ilallah.com

পবিত্র কোরআনে আল্লাহ তা'আলা বলেছেনঃ যারা স্বচ্ছলতায় ও অভাবের সময় ব্যয় করে, **যারা নিজেদের রাগকে সংবরণ করে ও মানুষের প্রতি ক্ষমা প্রদর্শন করে,** বস্তুতঃ আল্লাহ সৎকর্মশীল দিগকেই ভালবাসেন। [১]

ইমাম জাফর আল-সাদিক (আ.) বলেছেনঃ **"রাগ হল চাবিকাঠি (যা দরজা খুলে দেয়) সব ধরনের পাপাচারের।"** [২]

ইমাম আল-সাদিক (আ.) থেকে বর্ণিত হয়েছে যে, তিনি তার পিতা ইমাম আল বাকির (আ.) কে বলতে শুনেছেনঃ "একজন বেদুইন নবী (সা.)-এর কাছে এসে বললঃ 'আমি মরুভূমিতে বাস করি, আমাকে শিক্ষা দিন, জ্ঞানের সারাংশ।' অতঃপর নবী (সা.) তাকে বললেনঃ **'আমি তোমাকে রাগ না করার নির্দেশ দিচ্ছি।'** তিনবার তার প্রশ্নের পুনরাবৃত্তি করার পর (এবং প্রতিবার নবীর কাছ থেকে একই উত্তর শুনে) বেদুইন মনে মনে বললঃ 'এর পর আমি আর জিজ্ঞাসা করব না যে কোনো

১. সূরা আলে ইমরান, আয়াত- ১৩৪
২. আল-কাফি, ২য় খণ্ড, পৃ. ৩০৩, হাদীস-০৩

প্রশ্ন, যেহেতু আল্লাহর রাসুল (স) ভালো কাজ ছাড়া আর কিছুর আদেশ দেন না।"

ইমাম আল-সাদিক (আ) বলেনঃ "আমার পিতা বলতেন, **'ক্রোধের চেয়ে বেশি হিংস্র আর কিছু আছে কি?** প্রকৃতপক্ষে, একজন ব্যক্তি রাগান্বিত হয়ে এমন কাউকে হত্যা করে যার রক্ত আল্লাহ হারাম করেছেন বা বিবাহিত মহিলাকে অপবাদ দেয়ার মত খারাপ কাজ করে ফেলে। [৩]

৩. আল-কাফি, ২য় খণ্ড, পৃ. ৩০৩, হাদীস-০৪

রাগের বাস্তবতা

রাগ হল একটি মনস্তাত্ত্বিক অবস্থা যা অভ্যন্তরীণ উত্তেজনা এবং প্রতিশোধের আকাঙ্ক্ষার ফলে হয়। আর এই আন্দোলন যখন আরও সহিংস হয়ে ওঠে, তখন তা ক্ষোভের আগুনকে তীব্র করে তোলে। একটি হিংসাত্মক হাঙ্গামা মানুষের মস্তিষ্ককে গ্রাস করে যার কারণে মন এবং বুদ্ধি নিয়ন্ত্রণ হারিয়ে শক্তিহীন হয়ে পড়ে। সেই সময়ে, একজন ব্যক্তির অভ্যন্তরীণ অবস্থা এমন একটি গুহার সাদৃশ্যপূর্ণ যেখানে আগুন ছড়িয়ে পড়েছে, আগুনের শিখায় এবং শ্বাসরোধকারী মেঘের ধোঁয়াকে পূর্ণ করে যা তীব্র উত্তাপ এবং একটি জ্বলন্ত চিৎকারের সাথে তার মুখ থেকে বেরিয়ে আসে। যখন এটি ঘটে, তখন এমন ব্যক্তিকে শান্ত করা এবং তার ক্রোধের আগুন নিভিয়ে দেওয়া অত্যন্ত কঠিন হয়ে পড়ে; এটিকে ঠান্ডা করার জন্য যা কিছু নিক্ষেপ করা হয় তা তার একটি অংশ হয়ে যায়, এর তীব্রতা বৃদ্ধি করে। এ কারণেই এমন ব্যক্তি হেদায়েত ও উত্তম শিষ্টাচারে অন্ধ ও বধির হয়ে যায়। এই অবস্থায়, পরামর্শ, উপদেশ এবং

