

আত্মনিয়ন্ত্রণ

আত্মনিয়ন্ত্রণ

১

বই
মূল
অনুবাদ
প্রকাশক

আত্মনিয়ন্ত্রণ
শাইখ মুহাম্মাদ সালেহ আল-মুনাজ্জিদ
আব্দুল্লাহ ইউসুফ
মুফতি ইউনুস মাহবুব

আত্ননয়ত্রণ

শাইখ মুহাম্মাদ সালেহ আল-মুনাজ্জিদ



RUHAMA
PUBLICATION

রুহামা পাবলিকেশন

আত্নীয়ন্ত্রণ

শাইখ মুহাম্মাদ সালেহ আল-মুনাঙ্জিদ

গ্রন্থস্বত্ব © রুহামা পাবলিকেশন

প্রথম প্রকাশ

শাওয়াল ১৪৪০ হিজরি / জুন ২০১৯ ইসায়ি

অনলাইন পরিবেশক

ruhamashop.com

rokomari.com

wafilife.com

মূল্য : ১১২ টাকা



রুহামা পাবলিকেশন

দোকান নং ৩১২, ৩য় তলা, ৪৫ কম্পিউটার কমপ্লেক্স,

বাংলাবাজার, ঢাকা-১১০০

+৮৮ ০১৮৫০৭০৮০৭৬

ruhamapublication1@gmail.com

www.fb.com/ruhamapublicationBD

www.ruhama.shop

সূচিপত্র

অবতরণিকা	০৭
আত্মনিয়ন্ত্রণ পরিচিতি	০৯
আত্মনিয়ন্ত্রণ কঠিন কর্ম	১৩
আত্মনিয়ন্ত্রণে দুর্বল হওয়ার কারণ	১৯
মুমিনের আত্মনিয়ন্ত্রণ	২৩
আত্মনিয়ন্ত্রণের প্রকারভেদ	৫২
আত্মনিয়ন্ত্রণ প্রতিষ্ঠা ও শক্তিশালী করার উপায়	৭৭
পরিশিষ্ট	৮৪

জীবনতত্ত্বশিক্ষা

الحمد لله رب العالمين، والصلاة والسلام على نبينا محمد وعلى آله
وصحبه أجمعين. أما بعد:

আল্লাহ সুবহানাছ ওয়া তাআলা প্রাণ সৃষ্টি করলেন। তিনি স্বয়ং বলছেন :

وَنَفْسٍ وَمَا سَوَّاهَا * فَأَلْهَمَهَا فُجُورَهَا وَتَقْوَاهَا

‘শপথ প্রাণের এবং যিনি তা সুবিন্যস্ত করেছেন, তাঁর। অতঃপর
তিনি তাকে অবহিত করেছেন তার পাপসমূহ ও তার তাকওয়া
সম্পর্কে।’^১

আল্লাহ তাআলা মানব শরীর ও প্রাণে তাঁর একত্ববাদের যথার্থ গূঢ়তত্ত্ব দিয়ে
রেখেছেন। তার মাঝে দিয়েছেন ভালোবাসা, দিয়েছেন ঘৃণা ও শত্রুতা।
দিয়েছেন ক্রোধ ও সন্তুষ্টি, দিয়েছেন অগ্রগমন ও পশ্চাদপসরণের শক্তি।
দিয়েছেন কোনো কাজে আত্মনিয়োগ করা ও কোনো কাজে বিরত থেকে
আত্মনিয়ন্ত্রণ করার মতো এক একটি অনুভূতি ও উপলব্ধি।

