রাইটিং থেরাপি

প্রশান্ত হৃদয়ের প্রেসক্রিপশন

রাইটিং থেরাপি

প্রশান্ত হৃদয়ের প্রেসক্রিপশন

শারিন সফি অদ্রিতা

IFFAH
PUBLICATIONS

রাইটিং থেরাপি

প্রশান্ত হৃদয়ের প্রেসক্রিপশন

শারিন সফি অদ্রিতা
শরঈ সম্পাদনা: মুহাম্মাদ ওয়াহিদুর রহমান

প্রকাশকাল: অক্টোবর ২০২৫
গ্রন্থস্বত্ব: লেখক

প্রচ্ছদ: সোনিয়া মাহজাবিন ও রওশন আরা তাবাসসুম
পৃষ্ঠাসজ্জা: যোগাযোগ.নেট

প্রকাশনা: ইফফাহ পাবলিকেশন্স, পবা, রাজশাহী
০১৮৬৬৫৬২৪৭২

মুদ্রণ ব্যবস্থাপনা: ঢাকা প্রকাশ
০১৭৮৯৮৫৪৬০২

একমাত্র পরিবেশক: ফাউন্টেন পাবলিকেশন্স
শপ#২১, কওমি মার্কেট, ১ম তলা, ৬৫/১ প্যারিদাস রোড, বাংলাবাজার
ঢাকা-১১০০, ফোন: ০১৭৬৮৮৬৪৪২৮

অনলাইন পরিবেশক: রকমারি, ওয়াফিলাইফ, রাব্বিয়াহ শপ

মূল্য: ৪৪০ টকা

আইএসবিএন:

প্রেরণা এবং কৃতজ্ঞতা

যখন এই বইয়ের লেখাগুলোকে ঘষামাজা করে তৈরি করছি, তখনই পৃথিবীর আরেক প্রান্তে চলছে নির্মম গণহত্যা। এবং কী অদ্ভুত যে, আমরা প্রত্যেকেই ফোনে লাইভ-স্ট্রিমে দেখতে পাচ্ছি এই গণহত্যা! আর ভাবছি, ‘উম্মাহ বুঝি সত্যিই আজ সমুদ্রের ফেনার মতো অসহায় হয়ে গিয়েছে!’ শুধু দীর্ঘশ্বাস আর কান্নার সাক্ষী হওয়া ছাড়া কি আর কিছুই করার নেই?

এখন যদি বলি—আছে। করার মতো কিছু তো আছে, আলহামদুলিল্লাহ। বিশ্বাস করবেন? এই বইটাই এর প্রমাণ।

বিভিন্ন সময়ে লেখা আমার এই টুকরো লেখাগুলোকে বইয়ের রূপ দেওয়ার প্রেরণাটুকু আমি পেয়েছি গাজ্জাবাসী থেকে। যেই দিনগুলোতে আমার মনে হচ্ছিল, নাহ! আর পারছি না। ভারাক্রান্ত মন নিয়ে আমার হাত আর চলছে না। বুকের মধ্যে অদৃশ্য এক ভারী পাথর চেপে বসা। মনে হতো, *আবার উঠে দাঁড়াতে পারব তো? আবার লিখতে পারবো তো?* এরপরই চোখের সামনে ভেসে উঠত হৃদয়বিদারক দৃশ্যগুলো—ধ্বংসস্তূপের নিচে বসেও যিনি কুরআন তিলাওয়াত করছেন, বাচ্চার লাশ কাঁধে নিয়েও যেই মা সবর ও তাওয়াক্কুলের দ্যুতি ছড়াচ্ছেন, খালি হাতে ট্যাংকের সামনে দাঁড়িয়ে যিনি ‘হাসবুনাল্লাহ’ বলে চিৎকার করে উঠছেন—তারা আমার ফিলিস্তিনের ভাই-বোন। তারা তাদের দুনিয়ার সর্বস্ব বিক্রি করে আখিরাত কিনে নিয়েছেন।

আর আমি কী করছি আখিরাতের জন্য? কীসের অজুহাত আমার? নিজের গাফেলতির কি জবাব দিবো আল্লাহর কাছে? এরপর আবারো আমার কলম চলে সেই রক্তরঞ্জিত পবিত্র ভূমির কথা ভেবে, যেখানে ধ্বংসস্তূপের ওপর দাঁড়িয়েও

ঈমানদাররা উহুদ পাহাড়ের মতন অটল। যেখানে সর্বস্ব হারিয়েও বিশ্বাসীদের অন্তরে অদ্ভুত প্রশান্তি নাযিল হয়। হে আল্লাহ, আপনি আল ফাত্তাহ। আপনি আল-আকসাকে মুক্ত করুন। আমাদের মজলুম ভাই-বোনদের রক্ষা করুন, জালিমকে পরাস্ত করুন, আমাদের অক্ষমতার জন্য আমাদের ক্ষমা করে দিন। আমীন।

এবার কৃতজ্ঞতার কথা বলতে হলে সবার আগে বলবো, সমস্ত কৃতজ্ঞতা মহান আল্লাহর জন্য। আমার ছোট্ট এই জীবনে প্রতিটি ভালো শব্দ লেখার পেছনে সমস্ত প্রশংসা আল্লাহর। আমার পরিবারের প্রতিও আমি ভীষণ কৃতজ্ঞ, যারা আমাকে সবসময় লিখতে বলেন, আমার লেখার জন্য দুয়া করেন।

এরপর কৃতজ্ঞতা জানাই আমার সকল পাঠকদের প্রতি—যারা ক্রমাগত আমাকে লিখতে উৎসাহ দিয়েছেন। আমার অযোগ্যতা এবং হাজার সীমাবদ্ধতা সত্ত্বেও আপনারা আমার জন্য বারাকাহর দুআ করেছেন। আপনাদের আবদারগুলো আমার কলমে আল্লাহর কথা লিখতে প্রতিনিয়ত প্রেরণা জুগিয়েছে, তাই আপনাদের কাছেও আমি কৃতজ্ঞ। আরো কৃতজ্ঞতা জানাচ্ছি ইফফাহ পাবলিকেশনকে, তারা যত্ন এবং আন্তরিকতা নিয়ে বই এর কাজগুলো করেছেন।

এই বইটি নিবেদন করছি তাদের জন্য যারা খুঁজে ফিরছেন একটুখানি রুহানি শান্তির পরশ। যারা জানেন না—এতকিছুর পরেও কেন মনে প্রশান্তি আসছে না?

এবার আপনার অন্তরে আল্লাহর অনুমতিতে প্রশান্তির ঝর্ণাধারা নেমে আসবে ...

