

# রাগ নিয়ন্ত্রণে রাখুন

(Keep Control Your Anger)

আবু যারীফ

প্রকাশনায়

পথিক প্রকাশন

[পথ পিপাসুদের পাথেয়]

বাগ নিয়ন্ত্রণে বাবুন  
আবু যারীফ

প্রকাশক : মো. ইসলামহিল হোসেন

প্রস্থস্বত্ব : প্রকাশক কর্তৃক সংরক্ষিত

প্রকাশনায়

পথিক প্রকাশন

১১ ইসলামি টাওয়ার, ৩য় তলা, দোকান নং- ৩৯, বাংলাবাজার, ঢাকা-১১০০।

মোবাইল: ০১৯৭৩-১৭৫৭১৭, ০১৮৫১-৩১৫৩৯০

[www.facebook.com/pothikprokashon](http://www.facebook.com/pothikprokashon)

Email: [pothikshop@gmail.com](mailto:pothikshop@gmail.com)

প্রথম প্রকাশ : ফেব্রুয়ারী ২০২২ ইং

প্রচ্ছদ : সিদ্দিক মামুন

২১শে বইমেলা পরিবেশক : প্রিতম প্রকাশ

অনলাইন পরিবেশক

[rokomari.com](http://rokomari.com)

[wafilife.com](http://wafilife.com)

[pothikshop.com](http://pothikshop.com)

[islamicboighor.com](http://islamicboighor.com)

[islamiboi.net](http://islamiboi.net)

[ruhamashop.com](http://ruhamashop.com)

[raiyaanshop.com](http://raiyaanshop.com)

মূল্য: ২৮০/-

## প্রাককথন

رَبِّ أَعُوذُ بِكَ مِنْ هَمَزَاتِ الشَّيْطَانِ. إِنَّ الْحَمْدَ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ، وَالصَّلَاةَ وَالسَّلَامَ  
عَلَى رَسُولِ اللَّهِ، وَعَلَى آلِهِ وَأَصْحَابِهِ وَمَنْ تَبِعَهُمْ بِإِحْسَانٍ إِلَى يَوْمِ الدِّينِ، أَمَّا بَعْدُ:

মানব জীবনের প্রতিটি ক্ষেত্রে উজ্জ্বল করে দেয় শিষ্টাচার। শিষ্টাচারহীন ব্যক্তি দুনিয়া ও আখিরাতে উভয় জীবনেই মূল্য হারায়ে শিষ্টাচার বা সৌন্দর্যবর্জিত আমলের মাঝে কোনো বরকত থাকে না। এজন্য মুসলিমদের প্রত্যেকটি ইবাদাতে রয়েছে কিছু আদব-কায়দা বা শিষ্টাচার। এগুলো সতর্কতার সাথে আদায়ের চেষ্টা করা হলে আশা করা যায় ইনশাআল্লাহ আমরা পরিপূর্ণ সওয়াব বা প্রতিদান লাভ করতে সক্ষম হব।

বক্ষমান বইটিতে ইসলামি আদব তথা শিষ্টাচারের অন্তর্ভুক্ত যে গুরুত্বপূর্ণ বিষয়টি নিয়ে আলোচনা করা হয়েছে তা হচ্ছে- রাগ (الغضب)।

রাগ বা ক্রোধ মানব জীবনের একটি অবিচ্ছেদ্য বিষয়। এই রাগ থেকে প্রিয় নবিজি সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম এবং তাঁর সম্মানিত সাহাবাগণও (রাদিয়াল্লাহু আনহুম) মুক্ত ছিলেন না। তবে এই রাগ মানুষের জীবনে ততক্ষণই সৌন্দর্য হিসেবে অবস্থান করে যতক্ষণ তা নিয়ন্ত্রণে থাকে।

রাগ বিষয়টি নিন্দনীয়। তবে ঢালাওভাবে সব রাগই নিন্দনীয় নয়। বরং কিছু ক্ষেত্রে রাগ করাটা শুধু বৈধ নয়, প্রশংসনীয়ও বটে! যেমন একজন মুসলিম যখন দেখে— আল্লাহদ্রোহী কাজ হচ্ছে, ধীন ইসলাম বা নবিজির অবমাননা হচ্ছে, অন্যায়ভাবে কোনো মুসলিমের উপর জুলুম হচ্ছে—তখন সে ফুর্ত রাগান্বিত হবে এটাই তার ঈমানের দাবী। আর এসব ক্ষেত্রে রাগ এতটাই প্রশংসনীয় যে, এজন্য ঐ মুসলিম আল্লাহর নিকট পুরস্কৃত হবেন।

একটু অনুসন্ধান করলে দেখতে পাবো আমাদের জীবনের অনেক সুযোগ নষ্ট হয়ে যাওয়ার পেছনে রয়েছে এই রাগ বা ক্রোধ। রাগের মাথায় কারো কথা বা কাজের

## বাগ নিয়ন্ত্রণে রাখুন

মূল্যায়ন করলে তাতে ইনসার্ক করা সম্ভবপর হয় না। এজন্য যারা বাগ নিয়ন্ত্রণ করতে পারে তারা জীবনে পায় কাঙ্ক্ষিত সফলতা।

মহান আল্লাহ্ রাব্বুল আলামিন এই বইটিকে উম্মাহর কল্যাণে কবুল করুন এবং সংশ্লিষ্ট সকলকে জাযায়ে খায়ের দান করুন। আর বই থেকে পাঠকদেরকে উপকৃত হওয়ার পাশাপাশি শিষ্টাচার বহির্ভূত অকল্যাণকর বাগকে নিয়ন্ত্রণ করে জীবন পরিচালনা করার তাওফিক দান করুন। আমিন।

রবের হুমার মুখাপেক্ষী  
বান্দা আবু যয়ীদ

## সূচিপত্র

রাগ কি?.....	৭
রাগের বৈশিষ্ট্য.....	৮
রাগ হলে আমাদের শরীরে কী হয়? .....	৯
আমরা রাগাধিত হতে অভ্যস্ত হলাম কেন?.....	১০
রাগ সৃষ্টির পিছনে প্রভাবক কারণগুলো .....	১১
রাগের বিভিন্ন প্রকার .....	১৬
শরীরাগতভাবে রাগের প্রকারভেদ.....	১৮
রাগের বিধ্বংসী প্রভাব .....	২৩
ব্যক্তির উপর রাগের প্রভাব .....	২৪
পরিবারের উপর রাগের প্রভাব .....	৩১
মুসলিম উম্মাহর উপর রাগের প্রভাব .....	৩২
রেগে গেলেন তো হেরে গেলেন—একটি সস্তা শ্লোগান .....	৩৫
আল্লাহর প্রতি রাগ কাটিয়ে ওঠার উপায় .....	৩৬
কখন আল্লাহ আপনাদের উপর রাগাধিত হন? .....	৪২
কারা সবচেয়ে বেশী আল্লাহর ফ্রোথের শিকার হবে? .....	৪৮
কিভাবে আল্লাহর রাগ থেকে বেঁচে থাকবেন? .....	৫৩
আল্লাহর ফ্রোথ থেকে বেঁচে থাকার দুআ .....	৫৬
শির্ককারীরা শব্বিজির ও ফ্রোথের শিকার হবে .....	৫৬
মুসলিমদের উপর মুনাফিকদের রাগ সবচেয়ে বেশী .....	৫৭
জাহান্নাম ও কান্নের প্রতি ফ্রোথাধিত হবে?.....	৫৭
ফাতিমা রাদিয়াল্লাহু আনহা মর্বাদা রক্কায় শব্বিজির রাগ .....	৫৮
প্রকৃত শক্তিশালী বীর কে?.....	৬১
রাগ করে কথা বলা বন্ধ রাখার বিধান .....	৬১
নাসিহাত সময় রাগ প্রকাশ করা .....	৬৫
দাম্পত্য জীবনে রাগ যখন সৌন্দর্য স্বরূপ .....	৬৬
দাম্পত্যে রাগ : স্বামী-স্ত্রীর ভূমিকা যেমন হওয়া উচিত .....	৬৮

