NAHWA EDITIONS
A5 PRINT-FRIENDLY BOOK

002



শেষবার কবে?

আটটি প্রশ্ন—নিজের সালাত, কুরআন, নিয়ত, তাওবা, দু'আ, মানুষের হক ও শুকরিয়াকে নতুন চোখে দেখার জন্য।

NAHWA AD-DEEN · 2026

A5 PRINT-FRIENDLY · FIRST EDITION · V1.0
FIRST EDITION · 30 SEP 2026

NAHWA EDITIONS · NE-002

শেষবার কবে?

Facebook series থেকে বইয়ে রূপান্তরিত একটি reflective reading edition। মূল শিক্ষামূলক লেখা সংরক্ষণ করে social-media-only promotion, photocard insert, hashtag এবং next-episode teaser সরানো হয়েছে।

EDITION

v1.0 · First Edition

BOOK ID

NE-002

STRUCTURE

৮ অধ্যায়

CANONICAL

nahwaaddeen.com-এর canonical Web Edition

একটু থামার বই

এটি দ্রুত শেষ করার বই নয়। প্রতিটি অধ্যায় একটি ব্যক্তিগত প্রশ্নের সামনে কিছুক্ষণ দাঁড়ানোর আমন্ত্রণ—আমি কী করছি, কেন করছি, কোথায় বদলানো দরকার, আর কোথায় শুধু অভ্যাসের গতিতে এগিয়ে যাচ্ছি?

TEXT	মূল আটটি series লেখার substantive অংশ সংরক্ষিত; social-only CTA, photocard insert ও episode teaser বাদ।
REFERENCES	Qur'an/Hadith claim-to-reference pass সম্পন্ন; source register-এ verified reference যোগ করা হয়েছে।
FIQH	এটি reflective beginner reading; complex individual rulings-এর বিকল্প fatwa নয়।
STATUS	v1.0 First Edition · 30 Sep 2026. Website edition canonical এবং সর্বশেষ সংস্করণ।

আটটি প্রশ্ন

০১	শেষবার কবে সালাতে কী পড়ছেন, তা অনুভব করেছিলেন?	6
০২	শেষবার কবে কুরআনের একটি আয়াত আপনাকে থামিয়ে দিয়েছিল?	13
০৩	শেষবার কবে শুধু আল্লাহর জন্য গোপনে কিছু করেছিলেন?	20
০৪	শেষবার কবে নিজের ভুল স্বীকার করে ক্ষমা চেয়েছিলেন?	27
০৫	শেষবার কবে গুনাহের সুযোগ পেয়েও আল্লাহর জন্য ফিরে এসেছিলেন?	35
০৬	শেষবার কবে দু'আর সময় সত্যিই নিজের অসহায়ত্ব অনুভব করেছিলেন?	41
০৭	শেষবার কবে কারও কষ্ট বুঝে নীরবে পাশে দাঁড়িয়েছিলেন?	49
০৮	শেষবার কবে নিজের পাওয়া নিয়ামতগুলো গুনে আল্লাহর শুকরিয়া আদায় করেছিলেন?	57

এক অধ্যায়, এক ছোট কাজ

এক বসায় পুরো বই শেষ করার প্রয়োজন নেই। একটি অধ্যায় পড়ে সেই দিনের জন্য একটি ছোট পরিবর্তন বেছে নিন—একটি সালাত একটু সচেতনভাবে পড়া, একটি আয়াত নিয়ে থামা, একটি গোপন নেক আমল, কারও কাছে ক্ষমা চাওয়া, একটি গুনাহের দরজা বন্ধ করা, মন খুলে দু'আ করা, কারও পাশে দাঁড়ানো বা পাঁচটি নিয়ামত গোনা।

> পড়ার পর নিজেকে জিজ্ঞেস করুন: **"এই অধ্যায় থেকে আজ আমার একটি বাস্তব পরিবর্তন কী?"**

অধ্যায় ০১ · NE-002

শেষবার কবে সালাতে কী পড়ছেন, তা অনুভব করেছিলেন?

আজ ফজর পড়েছেন। হয়তো যোহরও সময়মতো পড়বেন। সূরা ফাতিহা পড়বেন, রুকুতে যাবেন, সিজদা করবেন, তাশাহহুদ পড়ে সালাম ফেরাবেন। ছোটবেলা থেকে এতবার করেছেন যে শরীর এখন অনেক কিছু নিজে থেকেই করে ফেলে।

কিন্তু একটা প্রশ্ন করি—

শেষবার কবে নামাজের ভেতরে হঠাৎ থমকে মনে হয়েছিল—“আমি আসলে এখন আল্লাহর সঙ্গে কথা বলছি”?

শেষবার কবে “আলহামদুলিল্লাহি রব্বিল ‘আলামীন” পড়ার সময় মনে হয়েছিল—আমার জীবনে যা কিছু আছে, সব প্রশংসা সত্যিই আমার রবের? “ইয়্যাকা না‘বুদু ওয়া ইয়্যাকা নাসতা‘ঈন” পড়ার সময় অনুভব করেছিলেন—আমি তো এখন বলছি, “হে আল্লাহ, শুধু আপনারই ইবাদত করি এবং শুধু আপনার কাছেই সাহায্য চাই”?

নাকি সূরা ফাতিহা শেষ হয়ে যায়, কিন্তু আপনি কী বললেন সেটাই মনে থাকে না?

রুকু হয়ে যায়। সিজদা হয়ে যায়। দুই রাকাত, তিন রাকাত, চার রাকাত—সব ঠিকঠাক শেষ হয়। তারপর সালাম ফিরিয়ে ফোন হাতে নিয়ে জীবনের পরের কাজে চলে যাই।

নামাজ বাদ যাচ্ছে না। কিন্তু কখনো কখনো নামাজের ভেতরে আমিই যেন অনুপস্থিত।

> আয়াত/কুরআন রেফারেন্স
>
> আল্লাহ তাআলা সফল মুমিনদের প্রথম বৈশিষ্ট্যগুলোর একটি হিসেবে বলেছেন, তারা নিজেদের সালাতে খুশু অবলম্বন করে—আল্লাহর সামনে বিনীত ও মনোযোগী থাকে। আর মূসা আলাইহিস সালামকে আল্লাহ বলেছেন, “আমার স্মরণের জন্য সালাত প্রতিষ্ঠা করো।”
>
> কুরআন ২৩:১–২; ২০:১৪

অর্থাৎ সালাত শুধু কিছু নির্দিষ্ট শব্দ ও নড়াচড়ার সমষ্টি নয়। এর কেন্দ্রেই আছে আল্লাহকে স্মরণ করা, তাঁর সামনে দাঁড়ানো এবং নিজের অন্তরকে তাঁর দিকে ফিরিয়ে আনা।

আমরা কীভাবে নামাজ পড়তে পড়তে নামাজ থেকে দূরে চলে যাই?

সমস্যাটা অনেক সময় অলসতা নয়। আপনি নামাজ ভালোবাসেন, ছাড়তেও চান না। সমস্যা হলো—এত পরিচিত হয়ে গেছে যে প্রতিটি বাক্য এখন মুখস্থ রুটিন।

“সুবহানা রাব্বিয়াল আযীম”—মুখ বলে, মন পরের কাজের হিসাব করে।

“সুবহানা রাব্বিয়াল আ‘লা”—কপাল মাটিতে, কিন্তু চিন্তা বাজারে, অফিসে, মেসেঞ্জারে বা আগামীকালের পরিকল্পনায়।

সালাম ফেরানোর পর হঠাৎ মনে হয়—“আমি দ্বিতীয় রাকাতে কোন সূরা পড়লাম?”

এই অভিজ্ঞতা যদি আপনার হয়, নিজেকে নষ্ট মানুষ ভাববেন না। মানুষের মন ছুটে যায়, ভুলে যায়, বিভ্রান্ত হয়। কিন্তু বিপদ হলো—আমরা যদি এটাকে স্বাভাবিক ধরে নিয়ে আর ফিরিয়ে আনার চেষ্টাই না করি।

> হাদিস রেফারেন্স
>
> সুনান আবি দাউদে বর্ণিত একটি হাসান হাদিসে রাসূলুল্লাহ ﷺ বলেছেন, কোনো ব্যক্তি সালাত শেষ করে ফিরে যায়, অথচ তার জন্য সালাতের এক-দশমাংশ, এক-নবমাংশ, এক-অষ্টমাংশ... এমনকি অর্ধেক পর্যন্তই লেখা হতে পারে।
>
> সুনান আবি দাউদ ৭৯৬ · হাসান

এটি আমাদের ভয় দেখানোর পাশাপাশি একটি বিষয় শেখায়—একই সালাত আদায় করেও মানুষের প্রাপ্তি একরকম নাও হতে পারে।

তাই প্রশ্ন শুধু “নামাজ পড়েছি কি?” নয়।

আরেকটি প্রশ্নও প্রয়োজন—

“নামাজের কতটুকু আমি সত্যিই বেঁচে ছিলাম?”

আরবি না বুঝলে কি আমার সালাতই ঠিক হচ্ছে না?