লেখিকা

শারিন সফি অদ্রিতা

রবিউল আউয়াল ১৪৪৭

প্রকাশকের কথা

আলহামদুলিল্লাহ। সমস্ত প্রশংসা সেই মহান আল্লাহ তা'আলার, যিনি আমাদের সৃষ্টি করেছেন, হিদায়াত দিয়েছেন এবং দ্বীনের পথে চলার তাওফিক দান করেছেন। দুরুদ ও সালাম প্রেরণ করছি প্রিয় নবী মুহাম্মাদ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লামের ওপর—যিনি অন্ধকারাচ্ছন্ন জাহিলিয়াতের যুগে মানবতার মুক্তির আলোকবর্তিকা হয়ে আগমন করেছিলেন।

আমরা এমন এক যুগে বাস করছি, যেখানে চিকিৎসাবিজ্ঞান অভূতপূর্ব সাফল্য অর্জন করেছে। প্রায় সকল শারীরিক রোগেরেই আধুনিক চিকিৎসাপদ্ধতি উদ্ভাবিত হয়েছে। মানসিক রোগের ক্ষেত্রেও রয়েছে পরামর্শ, কাউন্সিলিং ও সাইকোথেরাপির বিস্তৃত পরিসর। কিন্তু একটি সত্য আমরা বারবার ভুলে যাই—যেভাবে শরীর অসুস্থ হয়, তেমনি আমাদের আত্মাও অসুস্থ হতে পারে। গুনাহের ভার, হিংসা, রিয়া, লোভ কিংবা হতাশার আঁধারে অন্তর যখন ভারাক্রান্ত হয়ে পড়ে, তখন তারও প্রয়োজন হয় চিকিৎসার। অথচ আত্মার এই চিকিৎসাটাই আমরা সবচেয়ে বেশি উপেক্ষা করি।

'রাইটিং থেরাপি' বইটি সেই আত্মিক চিকিৎসার এক মনোমুগ্ধকর দিকনির্দেশনা। লেখিকা শারিন সফি অদ্রিতা সহজ অথচ গভীর ভাষায় দেখিয়েছেন—কীভাবে চিন্তার জগৎকে ইতিবাচক ধারায় প্রবাহিত করা যায়, কীভাবে দুআ, জীবন্ত জিকির ও কুরআনের আলোয় অন্তরকে দৃঢ় ও প্রশান্ত রাখা যায়, এবং জীবনের বাস্তব অভিজ্ঞতা থেকে অনুপ্রেরণা নিয়ে কেমন করে একজন মুমিন নিজের দিনগুলোকে প্রোডাক্টিভ ও অর্থবহ করতে পারেন। সাত অধ্যায়ে বিন্যস্ত এই বইয়ের প্রতিটি

অধ্যায় যেন একেকটি আত্মিক থেরাপি—যা পাঠকের অন্তরকে আলোয় ভরিয়ে তুলবে, ইনশাআল্লাহ।

এই বই শুধু পড়ার জন্য নয়, বরং এটি অন্তরের চিকিৎসার এক বাস্তব প্রেসক্রিপশন। কেউ যদি আত্মার অবসাদ ও অশান্তি থেকে মুক্তি পেতে চান, হতাশার ধুলো ঝেড়ে ফেলে আশার আলোয় ফিরতে চান, এবং আল্লাহ্‌র সান্নিধ্যে প্রশান্ত জীবন গড়তে চান—তাদের জন্য এটি এক অপরিহার্য পাঠ্য, ইনশাআল্লাহ।

নতুন প্রকাশনা হিসেবে পাঠক ও পাঠিকাদের প্রতি আমাদের অনুরোধ—যদি কোনো ভুল-ত্রুটি চোখে পড়ে, তা ক্ষমাসুন্দর দৃষ্টিতে দেখবেন এবং আমাদের জানাতে দ্বিধা করবেন না। আমরা দোয়া করি—আল্লাহ তাআলা আমাদের এই ক্ষুদ্র প্রয়াস কবুল করুন, পাঠকের জন্য এটি কল্যাণকর করুন, লেখিকা ও সংশ্লিষ্ট সকলের জন্য একে চিরস্থায়ী সদকায়ে জারিয়া হিসেবে কবুল করুন, এবং আমাদের প্রকাশনা প্রতিষ্ঠানকে দ্বীনের খেদমতে আরও অগ্রসর হওয়ার তাওফিক দিন—আমিন।

‘রাইটিং থেরাপি’ ইফফাহ পাবলিকেশন্সের দ্বিতীয় প্রকাশনা। ‘ইফফাহ’—একটি আরবি শব্দ, যার অর্থ সচ্চরিত্রতা ও পাপ থেকে বিরত থাকা; এটি মুমিন নারীর এক অনন্য গুণ এবং নারীসুলভ মর্যাদা, শুদ্ধতা ও আত্মসম্মানের প্রতীক।

এই নামের সঙ্গে জড়িয়ে আছে যে স্বপ্ন, তা হচ্ছে—লেখিকা বোনদের জন্য লেখালেখি ও সৃজনশীলতার ক্ষেত্রকে প্রসারিত ও সহজতর করা। বইয়ের প্রতি ভালোবাসা থেকে আমি নানা প্রকাশনার সাথে কাজ করেছি। সেই অভিজ্ঞতা আমি উপলব্ধি করেছি— পর্দার ব্যাপারে সচেতন ও আত্মমর্যাদাশীল নারী লেখিকাদের জন্য পরিসর এখনো বেশ সীমিত। যোগাযোগের জটিলতা, পারিবারিক ও সামাজিক বাধা—সব মিলিয়ে অনেকেই তাদের মেধা ও অনুভূতি প্রকাশ করতে পারছেন না। সেই বাস্তবতাই আমাকে অনুপ্রাণিত করেছে নতুন এক পথচলার সূচনায়।

ইফফাহ সেই প্রচেষ্টার নাম— যেখানে বোনেরা লেখালেখির মাধ্যমে তাদের ভাবনা, ঈমান ও সৃজনশীলতাকে বিকশিত করতে পারবেন, ইনশাআল্লাহ। সবার দোয়া ও

সহযোগিতা থাকলে এই ক্ষুদ্র উদ্যোগ একদিন এক বিশাল দাওয়াতি পরিসরে পরিণত হবে—এই আশায়ই আমাদের যাত্রা শুরু।

আজমিন আক্তার ইভা

info.iffah@gmail.com
রাজশাহী

০৮ অক্টোবর ২০২৫

সূচিপত্র

ভূমিকা... ১৭

প্রথম অধ্যায়

থেরাপি ১ : চিন্তার জগৎ পরিবর্তন করুন..................................... ২১

কষ্টের সাথেই সুখ ২৪

কীভাবে বুঝব শয়তান আমার চিন্তাজগতে ঢুকে পড়েছে? ২৯

আল্লাহ্ কেন আমার সাথে এমন করলেন? ৩৪

প্রত্যাশা ও প্রাপ্তির ঝুলি ৩৬

প্রতিদিনের চিন্তালিপি ৪১

দুঃখ হতাশা ও ভয় ৪৩

ধৈর্য, ধৈর্য ও ধৈর্য ৪৯

অন্যের দেওয়া কষ্ট নিয়ে ভাবছেন? ৫৪

সাহাবিদের প্রতি অনুরাগ: আমার আত্মিক যাত্রা ৫৭

আল্লাহর প্রতি সুধারণার গল্প ৬০
জান্নাত কল্পনা করুন বেশি বেশি ৬৩
জান্নাত কল্পনা করা—শক্তিশালী মেন্টাল এক্সারসাইজ! ৬৫
বিশ্রামের প্রয়োজন: শরীর ও আত্মার প্রশান্তি ৬৬
'ইশ যদি!'—শয়তানের ফাঁদে পা দেবেন না.................................. ৬৮
আল্লাহর নিদর্শন নিয়ে ভাবছেন তো? ৭২
নিখুঁত হতেই হবে?..৭৫
আমার রব আমাকে শুনছেন না? ৭৮
তাকদির: আমাদের করণীয় ৮২
ইচ্ছাকৃত দেরি করা: শয়তানের কৌশল (Procrastination)........... ৮৬
ওই একটাই খারাপ দিন!.. ৮৯
শয়তানের 'সব অথবা কিছুই নয়' ধোঁকা ৯১
ফলাফল আসবে ধারণা অনুযায়ী.. ৯৩
চিন্তাকে নতুন দৃষ্টিভঙ্গিতে দেখা ৯৫
'সম্ভব'—'অসম্ভব' ৯৮
চিন্তাশক্তি অধ্যায় এর সমাপ্তি ১০০

