লাভ অ্যান্ড হ্যাপিনেস

বই	**লাভ অ্যান্ড হ্যাপিনেস**
লেখক	ইয়াসমিন মুজাহিদ
ভাষান্তর	নাবিলা আফরোজ জান্নাত
বানান সমন্বয়	মুহাম্মদ পাবলিকেশন সম্পাদনা পর্ষদ
প্রচ্ছদ	আবুল ফাতাহ মুন্না
প্রকাশক	মুহাম্মদ আবদুল্লাহ্ খান
অঙ্গসজ্জা	মুহাম্মদ পাবলিকেশন গ্রাফিক্স টিম

লাভ অ্যান্ড হ্যাপিনেস

ইয়াসমিন মুজাহিদ

মুহাম্মদ পাবলিকেশন

লাভ অ্যান্ড হ্যাপিনেস

প্রকাশকাল : জুন ২০২১

প্রকাশনায়

মুহাম্মদ পাবলিকেশন

ইসলামী টাওয়ার, আন্ডারগ্রাউন্ড, দোকান নং # ১৮
১১/১ ইসলামী টাওয়ার, বাংলাবাজার, ঢাকা-১১০০
+৮৮ ০১৩১৫-০৩৬৪০৩, ০১৬২৩-৩৩ ৪৩ ৪২

গ্রন্থস্বত্ব : প্রকাশক কর্তৃক সংরক্ষিত

বইমেলা পরিবেশক
বাংলার প্রকাশন

মূল্য : BD ৳ ১০০, US $ 8, UK £ 5

LOVE & HAPPENS
Writer : Yasmin Mogahed

Published by
Muhammad Publication
11/1 Islami Tower, Banglabazar, Dhaka-1100
+88 01315-036403, 01623-334342

ISBN : 978-98495377-3-1

স্বত্ব সংরক্ষিত। প্রকাশকের লিখিত অনুমতি ব্যতীত বইটির কোনো অংশ ইলেক্ট্রনিক বা প্রিন্ট মিডিয়ায় পুনঃপ্রকাশ সম্পূর্ণ নিষিদ্ধ। বইয়ের কোনো অংশের পুনরুৎপাদন বা প্রতিলিপি করা যাবে না। স্ক্যান করে ইন্টারনেটে আপলোড করা, ফটোকপি বা অন্য কোনো উপায়ে প্রিন্ট করা অবৈধ এবং আইনত দণ্ডনীয়।

ইমু,

ভালোবাসা, ভালো-না-বাসা, সুখ, সুখের অভাব—আমার জীবনের এসব অভিজ্ঞতার সাথে থাকার জন্য অশেষ কৃতজ্ঞতা।

আল্লাহকে ভালোবাসা আর সত্যকে ক্রমাগত খুঁজে যাওয়ার যে পথ, সে পথে পথচলা—আমাদেরকে বেহেশতি সুবাস দিক।

প্রকাশকের কথা

মানুষ মাত্রই প্রেম-ভালোবাসা পরায়ণ। এ প্রেম কখনো হয় সৃষ্টির সাথে স্রষ্টার। আবার কখনো হয় সৃষ্টির সাথে সৃষ্টির। যদি আপনার প্রেম-ভালোবাসা হয় স্রষ্টার সাথে, তাহলেই আপনি সার্থক। সার্থক আপনার প্রেম-ভালোবাসা। গোটা জীবন।

বিপরীতে আপনার প্রেম যদি হয় সৃষ্টির প্রতি অবৈধভাবে, তাহলে ধ্বংস আপনার জন্য; ব্যর্থ আপনার জীবন।

মিশরের প্রতিথযশা লেখিকা ইয়াসমিন মুজাহিদ সেটিই তুলে ধরেছেন সরচিত ‘লাভ অ্যান্ড হ্যাপিনেস’-এ।

জীবনে চলার পথে, বিভিন্ন সময়ে; নানা উপায়ে হতাশার কালো মেঘ আমাদেরকে ঢেকে নেয়; নিজেকে হারিয়ে ফেলি একেবারে নিমিষে। একবারও ভাবি না, এই যে পৃথিবী, তারও কয়েকটি ঋতু আছে। কখনো, মেঘ-বৃষ্টি, কখনো রোদ। সুতরাং আমাদের জীবনেও তো সুখ-দুঃখের ঋতু রয়েছে। সুতরাং সুখের সাথে দুঃখ থাকবেই।

