



## 21357 - দ্রুত রাগী প্রতিক্রিয়াশীল ছলে সংশোধন

### প্রশ্ন

আমার এক ছলে আছে খুব প্রতিক্রিয়াশীল, কঠনি মজেজী। আমিতার এই স্বভাবটি কভাবে সংশোধন করতে পারি?

### প্রিয় উত্তর

আলহামদু ললিলাহ।

রাগ দূর করার উপায় প্রসঙ্গে ইতপূর্বে 658 নং প্রশ্নোত্তরে আলোচনা করা হয়েছে। সেই উপায়গুলোর মধ্যে রয়েছে:

- বতিড়তি শয়তান থেকে আল্লাহর কাছে আশ্রয় প্রার্থনা করা।
- চুপ থাকা।
- শান্ত থাকা। দাঁড়ানো থাকলে বসে যাওয়া, বসে থাকলে শুয়ে যাওয়া।
- রাগ সংবরণ করার সওয়াবের কথা স্মরণ করা। যহেতু হাদসিএ এসছে: “তুমি রাগ করো না; তোমার জন্য জান্নাত রয়েছে”।
- যবে ব্যক্তি নিজেকে নিয়ন্ত্রণ করতে পারে তার উচ্চ মর্যাদা ও উন্নত অবস্থান অবগত হওয়া; যমেনটি সহি হাদসিএ এসছে: “যবে ব্যক্তি নিজের রাগকে নিয়ন্ত্রণ করে আল্লাহ তার গোপন বিষয়কে গোপন রাখনে। যবে ব্যক্তি নিজের রাগকে সংবরণ করে; যদওি সবে বাস্তবায়ন করতে চাইলে করতে পারে; আল্লাহ কয়ামতেরে দিনি তার অন্তরকে আশা দিয়ে ভরে দবিনে।” [আলবানী সলিসলি সাহিহাতে (৯০৬) হাদসিটকি ‘হাসান’ বলছেন]
- রাগেরে সময় নবী সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লামেরে করণীয় আদর্শ জানা।
- রাগ সংবরণ করা যবে মুতাকীদরে আলামত— তা জানা। যমেনটি পূর্ববোক্ত হাদসিএ এসছে।
- স্মরণ করয়িে দলিে স্মরণ করা, সংযত হওয়া এবং উপদেশদাতার উপদেশে তামলি করা।
- রাগেরে কুফলগুলো অবগত হওয়া।
- রাগকারী রাগেরে সময় নিজেরে কথা ভবে দেখা।
- রাগ দূর করে দেয়ার জন্য আল্লাহর কাছে দেয়া করা।

নীচে সুন্দর একটি ঘটনা উল্লেখ করা হলো যা এই ছলেটির রাগ দূরীকরণে সাহায্য করবে:



“রাগী এক ছলে ছলি। ছলেটেকি কোন সময় সঠিক সিদ্ধান্ত নতি পায় না। তার বাবা তার জন্ম পলথিনি ভরে তারকাটা নিয়ে এসে তাকে বলল:

শোন বাবা, যখনই তোমার রাগ উঠবে তখনই তুমি আমাদের বাগানরে কাঠরে বড়োতে একটিকরে তারকাটা মারবে।

এভাবে ছলেটেকি তার পতির উপদেশে বাস্তবায়ন শুরু করল...

প্রথম দিন সে ৩৭ টি তারকাটা মরেছে। কিন্তু বড়োতে তারকাটা মারা সহজ কাজ ছিল না।

কিন্তু সে রাগরে সময় নিজেকে সংযত করার চেষ্টা করা শুরু করল। কিছুদিন যাওয়ার পর সে অপেক্ষাকৃত কম তারকাটা মারত। এভাবে কয়েক সপ্তাহরে মধ্যে সে নিজেকে কন্ট্রোল করতে সক্ষম হল এবং রাগ করা থেকে ও তারকাটা মারা থেকে নবিত হতে পারল। তখন সে এসে তার পতিকে তার সফলতার সংবাদ দলি। পতি তার এই পরবর্তনে খুশি হিলনে এবং তাকে বললনে: প্রিয় বৎস! এবার তোমার দায়িত্ব হলো প্রত্যকে যাই দিন তুমি রাগ করবে না সেই দিন একটিকরে তারকাটা তুলে ফলো।

এবার ছলেটেকি নতুনভাবে তারকাটা তলো শুরু করল; প্রত্যকে যাই দিন সে রাগ করে না সেই দিন। এভাবে সে বড়োর সবগুলো তারকাটা তুলে ফেলল।

এরপর সে তার পতির কাছে এসে তার সফলতার খবর জানাল। তখন পতি তাকে নিয়ে সেই বড়োর কাছে আসলনে এবং বললনে: তুমি এক্সলিনেন্ট কাজ করছে। কিন্তু দেখে, বড়োতে সেই ছদিরগুলো রয়ে গেছে। এই বড়োটা প্রথম অবস্থার মতো কখনও হবে না। তনি আরও বললনে:

তুমি রাগরে মাথায় কতকছি বল; সেই কথাগুলো অন্যদরে মনে এভাবে এ ছদিরগুলোর মত দাগ কাটে।

তুমি মানুষকে ছুরি দিয়ে আঘাত করে, আবার ছুরি বরে করে নতি পায়বে। এটা গুরুত্বপূর্ণ নয় যে, তুমি কয়বার “আমি দুঃখতি” বলবে। কারণ কষ্টটা সখোনে থেকেই যাবে।