দ্বিতীয় অধ্যায়

থেরাপি ২ : জীবনকে আমলমুখী ও প্রোডাক্টিভ করুন....................১০৩

সকালের শক্তি ১০৩

অভ্যাস ট্র্যাকার: প্রোডাক্টিভ জীবনের নীরব বন্ধু ১০৬

মোটিভেশনের জন্য অপেক্ষা?..১০৯

অভ্যাস সংযুক্তির বরকতময় কৌশল ১১২

সারাক্ষণ প্রোডাক্টিভ? সম্ভব নয়, প্রয়োজনও নয়।..........................১১৪

গুরুত্ব বুঝে কাজে এগিয়ে চলা ১১৬

এক অভ্যাসের পর আরেক বরকতের সারি ১১৯

কাজের তালিকা ১২১

প্রোডাক্টিভ কাজ নিয়মিত করতে চান? ১২৩

প্রোডাক্টিভিটির পথে শত্রুর মোকাবেলা.......................................১২৭

কুরআন এবং প্রোডাক্টিভিটি ১৩২

প্রোডাক্টিভ হতে চাইলে গিবত ছাড়তে হবে.................................. ১৩৪

সময়ের রিমাইন্ডার... ১৩৭

প্রোডাক্টিভিটি মানেই বারাকাহ!... ১৪০

প্রোডাক্টিভ মুসলিম হওয়ার সহজ তিনটি চাবিকাঠি......................... ১৪৩

প্রোডাক্টিভিটি অধ্যায়ের শেষ কথা... ১৪৬

তৃতীয় অধ্যায়

থেরাপি ৩ : জীবন্ত জিকিরের থেরাপি ১৪৯

জীবন্ত জিকির অনুশীলনী ১ .... ১৪৯

জীবন্ত জিকির অনুশীলনী ২ ....১৫৩

আরো কিছু জীবন্ত জিকির ১৬২

'লা ...' এর গল্প ... .১৬৫

জীবন্ত জিকির থেরাপি অধ্যায়ের সমাপ্তি.....................................১৬৮

চতুর্থ অধ্যায়

থেরাপি ৪ : দুআ থেরাপি..১৭২

পঞ্চম অধ্যায়

থেরাপি ৫ : কুরআন থেরাপি.. ১৯২

কুরআন থেরাপি নেয়ার ৫ টি গাইডলাইন.................................. ১৯২

আমার কুরআনের বন্ধুর গল্প.. ১৯৫

অর্থ বুঝে পড়ার পথচলা ১৯৮

কুরআনের গভীরে ডুব: তাফসিরের জানালা খুলে দিন ২০১

কুরআনের সঙ্গে জীবনের নতুন অধ্যায় ২০৫

বিন্দু থেকে সিন্ধু: ধাপে ধাপে কুরআনের সাথে............................ ২০৭

জীবনের প্রতিটি সিদ্ধান্তে কুরআনের মানদণ্ড ২০৯

কুরআনের আয়নায় আখলাক ২১৪

কুরআন: আত্মসম্মান এবং সৌন্দর্যের মাপকাঠি.............................২১৭

কুরআন থেরাপি অধ্যায়ের সমাপ্তি ২২০

ষষ্ঠ অধ্যায়

থেরাপি ৬ : আশার থেরাপি ২২৩

পৃথিবীর শেষ চারা গাছ.. ২২৩

ধ্বংসস্তূপ থেকেও আশা হারায়নি যারা...................................... ২২৫

এক মায়ের আশা না-হারানোর গল্প.. ২২৮

ইবাদতের মৌসুম চলে গেলে আশা না-হারানোর গল্প ২৩৩

আল্লাহর ক্ষমা এবং আশা..২৩৫

সপ্তম অধ্যায়

থেরাপি ৭ : গল্পে গল্পে অনুপ্রেরণা থেরাপি.................................২৪১

গল্পটা আমার-আপনার...২৪১

উম্ম আবীহার গল্প ২৪৭

কৃতজ্ঞতার চশমা.. ২৫১

এক মধুর সমস্যার গল্প ২৫৪
আমার জান্নাতের প্রতিবেশী.. ২৫৯
সাইলেন্ট বুলেট ২৬৫
একটি রাস্তার গল্প ২৬৯
ছোটনকে কুরআন পড়ানোর গল্প.. ২৭৩
গিবত বিরিয়ানি ২৭৫
হারাম ভালোবাসা ছাড়ার গল্প.. ২৭৮
এসির গল্প.. ২৮২
শেষ কথা.. ২৮২

ভূমিকা

প্রিয় পাঠক, আশা করি যেই মুহূর্তে আপনি এই লেখাটি পড়ছেন, তখন আল্লাহ আপনাকে সুস্থ শরীর এবং মজবুত ঈমানের সাথে রেখেছেন। আপনার সামনে পেশ করছি আমাদের বিশেষ পরিবেশনা—‘রাইটিং থেরাপি’।

শুনেই কৌতূহল হতে পারে, ‘রাইটিং থেরাপি’ মানে কী?

‘থেরাপি’ বলতে সাধারণত এমন প্রক্রিয়াকে বোঝায়, যার মাধ্যমে নিরাময়, প্রশান্তি ও সাফল্য লাভের চেষ্টা করা হয়। যেমন ধরুন, শরীরের কোনো হাড় ভেঙ্গে গেলে, আমরা ‘ফিজিও থেরাপি’ নিচ্ছি। মনের জগতে বিশৃঙ্খলা সৃষ্টি হলে, আমরা ‘সাইকোথেরাপি’ নিচ্ছি। অসুস্থ হলে ডাক্তারের কাছে চিকিৎসা নিচ্ছি, ওষুধ খাচ্ছি। শরিয়তসম্মত রুকইয়া নেওয়াও এক ধরনের থেরাপি। সবকিছুর জন্যই কম-বেশি থেরাপি আছে, সেখানে আমাদের রুহ বা আত্মা যখন অসুস্থ হয়ে পড়ে, অশান্ত হয়ে ওঠে, গুনাহের দূষিত বাতাস ছড়ায়, এই রুহের জন্য কোনো থেরাপি নেই? বিষয়টি কখনো ভেবে দেখেছেন?

