মনের ওপর লাগাম

মূল | ইবনুল-জাওযী رحمه الله
অনুবাদ | মাসুদ শরীফ
সম্পাদনা | আবদুল্লাহ আল মাসউদ

ওয়াফি পাবলিকেশন

প্রকাশকের কথা

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

অনুবাদকের কথা

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

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

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

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

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

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

লেখকের কথা

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

বেশ কয়েকটি উদ্দেশ্য মাথায় রেখে আমি এই বইটি লিখেছি:

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

পরবর্তী ৩০টি অধ্যায়ে এ বিষয়গুলো আমি ধারাবাহিকভাবে আলোচনা করেছি।

সূচি

প্রকাশকের কথা ৭

অনুবাদকের কথা ৯

লেখকের কথা ১০

বিবেকের গুণ ১৪

কামনার সমালোচনা ১৫

বিবেকের চোখ, কামনার চোখ ১৭

প্রেমের ভূত ১৯

শারাহ্ তাড়ানো ২১

- অতিভোজন ২২
- অত্যধিক দৈহিক মিলন ২২
- সম্পদ স্তূপ করা ২২
- অপচয় ২৩

দুনিয়াবি পদের লোভ ২৫

কিপটামি খাসলত ২৭

পয়সা ওড়ানো ৩০

আয়-ব্যয়ের ব্যাখ্যা ৩১

মিথ্যা ৩২

হিংসা তাড়ানোর উপায় ৩৩

আক্রোশ ৩৭

রাগ ৩৯

রাগ নিয়ে নবিজির ﷺ বাণীচিরন্তন ৪০
অতিরিক্ত ক্রোধ ৪১
রাগ চেপে রাখার ফজিলত ৪২
শাস্তি দেওয়ার আগে মাথা ঠান্ডা করে নেওয়া ৪২

অহংকার..৪৪
মনে অহংকার ৪৫

হামবড়া ভাব..৪৮

লোক-দেখানি কাজকারবার..৫০

অতিরিক্ত চিন্তা..৫৫
ভালো চিন্তাভাবনার কিছু নমুনা ৫৫

অতিরিক্ত দুঃখ..৫৭

দুশ্চিন্তা উদ্বেগ উৎকণ্ঠা..৫৯

অতিরিক্ত ভয়, মৃত্যু ভয়..৬৩
অতিরিক্ত ভয় ৬৩
মৃত্যুর সময়ে শয়তানের টোপ ৬৪
তীব্র কষ্ট ৬৯
তাওবাহ ৬৯
আশা রাখা ৬৯

খুশি..৭১

আলসেমি..৭২
অলসতার ওষুধ ৭৩

নিজের দোষ শনাক্ত করা..৭৫

আমাকে দিয়ে হবে না..৭৭

মনের ওপর লাগাম..৭৯

বিবেকের গুণ

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

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

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

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

কামনার সমালোচনা

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

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

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

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

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

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

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

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

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

“খায়েশের মুখে লাগাম আঁটবেন কীভাবে ?
এর খারাপ দিকগুলো নিয়ে চিন্তাভাবনা করলে সহজে নিয়ন্ত্রণ করতে
পারবেন। নিজেকে নিয়ে ভাবলে পরে বুঝবেন,
খায়েশের গোলামির জন্য আপনার জন্ম হয়নি।”

বিবেকের চোখ, কামনার চোখ

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

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

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

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

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