একজন মুসলিম ভালো কাজে আত্মনিয়োগ করেন এবং মন্দ কাজ থেকে
নিজেকে বিরত রেখে আত্মনিয়ন্ত্রণ করেন। আত্মনিয়োগ ও আত্মনিয়ন্ত্রণের
এ প্রক্রিয়া কতটা গুরুত্বপূর্ণ তা ফিতনা ও শাহওয়াতের এ যুগে অনায়াসে
বুঝে আসে। আমরা এমন এক যুগে বাস করছি, যেখানে ফিতনার
ছড়াছড়ি—যেখানে কামনা-বাসনার আগুন দাউদাউ করে জ্বলছে। সে জন্য
শক্ত আত্মনিয়ন্ত্রণ থাকতে হবে প্রতিটি মুসলিমের। এ আত্মনিয়ন্ত্রণ তাকে
ফিতনার চোরাবালিতে পড়া থেকে রক্ষা করবে। কামনা-বাসনার বিরুদ্ধে
অটল-অবিচল থাকতে সাহায্য করবে।

১. সূরা আশ-শামস : ৭-৮

তাহলে আত্মনিয়ন্ত্রণ কী? আত্মনিয়ন্ত্রণের স্বরূপ কী? আত্মনিয়ন্ত্রণ দুর্বল হওয়ার কারণগুলো কী কী? একজন মুসলিম কীভাবে আত্মনিয়ন্ত্রণকে শক্তিশালী করতে পারে? এ সকল প্রশ্নের উত্তর থাকছে এ পুস্তিকাটিতে।

আল্লাহর নিকট কায়মনোবাক্যে প্রার্থনা—আমাদের সঠিক পথের দিশা দিন।
আমাদেরকে নিজেদের অনিষ্ট থেকে রক্ষা করুন।

- মুহাম্মাদ সালেহ আল-মুনাজ্জিদ



আত্মনিয়ন্ত্রণ পরিচিতি

আরবদের কখন *كَيْتَحُ الدَّابَّةِ يَكْتَبُهَا كَيْتَحًا*—এর অর্থ হলো, আরোহী লাগাম দিয়ে বাহনকে নিজের দিকে টান দিল, যেন বাহন না চলে থেমে যায়। হাদিসের মাঝেও এ শব্দটি এসেছে। উসামা বিন জাইদ رضي الله عنه থেকে বর্ণিত, তিনি বলেন :

أَفَاضَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ مِنْ عَرَفَةَ وَأَنَا زَيْدِيُهُ، فَجَعَلَ يَكْتَبُ رَاجِلَتَهُ حَتَّى أَنْ ذَفَرَاهَا لَيْكَادُ يُصِيبُ قَادِمَةَ الرَّحْلِ

'রাসুলুল্লাহ ﷺ আরাফা থেকে ফিরে আসলেন। তখন বাহনে আমি তাঁর পেছনেই বসা ছিলাম। (এক সময়) তিনি বাহনের লাগাম ধরে এমনভাবে টেনে ধরলেন যে, বাহনটির দুকান হাওদার সামনের অংশের সাথে লেগে যাচ্ছিল-প্রায়।'^২

আরবদের কথায় আরও প্রচলিত আছে যে, যখন কাউকে তার চাহিদা মেটানো থেকে বাধা দেওয়া হয়, তখন বিষয়টি *عَنْ حَاجَتِهِ* বাক্যে বর্ণনা করা হয়।^৩

আল্লাহ তাআলা মানুষের মাঝে দুটি শক্তি দান করেছেন। একটি শক্তি কোনো কাজে অগ্রসর হওয়ার। অন্যটি কোনো কাজ থেকে বিরত থাকার। অগ্রসর হওয়ার এ শক্তিটি দ্বীন ও দুনিয়াবি উপকার হয়—এমন কাজে ব্যয় করা উচিত। অন্যদিকে বিরত থাকার শক্তিটি ক্ষতিকর কাজ থেকে নিবৃত্ত থাকার জন্য ব্যয় করা উচিত। প্রতিটি মুসলিমের ওপর ভালো কাজে অগ্রসর হওয়া এবং মন্দ কাজ থেকে নিবৃত্ত হওয়া ফরজ করা হয়েছে। নিবৃত্ত থাকার এ বিষয়টিই হচ্ছে আত্মনিয়ন্ত্রণ। একজন মুসলিম নিজেকে মন্দে পতিত হওয়া থেকে আত্মনিয়ন্ত্রণ করবে—এটা তার ওপর ফরজ।