এখানে অযথা ভয় পাওয়ার দরকার নেই। সালাত সহিহ হওয়ার জন্য প্রতিটি আরবি বাক্যের বাংলা অর্থ মুহূর্তে মুহূর্তে মনে উপস্থিত থাকা শর্ত নয়। আরবি না বোঝার কারণে এতদিনের সালাতকে বাতিল ভাবারও কারণ নেই।

কিন্তু যে কথাগুলো আমরা প্রতিদিন পাঁচ ওয়াক্তে বারবার বলি, সেগুলোর অর্থ ধীরে ধীরে শেখা—সালাতকে জীবন্ত করার অসাধারণ একটি পথ।

ভাবুন, প্রতিদিন অন্তত সতেরো রাকাত ফরজ সালাতে আপনি সূরা ফাতিহা পড়ছেন। অথচ বছরের পর বছর যদি এর কথাগুলো নিজের ভাষায় বুঝতেই না শিখি, তাহলে কত বড় একটি সুযোগ হাতছাড়া হচ্ছে!

আপনাকে একদিনে পুরো কুরআনের আরবি শিখতে হবে না।

আজ শুধু ফাতিহা বুঝুন।

তারপর রুকুর যিকির।

তারপর সিজদার যিকির।

তারপর তাশাহহুদ।

কয়েক সপ্তাহ পর দেখবেন, এতদিন মুখে বলা পরিচিত বাক্যগুলো হঠাৎ হৃদয়ের ভাষা হয়ে উঠছে।

সিজদায় আপনি আসলে কী বলছেন?

আপনি বলছেন—

“সুবহানা রাব্বিয়াল আ‘লা” — আমার সর্বোচ্চ রব পবিত্র।

শরীরের সবচেয়ে সম্মানিত অংশ—মুখ ও কপাল—মাটির কাছে নামিয়ে আপনি ঘোষণা করছেন, আমার রবই সর্বোচ্চ।

কিন্তু আমরা কতবার কথাটি অনুভব করি?

জীবনে কোনো বিষয় নিয়ন্ত্রণের বাইরে চলে গেলে আমরা অস্থির হয়ে পড়ি। অথচ কয়েক ঘণ্টা আগে সিজদায় স্বীকার করেছি—আমার রবই সর্বোচ্চ।

মানুষের সাহায্য না পেলে ভেঙে পড়ি। অথচ ফাতিহায় কিছুক্ষণ আগেই বলেছি—

“শুধু আপনার কাছেই সাহায্য চাই।”

সালাতের অর্থ বুঝতে শুরু করলে নামাজ শুধু নামাজের মধ্যেই থাকে না। তার কথাগুলো নামাজের বাইরেও আপনাকে ধরতে শুরু করে।

আগামী নামাজে একটি ছোট পরীক্ষা করুন

পরের সালাতটি অন্যরকম করার জন্য বিশাল কোনো পরিকল্পনা দরকার নেই। অজুর পর ফোনটি কয়েক মিনিটের জন্য দূরে রাখুন। তাকবির বলার আগে পাঁচ সেকেন্ড থামুন এবং মনে করুন—“এখন আমি মানুষের সামনে নয়, আল্লাহর সামনে দাঁড়াচ্ছি।”

সূরা ফাতিহার প্রতিটি আয়াত একটু ধীরে পড়ুন। অন্তত যে কয়েকটি বাক্যের অর্থ জানেন, সেগুলো পড়ার সময় সেই অর্থটি মনে আনুন। মন অন্যদিকে চলে গেলে নিজের ওপর রাগ করবেন না; আবার ফিরিয়ে আনুন। দশবার চলে গেলে দশবার ফিরিয়ে আনুন।

সিজদায় গিয়ে দ্রুত উঠে পড়বেন না। এক মুহূর্ত মনে করুন—জীবনের এত অহংকার, এত চিন্তা, এত ভয় নিয়ে আমি এখন আমার রবের সামনে সবচেয়ে নিচু অবস্থানে আছি।

তারপর সালাম ফিরিয়ে সঙ্গে সঙ্গে ফোন ধরার আগে কয়েক সেকেন্ড বসে থাকুন।

নিজেকে শুধু জিজ্ঞেস করুন—

“এই নামাজে অন্তত একটি মুহূর্ত কি ছিল, যখন আমি সত্যিই জানতাম আমি কার সামনে দাঁড়িয়ে আছি?”

সেদিন যদি উত্তর “হ্যাঁ” হয়, সেটিকে ছোট মনে করবেন না।

সালাতের সঙ্গে সম্পর্ক অনেক সময় একদিনে বদলায় না। একটি আয়াত বুঝে, একটি সিজদা ধীরে করে, একটি তাকবির সচেতনভাবে বলে—ধীরে ধীরে বদলায়।

আমাদের উদ্দেশ্য এমন নয় যে নামাজে কখনো কোনো চিন্তা আসবে না। বরং চিন্তা চলে যাওয়ার পরও বারবার আল্লাহর দিকে ফিরে আসতে শেখা।

হয়তো আজকের নামাজেও মন চলে যাবে। কিন্তু এবার যখন যাবে, আপনি অন্তত বুঝতে পারবেন—আমি কোথা থেকে দূরে চলে গেছি।

আর সেটিই ফিরে আসার শুরু।

আজ নিজের কাছে প্রশ্ন রাখুন: আমি কত বছর ধরে সূরা ফাতিহা পড়ছি? এর প্রতিটি বাক্যের অর্থ কি জানি? রুকু ও সিজদায় যা বলি, তা কি বুঝি? নামাজ শেষ করার তাড়া বেশি, নাকি আল্লাহর সামনে থাকার অনুভূতি? আমার সন্তানের নামাজ শেখানোর সঙ্গে কি তার পড়া কথাগুলোর অর্থও শেখাচ্ছি?

সবশেষে সবচেয়ে ব্যক্তিগত প্রশ্নটি—

শেষবার কবে সালাম ফিরিয়ে মনে হয়েছিল—“ইশ, নামাজটা আরেকটু দীর্ঘ হলে ভালো লাগত”?

> হে আল্লাহ, আমাদের সালাতকে শুধু শরীরের নড়াচড়া বানিয়ে দেবেন না। যা পড়ি তা বুঝতে, যা বলি তা অনুভব করতে এবং আপনার সামনে দাঁড়ানোর মর্যাদা উপলব্ধি করতে সাহায্য করুন। ছুটে যাওয়া মনকে বারবার আপনার দিকে ফিরিয়ে আনার তাওফিক দিন এবং সালাতকে আমাদের জীবনের বোঝা নয়, প্রশান্তি বানিয়ে দিন।

আমিন।

সংক্ষেপে

1. নামাজ শেষ করা আর নামাজ অনুভব করা এক বিষয় নয়।
2. আজ শুধু সূরা ফাতিহার অর্থ দিয়েই শুরু করুন।
3. মন চলে গেলে হতাশ নয়—আবার ফিরিয়ে আনুন।
4. সিজদায় একটু ধীরে থাকুন; আপনি কার সামনে আছেন মনে করুন।
5. সালাতের শব্দগুলো বুঝলে নামাজের বাইরের জীবনও বদলাতে শুরু করে।

পরবর্তী সালাতের আগে ৫ মিনিট

1. সূরা ফাতিহার বাংলা অর্থ একবার পড়ুন।
2. “আল্লাহু আকবার” বলার অর্থ মনে করুন।
3. রুকু ও সিজদার যিকিরের অর্থ জেনে নিন।
4. নামাজের সময় ফোনটি চোখের বাইরে রাখুন।
5. সালামের পর জিজ্ঞেস করুন—আজ কোন আয়াতটি আমি অনুভব করেছি?

অধ্যায় ০২ · NE-002

শেষবার কবে কুরআনের একটি আয়াত আপনাকে থামিয়ে দিয়েছিল?

আজ হয়তো এক পৃষ্ঠা কুরআন পড়েছেন। গতকালও পড়েছিলেন। রমাদানে আরও বেশি পড়েন। কখনো লক্ষ্য রাখেন—আজ এত পৃষ্ঠা, এই সপ্তাহে এত পারা, এই মাসে একটি খতম।

আলহামদুলিল্লাহ, কুরআন পড়া নিজেই মহৎ আমল। কিন্তু আজ আপনাকে কত পৃষ্ঠা পড়েছেন, সেটা জিজ্ঞেস করব না।

একটা অন্য প্রশ্ন করি।

শেষবার কবে একটি আয়াত পড়ে পরের আয়াতে যেতে পারেননি?

কখনো কি এমন হয়েছে, একটি আয়াত পড়ে হঠাৎ মনে হয়েছে—“এটা তো আমাকে বলা হচ্ছে”?

হয়তো আয়াতটি গীবত নিয়ে ছিল, আর আপনার মনে পড়ে গেল গতকালের সেই আড্ডার কথা। হয়তো মা-বাবার সঙ্গে সুন্দর আচরণের কথা পড়লেন, আর মনে পড়ে গেল সকালে আম্মুর সঙ্গে বলা কঠিন কথাটা। হয়তো আল্লাহর ওপর ভরসার কথা পড়লেন, অথচ বুঝলেন কয়েকদিন ধরে একটি বিষয় নিয়ে এমন অস্থির হয়ে আছেন যেন সবকিছু আপনার নিজের হাতেই।

হয়তো ক্ষমার আয়াত পড়ে এমন একটি গুনাহ মনে পড়ে গেল, যেটা নিয়ে আপনি অনেক দিন ধরে আশা হারিয়ে ফেলেছিলেন। অথবা আখিরাতের কোনো আয়াত পড়ে কয়েক সেকেন্ডের জন্য ফোন, কাজ, টাকা, পরিকল্পনা—সবকিছু খুব ছোট মনে হলো।

কুরআন কি শেষবার কবে আপনার পড়ার গতি থামিয়ে আপনার জীবন নিয়ে প্রশ্ন তুলেছিল?