কদিন আগেও তো আমি সুখী ছিলাম; সুতরাং আবারও আমি সুখী হব। দুঃখের সাগর একসময় পার হবোই।

মিছে ভালোবাসার চোরাবালিতে আমরা আসল ভালোবাসাকে হারিয়ে হতাশায় ডুবে যাই।

লেখক এ বিষয়গুলো তুলে ধরেছেন অত্যন্ত হৃদয়গ্রাহী ও চমৎকারভাবে। বলে দিয়েছেন এর চিকিৎসা।

বইটি অনুবাদ করেছেন নাবিলা আফরোজ জান্নাত। শত ব্যস্ততার মাঝেও বইটি অনুবাদ করে আমাদেরকে কৃতজ্ঞতার চাদরে ঢেকে নিয়েছেন তিনি। আল্লাহ তাকে উত্তম বিনিময় দান করুন।

বইটি যথাসাধ্য সাবলীল ও নির্ভুলের চেষ্টায় আমরা কমতি করিনি; কিন্তু মানুষ ভুল, অক্ষমতা ও সীমাবদ্ধতার ঊর্ধ্বে নয়, ত্রুটিবিচ্যুতি এড়িয়ে যাওয়া অনেক সময় সম্ভব হয় না। অসতর্কতাবশত ত্রুটিবিচ্যুতি, ভাষাপ্রয়োগে জটিলতা বা ভাবের গরমিল থেকে যেতে পারে। পাঠক ক্ষমাসুন্দর দৃষ্টি ও সংশোধনের মনোভাব নিয়ে সকল ব্যাপারে আমাদের অবহিত করবেন বলে আশা রাখি।

পরিশেষে আল্লাহ তাআলা বইটির সঙ্গে সংশ্লিষ্ট সবাইকে জাযায়ে খায়ের দান করুন। আমিন।

—মুহাম্মদ আবদুল্লাহ খান

৩০ মার্চ, ২০২১ খ্রি.

অনুবাদকের কথা

ভালোবাসা ও সুখ। আমাদের সবার চাওয়া। কিন্তু সবার পাওয়া নয়।

আমরা ভালোবাসা খুঁজি, সুখ চাই। কিন্তু বুঝতে পারি না। আমাদের সমস্যা এখানেই।

ভালোবাসার যে সংজ্ঞা আমরা জানি, তাতে ভালোবাসা খুঁজে পাওয়া কষ্টকর।

সুখের যে সংজ্ঞা আমরা জানি, তাতে সুখ দুর্লভ।

জীবনে খুব 'মার্জিনাল' করে ভাবতে হবে। ভালো কিছু হোক অথবা খারাপ কিছু, কখনো কোনো পরিস্থিতিই যেন আমাদেরকে আল্লাহর কাছ থেকে দূরে সরিয়ে না নেয়।

আল্লাহকে ভালোবাসা, তাকদিরে বিশ্বাস, আল্লাহর ওপর ভরসা—এগুলোকে সামনে রাখলে জীবনের সমস্ত পরিস্থিতি আমাদের অনুকূলে চলে আসবে। অনুকূলে চলে আসা মানে সব সহজ হয়ে যাওয়া নয়। অনুকূলে চলে আসা মানে পরিস্থিতিকে মেনে নিতে পারা।

আল্লাহর ওপর বিশ্বাস যদি আমাদের উদ্দেশ্য হয়, তাহলে চরম বিপদে কখনও মনে হবে না আমার সাথে কেন এমন হলো, কেনো এই বিপদ! এই বিপদে কীসের কল্যাণ!

আমরা বিপদের দিকে না তাকিয়ে বিপদ যিনি দিয়েছেন তাঁর দিকে লক্ষ করব।

সফলতাও যেন আমাদেরকে অন্ধ করে নিজের উপর ভরসা করতে না শেখায়।

আমাদের হৃদয় বিস্তীর্ণ, আরও বিশাল হোক। অন্যের ছোড়া আঘাতে যেন নিজেকেই হারিয়ে ফেলে, আমাদের যেন খুঁজে না পায়। আমাদেরকে কষ্ট না দিক।

মতামত সেখানে অমিল খোঁজার ফুরসত না পাক।

মনোজগৎ অতটাই উদার হোক, মনভাঙা টুকরোগুলো সেখানে হারিয়ে যাক।

ভালোবাসা আমাদের সংকীর্ণ না করুক, সীমাবদ্ধ করে না ফেলুক।

শূন্যতা যেমন ছোঁয়াচে রোগের মতো উৎস থেকে ছড়াতে ছড়াতে পুরো মননকে ছেয়ে ফেলে, ভালোবাসা এই শূন্যতার পথ ধরুক। ছড়িয়ে যাক।