অতএব একজন মুসলিম নিজেকে মন্দ, গুনাহ ও অনর্থক কর্ম থেকে নিবৃত্ত রাখাই হলো আত্মনিয়ন্ত্রণ।

২. সুনানুন নাসায়ি : ৩০১৮

৩. তাহজিবুল লুগাহ : ৪/৬৮, লিসানুল আরব : ২/৫৬৮, তাজুল আরবস : ৭/৭৬, মাদ্দাহ : ২৮।

ইবনুল কাইয়িম ﷺ বলেন :

‘আত্মনিয়ন্ত্রণ যতই শক্তিশালী হবে হারামের প্রতি আসক্তি, হারাম কামনা-বাসনা ও নিকষকালো ফিতনার বিরুদ্ধে একজন মুসলিম তত বেশি অটল-অবিচল হবে। অনেকে ইবাদতের ক্ষেত্রে ধৈর্যধারণ করে। কিন্তু পাপ কাজের মুকাবেলায় তার সে ধৈর্যধারণ থাকে না। আবার এমন অনেক মানুষ আছে, যাদের প্রথমটিতেও সবর নেই, দ্বিতীয়টিতেও নেই। এ ক্ষেত্রে সর্বোত্তম মানুষ হলো সে, যে উভয় প্রকারেই ধৈর্যধারণ করে চলে। উদাহরণত বলা যায়, অনেক মানুষ কি শীত, কি গরম—উভয় সময়েই কষ্ট হলেও কিয়ামুল লাইল আদায় করে, উভয় সময়েই কষ্ট করে সাওম পালন করে। কিন্তু কোনো হারাম থেকে দৃষ্টি সংযত করে না। আবার অনেক মানুষকে দেখা যায়, দৃষ্টি সংযত রাখার ক্ষেত্রে ধৈর্যধারণ করে। কিন্তু সং কাজের আদেশ, অসং কাজের নিষেধ এবং মুনাফিক ও কাফিরদের বিরুদ্ধে জিহাদ করার ক্ষেত্রে কষ্ট স্বীকার ও ধৈর্যধারণ করে না।’^৪

ইবনুল কাইয়িম ﷺ আরও বলেন :

‘কোনো মন্দ কাজ থেকে বিরত থাকার ধৈর্য সে কাজটির প্রতি প্ররোচনার মাত্রা ও কাজটি সহজ হওয়ার মাত্রার ওপর নির্ভর করে। যখন কোনো মন্দ কাজের প্রতি তীব্র প্ররোচনা থাকে এবং কাজটি করা কারও পক্ষে সহজ হয়ে থাকে, তখন সে কাজটি থেকে বিরত থেকে ধৈর্যধারণ করাটা তার জন্য কঠিন হয়ে পড়ে। তাই কোনো ক্ষেত্রে যদি তীব্র প্ররোচনা ও কাজ সম্পাদনের সহজতা একই সাথে পাওয়া যায়, তবে সে ক্ষেত্রটিতে ধৈর্যধারণ করা অধিক কঠিন হয়ে পড়ে। আর উভয়টি না থাকা অবস্থায় ধৈর্যধারণ করা সহজ হয়। যদি দুটোর একটি পাওয়া যায়, তবে ধৈর্যধারণ করা একদিক থেকে সহজ হয় এবং অন্যদিক থেকে কঠিন হয়। যেমন : হত্যা, চুরি, নেশাজাতীয় দ্রব্য পান করা, অশ্লীলতায় মত্ত হওয়ার প্রতি যদি কেউ প্ররোচিত না হয় এবং তার জন্য যদি এগুলো করা সহজ না হয়— তবে এগুলো থেকে বিরত থেকে ধৈর্যধারণ করা অধিক সহজ হয়ে থাকে। অন্যদিকে যদি এগুলোর প্রতি প্ররোচিত হওয়া ও এগুলো করা সহজ হয়, তবে এগুলো থেকে বিরত থাকা অধিক কঠিন হয়ে পড়ে।