## রাগ নিয়ন্ত্রণে রাখুন

দাম্পত্য জীবনে রাগকে যেভাবে নিয়ন্ত্রণ করবেন.....	৭১
রাগের মাথায় যে কথাগুলো কখনোই প্রিয়জনকে বলবেন না! .....	৭৩
রাগ : আত্মহত্যার অন্যতম একটি কারণ.....	৭৫
স্বামীর রাগে (অসন্তুষ্টিতে) রবের রাগ.....	৭৭
রাগ যখন মানসিক রোগ.....	৮০
রাগ নিয়ন্ত্রণে আপনি যা করতে পারেন.....	৮২
রাগ নিয়ন্ত্রণে ইসলামের নির্দেশনা.....	৮৪
ভিন্ন শরিয়তের অনুসরণে রাসুলের রাগ.....	৯৩
নবিজি ﷺ-এর চূড়ান্ত উপদেশ : রাগ করো না.....	৯৫
নেতিবাচক রাগ : যা থেকে দাঈগণের বেঁচে থাকা জরুরী.....	৯৭
কুরআন ও হাদিসের আলোকে রাগ দমনকারীর ফযিলত (পুবঙ্কার).....	১০১
রাগ নিয়ন্ত্রণে ওমর ফারুক রাদিয়াল্লাহু আনহুর অতুলনীয় আদর্শ.....	১০৬
রাগের কাফকারারূপ মুক্তি পেলেন দাসী.....	১০৭
রাসুলের সম্মানহীনীতে ফ্রোধায়িত হওয়া.....	১০৮
রাসুলের সিদ্ধান্ত প্রত্যাহারকারী এক মুনাফিকের প্রতি উমর রাদিয়াল্লাহু আনহুর ফ্রোধ.....	১০৯
আল্লাহর সন্তুষ্টির জন্য রাগ দমন.....	১১১
ভবিষ্যত কল্যাণের আশায় কঠিনতম সময়েও ফ্রোধায়িত না হওয়া.....	১১২
রাগ পুষে রাখা নিকৃষ্টতম কাজ.....	১১৩
নেতিবাচক রাগ : যা নিয়ন্ত্রণ করা জরুরী.....	১১৩
নবিজি ﷺ যেভাবে রাগকে হ্যান্ডেল করতেন.....	১১৫
রাসুলুল্লাহ ﷺ যার জামাতের ঘরের বিস্মাদার হবেন.....	১২২
রাগ নিয়ন্ত্রণের নবিজি ﷺ-এর নাসিহাহ কতটা বিজ্ঞানসন্মত?.....	১২৩
প্রিয় নবিজি ﷺ শিশুদের প্রতি রাগ করতেন না.....	১২৬
রাগ-ফ্রোধ সম্পর্কে সালাফদের বাণী.....	১২৮
রাগ-ফ্রোধ সম্পর্কে মনীষীদের বাণী.....	১৩০
রাগ মানবিক আবেগের তাৎক্ষণিক বহিঃপ্রকাশ.....	১৩৩
রাগ সংবরণ করতে পারা ব্যক্তিরাই প্রকৃত সফলকাম.....	১৩৩
রাগ নিয়ন্ত্রণের বিকল্প নেই.....	১৩৪
রাগ নয় ক্ষমায় সফলতা.....	১৩৫

## রাগ কি?

রাগ বা ক্রোধ মানুষের চরিত্রের অন্যতম অনুভঙ্গ। রাগ নেই এমন মানুষ খুঁজে পাওয়া কঠিন। স্থান বিশেষে রাগের প্রয়োজনীয়তা থাকলেও সামগ্রিক দৃষ্টিতে রাগ কোনো ভালো গুণ নয়। দীর্ঘ দিনের তিলে তিলে গড়ে তোলা অর্জন অপরিণামদর্শী রাগের কারণে নিমিষেই ধ্বংসে পড়ে। রাগ মানুষকে হিতাহিত জ্ঞানশূণ্য করে তোলে। রাগ জ্ঞান, বিবেক ও স্বীনের পথ থেকে বিচ্যুত করে মানুষকে বিপথে নিয়ে যায়।

মানব প্রকৃতির ভেতর জন্ম থেকেই রাগ বিদ্যমান। একে সমূলে উৎপাটন করা যায় না। হাত, দাঁত, নখ ইত্যাদি যেমন মানবের রক্ষার অস্ত্র, রাগও তেমন একটি অস্ত্র। আর সেটা যথাস্থানে প্রয়োগ করলে হয় পুণ্য, অসহ্যবহারে হয় পাপ। এর অন্যায় প্রয়োগ একটি ঘৃণ্য অপরাধ। অত্যধিক রাগ মানুষকে উদ্ধত এবং অহঙ্কারী করে তোলে। যার আদৌ রাগ নেই, তাকে ভীর্ণ বলা হয়। অত্যধিক রাগ ও রাগহীনতার মধ্যবর্তী পন্থার নাম বিনয় বা নম্রতা। এটি চরিত্রের ভূষণ এবং সর্বোত্তম পন্থা।

ভাষাগতভাবে রাগ হচ্ছে বিরক্তি, অসন্তুষ্টি বা বিরোধিতার একটি শক্তিশালী অনুভূতি। পরিভাষাগতভাবে রাগ হচ্ছে আবেগের একটি অভ্যন্তরীণ পরিবর্তন, যা একজনকে আক্রমণ করতে এবং প্রতিশোধ নিতে প্ররোচিত করে। যাতে নিজের অন্তরায়ী প্রশান্ত হয়। উন্নততা রাগের চেয়ে বেশি তীব্র, তাই একে বন্য এবং হিংস্র ক্রোধ হিসাবে সংজ্ঞায়িত করা হয়।

রাগ হচ্ছে উপলক্ষ্য, হৃদয়ের উদ্বেগিত অবস্থা এবং অঙ্গসঞ্চালনের প্রবণতা ও ইচ্ছা। এই জিনিসগুলো অভ্যন্তরীণভাবে যে অগ্নিপ্রবাহ সৃষ্টি করে, সে প্রবাহে প্লাবিত হয় হৃদয় ও মস্তিষ্কের সবগুলো অঞ্চল। তখন আমাদের স্মৃতি দুর্বল হয়, বিবেচনাবোধ ক্ষীণ হয়ে আসে এবং মায়া-মমতার অনুভবটি ক্রমশঃ অধঃগামী হতে থাকে। এভাবে রাগ আমাদের মধ্যে পশুত্বকে তেকে আনে। মস্তিষ্কের ভারসাম্যহীন নির্দেশে অঙ্গগুলো নিজস্ব শৃঙ্খলা থেকে বেরিয়ে এসে অস্থির ও উত্তেজিত হয়ে পড়ে।

রাগ হল একটি মানসিক অবস্থা যা অভ্যন্তরীণ উত্তেজনা এবং প্রতিশোধের আকাঙ্ক্ষার ফলে ঘটে। যখন এই অবস্থা হিংস্র হয়ে ওঠে, তখন তা ক্রোধের আঙনকে তীব্র করে তোলে। একটি হিংসাত্মক ক্রোধ একজনের মস্তিষ্ককে ধ্বংস করে নেয়, যার কারণে মন ও বুদ্ধি নিরস্ত্র হারায় এবং শক্তিহীন হয়ে পড়ে।