রুহকে থেরাপি দেয়ার এই প্রক্রিয়াগুলোই পরিষ্কারভাবে খুঁজে পাবেন ‘রাইটিং থেরাপি’ বইটিতে।

আমরা এমন এক সময় পার করছি, যেখানে কারণে-অকারণে সবার মন অস্থির, সবার মনোযোগ বিক্ষিপ্ত। এই অস্থিরতা দূর করতে আত্মার জন্য কী ধরনের ‘থেরাপি’ কার্যকর হবে?—এ যেন এক মিলিয়ন ডলারের প্রশ্ন। এই প্রশ্নের উত্তর আমরা খুঁজে পাব ‘রাইটিং থেরাপি’ বইটিতে, ইন শা আল্লাহ।

এই হচ্ছে ‘থেরাপি’ শব্দের পিছনের গল্প। তবে ‘রাইটিং’ কেন? হঠাৎ শুনলে মনে হতে পারে এখানে বুঝি ‘রাইটিং’ অর্থাৎ লেখালিখির বিষয়ে কোনো কিছু শেখানো হবে।

কিন্তু না; প্রিয় পাঠক, 'রাইটিং' শব্দটির পিছনের গল্পটাও বলছি, আপনার কি কখনো মনে হয়েছে, এই যে আপনি লিখতে পারছেন–এটা কত বড় নিয়ামত? যতই মুখে মুখে পড়ি না কেন, লিখে লিখে নোট করলে বিষয়গুলো আরো শক্তভাবে অন্তরে গেঁথে যায়। ইলম পূর্ণতা পায়। আল্লাহ্ রব্বুল আলামিন স্বয়ং মানুষকে এই লেখালেখির নিয়ামত দিয়েছেন। কুরআনেই আল্লাহ বলেন—

الَّذِي عَلَّمَ بِالْقَلَمِ ، عَلَّمَ الْإِنْسَانَ مَا لَمْ يَعْلَمْ.

অর্থ: তিনি কলমের মাধ্যমে শিক্ষা দিয়েছেন, মানুষকে তা শিখিয়েছেন যা সে জানত না।[১]

আমিও কলমের সান্নিধ্য গ্রহণ করেছি, নিজের আত্মশুদ্ধির উদ্দেশ্যে। প্রায় এক দশক ধরে লেখালেখির জগতে আছি আলহামদুলিল্লাহ। আল্লাহ যখন আমাকে কল্যাণকর কিছু শিখিয়ে দেন, আমি তা নিজের নফসকে থেরাপি দেওয়ার নিয়তে লিখে রাখতে পছন্দ করি। যেন লেখার মধ্য দিয়েই শক্ত রিমাইন্ডার পাই। নিজেকে সংশোধন করতেই আমার লেখার এই আয়োজন। আর যদি সেই লেখা আমাকে সহ আরও কয়েকটি হৃদয়কে আলো দেখায়—তবে তো সেটা আল্লাহর তরফ থেকে বাড়তি পাওনা, 'বিরাট বোনাস', আলহামদুলিল্লাহ।

সেই ভাবনা থেকেই জন্ম নেয় 'রাইটিং থেরাপি' ধারণাটি। আমি এই হ্যাশট্যাগের আন্ডারে দীর্ঘদিন যাবৎ নিজের নাফসকে **থেরাপি** দেওয়ার শিক্ষাগুলো লিখে যাই। এখনো লিখছি। আল্লাহর অশেষ মেহেরবানিতে, আজ সেই 'রাইটিং থেরাপি' মলাটবদ্ধ হয়েছে। আমার কলম, আমার তওবা, আমার থেরাপি—সবই যেন আল্লাহর সন্তুষ্টির পথে কবুল হয়। আল্লাহ যেন আমার লেখা দিয়ে লাখো-কোটি মানুষের উপকার করিয়ে নেন। আমিন।

এই বইয়ের সাতটি অধ্যায় জুড়ে আপনি নিজের আত্মাকে থেরাপি দেওয়ার ৭ টি নতুন পদ্ধতি শিখতে পারবেন, ইনশাআল্লাহ! তাহলে আসুন, এই বইয়ের গুরুত্বপূর্ণ থেরাপিগুলোর শিরোনামে এক নজর চোখ বুলিয়ে নিন—

---

১. সুরা আল-'আলাক, আয়াত: ৪-৫.

থেরাপি ১: চিন্তার জগৎ পরিবর্তন করুন

এই অধ্যায়ে আমরা শিখব, কীভাবে চিন্তাশক্তিকে দ্বীনের আলোকে পরিবর্তন করতে হয়। কীভাবে চিন্তাশক্তি কাজে লাগিয়ে দুনিয়াতেও মানসিকভাবে শান্তিতে থাকা যায়, আখিরাতেও সাফল্য অর্জন করা যায়।

থেরাপি ২: জীবনকে আমলমুখী ও প্রোডাক্টিভ করুন

এই অধ্যায়ে আলোচনা করবো কীভাবে আমরা জীবনকে আরও প্রোডাক্টিভ, কর্মমুখী ও কার্যকরী করতে পারি।

থেরাপি ৩: জীবন্ত জিকিরের থেরাপি নিন

এই অধ্যায়ে আপনি জানবেন, কীভাবে সত্যিকার অর্থে এমন জিকির করা যায়, যা রুহকে প্রশান্ত রাখে।

থেরাপি ৪: দুআ থেরাপি নিন

দুআ হলো মুমিনের অস্ত্র। এই অধ্যায়ে আমরা উপলব্ধি করব, আল্লাহর কাছে দুআ করতে পারাটাই আমাদের জন্য কত বড় থেরাপি!

থেরাপি ৫: কুরআন থেরাপি নিন

কুরআন আমাদের জীবনের পূর্ণাঙ্গ গাইডলাইন। তাই কুরআনকে ছাড়া কোনো থেরাপিই পরিপূর্ণতা লাভ করবে না। এই অধ্যায়ে আমরা পাবো 'কুরআন থেরাপি' সংক্রান্ত গুরুত্বপূর্ণ লেখাগুলো।

থেরাপি ৬: আশার থেরাপি

এই অধ্যায়ে আমরা শিখব, সবচেয়ে ভয়ঙ্কর হতাশাজনক পরিস্থিতিতেও কীভাবে আশার আলো ধরে রাখতে হয়। কীভাবে সম্মুখপানে এগিয়ে যাওয়ার শক্তি সঞ্চয় করা শিখতে হয়।

থেরাপি ৭: গল্পে গল্পে অনুপ্রেরণার থেরাপি

কিছু জীবনঘনিষ্ঠ গল্প শুনব এই অধ্যায়ে। গল্পের মাধ্যমে জীবনের মূল্যবান শিক্ষার পাশাপাশি দারুণ কিছু থেরাপিও নেওয়া হবে, ইনশাআল্লাহ।

এই বইটি কাদের জন্য?

সহজ উত্তর, সবার জন্য।

যারাই জীবনে মানসিক ও আত্মিক শান্তি খুঁজছেন, জীবনের কঠিন সময়গুলো সহজভাবে নেয়া শিখতে চাচ্ছেন—ধরে নিন, এই বইটি আপনাদের জন্যই আল্লাহ আমাকে দিয়ে লিখিয়েছেন।

আমরা সবাই নিজ আত্মাকে পরিশুদ্ধ করার এক অভিযানে নেমেছি। বইটি হাতে তুলে নেওয়ার মাধ্যমে এই অভিযানে আপনিও চলে এলেন আমাদের সাথে।

আপনাকে সেই অভিযাত্রায় স্বাগতম!