৪. উদ্দাতুস সাবিবিন : ১০-১১

তাই তো একজন বাদশাহর অত্যাচার থেকে বিরত থাকা, একজন যুবকের অশ্লীলতা থেকে বিরত থাকা, একজন ধনী উপভোগে মত্ত হওয়া ও কামনা চরিতার্থ করা থেকে বিরত থাকার ফলে তারা আল্লাহর কাছে বিশেষ মর্যাদা-প্রাপ্ত। কারণ তাদের জন্য এ সকল কাজ থেকে বিরত থাকা অধিক কঠিন ছিল।

এ কারণেই সাত শ্রেণির লোক হাদিসে বর্ণিত বিশেষ নিয়ামতের উপযুক্ত হয়েছে। তাদের ধৈর্যধারণ ও বিরত থাকার কষ্টের পূর্ণতার কারণে আল্লাহ তাআলা তাদের আরশের ছায়ায় আশ্রয় দেওয়ার ওয়াদা করেছেন।

নিশ্চয় একজন ক্ষমতাবান নেতার বস্তুনে, বিচারে, তার ক্রোধ ও তুষ্টিতে সবর করা; একজন যুবকের আল্লাহর ইবাদতে ও প্রবৃত্তির বিরুদ্ধে সবর করা; একজন ব্যক্তির মসজিদের সাথে সর্বদা মনকে যুক্ত করে রাখা; একজন দানকারী নিজের দানের কথা লুকিয়ে রাখা, এমনকি নিজের অপর অংশ থেকে লুকিয়ে রাখা; যুবতির সৌন্দর্য ও বংশমর্যাদার উচ্চতা থাকা সত্ত্বেও তার অশ্লীল আহ্বানে সবর করা; একত্রিত হওয়া ও বিচ্ছিন্ন হওয়ার অবস্থায় আল্লাহর জন্য পরস্পরকে ভালোবাসে, এমন দুব্যক্তির সবর করা; আল্লাহর ভয়ে ক্রন্দনকারীর নিজের এ নেক আমলের কথা অন্যের থেকে গোপন রাখা, মানুষের সামনে তা প্রকাশ করা থেকে বিরত থাকার ওপর সবর করা—এ সকল প্রকারের সবর অধিকতর কঠিন হয়ে থাকে।

জবান ও লজ্জাস্থানের পাপের ক্ষেত্রে সবর করা সর্বের প্রকারগুলোর মধ্যে সবচেয়ে কঠিন। কারণ এ দুটির প্রতি প্ররোচনা সবচেয়ে বেশি। এ দুটি দিয়ে পাপ করা সবচেয়ে সহজ। জবানের পাপগুলো—যেমন : পরনিন্দা, গিবত, মিথ্যা, ঝগড়া, অতিরঞ্জিত আত্মপ্রশংসা করা, মানুষের বিভিন্ন কথকতা বর্ণনা করা, নিজে ঘৃণা করে এমন ক্ষেত্রে নিন্দা করা, নিজের কাছে ভালো লাগে এমন কিছুর স্তুতি গাইতে থাকা—জবানের এমন মন্দ ব্যবহারের প্রতি প্ররোচনা বেশি হয়ে থাকে, এ সকল ক্ষেত্রে জবান চালনা সহজও হয়ে থাকে; ফলে এখানটাতে এসে সবর দুর্বল হয়ে পড়ে।

আপনি এমন লোককেও পাবেন, যে রাতের বেলায় কিয়ামুল লাইল ও দিনের বেলা সাওম পালন করে, রেশমের বালিশে সামান্য সময়ের জন্যও হেলান দেওয়া থেকে দূরে থাকে—এতটা সাবধান ও সতর্ক থাকে সে। কিন্তু অন্যদিকে এ লোকই বিভিন্ন জনের সম্পর্কে নিজের জিহ্বা দিয়ে গিবত, পরিনিদার বন্যা বইয়ে দিতে থাকে।