## রাগ নিয়ন্ত্রণে রাখুন

রাগ একটি দুর্বলতা কিন্তু মানুষ এটাকে শক্তি বলে মনে করে। আসলে, এটি একটি স্ফুলিঙ্গ যা আপনাকে আগুন সরবরাহ করে, তারপর সেই আগুনে আপনি অন্যকে পুড়িয়ে দেন। তাই রাগ শুধু আপনাকে কষ্টই দেয় না, অন্যকেও আঘাত করে। সুতরাং এই রাগ হচ্ছে আদম সন্তানদের হৃদয়ে শয়তানের প্রস্থলিত একটি স্ফুলিঙ্গ।

ব্যক্তি জীবনে রাগের অভিজ্ঞতা থেকে বলাছি, রাগ বা ক্রোধ হলো দমকা হাওয়ার মতো যেটি আচমকা মনের প্রদীপকে নিভিয়ে দেয়। আমরা যখন ক্রুদ্ধ-বাগাধিত হই, তখন আমাদের ভিতরে একটি অগ্নিপ্রবাহ সৃষ্টি হয়। উপলক্ষের আকার ও ধরণ অনুযায়ী সে আগুন প্রবল ও দুর্বল হয়। এই আগুনটিকে সৃষ্টি করে মূলতঃ কোনো কিছুর ব্যাপারে আমাদের ভিতরের অসমর্থন, বিনাশ কামনা ও প্রতিশোধ পরায়ণতা। রাগ বা ক্রোধ জিনিসটি এ তিনটিরই মিথস্ক্রিয়া। কিংবা এর যে কোনো একটি হাজির থাকলে রাগ হলো তার পরিণতি ও ফলাফল।

## রাগের বৈশিষ্ট্য

রাগের অনেক বৈশিষ্ট্য ও ধরণ রয়েছে। যেগুলোর মাধ্যমে আমরা বুঝতে পারি যে, ব্যক্তিটির মাঝে রাগের লক্ষণ হয়েছে। এর মধ্যে কিছু বৈশিষ্ট্য হচ্ছে:

১. মুখ ও চোখ লাল হওয়া ছাড়াও রক্তনালী এবং গলার শিরা ফুলে যাওয়া।
২. ভ্রুকুটি করা, ঝ একসাথে আনা এবং কপালের চামড়া কুঁচকে যাওয়া।
৩. মৌখিক বা শারীরিকভাবে অন্যদের উপর হামলা করা।
৪. পরিণাম বিবেচনা না করে অনুরূপ বা গুরুতর একটি প্রতিশোধ নেয়ার জন্য চড়াও হওয়া।
৫. চরম বা আবেগপ্রবণ অসঙ্গতি প্রকাশ করা।

রাগের বৈশিষ্ট্য সম্পর্কে বাসুল্লাহ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম বলেন,

فَمِنْهُمْ مَنْ يَكُونُ سَرِيعَ الْغَضَبِ سَرِيعَ النَّيِّءِ ۖ فَاِحْدَاهُمَا بِالْأُخْرَى  
وَمِنْهُمْ مَنْ يَكُونُ بَطِيءَ الْغَضَبِ بَطِيءَ النَّيِّءِ ۖ فَاِحْدَاهُمَا بِالْأُخْرَى  
وَمِنْهُمْ مَنْ يَكُونُ بَطِيءَ الْغَضَبِ سَرِيعَ النَّيِّءِ ۖ وَيَشْرَارُكُمْ مَنْ  
يَكُونُ سَرِيعَ الْغَضَبِ بَطِيءَ النَّيِّءِ ۖ . قَالَ: «اتَّقُوا الْغَضَبَ فَإِنَّهُ



## রাগ নিয়ন্ত্রণে রাখুন

جَهْرُهُ عَلَى قَلْبِ ابْنِ آدَمَ أَلَا تَرَوْنَ إِلَى انْتِفَاحِ أَوْذَانِهِ؟ وَمُحَرَّةَ عَيْنَيْهِ؟  
فَمَنْ أَحْسَسَ بِقِيَّتِي مِنْ ذَلِكَ فَلْيُطْطِجْ وَلْيَتَلَبَّدْ بِالْأَرْضِ.

'কেউ কেউ এমন আছে, যারা খুব তাড়াতাড়ি রাগে এবং তাড়াতাড়ি ঠাণ্ডা হয়। একটি অপরাটর ক্ষতিপূরণকারী। আবার কেউ কেউ এমন আছে, যারা খুব দেহিতে রাগে এবং তাদের রাগ নিবারণিত হতেও দেহি হয়। এ দু'টো অবস্থাও একটি অপরাটর ক্ষতিপূরক। তোমাদের মধ্যে সে ব্যক্তিই সর্বোত্তম, যার রাগ দেহিতে আসে এবং তাড়াতাড়ি রাগ প্রশমিত হয়ে যায় এবং সে ব্যক্তি নিকৃষ্ট, যে তাড়াতাড়ি রাগে এবং দেহিতে ঠাণ্ডা হয়। তারপর তিনি সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম বললেন, তোমরা রাগ থেকে বাঁচো। কেননা সেটা আদম সন্তানের অন্তরে অগ্নিস্থুলিস্থের মত। তোমরা কি লক্ষ্য করনি যে, রাগাধিত ব্যক্তির চক্ষুঃর রক্তিম বর্ণ ধারণ করে এবং তার ঘাড়ের শিরাগুলো ফুলে উঠে? অতএব, তোমাদের কেউ একরূপ অনুভব করলে সে যেন মাটিতে লুটিয়ে যায় (তাহলে রাগ কমে যাবে)।'

## রাগ হলে আমাদের শরীরে কী হয়?

ক্রোধকে বোঝার জন্য আমাদের ভাবতে হবে যে এটি আমাদের মধ্যে কী ধরণের শারীরিক পরিবর্তন ঘটায়, এর ফলে আমাদের আচরণে কী পরিবর্তন আসে, ক্রোধের বশবর্তী হয়ে আমরা কী চিন্তা করি এবং কী চিন্তা করতে পারি না।

যুক্তরাষ্ট্রের উইসকনসিন বিশ্ববিদ্যালয়ের মনোবিজ্ঞান বিভাগের প্রধান প্রফেসর রায়ান মার্টিন, যিনি ক্রোধ বিষয়ে গবেষণা করেন, বলেন রাগ হলে মানুষের সহানুভূতিশীল স্নায়ুিক কার্যক্রম শুরু হয়।

'রাগ হলে আপনার হৃৎস্পন্দন বেড়ে যায়, শ্বাস-প্রশ্বাস ঘন হয়ে যায়, আপনি ঘামতে শুরু করবেন এবং পরিপাক ক্রিয়া ধীরগতিতে চলাতে শুরু করে।'

মানুষ যখন মনে করে যে তার সাথে অবিচার করা হচ্ছে, তখন শরীরের স্বাভাবিক প্রতিক্রিয়া হিসেবে এধরণের উপসর্গ প্রকাশ পায়।

[১] আবু সাল্লিম আল খুদরি রাদিয়াল্লাহু আনহু হতে বর্ণিত, মিশকাতুল মাসাবিহ: ৫১৪৫, সুন্নাহু তিরমিযি: ২১৯১, মুসল্লাহু আবসুর রায়ফাক: ২০৭২০, মুসনাদে আহমাদ: ১১১৪৩।

## রাগ নিয়ন্ত্রণে রাখুন

একই সাথে মস্তিষ্ক ও ভিন্ন আচরণ করা শুরু করে।

‘মানুষ যখন তীব্রভাবে কিছু অনুভব করে, তখন চিন্তা ভাবনার অধিকাংশই ঐ একটি বিষয় কেন্দ্রিক হয়ে থাকে।’

তখন তারা ‘টিকে থাকা’ বা ‘প্রতিশোধ নেয়ার’ বিষয়টিকেই বেশী প্রাধান্য দেয়।

কোনো বিশেষ একটি অবিচার বা অন্যায়ের বিষয়ে চিন্তা করা বা তার বিরুদ্ধে প্রতিক্রিয়া প্রকাশ করার সময় অন্য কোনো বিষয় নিয়ে মানুষের মস্তিষ্ক চিন্তা করতে চায় না—এটিও অভিযোজনেরই অংশ।

## আমরা রাগান্বিত হতে অভ্যস্ত হলাম কেন?

প্রকৃতির সাথে মানুষের অভিযোজনের শুরুর দিকে একজন ব্যক্তির আরেকজনের ওপর ক্রুদ্ধ হওয়ার ইচ্ছা আসতো কীসের থেকে?