আমরা অনেক সময় কুরআন পড়ি ঠিকই, কিন্তু পড়ার সঙ্গে আমাদের জীবনের কথোপকথন তৈরি হয় না। চোখ আয়াতের ওপর দিয়ে চলে যায়, জিহ্বা তিলাওয়াত করে, তারপর পৃষ্ঠা উল্টে যায়। একটি সূরা শেষ হয়, বুকমার্ক এগিয়ে যায়, কিন্তু আমি আগের মানুষটাই থেকে যাই।

আল্লাহ তাআলা প্রশ্ন করেছেন—

> আয়াত/কুরআন রেফারেন্স
>
> “তারা কি কুরআন নিয়ে গভীরভাবে চিন্তা করে না? নাকি তাদের অন্তরে তালা রয়েছে?” — সূরা মুহাম্মাদ, ৪৭:২৪।
>
> কুরআন ৪৭:২৪

খেয়াল করুন, এখানে শুধু পড়ার কথা বলা হয়নি। তাদাব্বুর, অর্থাৎ থেমে ভাবা, বুঝতে চেষ্টা করা, আয়াতের বার্তাকে নিজের জীবনের সঙ্গে মিলিয়ে দেখা—সেদিকেও আমাদের দৃষ্টি ফেরানো হয়েছে।

সমস্যা হলো, আমরা কখনো কুরআনকেও কাজের তালিকার একটি ঘর বানিয়ে ফেলি।

আজকের তিলাওয়াত—✅ এক পৃষ্ঠা—✅ সকাল-সন্ধ্যার আমল—✅

তারপর বই বন্ধ।

কিন্তু যে আয়াতটি একটু আগে আমাকে ধৈর্যের কথা বলল, দশ মিনিট পর রাগের সময় সেটি আর মনে নেই। যে আয়াত আল্লাহর নজরদারির কথা মনে করিয়ে দিল, একা হলে সেটি ভুলে গেলাম। যে আয়াত দুনিয়ার ক্ষণস্থায়িত্ব দেখাল, কিছুক্ষণ পর আবার সেই দুনিয়ার জন্যই বুক ভারী হয়ে গেল।

তখন প্রশ্ন আসে—আমি কুরআন শেষ করছি, নাকি কুরআন আমাকে বদলাচ্ছে?

আল্লাহ কুরআনের প্রভাব সম্পর্কে বলেন, যারা তাদের রবকে ভয় করে তাদের শরীর কুরআনের বাণীতে শিহরিত হয়, এরপর তাদের শরীর ও অন্তর আল্লাহর স্মরণে কোমল হয়ে আসে।

এর অর্থ এই নয় যে প্রতিবার কুরআন পড়লেই কান্না আসতেই হবে। কারও চোখে পানি আসতে পারে, কারও অন্তরে ভয় জাগতে পারে, কেউ কোনো গুনাহ ছেড়ে দিতে পারে, কেউ দীর্ঘদিনের অভিমান ভাঙতে পারে, কেউ একটি সিদ্ধান্ত বদলে ফেলতে পারে।

কুরআনের প্রভাব শুধু চোখের পানিতে মাপা হয় না। পরিবর্তনেও মাপা হয়।

রাসূলুল্লাহ ﷺ-এর জীবনেও একটি আয়াতের সামনে দীর্ঘ সময় থেমে থাকার উদাহরণ আছে। আবু যার (রা.) থেকে বর্ণিত, এক রাতে তিনি ﷺ একটি আয়াত বারবার পড়তে পড়তে সকাল করে দেন—

হাদিস রেফারেন্স

“আপনি যদি তাদের শাস্তি দেন, তারা তো আপনারই বান্দা; আর যদি তাদের ক্ষমা করেন, নিশ্চয়ই আপনি পরাক্রমশালী, প্রজ্ঞাময়।” — সূরা আল-মায়িদাহ, ৫:১১৮; সুনান ইবন মাজাহ, ১৩৫০।

সুনান ইবন মাজাহ ১৩৫০ · হাসান · আয়াত ৫:১১৮

একটি আয়াত।

এক রাত।

আমরা কখনো এক বসায় অনেক পৃষ্ঠা শেষ করি। অথচ একটি আয়াতের সামনে দুই মিনিট বসে থাকার অভ্যাসই হয়তো নেই।

আর আল্লাহ এমন এক দৃষ্টান্ত দিয়েছেন, যা সত্যিই থামিয়ে দেওয়ার মতো—

এই কুরআন যদি কোনো পাহাড়ের ওপর নাযিল করা হতো, তবে আল্লাহর ভয়ে সেই পাহাড়কে বিনীত ও বিদীর্ণ হতে দেখা যেত।

পাহাড়ের কথা পড়ে নিজের হৃদয়টার কথা মনে হয় না?

একই কুরআন বছর ধরে পড়ছি। একই সূরা শুনছি। আয়াত মুখস্থও আছে। কিন্তু কিছু জায়গায় আমার রাগ একই আছে, অহংকার একই আছে, গীবত একই আছে, হারাম থেকে দূরে থাকার লড়াইও শুরু হয়নি।

তখন প্রশ্নটি কষ্ট দেয়—

পাহাড় ভেঙে যেত, আমার অন্তর কেন এত সহজে পাশ কাটিয়ে যায়?

এর উত্তর সবসময় এই নয় যে আপনার ঈমান নেই বা আপনি খারাপ মানুষ। কখনো আমরা অর্থ না বুঝে পড়ি। কখনো খুব দ্রুত পড়ি। কখনো মন অন্য জায়গায় থাকে। কখনো এত পরিচিতভাবে পড়ি যে আয়াতকে নতুন করে শোনাই হয় না।

তাই কুরআনের সঙ্গে সম্পর্ক বদলাতে সবসময় আরও বেশি পড়া দিয়ে শুরু করতে হবে না। কখনো আরও ধীরে পড়া দিয়েও শুরু হতে পারে।

আগামীবার তিলাওয়াতের সময় চেষ্টা করুন—এক পৃষ্ঠা কম পড়ুন, কিন্তু একটি আয়াত বেশি সময় নিয়ে পড়ুন। বাংলা অর্থ দেখুন। তারপর নিজের কাছে জিজ্ঞেস করুন, “এই আয়াত আমার জীবনের কোন জায়গাটায় লাগছে?”

যদি ক্ষমার আয়াত হয়—কার কাছে ফিরে যেতে হবে?

যদি গীবতের আয়াত হয়—কোন আড্ডাটা বদলাতে হবে?

যদি তাওবার আয়াত হয়—কোন গুনাহটা আর পিছিয়ে রাখা যাবে না?

যদি তাওয়াক্কুলের আয়াত হয়—কোন ভয়টা আল্লাহর হাতে ছেড়ে দিতে হবে?

যদি জান্নাতের আয়াত হয়—আমি কি এমন জীবন কাটাচ্ছি, যেটা আমাকে তার দিকে নিয়ে যাচ্ছে?

এভাবেই একটি আয়াত শুধু পৃষ্ঠায় থাকে না। ধীরে ধীরে দিনের ভেতরে ঢুকে পড়ে।

কুরআন পড়ার পরে প্রতিদিন বিশাল কোনো পরিবর্তন ঘটতেই হবে না। আজ শুধু একটি বাক্য মনে থাকুক। আগামীকাল রাগের মুহূর্তে সেটি মনে পড়ুক। পরশু সেই আয়াতের কারণে আপনি একটি কথা না বলুন।

সেখান থেকেই পরিবর্তন শুরু হতে পারে।

আজ রাতে বা পরবর্তী তিলাওয়াতে নিজের জন্য একটা ছোট নিয়ম করুন—

কুরআন বন্ধ করার আগে অন্তত একটি আয়াত সঙ্গে নিয়ে উঠব।

পৃষ্ঠা নম্বর ভুলে যেতে পারেন। কত মিনিট পড়েছেন তাও ভুলে যেতে পারেন। কিন্তু দিনের মধ্যে এমন একটি মুহূর্ত আসুক, যখন হঠাৎ সেই আয়াতটি আবার মনে পড়ে।

তখন বুঝবেন, আপনি শুধু কুরআন পড়ে উঠে আসেননি।

কুরআনের কিছু অংশও আপনার সঙ্গে উঠে এসেছে।

আজ নিজের কাছে প্রশ্ন করুন—আমি কি অর্থ বোঝার জন্য সময় রাখি? কোনো আয়াত অস্বস্তি দিলে আমি কি সেটি নিয়ে ভাবি, নাকি দ্রুত সামনে চলে যাই? কুরআনের কারণে শেষ কোন অভ্যাসটি বদলেছি? শেষ কোন ভুলটির জন্য ক্ষমা চেয়েছি? শেষ কোন সিদ্ধান্তটি নতুন করে ভেবেছি?

আর সবশেষে—

শেষবার কবে কুরআন পড়তে গিয়ে মনে হয়েছিল—“একটু দাঁড়াই… এই আয়াতটা তো আমার জন্য”?