আমাদের হৃদয় এক বিশাল পৃথিবী হোক। সে পৃথিবীতে বর্ষা নামুক। বর্ষণমুখর সন্ধ্যা সেখানে মুগ্ধকর হোক।

'লাভ অ্যান্ড হ্যাপিনেস' বইটির অনুবাদ—খুব মনোযোগ দিয়ে এক বসায় শেষ করার বই এটি নয়; বরং টেবিলের ওপর এটি থাকুক। প্রায়ই খুলে খুলে দেখা হোক। একটা কথা দুইটা

কথা—‘রিমাইন্ডার’ হিসেবে কাজ করুক, আল্লাহকে ভালোবাসতে শেখাক।

এই ওসিলায় আপনি, আমি, লেখক, প্রকাশক, সংশ্লিষ্টগণ- সবাইকে আল্লাহ মাফ করে দিক, সঠিক পথের দিশা দিক।

সিরাতুল মুস্তাকিমের ওপর অটল রাখুক।

আল্লাহুম্মা আমিন।

—নাবিলা
ঢাকা, ২০২১।

সূচিপত্র

ভাবনার দুয়ারে ১৯
স্রষ্টার উপহার ২১
কিছু সতর্কতা ২৩
আল্লাহ্ পারফেক্ট ২৪
আল্লাহর সাহায্য ২৫
চলে যেতেই হবে ২৬
তিনি হলেন আল-জাব্বার ২৭
মুচকি হাসুন, ভালো থাকুন ২৮
হৃদয়ের ক্ষত... ৩০
হৃদয়ের স্মরণশক্তি ৩১
প্রাপ্তি ৩১
সালাত : মুমিনের প্রাণ ৩২
মনোবল ৩৪
পরিধেয় ৩৫
আপনার বেহেশত আপনার হৃদয়ে ৩৬

মেনে নেওয়ায় শান্তি ৩৭
আল্লাহর পরীক্ষা ৩৮
ঐশী প্রেম ৪০
চাই, দুঃখ ছাড়া ৪১
মিছে আশা ৪৩
মহান মহানুভব যিনি ৪৪
নিরাশা নয়; ৪৫
ঈর্ষা ও অকৃতজ্ঞতা ৪৬
অমূল্য রত্ন ৪৭
তিনি মহাদয়ালু ৪৯
নিজেকে এমনভাবে গড়ুন ৫০
আমি যাকে ভালোবাসি ৫১
সফলতার চাবিকাঠি ৫২
তাকে ভয় করুন ৫৪
আত্মবিলীনেই আনন্দ ৫৬
যিনি ভাঙা মন জোড়া লাগান তাঁর দিকে তাকান ৫৭
আত্ম স্বাধীনতা ৫৯
সদাচরণ ৬০
দুশ্চিন্তা ছাড়ুন ৬১
সিয়াম ৬২
রহস্যে ঘেরা জীবন ৬৩
এই কষ্টগুলোই আমাদের প্রলেপ দেয় ৬৩
চিন্তারা যেখানে ডানা মেলে ৬৪

আসল মাপকাঠি ৬৬
কঠিন সময়কে ভালোবাসতে শিখুন ৬৭
যিনি মৃত ভূমিতে প্রাণের সঞ্চার করেন ৬৮
অন্তরের স্বাধীনতা ৬৯
আল্লাহপ্রেম ৬৯
অন্তরের সৌন্দর্য ৭০
এভাবে চিন্তা করুন ৭১
এটিই আনুগত্য ৭২
ক্ষমা : মহৎগুণ ৭৩
তিনিই উত্তম কর্মবিধায়ক ৭৪
গভীরভাবে চিন্তা করুন ৭৫
জীবনের হিসেব ৭৬
অনুশোচনা ও লজ্জা ৭৭
ভাঙা হৃদয় চিরকাল ভাঙা থাকে না ৭৯

সৃষ্টি নয়, স্রষ্টা হোক
আমাদের গন্তব্য,

আমাদের
ভালোবাসা

ভাবনার দুয়ারে

অনেকগুলো টুকরা মিলেই আমাদের জীবন
কিছু মুহূর্ত আছে, যা আমাদের ভেঙে দেয়;
কিছু মুহূর্ত আমাদের গুছিয়ে দেয়, আকৃতি দেয়।