যুক্তরাষ্ট্রের ওহাইয়োর হাইডেলবার্গ বিশ্ববিদ্যালয়ের মনোবিজ্ঞান ও অপরাধ বিজ্ঞানের অধ্যাপক অ্যারন সেল বলেন, ‘রাগ খুবই জটিল একটি বিষয়।’

‘নাটকীয়ভাবে বর্ণনা করলে বলা যায়, এটি মানুষের মন নিয়ন্ত্রিত একটি যন্ত্র। আরেকজন ব্যক্তির মাথার ভেতরে ঢুকে নিজেকে ঐ ব্যক্তির কাছে আরো গুরুত্বপূর্ণ হিসেবে প্রতিষ্ঠিত করার একটি পদ্ধতি। তাদের মন পরিবর্তন করে তাদের বিরুদ্ধে হস্তে জরী হওয়ার একটি প্রক্রিয়া।’

প্রফেসর সেল বলেন এই ‘মন নিয়ন্ত্রণের’ ক্ষেত্রে গুরুত্বপূর্ণ একটি ভূমিকা রাখে মানুষের ‘রাগান্বিত চেহারা’।

বিজ্ঞানীরা গবেষণা করে প্রমাণ করেছেন যে, ক্রুদ্ধ হলে মানুষের হ্র বিস্তৃত হয়ে যাওয়া, নাসারক্ত প্রসারিত হওয়া এবং চোয়ালের পুরুত্ব বেড়ে যাওয়ার মত পরিবর্তনগুলো মানুষ উদ্ভরাধিকারসূত্রে পেয়েছে—বলেন প্রফেসর সেল।

রাগ হলে মানুষের মুখের অভিব্যক্তিতে যেসব পরিবর্তন হয়, তার প্রত্যেকটির ফলেই মানুষকে শারীরিকভাবে শক্তিশালী দেখায়।

প্রফেসর সেল বলেন, এই বিষয়গুলো মানুষ শেখে না, বরং জন্মসূত্রে অর্জন করে, কারণ, অল্প শিশুরাও একই ধরনের ক্রুদ্ধ অভিব্যক্তি প্রকাশ করে।

রাগ বেশির ভাগ ক্ষেত্রেই আমাদের মানসিক অবস্থার একটি বহিঃপ্রকাশ। ফ্রয়েডের মতে, রাগ হচ্ছে অন্যের প্রতি আক্রমণ মানুষের নিজের প্রতি ধ্বংসাত্মক

## রাগ নিয়ন্ত্রণে রাখুন

প্রবৃত্তির এক রকম আত্মরক্ষামূলক আচরণ (ডিফেন্স) মাত্র। আলবার্ট বান্দুরার মতো মনোবিজ্ঞানীরা ধারণা করেন, ব্যক্তির অনিয়ন্ত্রিত রাগ মূলতঃ সে পরিবেশ থেকেই শেখে। তার মতে, ব্যক্তি তার আত্মসম্মতির কারণে চারপাশের মানুষের কাছ থেকে কোনো না কোনোভাবে উপকৃত হয় (তার ইচ্ছা পূরণ হওয়া, অন্যদের ওপর নিয়ন্ত্রণ, অপরের 'সমীহ' আদায় ইত্যাদি)। অনেক সময় পরিবার ও সমাজ কর্তৃক যখন অন্যের আত্মসম্মতিকে নানাভাবে উৎসাহিত হতে দেখে, সেটাও তাকে উৎসাহিত করে রাগান্বিত হতে। তবে এ বিষয়ে অন্যতম শক্তিশালী তত্ত্ব হচ্ছে ১৯৩৯ সালে জন ডোরান্ড ও সহকর্মীদের ফ্রাট্রেশন-অ্যাট্রেশন তত্ত্বটি:

(ক) হতাশা সবসময় একটি আক্রমণাত্মক তাগিদ তৈরি করে এবং

(খ) আত্মসম্মত সর্বদা পূর্বের হতাশার ফলাফল।

রাগ মূলতঃ মানুষের আশাভঙ্গ, নিষ্ফলতা, ব্যর্থতার প্রতিক্রিয়া। বিশেষ করে সে আশাভঙ্গ বা বিফলতার মাত্রা যদি গ্রহণযোগ্য পর্যায়ে না হয় বা এর মাত্রা যদি গভীরতর হয়।

## রাগ সৃষ্টির পিছনে প্রভাবক কারণগুলো

রাগের পিছনে কিছু কারণ আছে। কারণগুলির মধ্যে সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ হল পরিবেশ। অর্থাৎ একজনের চারপাশ; ঘনিষ্ঠ কেউ, কারও পরিবার, বা দূরবর্তী কেউ, কারও সম্প্রদায়। কেউ এমন ধারণা লোক দ্বারা পরিবেষ্টিত (Surrounded) থাকতে পারে যারা রাগকে সাহস এবং বীরত্বের প্রতীক বলে মনে করে। অথচ এটি ব্যক্তিকে অন্যায়ের পথে পরিচালিত করে। এভাবে কেউ কেউ রাগ সম্পর্কে মিথ্যা ধারণা পায় এবং অনিয়ন্ত্রিত রাগ তার অভ্যাসে পরিণত হয়। অনেক সময় না রাগার জন্য হ্রেকসকম কসরত করেও আমরা রাগ সংবরণ করতে পারি না। এমন পরিস্থিতির উদ্ভব হয় যে আমরা বেগে যেতে বাধ্য হই এবং হতাশ হয়ে পড়ি। এ রকম পরিস্থিতিতে আমাদের সবচেয়ে বড় প্রয়োজন আত্মবিশ্লেষণ। রাগের কারণে হতাশা আসলে রাগ আরও বেড়ে যায়। অতএব হতাশা গ্রাস করার আগেই রাগের কারণ বিশ্লেষণ করে পদক্ষেপ গ্রহণ করতে হবে। অনেকের বেগে যাওয়া একটি অভ্যাসে পরিণত হয়, বলা যায় বেগে যাওয়া একটি নেশা হয়ে যায়। ভয়ংকর হলেও সত্য যে সেসব মানুষ রাগলে তাদের মস্তিষ্কে স্বস্তিদায়ক এন্ডোर्फিন নিঃসরিত হয়। এজন্য তারা বেগে যাওয়ার অভ্যাস পরিত্যাগ করতে পারেন না। কিন্তু আমাদের সব সময় মনে রাখতে হবে, রাগের

## রাগ নিয়ন্ত্রণে রাখুন

মাথায় কিছু করলে তার ফল কখনই ভালো হয় না। চলুন রাগ সৃষ্টির পিছনে কিছু প্রভাবক কারণ সম্পর্কে জেনে নেয়া যাক:

### উদ্ভিন্নতা বা বিষণ্ণতা

ব্যক্তি যদি কোনো বিষয় নিয়ে অতিরিক্ত দুশ্চিন্তা বা মানসিক চাপে থাকে, সে ক্ষেত্রে তার অতিরিক্ত উদ্ভিন্নতা বেগে যাওয়ার মাধ্যমে প্রকাশ পেতে পারে।

### সামাজিক দক্ষতার অভাব

সমন্বিত সমাধান বা দৈনন্দিন জীবনের নানামুখী চাপ ভালোভাবে মোকাবেলা করতে না পারা, অন্যের কাছে সঠিকভাবে প্রকাশের অদক্ষতা ইত্যাদি ব্যর্থতার দায় ব্যক্তি অনেক সময় কাছের মানুষের ওপর চাপিয়ে দেয়।

### কাজ ও সময়ের চাপ

মাত্রাতিরিক্ত কাজ একসঙ্গে এসে গেলে অথবা অল্প সময়ের মধ্যে অনেক কাজ শেষ করতে গিয়ে সেসব যদি টিকঠাকমতো শেষ করা না যায়, তাহলে অনেকের মধ্যে টেনশন বা হতাশা জন্মতে জন্মতে রাগ তীব্র আকার ধারণ করতে পারে।

### পারিবারিক পরিবেশ

ছোটবেলায় যদি কেউ এমন পরিবেশে বড় হয়, যেখানে মা-বাবা বা অভিভাবকরা অল্পতেই বেগে যান, সেই পরিবারে শিশুরাও একই ধরনের আচরণ শেখে।

### মানসিক সমস্যা

বিভিন্ন মানসিক সমস্যা, যেমন ব্যক্তিত্বের ত্রুটি, বিষণ্ণতা রোগ, সিজোফ্রেনিয়া, বাইপোলার মুড ডিসঅর্ডার, উদ্ভিন্নতা রোগ, স্ফুটিবায়িতা, বুদ্ধিপ্রতিবন্ধিতা, কনভাল্ট ডিসঅর্ডার, ডিমেনশিয়া ইত্যাদি রাগের অন্যতম উপসর্গ। এ ছাড়া খুঁতখুঁতে স্বভাব, হীনম্মন্যতাবোধ, অতিরিক্ত কর্তৃত্বপ্ৰাণ মনোভাব, সবকিছুতে অতিরিক্ত নিয়ন্ত্রণ, ব্যর্থতা মেনে না নেওয়ার মনোভাব ইত্যাদি মানুষের মধ্যে অল্পতেই বেগে যাওয়ার প্রবণতা তৈরী করে।

### মিথ্যা কৌতুক/বসিকতা

যদি বসিকতা মিথ্যাচার হয় কথবা সত্যের সীমা অতিক্রম করে, তাহলে তা ঝগড়া-বিবাদে সৃষ্টি করে। ঝগড়া-বিবাদ একজনের মানসিক অবস্থাকে প্রভাবিত করে হৃদয়ের গভীরে ক্রোধ সঞ্চার করে। এবং তাকে অত্যাচার করতে ও প্রতিশোধ নিতে প্ররোচিত করে। হাসি-মশকরা মানুষের একটি স্বভাবজাত বিষয়। মৌলিকভাবে এটি নিষিদ্ধ নয়। বরং ঐ হাসি-মশকরা নিষেধ, যার মাঝে মিথ্যা,

## রাগ নিয়ন্ত্রণে রাখুন

অশ্লীলতা ও কাউকে কষ্ট দেওয়ার বিষয় থাকে। নবিজি ও সাহাবিগণের সাথে হাসি-মশকরা করতেন। কিন্তু তাতে মিথ্যা থাকতো না, কাউকে কষ্ট দেওয়া বা অপমান করার বিষয় থাকতো না। হাদিসে এসেছে-

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ، قَالَ قَالُوا يَا رَسُولَ اللَّهِ إِنَّكَ تُدَاعِبُنَا. قَالَ إِيَّيْ لَأَقُولُ إِلَّا حَقًّا.

'সাহাবিগণ বললেন, হে আল্লাহর রাসূল সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম। আপনি তো আমাদের সাথে কৌতুকও করে থাকেন। তিনি বললেন, আমি শুধু সত্য কথাই বলে থাকি (এমনকি কৌতুকেও)।'<sup>১</sup>

## শত্রুতা বা আত্মসনের মুখোমুখি

একজন মানুষ রাগান্বিত হয় এবং প্রতিশোধ নিতে চায় তখনই, যখন সে কোনো ধরনের শত্রুতা বা আত্মসনের মুখোমুখি হয়। যেমন—উপহাস, গুপ্তচরবৃত্তি, গালমন্দ, কল্পনাপ্রসূততা, অসম্মান, কারাবাস, মারধর এবং নির্ধাতন। এই আত্মসন সবচেয়ে বেশি দেখিয়েছে অনৈসলামিক এবং অরৈধ কর্তৃপক্ষ। এ কারণেই আল্লাহ এবং তাঁর নবি সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম শারঈ প্রয়োজন ছাড়া অন্যদের প্রতি আগবাড়িয়ে বিনা প্ররোচনায় আক্রমণ করার বিরুদ্ধে সতর্ক করেছিলেন। নবিজি সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম বলেন,

لَا تَحَاسَدُوا وَلَا تَنَاجَسُوا وَلَا تَبَاغَضُوا وَلَا تَدَابَرُوا وَلَا يَبِيعَ بَعْضُكُمْ عَلَى بَيْعِ بَعْضٍ وَكُونُوا عِبَادَ اللَّهِ إِخْوَانًا. الْمُسْلِمُ أَخُو الْمُسْلِمِ لَا يَظْلِمُهُ وَلَا يُجَدُّهُ وَلَا يُعْقِرُهُ. التَّقْوَى هَا هُنَا. وَدُشِيرُ إِلَى صَدْرِهِ ثَلَاثَ مَرَّاتٍ " يَحْسِبُ امْرِيًّا مِنَ الشَّرِّ أَنْ يُعْقِرَ أَخَاهُ الْمُسْلِمَ كُلَّ الْمُسْلِمِ عَلَى الْمُسْلِمِ حَرَامٌ دَمُهُ وَمَالُهُ وَعَيْرُهُه ".

'তোমরা পরস্পরে হিংসা পোষণ করো না, পরস্পর ধোঁকাবাজী করো না, পরস্পর বিদ্বেষপোষণ করো না। একে অপরের (ক্ষতি করার উদ্দেশ্যে) পশ্চাতে শত্রুতা করো না এবং একের বোচাকেনার উপর অন্য বোচাকেনার চেষ্টা করবে না। তোমরা আল্লাহর বান্দরূপে ভাই

[২] আবু হুরাইরা রাসিাল্লাহু আনহু হতে বর্ণিত, জামে তিরমিযি : ১৯৯০, সিনদিল্লাহ সহিহাহ : ১৭২৬, মুখতারসার শামাইল : ২০২।

## রাগ নিয়ন্ত্রণে রাখুন

ভাই হয়ে থাক। এক মুসলিম অপর মুসলিমের ভাই। সে তার উপর যুলুম করবে না, তাকে অপদস্থ করবে না এবং হেয় করবে না। তাকওয়া এইখানে (অন্তরে), এই কথা বলে রাসুলুল্লাহ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম তাঁর সীনার প্রতি ইশারা করলেন তিনবার। একজন মানুষের মন্দ হওয়ার জন্য এটাই যথেষ্ট যে, সে তার ভাইকে হেয় করে। কোনো মুসলিমের উপর (প্রত্যেক) মুসলিমের সবকিছু জান-মাল ও ইজ্জত-আবরু হারাম।<sup>১</sup>