উপদেশের মতো সমস্ত প্রচেষ্টা ব্যক্তিকে সন্তুষ্ট করতে ব্যর্থ হয়। যত বেশি বিনীত অনুরোধ এবং প্রচেষ্টার মাধ্যমে এটিকে শান্ত করার চেষ্টা করা হয়, রাগান্বিত ব্যক্তি কাউকে শারীরিকভাবে ক্ষতি না করা বা প্রতিশোধ না নেওয়া পর্যন্ত এটি তত বেশি হিংস্র হয়ে ওঠে।

ইমাম আল-বাকির (আ.) বলেছেনঃ **"প্রকৃতপক্ষে, এই রাগ শয়তানের দ্বারা আদম সন্তানের হৃদয়ে প্রজ্বলিত একটি স্ফুলিঙ্গ।"** [৪]

৪- আল-কাফি, ২য় খণ্ড, পৃ. ৩০৪, হাদীস-১২

ক্রোধের ধ্বংসাত্মক প্রভাব এবং পরিণতি

ক্রোধে প্রদত্ত ব্যক্তি তার কর্মের ফলাফলকে যুক্তিসঙ্গতভাবে বিবেচনা না করেই পাগলের মতো অযৌক্তিক আচরণ করে। সে কুৎসিত ও অশ্লীল কাজ করে এবং তার জিহ্বা, অঙ্গ-প্রত্যঙ্গ ও শরীর তার নিয়ন্ত্রণের বাইরে চলে যায়।

রাগ এমন এক ব্যাধি যা একজনকে আল্লাহর নবী এবং তাঁর আউলিয়াদের বিরুদ্ধে গালিগালাজ করতে বাধ্য করে দেয়।

এটি একজনের পবিত্রতাকে অপবিত্র করতে এবং শ্রদ্ধেয় ব্যক্তিদের সম্পর্কে সম্পূর্ণ অপবাদ, একজন ধার্মিক বা নিরপরাধ আত্মাকে হত্যা করতে, আল্লাহর প্রাণীদের জীবনকে ধ্বংস করতে, একটি পরিবারকে ধ্বংস করতে বা তাদের আবরণ ছিঁড়ে অন্যদের গোপনীয়তা প্রকাশ করতে পারে। এমন নিষ্ঠুর এবং নিপীড়নমূলক কাজের কোন সীমা নেই যা একজন ব্যক্তি বিশ্বাসের প্রাদুর্ভাবের সময় করতে পারে- ক্রোধের আগুন যা

প্রকৃতপক্ষে একটি সমগ্র সমাজ ও অনেক ঘরবাড়ি ধ্বংস করে দিতে পারে ।

নৈতিক বিপদের ক্ষেত্রে, রাগ আল্লাহর প্রাণীদের প্রতি বিদ্বেষ সৃষ্টি করতে পারে, যা কখনও কখনও এমনকি কেবল নবী ও আউলিয়াদের শত্রুতাই নয়, বরং আল্লাহর পবিত্র সত্তার শত্রুতার দিকে পরিচালিত করে। এটি অন্যান্য দুষ্টতার জন্ম দিতে পারে, যেমন হাসাদ (হিংসা), গোপন শত্রুতা এবং অনিয়ন্ত্রিত এবং অন্যায় প্রতিশোধ।

এই পৃথিবীতে ক্রোধের উপমা পরকালে ঐশ্বরিক ক্রোধের আগুন। যেভাবে রাগ হৃদয় থেকে নির্গত হয়, সম্ভবত এই ক্রোধের আধ্যাত্মিক বাস্তবতা হল ঐশ্বরিক ক্রোধের আগুন যা হৃদয়ের অভ্যন্তরীণ গভীরতা থেকে নির্গত হয়ে বাহ্যিক সত্তায় ছড়িয়ে পড়ে এবং যার যন্ত্রণাদায়ক শিখা বাহ্যিক অঙ্গ থেকে বের হয় যেমন চোখ, কান এবং জিহ্বা।

রাগ যখন একজনের প্রকৃতির একটি স্থায়ী অংশ হয়ে যায়, তা আরও বিপর্যয়কর। এটি মানুষের হৃদয়কে মৃত করে তোলে, নির্দয় করে তোলে এবং জ্ঞানের অনুষদকে প্রভাবিত করে।