হে আল্লাহ, কুরআনকে শুধু আমাদের জিহ্বার তিলাওয়াত বানিয়ে রাখবেন না। এর আয়াতগুলো বুঝতে, নিজের জীবনের সঙ্গে মিলিয়ে দেখতে এবং সত্য সামনে এলে পরিবর্তিত হতে সাহায্য করুন। আমাদের অন্তরের তালা খুলে দিন এবং কুরআনকে আমাদের হৃদয়ের আলো, সংশোধনের আয়না ও পথের দিশা বানিয়ে দিন।

আমিন।

সংক্ষেপে

1. কত পৃষ্ঠা পড়লাম—তার সঙ্গে কী বুঝলাম, সেটাও জিজ্ঞেস করি।
2. একটি আয়াতও একটি জীবন বদলের শুরু হতে পারে।
3. সব প্রভাব কান্না নয়; কখনো প্রভাব মানে একটি গুনাহ ছেড়ে দেওয়া।
4. আজ কুরআন থেকে অন্তত একটি আয়াত সঙ্গে নিয়ে উঠুন।
5. পৃষ্ঠা শেষ হচ্ছে—হৃদয়েও কিছু পৌঁছাচ্ছে তো?

আজকের তিলাওয়াতে ৫টি Self-Check

1. একটি আয়াতের অর্থ ধীরে পড়ব।
2. নিজেকে জিজ্ঞেস করব—এখানে আমাকে কী বলা হচ্ছে?
3. আমার জীবনের কোন জায়গার সঙ্গে এটি মিলে, খুঁজব।
4. আয়াত থেকে একটি ছোট পরিবর্তনের সিদ্ধান্ত নেব।
5. রাতে দেখব—দিনের মধ্যে আয়াতটি একবারও মনে পড়েছিল কি না।

অধ্যায় ০৩ · NE-002

শেষবার কবে শুধু আল্লাহর জন্য গোপনে কিছু করেছিলেন?

কোনো ভালো কাজ করলে আমাদের কাউকে বলতে ইচ্ছে করে। কাউকে সাহায্য করলে ঘটনাটা শেয়ার করতে ইচ্ছে করে, কোনো সুন্দর ইবাদত হলে কাছের মানুষকে জানাতে ইচ্ছে করে, দ্বীনের পথে ছোট কোনো পরিবর্তন এলেও মনে হয় —মানুষ জানুক। সবসময় এর মানে এই নয় যে নিয়ত খারাপ। কখনো আনন্দ থেকে বলি, কখনো অন্যকে উৎসাহ দিতে বলি।

কিন্তু আজ প্রশ্নটা অন্য জায়গায়।

যদি পৃথিবীর একজন মানুষও কখনো না জানত, তবুও কি আপনি সেই আমলটি করতেন?

ধরুন, কাউকে কিছু টাকা দিলেন। সে জানল না কে দিয়েছে, আপনার পরিবারও জানল না, বন্ধুদের কাছেও কোনো গল্প হলো না। কোনো ছবি নেই, পোস্ট নেই, “আজ একটা ভালো কাজ করলাম” বলার সুযোগও নেই। শুধু আল্লাহ জানলেন।

শেষবার কবে এমন হয়েছিল?

হয়তো রাতে সবাই ঘুমিয়ে যাওয়ার পর দুই রাকাত সালাত পড়েছিলেন, কিন্তু সকালে কাউকে বলেননি। হয়তো এমন একজনের জন্য দীর্ঘ সময় দোয়া করেছিলেন, যে জানেই না আপনি তার জন্য দোয়া করেন। হয়তো কারও প্রয়োজন মিটিয়েছেন এমনভাবে, যাতে সে কোনোদিন আপনার কাছে ঋণী বোধ না করে।

হয়তো কেউ আপনাকে কষ্ট দিয়েছিল। আপনি চাইলে অন্যদের কাছে তার কথা বলে নিজের অবস্থান পরিষ্কার করতে পারতেন, কিন্তু আল্লাহর সন্তুষ্টির আশায় চুপ থেকেছেন এবং মনে মনে তাকে ক্ষমা করার চেষ্টা করেছেন। সেই লড়াইটাও কেউ দেখেনি।

আমাদের জীবনে এমন কোনো নেক আমল আছে কি, যার গল্প বলার মতো কোনো শ্রোতা নেই—আল্লাহ ছাড়া?

হাদিস রেফারেন্স

রাসূলুল্লাহ ﷺ বলেছেন, কাজের প্রতিদান নিয়তের ওপর নির্ভরশীল এবং মানুষ তার নিয়ত অনুযায়ীই প্রতিদান পায়। তাই একই কাজ বাইরে থেকে একরকম দেখালেও আল্লাহর কাছে তার মূল্য নিয়তের কারণে ভিন্ন হতে পারে।

সহিহ আল-বুখারি ১

এই জায়গায় গোপন আমলের সৌন্দর্যটা বোঝা যায়। সেখানে মানুষের প্রতিক্রিয়া খুব কম। কেউ “মাশাআল্লাহ” বলবে না, কেউ ধন্যবাদ দেবে না, কেউ আপনাকে ভালো মানুষও ভাববে না। ফলে অন্তরকে একটি কঠিন প্রশ্নের সামনে দাঁড়াতে হয়—আমি এটা আসলে কার জন্য করছি?

আয়াত/কুরআন রেফারেন্স

আল্লাহ তাআলা সদকার ব্যাপারে বলেছেন, প্রকাশ্যে দান করাও ভালো; তবে দরিদ্রকে গোপনে দেওয়া আরও উত্তম। অর্থাৎ ইসলাম প্রকাশ্য ভালো কাজকে নিজে থেকেই খারাপ বলেনি, কিন্তু গোপন সদকার বিশেষ মর্যাদা দেখিয়েছে।

কুরআন ২:২৭১

এখানে একটি ভারসাম্য খুব জরুরি। প্রকাশ্যে কোনো নেক আমল করলেই সেটি রিয়া হয়ে যায় না। কিছু ইবাদত স্বাভাবিকভাবেই প্রকাশ্য, কখনো প্রকাশ্য দান অন্যদের উৎসাহিতও করতে পারে। মূল বিষয় হলো—মানুষ দেখুক বা না দেখুক, কাজটি আল্লাহর জন্যই কি না।

তবু নিজের ঈমানের জন্য কিছু আমল গোপন রাখা খুব সুন্দর একটি অভ্যাস হতে পারে। কারণ তখন অন্তর প্রশংসার স্বাদ পাওয়ার আগেই আল্লাহর সন্তুষ্টির দিকে তাকাতে শেখে।

> হাদিস রেফারেন্স
>
> রাসূলুল্লাহ ﷺ যে সাত শ্রেণির মানুষের কথা বলেছেন, যাদের কিয়ামতের কঠিন দিনে আল্লাহ বিশেষ ছায়া দেবেন, তাদের মধ্যে একজন হলেন এমন ব্যক্তি, যিনি এত গোপনে সদকা করেন যে রূপকভাবে বলা হয়েছে—তার বাম হাতও জানে না ডান হাত কী দান করেছে। একই হাদিসে এমন ব্যক্তির কথাও এসেছে, যিনি নির্জনে আল্লাহকে স্মরণ করেন এবং তার চোখে অশ্রু আসে।
>
> সহিহ আল-বুখারি ১৪২৩

দুটো দৃশ্যেই একটা মিল আছে।

কেউ দেখছে না।

কেউ প্রশংসা করছে না।

কিন্তু আল্লাহ দেখছেন।

একটু নিজের আমলের দিকে তাকান

আমরা অনেক সময় এমন কাজেই বেশি শক্তি পাই, যেগুলোর একটা দৃশ্যমান ফল আছে। পোস্ট করলে মানুষ প্রতিক্রিয়া জানায়, সাহায্য করলে মানুষ কৃতজ্ঞ হয়, কোনো অর্জন হলে প্রশংসা আসে। এগুলো সব নিষিদ্ধ নয়, কিন্তু হৃদয় যদি শুধু প্রতিক্রিয়ার ওপর অভ্যস্ত হয়ে যায়, তখন একান্তে আমল করা কঠিন হয়ে পড়ে।

তাই কখনো নিজের কাছে পরীক্ষা নিন। যে কাজটির কথা কাউকে বলতে পারবেন না, সেটি করতে আপনার আগ্রহ কতটা থাকে?

কাউকে একশ টাকা গোপনে পাঠানো কি আপনার কাছে প্রকাশ্যে বড় অঙ্ক দানের মতো আনন্দের? নির্জনে দশ মিনিট কুরআন পড়া কি ততটাই মূল্যবান লাগে, যতটা কোনো ইসলামিক আয়োজনের অংশ হওয়া? কাউকে না জানিয়ে তার জন্য দোয়া করতে কি মন চায়?