### অযৌক্তিক অহংকার

অন্যাভাবে অহংকার প্রকাশকারী ব্যক্তির অহংকার তার উপর বিরূপ প্রভাব বিস্তার করে। যদি কেউ তাকে তার ন্যায্য অধিকার ফিরিয়ে দিতে বলে, সে ক্ষুব্ধ হয়, রাগান্বিত হয়। তার পাপ করার বিষয়ে বিরোধিতা করা বা তাকে সতর্ক করাকে সে ভালো দৃষ্টিতে গ্রহণ করে না। সেই অহংকারী ব্যক্তির আত্মবিশ্বাস এমন যে, সে এত নিখুঁত যে তাকে আদেশ দেয়ার, সতর্ক করার বা বাধা দেয়ার অধিকার কারো নেই। অথচ বাস্তবে তিনি সব দিক দিয়েই অসম্পূর্ণ, অযোগ্য। আর এজন্যই তিনি তার অযৌক্তিক অহংকারকে তার অপূর্ণতা এবং অসম্পূর্ণতাকে আড়াল করার জন্য ব্যবহার করেন।

### নফসের দুষ্কৃতির বিরুদ্ধে সংগ্রাম করতে অবহেলা করা

আল্লাহ মানুষের নফসের মধ্যে নেকি ও গুনাহ উভয়টি স্পষ্ট করেছেন এবং চিনিয়ে দিয়েছেন। মানুষের নফসের যে উপাদানটি তার ক্রোধকে উত্তেজিত করে তার বিরুদ্ধে সংগ্রাম করতে বা তাকে নিয়ন্ত্রণ করতে অবহেলা করলে নফসের অনিষ্ট আরো বেড়ে যায়। অবশেষে তার নফসের ঐ খারাপ প্রভাবে রোগে যাওয়া তার স্বভাব হয়ে উঠতে পারে। মহান আল্লাহ তায়ালা বান্দাদেরকে নিজের নফসের বিরুদ্ধে সংগ্রাম করার আহ্বান জানিয়ে ফরমান,

وَنَفْسٍ وَمَا سَوَّاهَا. فَأَلْهَمَهَا فُجُورَهَا وَتَقْوَاهَا. قَدْ أَفْلَحَ مَن زَكَّاهَا.  
وَقَدْ خَابَ مَن دَسَّاهَا.

'কসম নফসের এবং যিনি তা সুবিন্যস্ত করেছেন (তাঁর)। অতঃপর তিনি তাকে তার পাপসমূহ ও তাকওয়া সম্পর্কে জ্ঞান দান করেছেন।

[১] আবু হুরাইরা রাদিয়াল্লাহু আনহু থেকে বর্ণিত। সহিহ মুসলিম : ২৫৬৪, মুসনাদে আহমাদ : ৭৪০২।

## রাগ নিরাক্রমে রাখুন

নিঃসন্দেহে সে সফলকাম হয়েছে, যে তাকে পরিশুদ্ধ করেছে। আর সেই ব্যর্থ হয়েছে, যে তাকে (অর্থাৎ নফসকে) কলুষিত করেছে।<sup>১</sup>

وَأَمَّا مَنْ كُفَّ مَقَامَ رَبِّهِ وَنَهَى النَّفْسَ عَنِ الْهَوَىٰ. فَإِنَّ الْجَنَّةَ هِيَ الْمَأْوَىٰ.

‘আর যে স্বীয় রবের সামনে দাঁড়ানোকে ভয় করে এবং প্রবৃত্তির অনুসরণ থেকে নফসকে নিবৃত্ত রাখে, নিশ্চয় জান্নাত হবে তার আবাসস্থল।’<sup>২</sup>

রাসুলুল্লাহ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম বলেছেন,

‘স্বীয় নফস ও কুপ্রবৃত্তির বিরুদ্ধে জিহাদ হল মানুষের সর্বোত্তম জিহাদ।’<sup>৩</sup>

## যারা রাগের ত্রুটিতে ভুগছে তাদের সাহায্য না করা

কেউ যদি কারো রাগের ত্রুটি এবং কারণগুলি আবিষ্কার করতে পারে তবে তার উচিত, যে দুর্বলতার কারণে কিংবা দুই জিনের প্রভাবে বা শয়তানের ওয়াসওয়াসায় ঐ ব্যক্তি রাগাশ্বিত হচ্ছে তাকে সমর্থন না করা। তাকে রাগের ত্রুটি থেকে বিরত রাখার মাধ্যমে রাগ নিরাক্রমে সাহায্য করার জন্য তার পাশে দাঁড়ানোই মানবতা। যদি তাকে প্রশয় দেয়া হয় তবে রাগের ত্রুটি থেকে ঐ ব্যক্তি মুক্ত হতে পারবে না এবং আরও খারাপ পরিণতির দিকে সে ধাবিত হবে। রাসুলুল্লাহ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম বলেছেন,

انْصُرْ أَخَاكَ ظَالِمًا أَوْ مَظْلُومًا فَقَالَ رَجُلٌ يَا رَسُولَ اللَّهِ أَنْصُرُهُ إِذَا كَانَ مَظْلُومًا أَفَرَأَيْتَ إِذَا كَانَ ظَالِمًا كَيْفَ أَنْصُرُهُ قَالَ تَحْجُرُهُ أَوْ تَمْنَعُهُ مِنَ الظُّلْمِ فَإِنَّ ذَلِكَ نَصْرُهُ

‘তোমার ডাইকে সাহায্য কর। সে জালিম হোক অথবা মজলুম হোক। এক লোক বলল, হে আল্লাহর রাসূল! মজলুম হলে তাকে সাহায্য করব তা তো বুঝলাম। কিন্তু জালিম হলে তাকে কিভাবে সাহায্য করব? তিনি বললেন, তাকে অত্যাচার থেকে বিরত রাখবে। আর এটাই হল তার সাহায্য।’<sup>৪</sup>

[৪] সূরা আশ-শামস ৯১:৭-১০।

[৫] সূরা আন নবিআত ৭৯:৪০-৪১।

[৬] সহিছুল জামে : ১০১৯।

[৭] সহিছ বুখারি : ৬৯৫২, ২৪৪৩।

## রাগের বিভিন্ন প্রকার

এ পর্বে আমরা রাগ বা ক্রোধের প্রকার নিয়ে আলোচনা করব। আত্মনিয়ন্ত্রণ মানেই রাগ না করা, বা যার নিয়ন্ত্রণশক্তি প্রবল, তার বিলকুল রাগ হয় না, এই ভুল ধারণা কি আমাদের মধ্যে আছে? থাকা উচিত নয়। কারণ, রাগ একটা মানবীয় গুণ। এটা হবেই। তবে কেউ নিয়ন্ত্রণে রাখতে জানে, কেউ জানে না। বিভিন্ন হাদিসে রাগ না করার নির্দেশ দেয়া হয়েছে। এটা হলো অন্যায় উৎসগুলো থেকে রাগ গ্রহণ না করার নির্দেশ এবং রাগে অন্ধ হয়ে বিবেচনাবোধ হারিয়ে ফেলার ব্যাপারে নিষেধাজ্ঞা। এইসব জায়গায় রাগ ও অন্ধত্ব উভয়টাকেই সমূলে দমন করতে হবে, অন্তত সামলে রাখতে হবে।

রাগ সাধারণভাবে দুই প্রকার-

১. প্রশংসনীয় রাগ ও
২. নিন্দনীয় রাগ।

### ১. প্রশংসনীয় রাগ

আল্লাহর ধীন বা নবিজির অবমাননা হচ্ছে, অন্যায়ভাবে কারো উপর জুলুম হচ্ছে—এসর থেকে রাগ উৎপন্ন হওয়া সঠিক ও কাঙ্ক্ষিত। তাই যখন কোনো মুসলিম আল্লাহদ্রোহী, ইসলামবিরোধী কোনো কাজ হতে দেখে, তখন সে ফুদ্ধ-রাগাধিত হয়। আর এই রাগ প্রশংসনীয়। এমন ব্যক্তি আল্লাহর নিকট পুরস্কৃত হবে।

মহান আল্লাহ তায়ালা বলেন,

ذٰلِكَ وَمَنْ يُعَظِمِ حُرْمَةَ اللّٰهِ فَهُوَ حَيْرًا لَّهُ عِنْدَ رَبِّهِ ...