কিছু সিদ্ধান্ত আমরা নিই ধরে রাখতে
কিছু ছেড়ে দিতে,
কিছু মানুষ আমাদের জীবনে এসে
বদলে দিয়ে হারিয়ে যায় সারাজীবনের তরে।

কিছু মানুষ থাকে আমাদের ভালোবাসার
কেউ কেউ আঘাত করে,
কেউ আঘাতে প্রলেপ দেয়
কেউ কেউ ছেড়ে চলে যায়।

কখনো কখনো আমরা এসব বুঝতে পারি না
হতাশ হয়ে পড়ি,

হঠাৎ পেছনে তাকিয়ে দেখি
এই সবই আমাদের জীবনের অংশ,
কী সুন্দর করে সাজানো
একটি পাজলের মতো!

পাজলের যে অংশে আপনি এখন আছেন
তা নিয়ে ভয় পাবেন না
অন্যসব সময়ের মতো এটিও ঠিক হয়ে যাবে।

কেন হবে না?
এর ডিজাইনার একদম পারফেক্ট।
ঠিক হবেই সব।

স্রষ্টার উপহার

আপনার জীবনের সবচেয়ে দুঃখজনক ব্যাপার হলো,
আপনি জীবনের কষ্টগুলোর মধ্যে স্বাচ্ছন্দ্যবোধ করেন।
কারণ, এই কষ্টগুলো পেতে পেতে আপনি অভ্যস্ত
এখানেই আপনি নিরাপদবোধ করেন।

ভালোবাসা, আনন্দ, সুখ অনুভবে আপনি
নিরাপদবোধ করেন না।
কারণ, এগুলো হারিয়ে যেতে পারে,
এগুলো হারিয়ে ফেলার ভয় আপনার আছে।

তাই আপনি কষ্টের কারাগারে থাকা
নিরাপত্তাকেই বেছে নেন,
আনন্দ ভালোবাসার ঝুঁকিকে পাশ কাটিয়ে।

আপনার কাছে কিছু না পাওয়ার চেয়ে
দুঃখ পাওয়া ভালো লাগে।

কারণ, আপনি সবসময় দুঃখই পেয়ে এসেছেন।
তাই এসবই আপনার কাছে আরামের।

এটাই হচ্ছে নিজের ক্ষতি করা
আপনার কিছু একটা অনুভব করা প্রয়োজন,
তাই আপনি নিজেকে আঘাত করে
আঘাতের অনুভূতিটাকেই বেছে নেন।
কারণ, আপনার কাছে একেবারেই
কিছু অনুভব না করার চেয়ে,
কিছু না কিছু অনুভব করা ভালো।

এই অভ্যাস বন্ধ করুন।
স্রষ্টা যখন আপনাকে কিছু উপহার দেন,
আর আপনি তার জন্য শুকরিয়া আদায় করেন না,
তা হচ্ছে অকৃতজ্ঞতা।

আর যখন আপনি স্রষ্টার উপহার গ্রহণই করেন না, তখন
এর চেয়ে বড় অকৃতজ্ঞতা আর নেই।

কিছু সতর্কতা

কিছু ব্যাপারে সতর্ক হওয়া প্রয়োজন
আপনি কীসে নিবিড় মনোযোগ দিচ্ছেন,
কীসে আপনার নির্ভরতা তৈরি হচ্ছে।

কারণ, যদি ব্যাপারগুলো ভালো হয়,
তো আপনি একরোখা, একগুঁয়ে হয়ে যাবেন।
আর যদি খারাপ হয়, তবে সেগুলোকে
মহান কিছু ভেবে আপনি হতাশ হবেন,
ভুল করে বসবেন।

এর চেয়ে বরং আপনি আল্লাহর
ব্যাপারে মনোযোগী হোন।

আপনার ওপর আল্লাহর যে অধিকার,
তাতে আপনি ভালো কাজ করেও
অহংকার করতে পারবেন না।

আবার তাঁর দয়ার সাগরে ভেসে থাকা
আপনাকে কোনো পাপ হতাশ করতে পারবে না।

তাঁর বড়ত্ব অনুধাবন করে আপনি
কোনো পাপকেই আর ক্ষুদ্রজ্ঞান করবেন না।

আল্লাহ পারফেক্ট

পারফেক্ট মানুষ হওয়া, পারফেক্ট মানুষ খুঁজে পাওয়ার
এক ক্রমাগত প্রক্রিয়া;
আমরা মূল বিষয়টিই ভুলে যাই-
আল্লাহ পারফেক্ট।