এমন অনেককে পাবেন, যে ছোট থেকে ছোট হারাম থেকেও বেঁচে থাকে, এক ফোঁটা মদও যেন তাকে স্পর্শ করতে না পারে, এ ব্যাপারে সে সাবধান—সামান্য সুচাত্ত্র পরিমাণ নাপাকিও তাকে স্পর্শ করতে পারে না; কিন্তু সে ব্যক্তিই হারাম পন্থায় নিজের লজ্জাস্থান ব্যবহারে এতটুকুও সমস্যা মনে করে না। একজন সম্পর্কে তো এমনও শুনলাম, এক লোক বেগানা এক নারীর সাথে একাকী কক্ষে। যখন যৌন-মিলনের জন্য লোকটি এগিয়ে এল, সে বলল—এ নারী, নিজের মুখটা ঢেকে নাও। বেগানা পুরুষের দিকে তাকানো হারাম যে, জানো না!

এক লোক আব্দুল্লাহ বিন উমর রা-কে মশা মারা সম্পর্কে জিজ্ঞেস করলেন। তিনি বললেন, 'এ লোকের দিকে তাকাও তোমরা। এরা আমাকে মশা মারা সম্পর্কে মাসআলা জিজ্ঞেস করে! অথচ এরাই যে রাসূল সা-এর নাতিকে হত্যা করেছে।'

এরপর ইবনুল কাইয়িম রা বলেন, আমার সাথেও এমন এক ঘটনা ঘটেছিল। একবার আমি ইহরাম অবস্থায় ছিলাম। এমন সময় এক বেদুইন আমার কাছে আসলো। তারা মানুষ হত্যা করা, লোকজনের সম্পদ লুটপাট করার জন্য কুখ্যাত ছিল। তারা এসে আমার কাছে মুহরিম উকুন মারতে পারবে কি না—সে মাসআলা জানতে চাইল! আশ্চর্য! তারা আল্লাহ কর্তৃক ঘোষিত হারাম প্রাণকে হত্যা করার মতো চরম অপরাধ করে, তারাই আবার মুহরিম অবস্থায় উকুন মারা না মারার প্রশ্ন করে!'^৫

আত্মনিয়ন্ত্রণ কঠিন কর্ম

অশ্লীলতা থেকে দূরে থাকা সুকঠিন এক কর্ম। হারাম থেকে বেঁচে থেকে ধৈর্যধারণ করা বেশ কষ্টকর। মোট কথা, আত্মনিয়ন্ত্রণ সহজ কোনো কাজ নয়। আনাস رضي الله عنه থেকে বর্ণিত, রাসুলুল্লাহ صلى الله عليه وسلم বলেন :

حُقَّتِ الْجَنَّةُ بِالْمَكَارِهِ، وَحُقَّتِ النَّارُ بِالشَّهَوَاتِ

'জান্নাতকে বেষ্টন করা হয়েছে কষ্টদায়ক বস্তু দ্বারা, আর জাহান্নামকে বেষ্টন করা হয়েছে কামনা-বাসনা দ্বারা।'^৬

হাফিজ ইবনে হাজার আসকালানি رحمته الله বলেন :

'مَكْرُومًا' দ্বারা উদ্দেশ্য হলো, একজন মুসলিমকে যে আমল করতে আদেশ করা হয়েছে, তা যথাযথভাবে করা; যে কর্ম ছাড়তে বলা হয়েছে, তা পরিত্যাগ করার জন্য নিজের নফসের বিরুদ্ধে সাধনা করা। যেমন : ইবাদতগুলোকে সঠিকভাবে আদায় করা, ইবাদতগুলোকে যথাযথভাবে সংরক্ষণ করা, নিষিদ্ধ কথা ও কাজ পরিত্যাগ করা—এ সকল কিছুকেই হাদিসে مَكْرُومًا বা কষ্টকর বিষয়বস্তু বলা হয়েছে। কারণ এ সকল কাজ করা একজন আমলকারীর জন্য কষ্টকর ও কঠিন হয়ে থাকে।