‘এটাই বিধান। আর কেউ আল্লাহর সন্মানিত বিধানাবলীর প্রতি সন্মান প্রদর্শন করলে তার রব্বের কাছে তার জন্য এটাই উত্তম।’<sup>১</sup>

এজন্য ধীনের দাঙ্গগণও যদি অন্যায় ও হারাম কাজের প্রতিবাদ করতে গিয়ে প্রয়োজনবশতঃ যদি রাগাধিত হন তাহলে এই রাগ নিন্দনীয় রাগের আওতায় পড়বে না। বর্তমান সময়ে এক শ্রেণীর দাঙ্গিকে দেখা যায় তারা স্বাধুতের বিরুদ্ধে জোরালো কোনো প্রতিবাদ তো করেনই না বরং অন্যেরা আল্লাহর বিধানের বিপরীত শিক ও কুফরি কাজের জন্য স্বাধুতের বিরুদ্ধে প্রতিবাদস্বরূপ সামান্য

[১] সূরা হুজ্জ ২২:৩০।



## রাগ নিয়ন্ত্রণে রাখুন

কঠিন কথা বললে তাও সমর্থন করেন না, যা নবি-রাসুলগণ এবং পূর্ব যুগের বীনের দাঈগণের অনুসরণীয় নীতির সম্পূর্ণ খেলাফ।

আল্লাহর নবি মুসা আলাইহিস সালামের সাথে তাঁর কওমের ঘটনা এক্ষেত্রে উল্লেখযোগ্য। যখন তিনি তুর পাহাড় থেকে ফিরে আসলেন, দেখলেন লোকেরা আল্লাহকে পরিত্যাগ করে বাহুর পূজা শুরু করেছে। তখন তিনি তাদের উপর প্রচণ্ড রাগাধিত হলেন। এমনকি হাতের কাঠের ফলকগুলো, বার মধ্যে তাওরাত লিপিবদ্ধ ছিল তা মাটিতে ফেলে দিলেন। এরপর ভাই হারানের মাথা ধরে তাকে টানতে লাগলেন। মহান আল্লাহ তায়ালা উক্ত ঘটনা উল্লেখ করে বলেন,

وَلَمَّا رَجَعَ مُوسَىٰ إِلَىٰ قَوْمِهِ غَضْبَانَ أَسِفًا قَالَ بِئْسَمَا خَلَفْتُمُونِي مِنْ  
بَعْدِي ۖ أَعَجَلْتُمْ أَمْرَ رَبِّكُمْ ۖ وَاللَّيْلِ آلُتَوا وَآخَذَ بِرَأْسِ أَخِيهِ يَجُرُّهُ  
إِلَيْهِ ۚ قَالَ ابْنُ أُمِّ إِرَانَ الْقَوْمَ اسْتَطْعَفُونِي وَكَادُوا يُقْتُلُونِي ۖ فَلَا تَشْسِيتَ بِي  
إِلَّا عَدَاءَ وَلَا تَجْعَلْنِي مَعَ الْقَوْمِ الظَّالِمِينَ .

‘আর মুসা যখন নিজ কওমের কাছে ফিরে আসলো রাগাধিত বিন্দুক অবস্থায়, তখন বলল, ‘আমার পরে তোমরা আমার কত খারাপ প্রতিনিধিত্ব করেছে! তোমাদের রবের নির্দেশের পূর্বে তোমরা তাড়াছড়া করলে?’ আর সে ফলকগুলো ফেলে দিল এবং স্বীয় ভাইয়ের মাথা ধরে নিজের দিকে টেনে আনতে লাগল। সে (হারান) বলল, ‘হে আমার মায়ের পুত্র, এ জাতি আমাকে দুর্বল মনে করেছে এবং আমাকে হত্যা করতে উদ্যত হয়েছে, সুতরাং তুমি আমার সাথে এমন করবে না যাতে শত্রুরা আনন্দিত হয় এবং আমাকে যালিম কওমের অন্তর্ভুক্ত গণ্য করো না।’<sup>৯</sup>

এভাবেই প্রত্যেক ঈমানদারের উচিত স্বীয় রবের অধিকার বিনষ্ট হলেই সেখানে রাগাধিত হওয়া এবং সাধ্যানুযায়ী তার প্রতিবাদ করা।

## ২. নিন্দনীয় রাগ

যেমন নিজের অন্যায় দাবী প্রতিষ্ঠা করার জন্য ফুক হওয়া। এমন রাগ হতে রাসুলুল্লাহ সালাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম নিষেধ করেছেন। এ ধরনের ফ্রোখাফ ব্যক্তি আল্লাহর নিকটও ঘৃণিত।

[৯] সূরা আরাফ ৭:১৫০।

## রাগ নিয়ন্ত্রণে রাখুন

আপনি যদি হোন সোভী মানুষ। সোভের পথ বিঘ্নিত হলে ক্ষিপ্ত হন। আপনি ভোগবাদী ও প্রবৃত্তির পূজারী। ভোগের জিনিসটি হাতছাড়া হলে ক্ষিপ্ত হন। আপনি কর্তৃত্বপরায়ণ ও অহংকারী মানুষ। এ থেকেও রাগ আসতে পারে। রাগ আসতে পারে ভুল বুঝাবুঝির কারণেও। এমনিভাবে, আত্মনিয়ন্ত্রণ শক্তি কম থাকলেও সামান্যতে ক্ষিপ্ত হতে পারেন। এসবই নিন্দনীয় রাগ।

কিছু নিন্দনীয় রাগের উদাহরণ-

- (ক) স্বভাবগত রাগ।
- (খ) অহংকারের ফলে উদ্ভূত রাগ।
- (গ) ব্যক্তিস্ব ও নেতৃত্বের লালসাজনিত রাগ।
- (ঘ) অনর্থক কলহবশতঃ রাগ।
- (ঙ) অত্যধিক হাসি-তামাশা ও ঠাট্টা বিদ্রূপজনিত রাগ।

## শরিয়াগতভাবে রাগের প্রকারভেদ

- ১) ওয়াজিব (বাধ্যতামূলক) রাগ।
- ২) মানদুব (প্রশংসনীয়) রাগ।
- ৩) মাহতুব (নিষিদ্ধ) রাগ।

### ১. ওয়াজিব (বাধ্যতামূলক) রাগ

আল্লাহর সন্তুষ্টির জন্য রাগ। এই সেই রাগ যা তখনই আসে যখন আল্লাহর শিক্ষা উপেক্ষা করা হয় বা তার সাথে অবজ্ঞাপূর্ণ আচরণ করা হয়। যদি একজন ব্যক্তির প্রকৃতই ঈমান থাকে তবে তাকে অবশ্যই এই রাগ প্রদর্শন করতে হবে। এটা অকল্পনীয় যে, একজন মুমিন ব্যক্তি প্রত্যক্ষ করছে আল্লাহর হুকুম-বিধান উপেক্ষা করা হচ্ছে, কখনও কখনও তা উপহাস করা হচ্ছে অথচ এজন্য সে ভিতরে কিছুই অনুভব করছে না। এটি সত্যিই একজন ঈমানদারের জন্য অসুস্থ হৃদয়ের আসামত। রাসুলুল্লাহ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম ইরশাদ করেন,

مَنْ أَحَبَّ لِلَّهِ وَأَبْغَضَ لِلَّهِ وَأَعْطَى لِلَّهِ وَمَتَعَ لِلَّهِ فَقَدِ اسْتَكْمَلَ الْإِيمَانَ.

