



সকল অবস্থায় নিজেকে শান্ত রাখুন!

একজন মানুষ বাইরে থেকে দেখতে শান্ত এবং ধীরস্থির দেখতে হতে পারে, কিন্তু হয়তো প্রকৃতপক্ষে তার ভিতরে একটি রাগ আগ্নেয়গিরির মত জ্বলছে। আপনি যখন রাগ করেন তখন আপনি যদি শান্ত থাকতে পারেন, তাহলে আপনার প্রকৃত আত্মনিয়ন্ত্রণ ক্ষমতা আছে।

আমাদের মানসিক অবস্থা সর্বদা ন্যায়সঙ্গত এবং ভারসাম্যপূর্ণ হওয়া উচিত। আমরা খুশি বা বিরক্ত যাই হই না কেন অথবা যা ঘটছে তা পছন্দ করি বা ঘৃণা করি- আমাদেরকে সকল অবস্থায় শান্ত কর্তৃক স্বরে, সুন্দর শব্দ চয়নে, অঙ্গভঙ্গি ও মুখের অভিব্যক্তিতে নিজেকে প্রকাশ করতে হবে।

আমাদের মনে রাখতে হবে যে আমাদের ইবাদত শুধু নামাজ, রোজা এবং হজ্বের মধ্যে সীমাবদ্ধ নয়। জীবন নিজেই ইবাদত। সে অনুযায়ী আমাদের নিজেদেরকে পরিচালনা করতে হবে।

আবু হুরায়রা (রাঃ) বর্ণনা করেন যে, এক ব্যক্তি নবী (সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম)-এর কাছে এসে বললঃ “হে আল্লাহর রাসূল! একজন মহিলা আছেন যিনি নামায, রোজা এবং দান-খয়রাতের জন্য সুপরিচিত, কিন্তু তিনি তার প্রতিবেশীদেরকে গালি দেন।” নবী (সাঃ) বললেনঃ “সে জাহান্নামে আছে”। [মুসনাদে আহমাদ ও সহীহ ইবনে হিব্বান]

আত্ম-নিয়ন্ত্রণ মানে আমাদের চারপাশে যা ঘটছে তাতে বেপরোয়াভাবে প্রতিক্রিয়া জানানো থেকে বিরত থাকা। এর অর্থ হল আমাদের ব্যক্তিগত অতীত অভিজ্ঞতা এবং অন্যদের অভিজ্ঞতা থেকে আমরা যা শিখি সেই অনুযায়ী যথাযথভাবে প্রতিক্রিয়া জানাতে নিজেদেরকে তৈরি করা।

যে কোন প্ররোচনার সঙ্গে সঙ্গে (কয়েক সেকেন্ডের মধ্যেই) আত্মসংযমের অভ্যাস করুন। এ কারণেই নবী (সা.) বলেছেন: “দুর্যোগের প্রথম দিকে ধৈর্য ধারণ করতে হবে।” [সহীহ আল-বুখারী ও সহীহ মুসলিম]

আমাদের জীবনের প্রতিটি উস্কানি মোকাবেলা করতে হবে- মনে রাখতে হবে এ যেন একটি গোপন ক্যামেরা যা আমাদেরকে সর্বক্ষণ নিরীক্ষণ করছে এবং আমাদের প্রতিটি প্রতিক্রিয়া রেকর্ড করে বিশ্বে সম্প্রচার করার জন্য অপেক্ষা করছে। এই চিন্তা আমাদের নিজেদেরকে নিয়ন্ত্রণ করতে সাহায্য করবে।

সকল অবস্থায় আমাদেরকে মনে রাখতে হবে যে সংযম এবং আত্ম-নিয়ন্ত্রণ প্রশংসনীয় গুণাবলী ও বেপরোয়াভাবে প্রতিক্রিয়া দেখানো দুর্বল মানসিকতা এবং চরিত্রের দুর্বলতার লক্ষণ।

সূত্রঃ "Keeping Calm is a Skill" - Salman al-Oadah / ভাবনুবাদঃ মাসুদ আলী