এই প্রশ্নগুলোর উদ্দেশ্য নিজের সব আমল নিয়ে সন্দেহে ফেলা নয়। বরং অন্তরের জন্য এমন একটি জায়গা তৈরি করা, যেখানে মানুষ প্রবেশ করতে পারে না।

“কিন্তু ভালো কাজ শেয়ার করলে তো অন্যরাও উৎসাহ পায়”

হ্যাঁ, কখনো পায়। তাই সব নেক কাজ লুকিয়ে রাখতে হবে—এমন কোনো কথা নেই। কুরআন নিজেই প্রকাশ্য সদকাকে ভালো বলেছেন, পাশাপাশি গোপন সদকার বিশেষ কল্যাণের কথাও বলেছেন।

বরং সহজ একটা ভারসাম্য রাখা যায়। কিছু ভালো কাজ মানুষ জানুক, যদি তাতে সত্যিই কল্যাণ থাকে। আর কিছু কাজ এমন থাকুক, যার কোনো ছবি নেই, কোনো স্ট্যাটাস নেই, এমনকি সবচেয়ে কাছের মানুষটিও জানে না।

আপনার আর আল্লাহর মধ্যে একটা ব্যক্তিগত আমল থাকুক।

এমন একটি আমল, যা আপনার মৃত্যুর পরও হয়তো পৃথিবীর কেউ কোনোদিন জানতে পারবে না।

কুরআনে নেককারদের একটি মানসিকতা তুলে ধরা হয়েছে—তারা অভাবীকে খাবার দেয় এবং বলে, তারা তা শুধু আল্লাহর সন্তুষ্টির জন্য করছে; বিনিময়ে প্রতিদান বা কৃতজ্ঞতাও চায় না।

ভাবুন, কত সুন্দর একটি অবস্থান। আমি আপনার জন্য ভালো কিছু করলাম, কিন্তু আপনার কাছ থেকে “ধন্যবাদ” পাওয়াটাও আমার উদ্দেশ্য নয়।

আমাদের কষ্ট হয় কেন, যখন কাউকে সাহায্য করার পর সে কৃতজ্ঞতা দেখায় না? কখনো হয়তো কারণ, আল্লাহর সন্তুষ্টির পাশাপাশি অজান্তে মানুষের স্বীকৃতিটাও প্রত্যাশা করেছিলাম।

এটা অনুভব করলে নিজেকে দোষী সাব্যস্ত করার দরকার নেই। বরং নিয়তকে আবার ঠিক করার সুযোগ নিন।

আজই একটি গোপন আমল ঠিক করুন

খুব বড় কিছু হতে হবে না। এমনকি টাকা খরচ করারও প্রয়োজন নেই।

কারও জন্য এমনভাবে দোয়া করুন, যাতে সে কোনোদিন না জানে। কাউকে ছোট একটি সাহায্য করুন, কিন্তু নিজের পরিচয় সামনে আনবেন না। এক রাতে সবাই ঘুমানোর পর কয়েক মিনিট ইস্তিগফার করুন। এমন কোনো আত্মীয়ের জন্য ভালো কিছু করুন, যার সঙ্গে সম্পর্কটা সহজ নয়।

অথবা এমন একজনের উপকার করুন, যার কাছ থেকে কোনোদিন পাল্টা উপকার পাওয়ার সম্ভাবনাই নেই।

তারপর নিজের সঙ্গে একটা চুক্তি করুন—

এই কাজটির কথা আমি কাউকে বলব না।

একদিন সেই আমলের কথা বলার খুব ইচ্ছে হতে পারে। মনে হতে পারে, “বললে সমস্যা কী?” তখন নিজেকে মনে করিয়ে দিন—এটা তো সেই ছোট্ট আমল, যেটা শুধু আল্লাহর জন্য রেখে দিয়েছিলাম।

সব গোপন আমল চিরকাল গোপন থাকা বাধ্যতামূলক নয়, এবং বাস্তব প্রয়োজনেও কখনো কিছু প্রকাশ হতে পারে। কিন্তু নিজের হৃদয়কে প্রশিক্ষণ দিতে ইচ্ছাকৃতভাবে কিছু আমল গোপন রাখা অসাধারণ একটি আত্মশুদ্ধির অনুশীলন হতে পারে।

আজ নিজের কাছে কয়েকটি প্রশ্ন করুন। আমার এমন কোনো নেক কাজ আছে কি, যা কেউ জানে না? ভালো কাজ করার পর না বললে কি ভেতরে অস্থির লাগে? মানুষ প্রশংসা না করলে আমার আগ্রহ কমে যায় কি? কাউকে সাহায্যের পর তার কৃতজ্ঞতা না পেলে আমার কষ্ট হয় কেন?

আর সবচেয়ে কঠিন প্রশ্নটি—

মানুষের সব প্রশংসা সরিয়ে নেওয়া হলে, আমার নেক আমলগুলোর কতটুকু বেঁচে থাকবে?

হয়তো আপনার অনেক গোপন আমল ইতিমধ্যেই আছে। সেগুলোর কথা কাউকে বলার দরকার নেই। সেগুলোকে আরও যত্ন করে আল্লাহর জন্য রেখে দিন।

আর যদি মনে হয় এমন কিছুই নেই, আজ থেকেই একটি শুরু করুন।

কেউ জানবে না।

কেউ বাহবা দেবে না।

কিন্তু যার জন্য করেছেন, তিনি জানবেন।

> হে আল্লাহ, আমাদের প্রকাশ্য ও গোপন সব আমলকে আপনার জন্য খাঁটি করে দিন। মানুষের প্রশংসার প্রয়োজন থেকে আমাদের অন্তরকে মুক্ত করুন। এমন কিছু নেক আমল করার তাওফিক দিন, যার সাক্ষী শুধু আপনি। আমাদের নিয়তকে সংশোধন করুন এবং আমাদের অল্প আমলও ইখলাসের কারণে কবুল করে নিন।

আমিন।

১. কিছু আমল শুধু আপনার আর আল্লাহর মধ্যে থাকুক। ২. কেউ জানবে না—তবুও যে আমল করা হয়, সেখানে নিয়তের পরীক্ষা গভীর। ৩. প্রকাশ্য আমল সবসময় রিয়া নয়; তবু গোপন আমলের জন্যও জায়গা রাখুন। ৪. মানুষের ধন্যবাদ নয়, আল্লাহর কবুল হওয়াটাই আসল। ৫. আজ একটি নেক কাজ করুন, যার গল্প কাউকে বলবেন না।

আজ একটি “Secret Deed” শুরু করুন

1. কাউকে না জানিয়ে একজনের জন্য দোয়া করুন।
2. সম্ভব হলে গোপনে ছোট একটি সদকা করুন।
3. নির্জনে কয়েক মিনিট ইস্তিগফার করুন।
4. কারও উপকার করুন, কিন্তু কৃতিত্ব চাইবেন না।
5. আমলটি হয়ে গেলে কাউকে বলার তাড়নাটাও নিয়ন্ত্রণ করুন।

অধ্যায় ০৪ · NE-002

শেষবার কবে নিজের ভুল স্বীকার করে ক্ষমা চেয়েছিলেন?

ঝগড়াটা শেষ হয়েছে। আপনি জানেন, কথাটা বলা ঠিক হয়নি। হয়তো রাগের মাথায় স্ত্রীকে বা স্বামীকে কষ্ট দিয়েছেন, মায়ের সঙ্গে গলা উঁচু করেছেন, বন্ধুর ব্যক্তিগত কথা অন্য কাউকে বলেছেন, কর্মচারীর সঙ্গে অন্যায় আচরণ করেছেন। ভেতরে ভেতরে বুঝতেও পারছেন—এই জায়গায় ভুলটা আপনারই ছিল।

তারপরও মুখ থেকে কথাটা বের হয় না—

“আমি ভুল করেছি। আমাকে মাফ করে দিও।”

বরং আমরা অন্য একটা রাস্তা নিই। বলি, “হ্যাঁ, একটু বেশি বলেছি, কিন্তু তুমিও তো…” অথবা, “আমি এমনিতেই বলিনি, তুমি আমাকে বাধ্য করেছ।” কখনো আবার কয়েকদিন ভালো ব্যবহার করে ধরে নিই, ক্ষমা চাওয়া আর প্রয়োজন নেই।

খেয়াল করেছেন? নিজের ভুল স্বীকার করার আগেই আমরা কেন নিজের পক্ষে একজন উকিল হয়ে যাই?

“Sorry, but…” আসলে কি পুরো ক্ষমা চাওয়া?

“দুঃখিত, কিন্তু তুমি আগে শুরু করেছিলে।”

“হ্যাঁ, আমার ভুল হয়েছে, কিন্তু পরিস্থিতিটাও বুঝতে হবে।”

“আমি ওই কথাটা বলেছি ঠিক, তবে তুমি যদি এমন না করতে…”

বাক্যগুলো শুনতে ক্ষমা চাওয়ার মতো। কিন্তু অনেক সময় এর ভেতরে একটি গোপন চেষ্টা থাকে—ভুল স্বীকারও করব, আবার নিজের দায়টাও পুরো নেব না।

আপনি যদি সত্যিই একটি কথায় কাউকে কষ্ট দিয়ে থাকেন, তাহলে সেই নির্দিষ্ট ভুলটির জন্য ক্ষমা চাওয়ার সময় তার দশটি ভুলের হিসাব একই বাক্যে বসাতেই হবে কেন? অন্য ব্যক্তির ভুল থাকলে সেটা আলাদা আলোচনার বিষয় হতে পারে। কিন্তু আপনার ভুল, তার ভুল দিয়ে ছোট হয়ে যায় না।

এটা শুধু সম্পর্কের শিক্ষা নয়। কুরআন আমাদের এমন ভাষাও শিখিয়েছে, যেখানে ভুলের দায় অন্য কারও ওপর ঠেলে দেওয়া হয়নি। আদম ও হাওয়া আলাইহিমাস সালাম বলেছিলেন, “হে আমাদের রব, আমরা নিজেদের ওপর জুলুম করেছি। আপনি যদি আমাদের ক্ষমা না করেন এবং দয়া না করেন, তাহলে আমরা অবশ্যই ক্ষতিগ্রস্তদের অন্তর্ভুক্ত হব।”

খেয়াল করুন—“শয়তান আমাকে প্ররোচিত করেছিল, তাই...” দিয়ে শুরু হয়নি।

“আমরা নিজেদের ওপর জুলুম করেছি।”

মূসা আলাইহিস সালামও একটি ঘটনার পর বলেছিলেন, “হে আমার রব, আমি নিজের ওপর জুলুম করেছি, তাই আমাকে ক্ষমা করুন।” আল্লাহ তাঁকে ক্ষমা করেছিলেন।

নিজের ভুল স্বীকার করা মানুষকে ছোট করে না। বরং সত্যের সামনে নিজের অহংকারকে ছোট করে।

আমরা ক্ষমা চাইতে এত ভয় পাই কেন?