'যে ব্যক্তি আল্লাহর সন্তুষ্টির জন্য কাউকে ভালোবাসে, আর আল্লাহর সন্তুষ্টির জন্য কারও সাথে বিদ্বেষ পোষণ করে এবং আল্লাহর সন্তুষ্টির

## রাগ নিয়ন্ত্রণে রাখুন

জন্যই দান-খয়রাত করে, আবার সন্তুষ্টির জন্যই দান-খয়রাত থেকে বিরত থাকে। সে ঈমান পূর্ণ করেছে।<sup>১০</sup>

অর্থাৎ প্রকৃত ঈমানদারের সবচেয়ে বড় আলামত হলো তার রাগ, ঘৃণা, বিচ্ছিন্নতা, ভালোবাসা সবই হবে একমাত্র মহান আল্লাহর সন্তুষ্টির জন্য। স্বয়ং মহান আল্লাহ তায়াল্লা আল কুরআনে তাঁর সর্বশেষ নবিকে এই রাগের নির্দেশ দিয়ে বলেন-

يَا أَيُّهَا النَّبِيُّ جَاهِدِ الْكُفَّارَ وَالْمُنَافِقِينَ وَاغْلُظْ عَلَيْهِمْ وَمَأْوَاهُمْ جَهَنَّمُ  
وَبِئْسَ الْمَصِيرُ.

'হে নবি, কাফের ও মুনাফিকদের বিরুদ্ধে জিহাদ করুন এবং তাদের প্রতি কঠোর হোন। এবং তাদের আবাসস্থল হলো জাহান্নাম আর তা কত নিকৃষ্ট প্রত্যাবর্তন স্থল।'<sup>১১</sup>

নবিজি সালাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লামও এই নির্দেশ বাস্তবায়ন করে দেখিয়েছেন। তিনি কখনোই কোনোদিন ব্যক্তিগত উদ্দেশ্য নিয়ে বিচলিত হননি, রাগ করেননি কিন্তু যদি আল্লাহর বিধানের সাথে বিদ্রোহ করা হয় কিংবা আল্লাহর বিধান লঙ্ঘন করা হয়, তাহলে তিনি শাস্ত বসে থাকেননি। আশ্মাজান আয়িশা রাদিয়াল্লাহু আনহা বলেন,

مَا حُجِرَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ بَيْنَ أُمَّرَيْنِ إِلَّا اخْتَارَ أَيْسَرَهُمَا  
مَا لَمْ يَأْتُمْ فَإِذَا كَانَ الْإِنْتِمُ كَانَ أَبْعَدَهُمَا مِنْهُ وَاللَّهُ مَا انْتَقَمَ لِنَفْسِهِ  
فِي شَيْءٍ يُؤْتَى إِلَيْهِ قَطُّ حَتَّى تُنْتَهَكَ حُرْمَاتُ اللَّهِ فَيَنْتَقِمَ لِلَّهِ.

'নবি সালাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লামকে যখনই (আল্লাহর নিকট থেকে) দু'টো কাজের মধ্যে একটিকে বেছে নেয়ার সুযোগ দেয়া হত, তখন তিনি দু'টোর সহজটি বেছে নিতেন, যতক্ষণ না সেটা গুনাহর কাজ হত। যদি সেটা গুনাহর কাজ হত তাহলে তিনি তা থেকে বহু দূরে থাকতেন। আল্লাহর কসম! তিনি কখনও তাঁর ব্যক্তিগত কারণে কোনো কিছুর

[১০] নিশকাহুল মাসাবিহ: ৩০, আবু দাউদ: ৪৬৮-১, সহিহুল জামি: ৫৯৬৫।

১১ সূরা আত-তাওবাহ ৯:৭৩।

## রাগ নিয়ন্ত্রণে রাখুন

প্রতিশোধ গ্রহণ করেননি, যতক্ষণ না আল্লাহর হারামসমূহকে ছিন্ন করা হত। সোফেত্রের আল্লাহর জন্য তিনি প্রতিশোধ নিতেন।<sup>১২৬</sup>

আল্লাহর বিধি-নিষেধের ব্যাপারে রাগ করা ও কঠোরতা অবলম্বন করা জাযিয়া। আযিশা রাদিয়াল্লাহু আনহা হতে বর্ণিত আছে,

دَخَلَ عَلَيَّ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ وَفِي الثَّيِّبِ قِرَامٌ فِيهِ صُورٌ، فَتَلَوْنِ  
وَجِهُهُ، ثُمَّ تَنَاوَلَ السِّتْرَ فَهَتَّكَهُ، وَقَالَتْ قَالَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ  
مِنْ أَشَدِّ اللَّأْسِ عَذَابًا يَوْمَ الْقِيَامَةِ الَّذِينَ يُصَوِّرُونَ هَذِهِ الصُّورَ.

‘তিনি বলেন, একবার নবি সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম আমার নিকট আসলেন। তখন যবে একখানা পর্দা ঝুলানো ছিল। যাতে ছবি ছিল। তা দেখে নবি সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লামের চেহারা রং পরিবর্তিত হয়ে গেল। এরপর তিনি পর্দাখানা হাতে নিয়ে ছিঁড়ে ফেললেন। আযিশা রাদিয়াল্লাহু আনহা বলেন, নবি সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম লোকদের মধ্যে বললেন, কিয়ামাতের দিন সবচেয়ে কঠিন শাস্তি হবে ঐসব লোকের যারা এসব ছবি অঙ্কণ করে।’<sup>১২৭</sup>

## ২. মানদুব (প্রশংসনীয়) রাগ

নিজের অধিকার, আত্মমর্যাদাবোধ রক্ষায় রাগ প্রকাশ করা। শরিয়াহর দৃষ্টিকোণ থেকে যদি কোনো ব্যক্তির অধিকার লঙ্ঘিত হয় বা তার প্রতি অন্যায় করা হয়, জুলুম করা হয়, তাহলে তার রাগ করার অধিকার আছে। সেই পরিস্থিতি সংশোধন করার চেষ্টা করার অধিকার তার আছে। যদি তা না হতো, বিশৃঙ্খলার বিস্তার এবং সম্প্রদায়ের ধ্বংসের দ্বারা পৃথিবী একেবারে দূষিত হয়ে যেত। মহান আল্লাহ বলেন,

وَلَوْ لَا دَفَعُ اللَّهُ النَّاسَ بَعْضَهُمْ بِبَعْضٍ لَفَسَدَتِ الْأَرْضُ وَلَكِنَّ اللَّهَ  
ذُو فَضْلٍ عَلَى الْعَالَمِينَ.

‘আর আল্লাহ যদি মানুষের এক দলকে অন্য দল দ্বারা প্রতিহত না করতেন তবে পৃথিবী (যুলুম-অত্যাচারে) বিপর্যস্ত হয়ে যেত। কিন্তু আল্লাহ সৃষ্টিকুলের প্রতি অনুগ্রহশীল।’<sup>১২৮</sup>

[১২] সহিহ বুখারি : ৩৫৬০।

[১৩] সহিহ বুখারি : ৬১০৯।

[১৪] সূরা বাক্বারা ২:২৫১।