প্রথম অধ্যায়

থেরাপি ১ : চিন্তার জগৎ পরিবর্তন করুন

আমাদের চিন্তাধারাই কিন্তু আমাদের জীবনের গতিপথগুলোকে সাজিয়ে দেয়। ভেবে দেখুন, যখন আমরা বেশি নেগেটিভ চিন্তা করি, তখন সবচেয়ে বেশি অশান্তিতে থাকি। এমনকি এই মানসিক অশান্তি অনেক সময় শরীরকেও অসুস্থ করে ফেলে।

গবেষণায় দেখা গেছে, গড়ে প্রায় ৭০ শতাংশ মানুষ প্রতিদিনই নেতিবাচক চিন্তার ঘূর্ণিতেই আটকে থাকেন। দুশ্চিন্তা আর অকৃতজ্ঞতার ভাবনাই বারবার তাদের মনে ভিড় জমায়। একটু ভেবে দেখুন তো পাঠক—আপনি কি সেই ৭০ শতাংশের ভেতরে পড়ে যাচ্ছেন?

আপনি এই ৭০% এর মধ্যে থাকলেও হতাশ হওয়ার কিছু নেই। ইসলাম আমাদেরকে নেতিবাচক চিন্তা থেকে মুক্তির স্পষ্ট দিকনির্দেশনা দিয়েছে। আজকেই সেগুলো জেনে যাবেন, ইনশাআল্লাহ।

এবার নিচের হাদিসটি মনোযোগ দিয়ে পড়ুন—

হাদিস কুদসিতে আল্লাহ তা'আলা বলেন, 'আমি সে রকমই, যে রকম বান্দা আমার প্রতি ধারণা রাখে। আমি বান্দার সঙ্গে থাকি যখন সে আমাকে স্মরণ করে। যদি সে মনে মনে আমাকে স্মরণ করে; আমিও তাকে নিজে স্মরণ করি। যদি সে জনসমাবেশে আমাকে স্মরণ করে, তবে আমিও তার চেয়ে উত্তম সমাবেশে তাকে স্মরণ করি। যদি সে আমার দিকে এক বিঘত এগিয়ে আসে, তবে আমি তার দিকে এক হাত এগিয়ে যাই, যদি সে আমার দিকে এক হাত অগ্রসর হয়; আমি তার দিকে

দু-হাত এগিয়ে যাই। আর সে যদি আমার দিকে হেঁটে আসে, আমি তার দিকে দৌড়ে যাই।'[২]

একটু থেমে ভালো করে ভেবে দেখুন হাদিসের কথাগুলো! আপনার ধারণা অনুযায়ী আপনার সাথে আচরণ করা হবে। **'আপনার ধারণা অনুযায়ী',** সুবহানআল্লাহ!

রাসুলুল্লাহ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম আমাদের শিখিয়ে দিচ্ছেন, আল্লাহর প্রতি সৎ এবং সুধারণা রাখলে তিনি আমাদেরকে শান্তি ও কল্যাণ দেবেন। কিন্তু যদি আমরা নেগেটিভ চিন্তা করি, কুধারণা পোষণ করি, তাহলে সেগুলো আমাদের জীবনেরই প্রতিটি ধাপে ভীষণ নেতিবাচক প্রভাব ফেলবে।

আমাদের চিন্তা যখন আল্লাহর প্রতি সুধারণা রেখে সম্পন্ন হয়, তখন আমরা তাঁর রহমতের সাহায্য অনেক জোরালোভাবে অনুভব করি। আর যখন আমরা আল্লাহর নৈকট্য লাভের পথে বাঁধা অনুভব করি, এই বাঁধার জালগুলো আমরা নিজেদের নেগেটিভ চিন্তা দিয়েই নিজ হাতে বুনি!

তাহলে চিন্তার জগৎ পরিবর্তন করার প্রথম ধাপ : **আল্লাহর কাছে আত্মসমর্পণ করে সর্বপ্রথম তাঁর প্রতি ভালো ধারণা রাখা।**

হয়তো আজকের দিনে আপনার মনমতো কিছুই হচ্ছে না। প্রথমেই এটা ভাবা শুরু করবেন না যে, '*আল্লাহ আমার সাথে কেন এমন করলেন? আল্লাহ কেন আমাকে এটা দিচ্ছেন না? আল্লাহ আমাকে শাস্তি দিচ্ছেন।*' এই চিন্তাগুলো জোর করে সরিয়ে নিন মাথা থেকে। বরং ভাবুন, 'আমার রব আমাকে ইতিমধ্যে অনেক সুন্দর সুন্দর নিয়ামত দিয়েই দিয়েছেন। আমি কৃতজ্ঞ আলহামদুলিল্লাহ। এই পরীক্ষাও আল্লাহই আমাকে পার করিয়ে দিবেন!'

এই তো গেল সুধারণার কেবল ছোট্ট একটি উদাহরণ।

---

২. সহিহ বুখারি কিতাবুত তাওহীদ হাদিস নম্বর: ৭৪০৫ (দারুস সালাম সংস্করণে)। সহিহ মুসলিম, কিতাবুজ যিকর ও দুআ, হাদিস নম্বর: ২৬৭৫ (নওয়াবী শরীফ সংস্করণে)।

এভাবে জীবনের প্রতিটি ধাপে ছোট-বড় পরিসরে যখনই আপনার অপছন্দনীয় কিছু ঘটবে, সেই মুহূর্তে আল্লাহর প্রতি ভালো ধারণা মাথায় গেঁথে দিতে পারবেন তো?

এবার আমরা এই মর্মে সামনের অধ্যায়গুলোতে আরও বাস্তবধর্মী টিপস এবং সমাধান শিখব ইনশাআল্লাহ।

কষ্টের সাথেই সুখ

এমন কি কখনো হয়েছে যে, শত কষ্টের মাঝেও আপনি স্বস্তিকে হাতড়ে খুঁজে বেড়াচ্ছেন?

আমরা অনেকেই শুনেছি এই শব্দ তিনটি **'কষ্টের সাথে স্বস্তি'**। তবে জানা এবং তা বুঝে নিজের জীবনে মেনে চলার মাঝে বিস্তর তফাত। একটু থেমে নিজেকে জিজ্ঞেস করি, আমরা কি আসলেই জীবনের প্রতিটি ধাপে কষ্টের সাথে স্বস্তি খুঁজে পাচ্ছি?

আসুন সর্বপ্রথম 'কষ্টের সাথে সুখ' এই মূলনীতির উৎসের কাছে যাই। আল্লাহ কুরআনে বলেন—

> **اَلَمْ نَشْرَحْ لَكَ صَدْرَكَ، وَوَضَعْنَا عَنْكَ وِزْرَك، الَّذِي اَنْقَضَ ظَهْرَكَ، وَرَفَعْنَا لَكَ ذِكْرَكَ، فَاِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا، اِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا، فَاِذَا فَرَغْتَ فَانْصَبْ، وَاِلٰى رَبِّكَ فَارْغَبْ.**
>
> অর্থ: (হে রাসুল! ওহির মাধ্যমে প্রকৃত জ্ঞান ও মানসিক শক্তি দিয়ে) আমি কি আপনার বক্ষ প্রসারিত করিনি? আর আমি আপনার থেকে সরিয়ে দিয়েছি (সমাজের অনাচার, অশ্লীলতা ও পঙ্কিলতা দেখে আপনার অন্তরে জেগে উঠা দুঃখ, বেদনা, উদ্বেগ ও অস্থিরতার) ভার, যা আপনার পিঠ অবনমিত করেছিল। এবং আমি (মুমিনদের যাবতীয় আবশ্যিক ইবাদাত আজান, ইকামত, নামাজ, খুতবা ইত্যাদির মাধ্যমে) আপনার স্মৃতিকে উচ্চ মর্যাদায় তুলে ধরেছি। প্রকৃতপক্ষে কষ্টের সাথে স্বস্তিও থাকে। নিশ্চয়ই কষ্টের সাথে স্বস্তিও থাকে। সুতরাং আপনি যখন