কারণ “আমি ভুল করেছি” বলার সঙ্গে সঙ্গে মনে হয় আমরা যেন হেরে গেলাম। বিশেষ করে যে মানুষটির সঙ্গে আমাদের বিরোধ হয়েছে, তার কাছে ভুল স্বীকার করা আরও কঠিন। মনে হয়, সে সুযোগ নেবে, ভাববে সব দোষ আমার, অথবা ভবিষ্যতে এই স্বীকারোক্তি আমার বিরুদ্ধে ব্যবহার করবে।

তাই আমরা সম্পর্ক নষ্ট হতে দিই, কিন্তু নিজের image নষ্ট হতে দিই না।

একটা ঘরে দুজন মানুষ দিনের পর দিন কথা বলছে না। দুজনেরই হয়তো ভুল আছে। কিন্তু কেউ প্রথমে বলতে রাজি নয়, “এই জায়গাটায় আমি ভুল করেছি।” কারণ প্রথমে এগিয়ে যাওয়া যেন পরাজয়।

ফলে যে সম্পর্ক একটি সত্যিকারের “ক্ষমা করো” দিয়ে নরম হতে পারত, সেটি অহংকারের কারণে আরও শক্ত হয়ে যায়।

আপনার ভুল ছোট ছিল—তার কষ্টও কি ছোট ছিল?

আমরা নিজের আচরণকে বিচার করি আমাদের উদ্দেশ্য দিয়ে, আর অন্যের আচরণকে বিচার করি তার প্রভাব দিয়ে।

আমি বলি, “আমি তো ওই অর্থে বলিনি।” কিন্তু সে কী শুনেছে, কীভাবে কষ্ট পেয়েছে—সেটা আর দেখি না। “আমি তো মজা করেছি”, “আমি রেগে ছিলাম”, “আমি এমনিতেই বলেছি”—এসব ব্যাখ্যা সত্য হতে পারে, কিন্তু ব্যাখ্যা সবসময় ক্ষতটাকে মুছে দেয় না।

কখনো একটি শিশুও বছরের পর বছর বাবা-মায়ের একটি বাক্য মনে রাখে। স্বামী বা স্ত্রী হয়তো এমন একটি অপমান মনে রেখেছে, যেটা আপনি পরদিনই ভুলে গেছেন। বন্ধুটি হয়তো হাসিমুখে ছিল, কিন্তু আপনার বলা গোপন কথাটি ছড়িয়ে পড়ার পর সে আর আগের মতো বিশ্বাস করতে পারেনি।

আপনি ভুলে গেছেন বলেই অন্য মানুষটিও ভুলে গেছে—এমন নিশ্চয়তা নেই।

মানুষের হক শুধু “আস্তাগফিরুল্লাহ” বললে শেষ হয় না

> হাদিস রেফারেন্স
>
> আল্লাহর কাছে ক্ষমা চাওয়া অবশ্যই জরুরি। কিন্তু কারও সম্মান, সম্পদ বা অন্য কোনো অধিকারে জুলুম করলে বিষয়টি শুধু নিজের এবং আল্লাহর মধ্যে সীমাবদ্ধ থাকে না। রাসূলুল্লাহ ﷺ নির্দেশ দিয়েছেন, যে ব্যক্তি অন্যের সম্মান বা অন্য কোনো বিষয়ে জুলুম করেছে, সে যেন কিয়ামতের আগেই তার কাছ থেকে ক্ষমা চেয়ে নেয়; কারণ আখিরাতে অর্থ দিয়ে সেই হিসাব মেটানোর সুযোগ থাকবে না।
>
> সহিহ আল-বুখারি ৬৫৩৪

EDITORIAL NOTE
মানুষের হক সংশোধনের পদ্ধতি অন্যায়ের ধরন ও পরিস্থিতি অনুযায়ী ভিন্ন হতে পারে। জটিল, গোপনীয় বা নতুন ক্ষতির আশঙ্কা আছে—এমন ঘটনায় ব্যক্তিগত অবস্থার জন্য যোগ্য আলেম/বিশেষজ্ঞের পরামর্শ নেওয়া উপযুক্ত।

এই হাদিসটা সম্পর্কের ছোট ছোট অন্যায়কে অন্য চোখে দেখতে শেখায়।

আপনি হয়তো নামাজ পড়ছেন, রোজা রাখছেন, দান করছেন। কিন্তু যাকে অন্যায়ভাবে কষ্ট দিয়েছেন, তার অধিকারটাও গুরুত্বের বিষয়। তাই নিজের ভুল স্বীকার করা শুধু ভালো manners নয়; মানুষের হকের সঙ্গে জড়িত হলে এটি আখিরাতের হিসাবের বিষয়ও হতে পারে।

কিন্তু “Sorry” বললেই কি সব ঠিক?

সবসময় না।

আপনি যদি একই আচরণ বারবার করেন—প্রতিবার অপমান করেন, তারপর “sorry” বলেন, আবার কয়েকদিন পর একই কাজ করেন—তাহলে ক্ষমা চাওয়ার সঙ্গে পরিবর্তনও প্রয়োজন।

সত্যিকারের apology-তে কয়েকটি জিনিস থাকে: আমি কী করেছি সেটা পরিষ্কারভাবে স্বীকার করা, অজুহাত দিয়ে দায় ছোট না করা, অন্য মানুষটি কষ্ট পেয়ে থাকলে সেটাকে গুরুত্ব দেওয়া এবং সম্ভব হলে ক্ষতিটা ঠিক করার চেষ্টা করা।

যেমন, কারও টাকা আটকে রেখেছেন—শুধু “ক্ষমা করবেন” নয়, টাকা ফেরত দিন। কারও বিষয়ে মিথ্যা কথা ছড়িয়েছেন—যেখানে প্রয়োজন, ভুল তথ্য সংশোধন করুন। কোনো দায়িত্বে অবহেলা করেছেন—আচরণে পরিবর্তন আনুন।

ক্ষমা চাওয়া শুধু একটি বাক্য নয়; কখনো সেটি ক্ষতি মেরামতের শুরু।

আজ কি এমন কারও কথা মনে পড়ছে?

হয়তো এই পোস্ট পড়ার সময়ই একটি মুখ মনে এসেছে।

সেই মানুষটি, যার সঙ্গে এখন সম্পর্কটা একটু ঠান্ডা। সেই কথাটা, যেটা বলার পর আপনিও বুঝেছিলেন বেশি হয়ে গেছে। সেই মেসেজটা, যেটা পড়ে সে আর উত্তর দেয়নি। অথবা এমন একজন, যার কাছে আপনি বহুদিন ধরে মনে মনে ক্ষমা চাইতে চান, কিন্তু ego আপনাকে আটকে রেখেছে।

নিজেকে এখনই জিজ্ঞেস করুন—আমি কি সত্যিই মনে করি আমার কোনো ভুল ছিল না, নাকি আমি শুধু প্রথমে ক্ষমা চাইতে চাই না?

দুটো এক জিনিস নয়।

আপনাকে সব বিরোধের দায় নিজের ওপর নিতে হবে না। অন্যায়ের শিকার হয়ে থাকলে নিজের ওপর মিথ্যা দোষ নেওয়ারও প্রয়োজন নেই। কিন্তু যে অংশটি সত্যিই আপনার, সেটুকু স্বীকার করতে অন্য ব্যক্তির নিখুঁত হওয়া পর্যন্ত অপেক্ষা করতে হবে না।

হয়তো বলবেন—

“ওই দিন আমি যেভাবে কথা বলেছি, সেটা ঠিক হয়নি। তুমি কী করেছিলে সেটা নিয়ে আলাদা কথা হতে পারে, কিন্তু আমার ওই কথার জন্য আমি দুঃখিত। আমাকে ক্ষমা করে দিও।”

কখনো এতটুকুই একটি বহুদিনের জমাট সম্পর্কের প্রথম ফাটল খুলে দেয়।

আজকের ছোট পরীক্ষা

রাতে ঘুমানোর আগে তিনজন মানুষের কথা ভাবুন—পরিবার, বন্ধু, কর্মস্থল বা পরিচিতদের মধ্যে। নিজেকে প্রশ্ন করুন, তাদের কারও প্রতি এমন কোনো আচরণ করেছি কি, যেটা মনে পড়লে ভেতরে একটু অস্বস্তি হয়?