আর شَهَوَاتٍ দ্বারা উদ্দেশ্য হলো শরিয়ত-নিষিদ্ধ দুনিয়াবি উপভোগ্য কর্মসমূহ। শরিয়তের এ নিষেধের কারণ হলো, হয়তো এ সকল কর্ম আদতেই মন্দ হয় অথবা এ কাজগুলোর কারণে আদেশকৃত আমলগুলো ছুটে যায়।

যেন রাসুল صلى الله عليه وسلم বলতে চাইছেন, জান্নাতে কেবল তখনই পৌঁছা সম্ভব হবে, যখন শরিয়ত-আদিষ্ট আমলগুলো কষ্ট স্বীকার করেও সম্পাদন করা হবে। অন্যদিকে যখন কামনা-বাসনা চরিতার্থ করা হবে, তখন জাহান্নামে পৌঁছে যাবে। কষ্টকর কাজগুলো ও কামনা-বাসনা হলো পর্যায়ক্রমে জান্নাত ও জাহান্নামের সামনে থাকা দুটি অন্তরায়। যখন কেউ কোনোটার অন্তরায় মাড়িয়ে সামনে যাবে, সে সেখানে প্রবেশ করবে।^৭

৬. সহিহুল বুখারি : ৬৪৭৮, সহিহ মুসলিম : ২৮২২

৭. ফাতহুল বারি : ১১/৩২০

আবু হুরাইরা   থেকে বর্ণিত, রাসূলুল্লাহ   বলেন :

لَمَّا خَلَقَ اللَّهُ الْحَيَّةَ قَالَ لِجِبْرِيلَ: اذْهَبْ فَانظُرْ إِلَيْهَا، فَذَهَبَ فَانظَرَ إِلَيْهَا، ثُمَّ جَاءَ، فَقَالَ: أَيُّ رَبِّ وَعِزَّتِكَ لَا يَسْمَعُ بِهَا أَحَدٌ إِلَّا دَخَلَهَا، ثُمَّ حَقَّقَهَا بِالْمَكَارِهِ، ثُمَّ قَالَ: يَا جِبْرِيلُ اذْهَبْ فَانظُرْ إِلَيْهَا، فَذَهَبَ فَانظَرَ إِلَيْهَا، ثُمَّ جَاءَ فَقَالَ: أَيُّ رَبِّ وَعِزَّتِكَ لَقَدْ خَشِيتُ أَنْ لَا يَدْخُلَهَا أَحَدٌ، قَالَ: فَلَمَّا خَلَقَ اللَّهُ النَّارَ قَالَ: يَا جِبْرِيلُ اذْهَبْ فَانظُرْ إِلَيْهَا، فَذَهَبَ فَانظَرَ إِلَيْهَا، ثُمَّ جَاءَ فَقَالَ: أَيُّ رَبِّ وَعِزَّتِكَ لَا يَسْمَعُ بِهَا أَحَدٌ فَيَدْخُلُهَا، فَحَقَّقَهَا بِالشَّهَوَاتِ ثُمَّ قَالَ: يَا جِبْرِيلُ اذْهَبْ فَانظُرْ إِلَيْهَا، فَذَهَبَ فَانظَرَ إِلَيْهَا، ثُمَّ جَاءَ فَقَالَ: أَيُّ رَبِّ وَعِزَّتِكَ لَقَدْ خَشِيتُ أَنْ لَا يَبْقَى أَحَدٌ إِلَّا دَخَلَهُ