ইমাম আল বাকির (আ.) থেকে বর্ণিত হয়েছেঃ “এটি তাওরাতে লিপিবদ্ধ আছে যার সম্পর্কে সর্বশক্তিমান আল্লাহ মূসা (আ.) কে বলেছিলেনঃ “হে মূসা, আমি যাদের উপর তোমাকে কর্তৃত্ব দিয়েছি তাদের প্রতি তোমার রাগ নিয়ন্ত্রণ কর। যাতে আমি তোমাকে আমার রাগ থেকে রক্ষা করতে পারি।" (৫)

ইমাম আলী (আ.) বলেছেনঃ "রাগ থেকে নিজেকে রক্ষা করুন কারণ এর শুরু হল উন্মাদনা এবং এর শেষ হল অনুশোচনা।" (৬)

৫- আল-কাফি, ২য় খণ্ড, পৃ. ৩০২, হাদীস-০৭
৬. গুরার আল হিকাম, হাদীস-২৬৩৫

রাগ নিয়ন্ত্রণের বৈশিষ্ট্য

একজন সাহসী ব্যক্তির আচরণ প্রজ্ঞা এবং আত্মার শান্তির উপর ভিত্তি করে। সে উপযুক্ত সময়ে রাগান্বিত হয় এবং ধৈর্যশীল ও সংযত হয়। তার রাগ সঠিক মাত্রায় এবং যদি সে প্রতিশোধ নেয় তবে তা যুক্তি ও বিচক্ষণতার সাথে। সে ভাল জানে কাকে সে ক্ষমা করবে এবং কাকে উপেক্ষা করবে।

প্রকৃত মুমিন আল্লাহর সন্তুষ্টির জন্য রাগ নিয়ন্ত্রন করে। ক্রোধের অবস্থায় সে তার কর্তব্য, জীবের অধিকারের কথা মনে রাখে এবং কখনো কারো প্রতি জুলুম করে না। সে অশোভন ভাষা ব্যবহার করে না বা অযৌক্তিকভাবে কাজ করে না। তার সমস্ত কাজ যুক্তিসঙ্গত বিবেচনার উপর ভিত্তি করে এবং ন্যায়বিচার ও ঐশ্বরিক আইনের মানদণ্ড অনুসারে। সে সর্বদা এমনভাবে কাজ করে যাতে পরে সে তার কর্মের জন্য অনুশোচনা না করে।

ইমাম আলী (আ.) বলেছেনঃ "সবচেয়ে শক্তিশালী সেই ব্যক্তি যে তার সহনশীলতার মাধ্যমে তার রাগের উপর বিজয়ী হয়।" [৭]

ইমাম জাফর আল-সাদিক (আ.) বলেছেনঃ "যে ব্যক্তি তার রাগ (কারো প্রতি) পুনরুদ্ধার করে, আল্লাহ তার গোপনীয়তা ঢেকে দেবেন।" [৮]

৭. মিযান আল হিকমাহ, হাদীস-১৫০২৭

৮. বিহার আল আনওয়ার, ৭৩ খণ্ড, পৃ. ২৬৪, হাদীস-১১

যখন রাগ হয়

রাগ যখন প্ররোচিত হয় তার একটি ব্যবহারিক প্রতিকার হল এটিকে সংযত করা এবং পূর্ববর্তী পর্যায়ে যখন কারও বুদ্ধি নিয়ন্ত্রণে থাকে তখন এটিকে শান্ত করা।

ইমাম আল-বাকির (আ) বলেছেন, "যে কারো প্রতি রাগান্বিত হয় সে দাঁড়ানো অবস্থায় সাথে সাথে বসতে পারে; কারণ, প্রকৃতপক্ষে, তা করা তার থেকে শয়তানের অপবিত্রতা দূর করবে। আর যে ব্যক্তি তার পরিবারের সদস্যের প্রতি রাগান্বিত হয় সে যেন কাছে আসে এবং তাকে স্পর্শ করে। পারিবারিক সংযুক্তির অনুভূতির জন্য, যখন স্পর্শ দ্বারা উদ্দীপিত হয়, তখন প্রশান্তি আনে।" [৯]

ইমাম আলী (আ.) বলেছেন, "যখন কোনো ব্যক্তি রেগে যায়, যদি সে দাঁড়িয়ে থাকে, তখন তার উচিত কিছুক্ষণের জন্য মাটিতে শুয়ে বা বসে পরা কারণ এটি সেই সময় তার থেকে শয়তানের নোংরামি দূর করে।" [১০]