যদি উত্তর আসে, সঙ্গে সঙ্গে নিজের পক্ষে ব্যাখ্যা দাঁড় করাবেন না। কয়েক মিনিট শুধু ঘটনাটার দিকে অন্য ব্যক্তির জায়গা থেকে তাকান।

তারপর যদি সত্যিই আপনার ভুল থাকে, সুযোগ থাকলে ক্ষমা চান।

বড় বক্তৃতা দরকার নেই।

অতিরিক্ত নাটকীয়তাও নয়।

শুধু সত্য।

“আমি ভুল করেছি।”

চারটি শব্দ। কিন্তু কখনো এই চারটি শব্দ বলার জন্য মানুষের নিজের অহংকারের বিরুদ্ধে পুরো একটি যুদ্ধ করতে হয়।

সবশেষে নিজের কাছে প্রশ্ন রাখুন—শেষবার কবে কাউকে ক্ষমা চাইতে গিয়ে “কিন্তু” শব্দটি ব্যবহার করিনি? শেষবার কবে নিজের ভুলের ব্যাখ্যা দেওয়ার আগে অন্যের কষ্টটা শুনেছি? শেষবার কবে এমন কোনো ক্ষতি ঠিক করেছি, যেটা আমার কারণে হয়েছিল?

আর সবচেয়ে ব্যক্তিগত প্রশ্নটি—

যদি আজই হিসাবের দিন হতো, কার কাছে গিয়ে বলতে চাইতেন—“আমাকে মাফ করে দিন”?

তাহলে সম্ভব হলে সেই কথাটা আজই বলুন।

> হে আল্লাহ, নিজের ভুল দেখার সাহস দিন। সত্য জানা সত্ত্বেও অহংকারের কারণে অস্বীকার করা থেকে আমাদের রক্ষা করুন। যাদের হক নষ্ট করেছি, তাদের হক ফিরিয়ে দেওয়ার এবং আন্তরিকভাবে ক্ষমা চাওয়ার তাওফিক দিন। আমাদের এমন অন্তর দিন, যে অন্তর জিততে নয়—সত্যের কাছে নত হতে শেখে।

আমিন।

১. “আমি ভুল করেছি”—এই কথাটা মানুষকে ছোট করে না। ২. ক্ষমা চাওয়ার পর “কিন্তু” যোগ করার আগে একটু থামুন। ৩. অন্যের ভুল আপনার ভুলকে সঠিক বানায় না। ৪. মানুষের হক থাকলে শুধু অনুশোচনা নয়, সংশোধনও প্রয়োজন। ৫. সম্পর্ক বাঁচাতে কখনো প্রথমে এগিয়ে যাওয়াটাই শক্তি।

ক্ষমা চাওয়ার আগে ৫টি Self-Check

1. আমি ঠিক কোন কাজটির জন্য ক্ষমা চাইছি?
2. অজুহাত দিয়ে কি নিজের দায় ছোট করছি?
3. তার কষ্টটা সত্যিই শুনেছি?
4. ক্ষতি হয়ে থাকলে কীভাবে ঠিক করতে পারি?
5. “Sorry” বলার পরে আচরণও কি বদলাব?

অধ্যায় ০৫ · NE-002

শেষবার কবে গুনাহের সুযোগ পেয়েও আল্লাহর জন্য ফিরে এসেছিলেন?

রাত অনেক। ঘরে কেউ নেই। ফোনটা আপনার হাতে। যে জিনিসটা না দেখার সিদ্ধান্ত নিয়েছিলেন, কয়েকটা ক্লিক করলেই সামনে চলে আসবে। কেউ জানবে না, কোনো মানুষ দেখবে না, ধরা পড়ারও ভয় নেই।

অথবা দোকানদার ভুল করে আপনাকে বেশি টাকা ফেরত দিয়েছে। আপনি চাইলে চুপচাপ রেখে দিতে পারেন। অফিসে এমন একটি সুযোগ এসেছে, যেখানে সামান্য মিথ্যা বললে লাভটা আপনার হবে। অথবা এমন একজনের সঙ্গে কথা বলার সুযোগ এসেছে, যার সঙ্গে সীমা অতিক্রম করা ঠিক নয়—কিন্তু পরিস্থিতি এমন যে কেউ জানার সম্ভাবনাই নেই।

ঠিক সেই মুহূর্তে একটা প্রশ্ন আসে—

“আমি চাইলে করতে পারি। কিন্তু আল্লাহ দেখছেন—এই কারণেই কি আমি থামতে পারব?”

গুনাহ না করার সবচেয়ে সহজ সময় হলো যখন সুযোগই নেই। কিন্তু সুযোগ আছে, ইচ্ছাও আছে, পরিবেশও অনুকূলে—তারপরও শুধু আল্লাহর জন্য ফিরে আসা অন্যরকম একটি পরীক্ষা।

ইউসুফ আলাইহিস সালামের সামনে এমনই এক কঠিন পরীক্ষা এসেছিল। দরজাগুলো বন্ধ ছিল, তাঁকে গুনাহের দিকে আহ্বান করা হয়েছিল। মানুষের চোখ থেকে পরিস্থিতি আড়াল ছিল। সেই মুহূর্তে তাঁর উত্তর ছিল—“মা‘আযাল্লাহ”—আমি আল্লাহর আশ্রয় চাই।

খেয়াল করুন, তিনি অপেক্ষা করেননি কেউ এসে তাঁকে থামাবে। পরিস্থিতি কঠিন হওয়ার আগেই তাঁর অন্তরে একটি সত্য জেগে উঠেছিল—আল্লাহ আছেন।

আমাদের জীবনেও হয়তো পরীক্ষা এত বড় নয়। কিন্তু একই প্রশ্ন ছোট ছোট জায়গায় প্রতিদিন আসে। কেউ দেখছে না বলে কি চোখের গুনাহ সহজ হয়ে যায়? হিসাব ধরা পড়বে না বলে কি হারাম টাকা হালাল হয়ে যায়? যার গীবত করছি সে শুনছে না বলে কি কথাটা নিরাপদ হয়ে যায়?

মানুষ না দেখার সুযোগ আর আল্লাহ না দেখার সুযোগ এক জিনিস নয়।

আমরা অনেক সময় গুনাহ ছাড়ি—কিন্তু কেন ছাড়ি?

কখনো মানুষ কী বলবে এই ভয়ে। কখনো ধরা পড়ে যাওয়ার ভয়। কখনো reputation নষ্ট হবে বলে। কখনো পরিবার জানতে পারবে বলে। এগুলোও বাস্তবে মানুষকে অনেক ভুল থেকে দূরে রাখতে পারে।

কিন্তু ঈমানের একটি গভীর পরীক্ষা হয় তখন, যখন এসব ভয় একটাও নেই।

আপনার সামনে গুনাহের সুযোগ আছে। কেউ জানবে না। আপনার image নষ্ট হবে না। এমনকি মানুষ হয়তো উল্টো আপনাকে খুব ভালো মানুষই ভাববে।

সেই অবস্থাতেও কি আল্লাহর জন্য “না” বলতে পারেন?

হাদিস রেফারেন্স

রাসূলুল্লাহ ﷺ সাত শ্রেণির মানুষের কথা বলেছেন, যারা কিয়ামতের দিনে বিশেষ ছায়া পাবেন। তাঁদের একজন এমন ব্যক্তি, যাকে মর্যাদাবান ও সুন্দরী একজন নারী হারাম সম্পর্কে আহ্বান করেছিল, কিন্তু তিনি বলেছিলেন —“আমি আল্লাহকে ভয় করি।”

সহিহ আল-বুখারি ১৪২৩

এই হাদিসের দৃশ্যটা একটু অনুভব করুন। সুযোগ ছিল। আহ্বান ছিল। বাধাও খুব কম ছিল। তারপরও একটি বাক্য সবকিছুর ওপর ভারী হয়ে গেল—

“আমি আল্লাহকে ভয় করি।”

এমন কোনো “না” কি আপনার জীবনে আছে?

হয়তো একদিন গভীর রাতে হারাম কিছু দেখার খুব ইচ্ছে হয়েছিল। ফোন হাতে নিয়েও আবার রেখে দিয়েছেন। কেউ জানে না আপনি কতটা কাছাকাছি গিয়েছিলেন।

হয়তো এমন টাকা আপনার সামনে এসেছিল, যেটা নেওয়া খুব সহজ ছিল। কেউ হিসাবও চাইত না। আপনি ফেরত দিয়েছেন।

হয়তো কারও সম্পর্কে এমন কিছু জানতেন, যেটা বলে দিলে আড্ডায় সবাই আপনার দিকে মনোযোগ দিত। কথাটা মুখ পর্যন্ত এসেছিল, কিন্তু থেমেছেন।

হয়তো পুরোনো একটি সম্পর্ক থেকে মেসেজ এসেছিল। উত্তর দেওয়ার ইচ্ছে হয়েছিল। কয়েকবার লিখেও মুছে দিয়েছেন, কারণ জানতেন—এই দরজাটি আবার খুললে কোথায় গিয়ে দাঁড়াতে পারেন।

এই কাজগুলো Facebook-এ পোস্ট করার মতো গল্প নাও হতে পারে। কেউ আপনাকে বাহবা দেয়নি। কিন্তু আপনার আর আল্লাহর মধ্যে হয়তো এগুলোই খুব মূল্যবান কিছু মুহূর্ত।

> আয়াত/কুরআন রেফারেন্স
>
> কুরআনে আল্লাহ বলেন, যে ব্যক্তি তার রবের সামনে দাঁড়ানোর ভয় রাখে এবং নিজের নফসকে খারাপ প্রবৃত্তি থেকে বিরত রাখে, জান্নাতই হবে তার আশ্রয়।
>
> কুরআন ৭৯:৪০–৪১

এখানে শুধু “ইচ্ছা না থাকা” বলা হয়নি। ইচ্ছাকে বিরত রাখার কথা এসেছে।

অর্থাৎ মনে কোনো খারাপ চিন্তা বা টান আসা মানেই আপনি হেরে গেছেন—এমন নয়। কখনো আসল বিজয়টাই হয় সেই টানের মাঝখানে।

কিন্তু দুর্বল মুহূর্তে কীভাবে থামব?

