

লা-তাহযান [হতাশ হবেন না]

বিভাগ/অধ্যায়ঃ লা-তাহযান - অনুচ্ছেদ সূচি

রচয়িতা/সঙ্কলকঃ ড. আয়িদ আল করনী

১৫২. রাগ করবেন না

“আর যদি তোমার মনে শয়তানের পক্ষ থেকে কোন কুমন্ত্রণা আসে তবে আল্লাহর নিকট আশ্রয় চাও। নিশ্চয় তিনি সর্বশ্রোতা, সর্বজ্ঞানী।” (৭-সূরা আল আরাফঃ আয়াত-২০০)

নবী করীম সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম তার একজন সাহাবীকে এই বলে উপদেশ দিয়েছিলেন যে, ‘তুমি রাগ করিও না’ একথা তিনি তিনবার বলেছিলেন। নবী করীম সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম এর সামনে যখন এক লোক রাগান্বিত হয়েছিল তখন তিনি (সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম) তাকে অভিশপ্ত শয়তান থেকে আল্লাহর নিকট পানাহ চাইতে আদেশ করেছিলেন।

“এবং আমি আপনার নিকট আশ্রয় প্রার্থনা করি, হে আমার প্রতিপালক! যাতে শয়তানরা আমার নিকট হাজির হতে না পারে।” (২৩-সূরা আল মু'মিনুনঃ আয়াত-৯৮)

“নিশ্চয় যারা মুত্তাকী, তাদেরকে যখন শয়তান কুমন্ত্রণা দেয় তখন তারা আল্লাহকে স্মরণ করে, ফলে তৎক্ষণাৎ তাদের অন্তর্দৃষ্টি খুলে যায়।” (৭-সূরা আল আরাফঃ আয়াত-২০১)

যা মানুষকে হতাশ ও বিষন্ন করে ক্রোধও তার মধ্যে একটি। নিচে রাগ দমন করার কয়েকটি পদ্ধতি বর্ণনা করা হলো-

১. রাগকে আপনার শত্রু মনে করে তা দমন করার জন্য প্রতিযোগিতা করুন।

“এবং ক্রোধ সংবরণকারীগণ এবং মানুষদেরকে ক্ষমাকারীগণ, আর নিশ্চয় আল্লাহ্ সৎকর্মপরায়ণদের ভালবাসেন।” (৩-সূরা আলে ইমরানঃ আয়াত-১৩৪)

“আর যখন তারা ক্রুদ্ধ হয় তখন তারা ক্ষমা করে দেয়।” (৪২-সূরা আশ শূরাঃ আয়াত-৩৭)

“আর যখন মূসার রাগ পড়ল তখন তিনি ফলকগুলো তুলে নিলেন।” (৭-সূরা আল আরাফঃ আয়াত-১৫৪)

২. অযু করুন, কেননা ক্রোধ আগুনের একটি কণা, এটাকে পানি দ্বারা নিভানো যায়।

৩ আপনি দাঁড়ানো থাকলে বসে পড়ুন আর বসা অবস্থায় থাকলে শুয়ে পড়ুন।

৪. ক্রুদ্ধ অবস্থায় চুপ থাকুন।

৫. যারা রাগ দমন করে ও যারা ক্ষমা করে তাদের পুরস্কারের কথা স্মরণ করুন।