৯. আল-কাফি, ২য় খণ্ড, পৃ. ৩০২, হাদীস-০২
১০. মিযান আল হিকমাহ, হাদীস-১৫০৫৯

রাগ নিরাময়ের পরামর্শ

প্রায়শই রাগ করার অভ্যাস সহ একজন ব্যক্তির জানা উচিত যে রাগ হল এমন একটি অনুষদ যা সর্বশক্তিমান আল্লাহর মানব প্রজাতির সংরক্ষণ, ধারাবাহিকতা এবং বেঁচে থাকার জন্য এবং পরিবার ব্যবস্থার শৃঙ্খলা ও শৃঙ্খলার জন্য এবং মানুষের সুরক্ষার জন্য দিয়েছেন। অধিকার এবং ঐশ্বরিক আইন রক্ষা, যদি সে এই ঐশ্বরিক উদ্দেশ্যের বিপরীত কাজ করে এবং আল্লাহর আদেশের বিরুদ্ধে ক্রোধের শক্তি ব্যবহার করে, তবে এটি বিশ্বাসের লঙ্ঘন হবে যা তাঁর কাছ থেকে কঠোর শাস্তির যোগ্য। ঐশ্বরিক আস্থার প্রতি না থাকা এবং তাঁর ক্রোধের শিকার না হওয়া কী অজ্ঞতা ও অবিচারের কাজ! তাই তার উচিত ক্রোধের ফলস্বরূপ নৈতিক পাপ এবং পাপাচারের বিষয়ে গুরুত্ব সহকারে চিন্তা করা এবং তাদের খারাপ প্রভাবগুলি দূর করার চেষ্টা করা, যার প্রত্যেকটিই একজন মানুষকে অনন্তকাল পর্যন্ত কষ্ট দিতে সক্ষম, যা এই পৃথিবীতে অনেক সমস্যা সৃষ্টি করে এবং পরকালে শাস্তিও দেয়।

ক্রোধের মৌলিক প্রতিকারের মধ্যে রয়েছে এর উস্কানির জন্য দায়ী কারণগুলো থেকে পরিত্রাণ পাওয়া। এই কারণগুলোর মধ্যে রয়েছে স্ব-প্রেম, যার ফলশ্রুতিতে সম্পদ, গৌরব এবং সম্মানের প্রতি ভালবাসা ও নিজের ইচ্ছাকে চাপিয়ে দেওয়া এবং আল্লাহর প্রাণীদের উপর নিজের ক্ষমতা প্রসারিত করার আকাঙ্ক্ষার কারণ হয়। এগুলো সহজাতভাবে ক্রোধের আগুনকে উত্তেজিত করে, কারণ তাদের প্রতি মুগ্ধ ব্যক্তি তাদের উচ্চ সম্মানে ধরে রাখে। যখন কেউ এই জিনিসগুলোকে ভালবাসে, তখন তার উচ্চাকাঙ্খিত লক্ষ্যগুলির একটি অর্জিত না হলে সে উত্তেজিত হয় এবং রেগে যায়।

আরেকটি কারণ যা কখনও কখনও রাগ জাগিয়ে তোলে তা হল এটি একটি যোগ্যতা বলে কল্পনা করা হয় এবং কারও অজ্ঞতার কারণে সাহসিকতার সাথে বিভ্রান্ত হয়। এইভাবে রাগ হল আধ্যাত্মিক দুর্বলতা, বিশ্বাসের অপ্রতুলতা, চরিত্র ও আত্মার অবনতি।

একজন জ্ঞানী ব্যক্তি রাগের খারাপ পরিণতি এবং সংযমের উপকারিতা সম্পর্কে সাবধানতার সাথে চিন্তা করে, এইভাবে প্রতিটি সম্ভাব্য প্রচেষ্টার সাথে তার হৃদয় থেকে এই আগুনকে নির্বাপিত করা নিজের উপর বাধ্যতামূলক করে তোলে। সে তার হৃদয় থেকে সম্পদ, সম্মান এবং এই ধরনের ভালবাসা তার রাগ উস্কে মুছে দেয়। যদি সে আল্লাহর সাহায্য ও আশীর্বাদে তার অন্তর্নিহিত আত্মা এবং তার পার্থিব ইচ্ছার বিরুদ্ধে কাজ করার সংকল্প করে, তাহলে তার আসক্তির তীব্রতা কম হয় এবং সে সেগুলোকে কম গুরুত্ব দেয়। তার অভ্যন্তরীণ প্রশান্তি এবং তৃপ্তি, যা সম্পদ, সম্মান এবং এই জাতীয় ভালবাসা ত্যাগ করার কারণে সৃষ্ট, তাকে অন্যায় কাজ করতে দেবে না। ধীরে ধীরে, যখন তার অন্তরে রাগ প্ররোচিত হয় তখন সে আত্মসংযমের দৃঢ়তা হারাবে না। অবশেষে, সে তার রাগের উপর সম্পূর্ণ নিয়ন্ত্রণ অর্জন করবে। [১১]