> অবসর হোন, তখন (ইবাদতে) নিজেকে পরিশ্রান্ত করুন। এবং আপন প্রতিপালকের প্রতিই মনোযোগী হোন।[৩]

কুরআনের এই আয়াতগুলো একজন বিশ্বাসীকে প্রচণ্ড মানসিক দৃঢ়তা দেয়। অনেক প্রতিকূলতার মাঝেও পজিটিভ থাকতে সাহায্য করে।

এখন এই আয়াতগুলোকে আমরা কীভাবে জীবনঘনিষ্ঠ আমলে পরিণত করতে পারি? এখন বলছি সেই উপায়।

১. কষ্টের সাথেই স্বস্তি থাকে

প্রথমত, আমাদের সচেতনভাবে বিশ্বাস করতে হবে যে, কষ্টের সাথেই স্বস্তি থাকে। বিষয়টা মুখে বলা যত সহজ, মনেপ্রাণে বিশ্বাস করা তত কঠিন। নিজেকেই জিজ্ঞেস করুন, আপনি কতটুকু আত্মবিশ্বাসের সাথে বলতে পারবেন যে, আপনার জীবনের প্রতিটা কষ্ট আপনাকে স্বস্তিও দিয়েছে? কোনো উদাহরণ ভাবতে পারছেন নিজের জীবন থেকে?

আমাদের কষ্টের সময়ে নিজের কষ্টের ঊর্ধ্বে আমরা আর কিছুই ভাবতে পারি না, তাই না? এমনটা কেন হয় জানেন? কারণ আমরা এই আয়াতের পরিপূর্ণ ব্যাখ্যা হয়তো জানি না।

আমরা অনেকেই মনে করি, এই আয়াতের অর্থ হচ্ছে, কষ্টের পর্বটা যখন শেষ হয়ে যাবে, তখন স্বস্তির দিনগুলো আসবে। কিন্তু ব্যাপারটা এমন নয়। কষ্টের পর্ব শেষ হওয়া পর্যন্ত অপেক্ষা করতে হবে না—**আসলে কষ্টের সাথেই সমসাময়িকভাবে স্বস্তি চলমান।** অর্থাৎ, যেই মুহূর্তে আমি কষ্ট অনুভব করছি, সেই মুহূর্তেই কৃতজ্ঞ হওয়ার কারণ খুঁজলে ১০টা স্বস্তির এবং সুখের কারণ পাওয়া যাবে। যেমন, কারও হয়তো খুব কষ্ট হচ্ছে যে কেউ তাকে খোঁটা দিয়ে আজকে কথা বলেছে, সারাদিন তার মনে এই নিয়ে কষ্টটা ঝুলে আছে। এখন এই কষ্টের মধ্যে দিয়ে যেতে যেতেই কিন্তু সে ভাত খেতে পারছে, সুস্বাদু তরকারি খাচ্ছে, আরাম করে ঘুমাতে পারছে।

৩. সুরা আশ-শরহ (আল-ইনশিরাহ) —আয়াত ১–৮.

অর্থাৎ, ওই এক কষ্টের আশপাশেই দেখুন কতগুলো অন্যান্য সুখের কারণ বিদ্যমান।

কষ্টের সাথে একই টেবিলে পাশাপাশি স্বস্তি বসে থাকে। আমাকে শুধু কৃতজ্ঞ অন্তর দিয়ে পরিস্থিতিগুলোকে বারবার দেখতে হবে। বুঝতে পারছেন যে এই বিষয়টা কতটা চমৎকার?

২. আন্তরিক দুআ এবং অন্তরের প্রশস্ততা

দুনিয়ার কষ্টের মধ্য দিয়ে যেতে যেতে আমাদের মনটা খুব ছোট হয়ে যায়। মনে হয় প্রাণখুলে যেন শ্বাস নিতে পারছি না। এই সূরায় আমরা দেখছি যে, প্রচণ্ড দুঃখের সময়ে আল্লাহ রব্বুল আলামিন প্রিয় রাসুল সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লামের অন্তরকে প্রশস্ত করে দিয়েছিলেন। সেই দয়াময় আল্লাহ আমার অন্তরকেও প্রশস্ত করে দেওয়ার পূর্ণ ক্ষমতা রাখেন। তাই চিন্তার জগৎজুড়ে আমরা আল্লাহর কাছেই চাইব, তিনি যেন আমাদের বুকের বোঝাগুলো হালকা করে দেন।

আপনি আল্লাহর কাছে নিজের জন্য মনের বিশালতা চাইতে থাকবেন। চেয়েই দেখুন কেমন লাগে।

মহান আল্লাহ তখন আপনাকে এমন দৃষ্টিভঙ্গি উপহার দিবেন যে, আপনার দুঃখগুলোকে খুব ছোট মনে হয়। আল্লাহর মতো রব থাকতে আমরা কেন নিজের জন্য সবকিছু সংকীর্ণ করে ফেলব? কেন দুই দিনের দুনিয়ার জন্য ছোট হয়ে থাকব নিজের কাছেই? বরং আল-ফাত্তাহ; যিনি বিজয় দান করেন এবং আস-সালাম; যিনি শান্তি দান করেন—তাঁর কাছে শান্তি এবং বিজয় চেয়ে নেব আমরা এবং জীবনের কষ্টগুলোর মধ্য দিয়ে যাওয়ার সময় মনটা ছোট করব না।

৩. ইবাদাতে মনোযোগ

আয়াতের এই অংশটা খুব গুরুত্বপূর্ণ যে, মন খারাপের দিনগুলোতে আমরা যেন একেবারে নিষ্ক্রিয় না হয়ে যাই। হয়তো মন খারাপের ঘটনা ঘটার পরপরই খুব উদ্যম পাওয়া যাবে না। প্রথম কয়টা দিন হয়তো কিছুই করতে ইচ্ছা করবে না। প্রাথমিকভাবে সামলে নিতে মানসিক বিরতি নেওয়া অবশ্যই জরুরী। দেখুন, এই

মানসিক বিরতির মধ্যেও কিন্তু নামাজ পড়া ফরজ, পর্দা ফরজ, আল্লাহর প্রতি সুধারণা রাখা জরুরি। হয়তো সবার সাথে কথা বলা থেকে আমরা বিরতি নিতে পারি, সোশ্যাল মিডিয়া থেকে বিরতি নিতে পারি, কঠিন দায়িত্বগুলো থেকে কিঞ্চিৎ বিরতি নিতে পারি, যেন একটু সামলে উঠে নিজেকে গুছিয়ে নিতে পারি।

তবে একটি পর্যায়ে এসে এই বিরতিরও একটি সমাপ্তি রয়েছে। বিরতি শেষে অবশ্যই আমরা একটু একটু করে আমল বাড়ানোর দিকে মন ফেরাব। আমার বিষণ্ণতা যেন আমার অলসতার অজুহাত না হয়। বিষন্ন দিনগুলোতেও কাজে মনোনিবেশ করার উৎসাহ এসেছে কুরআনের এই আয়াতে। অবসর হলেই আল্লাহর পবিত্রতা ঘোষণায় ব্যস্ত হতে হবে।