আল্লাহর সাহায্য

চিন্তা করবেন না
আপনার কষ্ট যত বাড়বে,
আল্লাহর সাহায্যও তত কাছে আসবে।

আপনার দুঃখ যত গভীর,
সুখ ততই সুমধুর।

আপনার পরীক্ষা যত কঠিন
পুরস্কার তত বেশি।

আপনার ক্ষত যত বড়,
তত ভালোভাবে আরোগ্যলাভ করবেন।

আপনার যন্ত্রণাগুলো যত গভীর,
আপনি ততটা গভীরতা পাচ্ছেন, তা পূর্ণ করতে।

চলে যেতেই হবে

আমার মনে পড়ে না কখন কবে এখানে এলাম
জানি না কবে যাব এখান থেকে।

কিন্তু এটা জানি, আমি এসেছি, চলে যেতেই
তুমি অবাক হয়ে ভাবো কেন আল্লাহ
এই শূন্যস্থান তৈরি করলেন।

বুঝতে পারো না কেন এই শূন্যতা।

তারপর বুঝতে পারলে, একজন পরিপূর্ণ
মানুষ কিছু চায় না,
যে নিজেকে ধনী ভাবে,
সে ভিক্ষা করে না।

তিনি হলেন আল-জাব্বার

যদি তোমার মন ভাঙা হয়,
জেনে রাখো, তিনি হলেন আল-জাব্বার,
যিনি জোড়া লাগান।

যদি মনে হয় মনটা মরে গেছে,
তাহলে শোনো, যিনি মৃতদেহে প্রাণ সঞ্চার করতে পারেন,
তিনি তোমার মৃতহৃদয়কেও জাগিয়ে তুলতে পারেন।

কিন্তু ভেবো না যে,
ধার্মিক হওয়া মানে কঠোর কর্কশ হয়ে যাওয়া।

কারও হৃদয়ে যখন আল্লাহর ভালোবাসা প্রবেশ করে,
তখন তা নরম, কোমল হয়, কঠিন নয়

মুচকি হাসুন, ভালো থাকুন

যাদের মন খারাপ,
বিষণ্ণ লাগে যাদের,
তাদের বলছি,
ভাববেন না যে আপনি দুর্বল।
ব্যাপারটা এমনও না যে
আপনি শুকরিয়া আদায় করছেন না।
এমনও না—আপনি দ্বীন পালন করছেন না ঠিকমতো;
অথবা, আপনার ঈমান ঠিক নেই;
বা আল্লাহ আপনার ওপর রেগে আছেন।
এমন কিছুই না।

যারা আপনাকে এসব বলে,
উত্তর দেওয়ার প্রয়োজন নেই।
মুচকি হাসেন তাদের দিকে তাকিয়ে।

আর হৃদয়ের গভীরে জানা থাকুক,
আল্লাহর সাহায্য একেকজনের কাছে

একেকভাবে আসে।
তাই, জীবনের প্রতিটি পরীক্ষাই
পারে আপনাকে আল্লাহর আরও
কাছাকাছি নিয়ে যেতে।

আরও জানা থাকুক,
‘নিশ্চয় কষ্টের সাথে স্বস্তি আছে’।

আর, দুনিয়ার বাকি সবকিছুর মতোই,
এর শেষও আছে।

হৃদয়ের ক্ষত...

অনেক মনভাঙা মানুষ আমার কাছে সাহায্য চায়
কারণ, আমিও তাদের মধ্যে একজন।
এখন মনে হয়, হৃদয়ের ক্ষত সারানো
আমার নিত্যকার কাজ হয়ে দাঁড়িয়েছে।

কিন্তু আমার ধারণা, এই ব্যাপারে কেউ কখনো
পূর্ণ দক্ষ হতে পারে না।
আমি যা শিখেছি তা হলো,
গাল বেয়ে পড়া অশ্রুকে আটকানোর
চেষ্টা করা যাবে না।

এগুলোর পেছনে একটি কারণ আছে,
এরা আপনার মন জোড়া লাগাবে।
আপনি কান্না করুন, দেখবেন ধীরে ধীরে
হৃদয়ের ক্ষত সেরে উঠবে।
বিশেষ করে আল্লাহর কাছে কান্না করুন