১১. গ্রন্থ-রাগ, রুহুল্লাহ খোমেইনী, সপ্তম অধ্যায়

চিকিৎসা বিজ্ঞানে রাগের ক্ষতিকর দিক

রাগ আর অভিমান ভিন্ন দুটি মানসিক অনুভুতি। রাগের সাথে হিংসাত্মক মনোভাব জড়িত থাকে। রাগ হলে একজন মানুষ অনেক কিছু করতে পারে। রাগ দুই ধরনের হয়; প্রকাশিত রাগ এবং অপ্রকাশিত রাগ। যারা রাগ সহজেই প্রকাশ করে তারা সাধারণত ভাল মানুষ হলেও তার আচরণ তারই ক্ষতই করে থাকে, আবার কিছু মানুষ আছে যারা রাগ প্রকাশ করে না কিন্তু গোপনে অনেক বড় ক্ষতি করবে বলে চিন্তাভাবনা করে থাকে।

পরিবারে অশান্তিঃ রাগের কুফলের সবচেয়ে নির্মম বলি হয় আমাদের পরিবারের সদস্যরা। আমরা অনেকেই পরিবারের সদস্যদের ওপর রাগ করি, সন্তানের ওপর রাগ করি, তাদের অনুভূতিতে আঘাত দিয়ে কথা বলি। মনে রাখতে হবে, একটি সম্পর্ক গড়তে সময় লাগে, কিন্তু ভাঙতে সময় লাগে না। রাগের মাথায় আমরা এমন কথা বলে ফেলি যে, ২০ বছরের সম্পর্ক এককথায় নষ্ট হয়ে যায়। ক্ষোভের কারণে পারিবারিক সম্পর্কে

ফাটল ধরে। মনে রাখতে হবে, যে সম্পর্ক ছিন্ন করা যায় না, তাতে কখনো দেয়াল তুলবেন না।

মানসিক প্রশান্তি নষ্টঃ জন্মগতভাবে প্রতিটি মানুষ স্ফটিক স্বচ্ছ হৃদয় নিয়ে জন্মগ্রহণ করেন। ধীরে ধীরে পারিপার্শ্বিক নেতিবাচকতায় প্রভাবিত হয়ে আপনি যখন রেগে যাচ্ছেন তখন এই অন্তরে আঁচড় পড়ে। অন্তরে যত আঁচড়ের পরিমাণ বাড়তে থাকে আপনার প্রশান্তি তত কমতে থাকে। নিজেই ভেবে দেখুন, আপনার যখন রাগ, ক্ষোভ বা অভিমান থাকে তখন ভেতরে প্রশান্তি অনুভব করেন কিনা? আসলে কাউকে কষ্ট দিয়ে, দুর্ব্যবহার করে কখনো প্রশান্তি পাওয়া যায় না।

রাগ যত বেশি রোগ তত বেশিঃ আমাদের এই শরীর এক মহাবিস্ময়কর জৈব কারখানা। এই কারখানায় যত রাসায়নিক বিক্রিয়া বা রি-একশন হয় পৃথিবীর তাবৎ কারখানা সবমিলিয়ে একত্রে এত বিক্রিয়া বা রি-একশন হয় না।

আবার যখন আমরা রেগে যাই, তখন আমাদের শরীরের এড্রিনাল গ্লান্ডস (adrenal glands) কর্টিসোল (cortisol) এবং এড্রেনালিন (adrenaline) নামক স্ট্রেস হরমোন নিঃসরণ করে থাকে। এগুলো আসলে আমাদের শরীরে উৎপন্ন এক প্রকার বিষ বা টক্সিন।