না হলে এই বিষন্ন মনকে শয়তান আরও পেয়ে বসবে। মনের মধ্যে যদি বারবার নেতিবাচক চিন্তা ঘুরপাক খায়, তাহলে সেটা আমার আমল করার সব শক্তি শুষে নেবে। তাই অবসর পেলে মন খারাপ করে বসে না থেকে, আমাদের এক পর্যায়ে ঝাড়া দিয়ে জেগে উঠতে হবে। কঠোর নেক আমল করতে নেমে পড়তে হবে।

মোটকথা, জীবনে কোনো বিপর্যয়ের মধ্য দিয়ে যাওয়ার সময় সেটা সামলাতে কিছুদিনের বিরতি ও বিশ্রাম নেওয়া উত্তম। কিন্তু মন খারাপের জন্য কর্মহীনতা ও অলসতা যেন দিনের পর দিন, মাসের পর মাস, বছরের পর বছর ধরে জারি না থাকে।

আবারো বলছি, বিষণ্ণতা যেন অলসতার অজুহাতে পরিণত না হয়। 'আমার খুব ডিপ্রেশন লাগছে, তাই আমি দিনের পর দিন ভালোভাবে নামাজ পড়ব না, কুরআন পড়ব না, দুয়া করবো না'—এই চিন্তা আমাদের রুহানিয়াতের মারাত্মক ক্ষতি করবে।

সেজন্যই তো এই সূরার শেষ আয়াতে আল্লাহ মন খারাপের সময়েও আমাদের কর্মমুখী থাকার অনুপ্রেরণা দিয়েছেন। আল্লাহ স্বয়ং বলেছেন, '...সুতরাং যখন অবসর হন, তখন (ইবাদতে) নিজেকে পরিশ্রান্ত করুন!'

এবং যেনো-তেনো ইবাদত নয়। আল্লাহ বলেছেন, অবসর পেলে একদম ইবাদতে নিজেদের ঘাম ঝরিয়ে দিতে।

আর আমরা আজকাল অবসর পেলে কী করি? কঠোর ইবাদত করি না কি কঠোর সময় নষ্ট করি? প্রত্যেকের বিবেকের কাছ প্রশ্ন রেখে দিলাম।

ভেবে দেখুন তো, এভাবেই কুরআনের আয়াত কি আপনার চিন্তাশক্তিকে দৃঢ় করে? আপনি কুরআন পড়ার সময় এভাবে বুঝে বুঝে পড়েন যাতে জীবনের প্রতিটি কাজে প্রয়োগ করা যায়? এভাবেই কুরআনের আলোকে নিজের চিন্তার জগতে কল্যাণকর আলোড়নের ঢেউ ওঠানো সম্ভব।

আর সেই আলোড়নের এক পার্সেন্টও যদি আপনি আমলে পরিণত করেন, তাহলে বারাকাহ এবং ঈমানের মিষ্টি স্বাদের যে মজা পাবেন, সেখান থেকে আর কখনোই ফেরত আসতে চাইবেন না।

কীভাবে বুঝব শয়তান আমার চিন্তাজগতে ঢুকে পড়েছে?

আমাদের চিন্তার জগৎ শয়তানের জন্য বিরাট এক খেলার মাঠ। শয়তান কীভাবে চিন্তাশক্তি ব্যবহার করে আমাদেরকে বিপর্যস্ত করে তোলে—শত্রুর এই পদ্ধতিগুলো বুঝতে পারা আমাদের জন্য খুব খুব জরুরি। আমাদের অনেকেরই অতিরিক্ত দুশ্চিন্তা অর্থাৎ ওভারথিংকিং এর অভ্যাস আছে। দিনের পর দিন আমরা অনেকেই উথালপাথাল চিন্তা করি, এবং বাস্তব জীবনে সেই সমস্যা আদৌ থাকুক বা না থাকুক, অযাচিত চিন্তা করেই নিজেদের জন্য ভয়ংকর অশান্তি ডেকে আনি। আমরা বুঝতেও পারি না যে, দুশ্চিন্তার আধিক্যে আমরা নিজেদের নিয়ন্ত্রণ শয়তানের হাতে তুলে দিচ্ছি।

আজকে একটি গুরুত্বপূর্ণ পদ্ধতি শিখবেন, যা আপনাকে বুঝতে সাহায্য করবে, মনের কোন চিন্তাটা শয়তানের তরফ থেকে আসছে, আর কোন চিন্তাটি উত্তম জায়গা হতে আসে। চলুন তবে, এই পদ্ধতি শিখে নেওয়া যাক।

পাঁচটি উত্তম চিন্তার ক্ষেত্র: প্রসিদ্ধ আলেমদের মতে নিম্নে বর্ণিত পাঁচটি চিন্তার ক্ষেত্রে শয়তান জায়গা করতে পারে না। তাহলে, বিষয়টি এমন যে, আমরা যদি নিজেদের মস্তিষ্ককে প্রশিক্ষণ দিতে পারি এই পাঁচটি বিষয়ের চিন্তা নিয়েই ব্যস্ত থাকতে, তাহলে শয়তান আমাদের চিন্তার জগতকে নিয়ন্ত্রণ করতে পারবে না।

আসুন এই পাঁচটি উত্তম চিন্তার ক্ষেত্রের সাথে পরিচিত হই—

১. আল্লাহর নাজিলকৃত আয়াত নিয়ে চিন্তা

আমরা যখন কুরআনের আয়াত নিয়ে গভীরভাবে ভাবি, সেখানে সাথে সাথেই শয়তানের চাল দুর্বল হয়ে যায়। তাই কুরআন নিয়ে ভাবনার জগৎ ব্যস্ত রাখুন। অনেকে বলতে পারেন, আমি তো কুরআন সম্পর্কে এত জানি না যে, কুরআন নিয়ে ঘন্টার পর ঘন্টা গভীরভাবে চিন্তা করতে পারব।

আপনাদের জন্যও সমাধান আছে।

আপনি যদি সারাদিন সুরা আর-রহমানের একটি আয়াত নিয়েই চিন্তা করেন, তাহলেই দিনের সিংহভাগ কুরআন নিয়ে ভাবা হয়ে যাবে। এই একটি আয়াত নিয়ে চিন্তা করতে করতেই সারাদিন কাটিয়ে দেওয়া সম্ভব— '*তোমরা তোমাদের রবের কোন কোন নিয়ামতকে অস্বীকার করবে?*' যতবার কোনো নিয়ামতের দিকে তাকাবেন, নিজেকে জিজ্ঞেস করুন, 'আমি আল্লাহর কোন নিয়ামতকে অস্বীকার করব?' এভাবে ২৪ ঘন্টা কাটিয়ে দিন। এই তো আপনি আল্লাহর নাজিলকৃত আয়াত নিয়ে সারাদিন চিন্তা করলেন। মাঝখানে অনেক কিছুই হয়তো আপনার মনোযোগ বিঘ্ন করবে। তখন আবারো নিজেকে এই আয়াতে ফিরিয়ে নিয়ে আসুন। এভাবে চিন্তা করে গেলে শয়তান আপনার সাথে খুব বেশি সুবিধা করতে পারবে না।