'আল্লাহ জান্নাত সৃষ্টি করে জিবরিল আ.-কে বললেন, “যাও, গিয়ে দেখে আসো।” জিবরিল আ. গিয়ে দেখলেন। এসে আল্লাহকে বললেন, “হে আমার রব, আপনার মর্যাদার কসম! যে-ই জান্নাত সম্পর্কে শুনবে, সে-ই তাতে প্রবেশ না করে ছাড়বে না।” এরপর আল্লাহ জান্নাতকে কষ্টকর বিষয়বস্তু দিয়ে আচ্ছাদিত করলেন। এবার তিনি জিবরিলকে বললেন, “হে জিবরিল, যাও, জান্নাত দেখে আসো।” জিবরিল আ. গেলেন। জান্নাত দেখে এসে বললেন, “হে আমার রব, আপনার মর্যাদার কসম! আমার ভয় হচ্ছে, এবার সেখানে কেউই প্রবেশ করতে পারবে না।” রাসূল   বলেন, 'এরপর আল্লাহ জাহান্নাম সৃষ্টি করে জিবরিল আ.-কে বললেন, “হে জিবরিল, যাও, এটি দেখে আসো।” জিবরিল আ. গেলেন। দেখে এসে বললেন, “হে আমার রব, আপনার মর্যাদার কসম! যে-ই এ সম্পর্কে শুনবে, সে-ই তাতে প্রবেশ করতে চাইবে না। এরপর আল্লাহ জাহান্নামকে কামনা-বাসনা দিয়ে বেষ্টিত করে বললেন, “হে জিবরিল, যাও, গিয়ে দেখে আসো।” জিবরিল আ. গিয়ে দেখে আসলেন। এসে বললেন, “হে আমার রব, আপনার মর্যাদার কসম!

আমার ভয় হচ্ছে এবার তো কেউই জাহান্নাম থেকে বাঁচতে পারবে না; সবাই তাতে প্রবেশ করবে।”^{১৮}

অর্থাৎ জান্নাত যেহেতু কষ্টকর বিষয়বস্তু দিয়ে আচ্ছাদিত, তাই কেউই নিজ নফসের বিরোধিতা করে সেখানে যাওয়ার মতো হবে না। আর নিজের নফসের বিরোধিতার জায়গায় সবাই নফসের গোলামি করবে, আত্মনিয়ন্ত্রণের ধার ধারবে না; ফলে কেউই জাহান্নাম থেকে বাঁচবে না।^{১৯}

মূলত তাকওয়ার লাগাম পরিয়ে আত্মনিয়ন্ত্রণ করতে, নফসকে নিয়ন্ত্রণ করতে সবার ও সাধনার প্রয়োজন। আবু দারদা رضي الله عنه থেকে বর্ণিত, রাসুলুল্লাহ صلى الله عليه وسلم বলেন :

إِنَّمَا الْعِلْمُ بِالتَّعَلُّمِ، وَإِنَّمَا الْحِلْمُ بِالتَّحْلِيمِ، وَمَنْ يَتَحَرَّى الْخَيْرَ يُعْطَهُ،
وَمَنْ يَتَّقِ الشَّرَّ يُوقَهُ،

‘জ্ঞানার্জনের মাধ্যমে জ্ঞান অর্জিত হয়। ধৈর্যধারণের মাধ্যমে সহনশীলতা অর্জিত হয়। যে ভালো কিছুর জন্য প্রয়াস করে, তাকে তা দেওয়া হয়। যে মন্দ থেকে বেঁচে থাকতে চায়, তাকে মন্দ থেকে রক্ষা করা হয়।’^{২০}

আবু সাইদ رضي الله عنه থেকে বর্ণিত, রাসুলুল্লাহ صلى الله عليه وسلم বলেন :

وَمَنْ يَتَصَبَّرْ يُصَبِّرْهُ اللهُ، وَمَا أُعْطِيَ أَحَدٌ عِظَاءَ خَيْرًا وَأَوْسَعَ مِنَ
الصَّبْرِ

