



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 হাদসি 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 হাদসি 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 সাহহিত (৯০৬) হাদসিটকি ‘হাসান’ বলছেন]
- রাগেরে সময় নবী সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লামেরে করণীয় আদর্শ জানা।
- রাগ সংবরণ করা যবে মুতাকীদরে আলামত— তা জানা। যমেনটি পূর্বকোক্ত হাদসি এসছে।
- স্মরণ করিয়ে দলি 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। ছলেটেকিনোন সময় সঠিকি সদিধান্ত নতিে পারত না। তার বাবা তার জন্য পলখিনি ভরে তারকাটা নিয়ে এসে তাকে বলল:

শোন বাবা, যখনই তোমার রাগ উঠবে তখনই তুমি আমাদরে বাগানরে কাঠরে বড়োতে একটিকিরে তারকাটা মারবে।

এভাবে ছলেটেকি তার পতিার উপদশে বাস্তবায়ন শুরু করল...

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

কিন্তু সে রাগরে সময় নিজেকে সংযত করার চেষ্টা করা শুরু করল। কিছুদিন যাওয়ার পর সে অপেক্ষাকৃত কম তারকাটা মারত। এভাবে কয়কে 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 পরবির্তনে খুশি হিলনে এবং তাকে বললনে: প্রিয়ি বৎস! এবার তোমার দায়তি্ব হলো প্রত্যকে যাইে দিন তুমি রাগ করবে না সেইে দিন একটিকিরে তারকাটা তুলে ফলো।

এবার ছলেটেকি নতুনভাবে তারকাটা তলো শুরু করল; প্রত্যকে যাইে দিন সে রাগ করে না সেইে দিন। এভাবে সে বড়োর সবগুলো তারকাটা তুলে ফলেল।

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

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

তুমি মানুষকে ছুরি দিয়ে আঘাত করে, আবার ছুরি বরে করে নতিে পারবে। এটি গুরুত্বপূর্ণ নয় যে, তুমি কিয়বার “আমি দুঃখতি” বলবে। কারণ ক্ষতটিে সখোনে থেকেই যাবে।