২. আল্লাহর নিদর্শন নিয়ে চিন্তা করা

এই যে মাথার ওপর সাত আসমান, একটি ছোট বীজ থেকে গাছ হওয়া, বৃষ্টি পড়ার রিমঝিম আওয়াজ, পায়ের নিচে মাটির গন্ধ, পাখির কিচিরমিচির আওয়াজ, সূর্য ওঠা ও সূর্যাস্তের দৃশ্য ইত্যাদি ইত্যাদি—এসবই আল্লাহর নিদর্শন। এসব নিয়ে চিন্তা করে আমরা আল্লাহর সামনে নিজেকে আরও বিনয়ী করতে পারি। এই চিন্তায় শয়তান কোনো জায়গা করতে পারে না।

৩. কৃতজ্ঞ অন্তরের চিন্তা

আল্লাহর দেওয়া অসংখ্য নিয়ামত নিয়ে যখন চিন্তা করি সেখানেও শয়তানের প্রভাব কমে যায়। ভেবে দেখুন, শয়তান নিজেও মারাত্মক অকৃতজ্ঞ। আল্লাহ শয়তানকে যত নিয়ামত দিয়েছিলেন, সে নিয়ামতগুলো ভুলে শয়তান উদ্ধত হয়েছিল। সেজন্য

শয়তান আমাদেরও বারবার জীবনের ভালো জিনিসগুলো ভুলিয়ে দেয়। অতএব আমাদের একটু **বাড়তি পরিশ্রম** করে কৃতজ্ঞতা জারি রাখতে হবে।

৪. আত্মপর্যালোচনার চিন্তা

সবসময় নিজের কাজের হিসাব রাখা উচিত। নিজের নিয়ত ঠিক আছে কি না যাচাই করা উচিত। অনেক সময় নেক আমল আমরা শুরু করি ভালো নিয়তে, তবে কাজটা করতে করতে নিয়ত ঘোলাটে হয়ে যায়। তাই চিন্তার জগৎজুড়ে আত্মপর্যালোচনা থাকাটা জরুরি অভ্যাস। অথচ আমাদের চিন্তার জগৎজুড়ে থাকে অন্যের সমালোচন।

আবার নিজেকে দোষারোপ করতে করতে অতিরিক্ত হতাশ হওয়া উচিত নয়। সারাদিন নিজের দোষ নিয়েই পরে থাকলাম, নিজের দোষ ঠিক ঠিক বুঝলাম। কিন্তু ঠিকমতো তওবা করলাম না, আত্মশুদ্ধির জন্য কিছু করলাম না, প্রোডাক্টিভ হলাম না—এ করেও লাভ নেই। আমরা যখন নিজের ভুলগুলো মনে করে নিজেকে শোধরানোর চেষ্টা করি, সামনের দিকে এগিয়ে যাওয়ার কথা ভাবি, এটিই হবে উত্তম চিন্তার স্বরূপ। এই চিন্তায় শয়তান জায়গা করতে পারে না।

৫. তাৎক্ষণিক প্রয়োজনের চিন্তা

যে প্রয়োজনটি তাৎক্ষণিক, সেটাকে সাড়া দেওয়ার চিন্তা করতে বলা হচ্ছে। যেমন ধরুন, আমি যখন আমার মায়ের সাথে কথা বলছি, তখন মাথায় অন্য দশ রকমের চিন্তা ঘুরতে না দিয়ে মাকেই পরিপূর্ণ মনোযোগ দিই অথবা, স্বামী ফোনের দিকে না তাকিয়ে স্ত্রীর দিকে তাকিয়েই দরকারি কথাগুলো বলুক। এই হচ্ছে তাৎক্ষনিক প্রয়োজন! হজরত আলি রা. বলেন, ‘রাসুল সা. আদবের সাথে চোখে চোখ রেখে কথা বলতেন।’[৪]

আমারা এই সুন্নাত মেনে চলার চেষ্টা করতে পারি কি?

৪. আশ শামাইলুল মুহাম্মাদিয়্যাহ, হাদিস নং ৭.

আজকের দুনিয়া আমাদের মনোযোগের জন্য লড়ছে, কারণ আমরা যতটা সময় স্ক্রিনের সাথে লেগে থাকব, ততই ডলার জমা হবে অ্যাড কোম্পানিগুলোতে। চারপাশে নোটিফিকেশন এর টিং-টং আওয়াজ। এর মাঝে আমরা স্ক্রিনের গোলাম না হয়ে নিজের চিন্তার জগৎকে তাৎক্ষণিক প্রয়োজনের জন্য বরাদ্দ রাখার চর্চা যেন করতে পারি। তাহলে শয়তানও ওয়াসওয়াসা দেওয়ার সুযোগ কম পাবে।

তো মূল কথা হচ্ছে—**এই পাঁচটি বিষয় ছাড়া অন্য যে কোন বিষয়ের চিন্তাই শয়তানের জন্য ওয়াসওয়াসার দরজা খুলে দিতে পারে।**

এবার ভালোভাবে লক্ষ করুন, এই পাঁচ ক্যাটাগরির কোথাও কি অপরের ব্যক্তিগত বিষয়ে নাক গলানোর কথা আছে? ভাইরাল ইস্যু আছে? অন্যের সমালোচনা? অন্যকে নিয়ে কুধারণা? কে আমাকে কতটা কষ্ট দিয়ে শেষ করল তার হিসাব-নিকাশ আছে এখানে? এমনকি নিজের ভবিষ্যৎ নিয়েই খারাপ চিন্তা করার কথা আছে এখানে? দেখুন, এগুলো কোথাও নেই এই পাঁচ উত্তম চিন্তার গ্রুপে। অথচ দুঃখজনক হলেও সত্য—আমাদের গড়পড়তার সাধারণ মানুষদের চিন্তাজগৎ মানেই ওপরের অর্থহীন বিষয়গুলোর অবাধ বিচরণ!

আমরা যখনই দেখব আমাদের চিন্তা এই পাঁচটি ক্ষেত্রের বাইরে অন্য কোথাও চলে যাচ্ছে, তখন সচেতনভাবে চিন্তার ট্রেন থামিয়ে দেব। নিজেই নিজেকে **'STOP'** বলব এবং এই পাঁচ ক্যাটাগরির যেকোনো একটি উপকারী চিন্তা শুরু করব। এই পদ্ধতি অনুসরণ করলে আপনি সাফল্যের দিকে অনেক দূর এগিয়ে যাবেন, ইনশাআল্লাহ!

ইমাম গাজালি (৪৫০-৫০৫ হিজরি) রহ. বলেন, '**এই পাঁচটি উত্তম চিন্তাক্ষেত্রের বাইরে অন্য যেকোনো চিন্তা শয়তান থেকে আসা ওয়াসওয়াসার সূচনা করে**।'

অতএব, হে বনি আদম, সাবধান হও! নিজের চিন্তাকে নিয়ন্ত্রণ করো, তোমার চিন্তাজগৎ যেন শয়তান নিয়ন্ত্রণ না করে।

বোনাস টিপ: এই ৫ টি উত্তম চিন্তার ক্ষেত্র মনে রাখার সহজ একটি উপায় হলো 'কনিতা' এই নামটি মনে রাখবেন!