‘যে ব্যক্তি ধৈর্যধারণে প্রচেষ্টা চালায়, আল্লাহ তাকে ধৈর্যধারণের তাওফিক দেন। আর সবরের চেয়ে উত্তম ও অধিক ব্যাপক দান কাউকে দেওয়া হয়নি।’^{২১}

১৮. সুনানু আবি দাউদ : ৪৭৪৪

১৯. তুহফাতুল আহওয়াজি : ৭/২৩৭

২০. আল-মুজামিল আওসাত, তাবারানি : ২৬৬৩ - শাইখ আলবানি رحمته الله একে হাসান বলেছেন, ইমাম দারাকুতনি رحمته الله এ হাদিসকে স্যায় আল-ইলাল এছে (১০/৩২৬) ওয়াকফ বলে তালিল করেছেন।

২১. সহিহুল বুখারি : ১৪৬৯, সহিহ মুসলিম : ১০৫৩

হাদিসাংশ **اللَّهُ يُصَوِّرُ لَهُمُ** এর মর্মার্থ হলো, যে ব্যক্তি ধৈর্যধারণের প্রয়াস করে, আল্লাহ তাকে শক্তিশালী করেন, তাকে আত্মশক্তিতে বলীয়ান করেন। ফলে একজন ব্যক্তি ধৈর্যধারণের প্রতি চালিত হয়, কষ্ট স্বীকারে সক্ষম হয়। ধৈর্যধারণের সময় আল্লাহ তার পাশে থাকেন। ফলে সহজেই সে উদ্দিষ্ট বিষয়টি লাভ করে নেয়, সহজেই সে বিজয়ী হয়।

ইবনুল জাওজি **رحمه الله** বলেন :

‘আল্লাহ সবরকে সর্বোত্তম দান বানিয়েছেন। যে কাজগুলো করলে অথবা যে আমলগুলো পরিত্যাগ করলে আখিরাতে শাস্তি পেতে হবে, দুনিয়াতে এমন মোহময় কাজ থেকে আত্মাকে নিয়ন্ত্রণ করা এবং কষ্টকর হলেও আদিষ্ট কাজগুলো অবশ্যই করার নাম সবর।’^{১২}

প্রতিটি মানুষকে একটা কথা যথাযথভাবে বুঝতে হবে। হারাম কাজ থেকে নিজেকে বিরত রেখে সবর করা যদিও সুকঠিন একটি কাজ। কিন্তু এ সবরের পরে অচিরেই তার জন্য বিচার দিনে অনুপম স্বাদ ও আরাম আসবে। অন্যরা যখন শাস্তিতে দগ্ধ থাকবে, সে থাকবে পরম সুখে। আল্লাহ তাআলা বলেন :

وَالَّذِينَ جَاهَدُوا فِينَا لَنَهْدِيَنَّهُمْ سُبُلَنَا وَإِنَّ اللَّهَ لَمَعَ الْمُحْسِنِينَ

‘আর যারা আমার পথে সাধনা করে, তাদের আমি অবশ্যই আমার পথে পরিচালিত করব। আর আল্লাহ সৎকর্মশীলদের সঙ্গে আছেন।’^{১৩}

আমরা অস্থায়ী এক ভুবনে আছি। সময় থাকতেই আমাদের ভবিষ্যতের প্রস্তুতি নিতে হবে। সে জন্য দুনিয়ার প্রতিটি দিন যেন হয় কামনা-বাসনা থেকে আত্মনিয়ন্ত্রণের। আপনার স্বভাব যেন আল্লাহর সাথে সততার স্বভাব হয়। আপনার স্বভাব যেন এমন স্বচ্ছ-শুদ্ধ হয় যেমন কোনো মানুষ জানে যে, আজ তার মৃত্যু হবে, তাই সে সকল পঙ্কিলতা ও অশ্রীলতা থেকে নিজেকে দূরে রেখে ইবাদত-আনুগত্যে উৎসর্গ করেছে।

১২. ফাতহুল বারি : ১১/৩০৪

১৩. সূরা আল-আনকাবুত : ৬৯