আমরা যখন রেগে যাই, আমাদের দেহে কিছু জৈব রাসায়নিক পরিবর্তন ঘটে। যেমন, হার্টরেট, ব্লাডপ্রেসার এবং শ্বাস-প্রশ্বাসের হার বেড়ে যায়। বিশেষজ্ঞরা বলেছেন, দীর্ঘসময় ধরে যদি এই প্রতিক্রিয়া চলতে থাকে তাহলে অনেক ধরনের ক্রনিক রোগ হতে পারে। যেমন, ইনসমনিয়া, হাইপারটেনশন, ডায়াবেটিস, অ্যাজমা, আলসার, মৃগীরোগ, কোষ্ঠকাঠিন্য, মাইগ্রেন, ব্যাকপেইন, ফুসফুসের অসুখ এমনকি ক্যান্সার। এমনকি রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা এবং আয়ুষ্কালের ওপরও রাগের প্রভাব আছে। গবেষণায় আরো দেখা গেছে, রাগ যাদের চারিত্রিক বৈশিষ্ট্যগুলোর একটি, তাদের হৃদরোগ হওয়ার সম্ভাবনা অন্যদের তুলনায় দ্বিগুণ। রাগ এবং স্ট্রেস আমাদের

স্বাস্থ্যকে গভীরভাবে প্রভাবিত করে। কেউ যদি সার্বক্ষণিক চিন্তিত ও রাগান্বিত থাকেন, তাহলে তিনি তার আয়ু কমিয়ে ফেলছেন। বদরাগী বা রগচটা মানুষ বলে পরিচিতদের মৃত্যুর হার পাঁচ গুণ বেশি। কোয়ান্টামে আমরা বলি, ক্ষোভ হচ্ছে এমন একটি বিষ যা আমি নিজে পান করছি কিন্তু প্রত্যাশা করছি প্রতিপক্ষ মারা যাবে।

নেতিবাচকতা দুষ্টচক্রে জড়িয়ে যায়ঃ রাগ-ক্ষোভ-অভিমানের কারণে একজন মানুষ অবচেতনে নেতিবাচকতার ফাঁদে পা দিয়ে ফেলে। রাগের কারণে কোনো ক্ষতি বা দুর্ঘটনার মুখোমুখি হলে সে অনুতাপ ও পাপবোধে ভোগে, যা তার ভেতরে অস্থিরতার সৃষ্টি করে। এ অস্থিরতার কারণে সে কাজে পরিপূর্ণ মনোযোগ দিতে পারে না। ফলে ব্যর্থতা তার পিছু ছাড়ে না। তাই হতাশা বা হীনম্মন্যতা থেকেই হোক সে আবার রাগের ঘটনায় জড়িয়ে পড়ে।

উপসংহার

যখন রাগ হয় তখন মনে করবে হবে যে, আমার সৃষ্টিকর্তা আমার চেয়ে অনেক অনেক বড়। তিনি আমার প্রতি রাগ হলে আমার কী উপায় হবে? অতএব, আমি কাউকে ক্ষমা করতে না পারলে আল্লাহও আমাকে ক্ষমা করবেন না। আমার রাগ হজম করে তাকে ক্ষমা করে দিলে আল্লাহও আমাকে ক্ষমা করে দেবেন। এই চিন্তা রাগকে নিয়ন্ত্রণে আনতে সাহায্য করবে। এ প্রসঙ্গে আল্লাহ বলেন-"মনে রাখবে অবশ্যই আল্লাহ সুমহান, সমুচ্চ অনেক বড়।" (১২)

ইমাম জাফর সাদিক (আ.)-এর সূত্রে বর্ণিত হয়েছে যে, আল্লাহর রাসুল (সা.) বলেছেনঃ "রাগ ঈমানকে এমনভাবে নষ্ট করে যেভাবে সিরকা (টক জিনিস) মধুকে ধ্বংস করে।" (১৩)

ইমাম জাফর আল সাদিক (আ.) বলেছেনঃ "একজন মুমিন (বিশ্বাসী) সেই ব্যক্তি যে যখন রাগান্বিত হয়, তার রাগ তাকে সত্য থেকে দূরে সরিয়ে দেয় না..." (১৪)

১২. সূরা আন নিসা, আয়াত- ৩৪
১৩. আল-কাফি, ৩য় খণ্ড, পৃ. ৪১২, ফারসি অনুবাদ
১৪. আল-কাফি, ২য় খণ্ড, পৃ. ১৮৬, হাদীস-১১