শুধু “আমি শক্ত থাকব” বললে সবসময় কাজ হয় না। কারণ গুনাহের মুহূর্তে দীর্ঘ বক্তৃতা করার সময় থাকে না। তখন দরকার ছোট, দ্রুত কিছু সিদ্ধান্ত।

প্রথমে জায়গাটা বদলান। ফোন হাতে থাকলে রেখে উঠে দাঁড়ান। একা থাকলে অন্য ঘরে যান। যে চ্যাট বা অ্যাকাউন্ট টানছে, সঙ্গে সঙ্গে বন্ধ করুন। এমন পরিস্থিতি হলে নিজেকে ব্যস্ত রাখার চেষ্টা করুন।

তারপর খুব সাধারণভাবে বলুন—

“আল্লাহ, আমি এটা আপনার জন্য ছেড়ে দিচ্ছি। আমাকে সাহায্য করুন।”

কখনো আপনাকে দশ মিনিট যুদ্ধ করতে হবে, কখনো এক ঘণ্টা। আবার কখনো আপনি পড়ে যাবেনও। তখন হতাশ হয়ে "আমি পারি না" বলে গুনাহকে স্থায়ী পরিচয় বানাবেন না। তাওবা করুন, বুঝুন কোন জায়গায় দুর্বল হলেন, আবার প্রস্তুতি নিন।

কিন্তু যে দিন পারবেন—সেই দিনটাকে ছোট ভাববেন না।

আপনি হয়তো পৃথিবীর চোখে কিছুই করেননি।

আসলে আপনি একটি গুনাহ করেননি।

আর আল্লাহর জন্য একটি গুনাহ ছেড়ে দেওয়াও আপনার ঈমানের খুব ব্যক্তিগত একটি সাক্ষ্য হতে পারে।

আজ নিজের কাছে কয়েকটি প্রশ্ন রাখুন

যখন কেউ দেখে না, তখন আমার আচরণ কতটা বদলে যায়? কোন গুনাহটি শুধু সুযোগের অভাবে হচ্ছে না—আল্লাহর ভয়েই আমি ছাড়ছি? আমার ফোনের গোপন অংশ, ব্যক্তিগত লেনদেন, একান্ত কথোপকথন—এসবের মধ্যে কি সেই মানুষটিই আছি, যাকে সবাই বাইরে দেখে?

আর সবচেয়ে কঠিন প্রশ্নটি—

যদি নিশ্চিত জানতেন পৃথিবীর কেউ কোনোদিন জানতে পারবে না—তবুও কোন কাজটি শুধু আল্লাহর জন্য ছেড়ে দিতেন?

সম্ভবত সেই জায়গাটাই আপনার ঈমানের একটি খুব সত্য পরীক্ষা।

পরেরবার এমন সুযোগ এলে একটু থামুন। নিজেকে বলুন—

"কেউ দেখছে না—কিন্তু আল্লাহ দেখছেন। আর এটুকুই আমার জন্য যথেষ্ট।"

হে আল্লাহ, প্রকাশ্য ও গোপন জীবনে আপনাকে ভয় করার তাওফিক দিন। গুনাহের সুযোগ সামনে এসেও আপনার জন্য ফিরে আসার শক্তি দিন। আমাদের চোখ, জিহ্বা, সম্পদ ও একান্ত জীবনকে হেফাজত করুন। যে মুহূর্তে নফস শক্তিশালী হয়ে ওঠে, সেই মুহূর্তে আপনার স্মরণকে আরও শক্তিশালী করে দিন।

আমিন।

১. সুযোগ না থাকা আর আল্লাহর জন্য ছেড়ে দেওয়া এক বিষয় নয়। ২. কেউ না দেখার মুহূর্তেই অনেক সময় ঈমানের আসল পরীক্ষা হয়। ৩. গুনাহের ইচ্ছা আসা মানেই হার নয়—তারপর কী করছেন, সেটাই গুরুত্বপূর্ণ। ৪. “কেউ জানবে না”—মুমিনের জন্য এটা নিরাপত্তা নয়। ৫. আল্লাহর জন্য বলা একটি “না”ও খুব মূল্যবান হতে পারে।

গুনাহের সুযোগ এলে ৫টি কাজ

1. সঙ্গে সঙ্গে পরিস্থিতি বা জায়গা বদলান।
2. গুনাহের মাধ্যমটি হাতের বাইরে রাখুন।
3. “আল্লাহ দেখছেন”—কথাটি মনে আনুন।
4. ছোট করে আল্লাহর সাহায্য চান।
5. সুযোগটি চলে গেলে আল্লাহর শুকরিয়া আদায় করুন।

অধ্যায় ০৬ · NE-002

শেষবার কবে দু'আর সময় সত্যিই নিজের অসহায়ত্ব অনুভব করেছিলেন?

দোয়া শেষ হলো। পরিচিত কয়েকটি বাক্য বললেন, নিজের প্রয়োজনগুলো চাইলেন, তারপর হাত নামিয়ে কাজে ফিরে গেলেন। সব ঠিকই ছিল। কিন্তু শেষবার কবে দোয়া করতে গিয়ে হঠাৎ মনে হয়েছিল, "ইয়া রব, আপনি সাহায্য না করলে সত্যিই আমার কিছু করার নেই"?

আমরা আল্লাহর কাছে চাই। রিজিক চাই, সুস্থতা চাই, ভালো জীবনসঙ্গী চাই, সন্তানদের হিদায়াত চাই, ঋণমুক্তি চাই, মানসিক শান্তি চাই। কিন্তু কখনো কখনো দোয়ার মধ্যেও আমাদের ভেতরে একটা অদৃশ্য ভরসা থাকে নিজের পরিকল্পনা, পরিচিত মানুষ, টাকা, দক্ষতা কিংবা সম্ভাবনার ওপর।

মুখে বলি, "আল্লাহ, সাহায্য করুন।" অথচ মনে মনে হিসাব করি, "এটা না হলে ওটা করব, ওটা না হলে তাকে বলব, সেখানেও না হলে আরেকটা ব্যবস্থা আছে।"

সব দরজা বন্ধ হওয়ার পরই অনেক সময় আমরা প্রথমবার বুঝি—

দোয়া আমার শেষ উপায় নয়। আল্লাহই আমার একমাত্র আশ্রয়।

> আয়াত/কুরআন রেফারেন্স
>
> আল্লাহ তাআলা বলেন, "হে মানুষ, তোমরাই আল্লাহর মুখাপেক্ষী; আর আল্লাহই অভাবমুক্ত, প্রশংসিত।" সূরা ফাতির, ৩৫:১৫।
>
> কুরআন ৩৫:১৫

আয়াতটা শুধু অভাবী বা বিপদে পড়া মানুষের কথা বলছে না। আমরা সবাই আল্লাহর মুখাপেক্ষী। যে মানুষটির ব্যাংকে টাকা আছে, সেও। যে সুস্থ, সেও। যার পরিবার পাশে আছে, সেও। যে নিজের সমস্যার সমাধান নিজেই করতে পারে বলে মনে করে, সেও।

একটা হৃদস্পন্দন চালু রাখতেও আমরা আল্লাহর মুখাপেক্ষী। আগামীকাল পর্যন্ত বেঁচে থাকতেও। যে সিদ্ধান্তটাকে খুব বুদ্ধিমান মনে হচ্ছে, তাতে কল্যাণ দিতেও। আমাদের সন্তানকে হিদায়াত দিতে, সম্পর্ককে টিকিয়ে রাখতে, অন্তরকে ঈমানের ওপর স্থির রাখতে—সবকিছুতেই।

তাহলে দোয়ার সময় আমরা কেন এত স্বয়ংসম্পূর্ণ মানুষের মতো দাঁড়াই?

কখনো দোয়া শুধু একটি তালিকায় পরিণত হয়

"এই চাকরিটা দিন।"

"এই সমস্যাটা ঠিক করে দিন।"

"ওই মানুষটাকে আমার জন্য ভালো করে দিন।"

"এই বিপদটা সরিয়ে দিন।"

> আয়াত/কুরআন রেফারেন্স
>
> চাওয়া ভুল নয়। আল্লাহর কাছে নিজের প্রয়োজন চাওয়াই তো দোয়ার অংশ। বরং আল্লাহ নিজেই জানিয়েছেন, তিনি নিকটবর্তী এবং বান্দা যখন তাঁকে ডাকে, তিনি তার ডাকে সাড়া দেন। সূরা আল-বাকারাহ, ২:১৮৬।
>
> কুরআন ২:১৮৬

কিন্তু দোয়ার সবচেয়ে সুন্দর জায়গাগুলোর একটি হলো, যখন চাওয়ার বিষয়টির চেয়েও বড় হয়ে ওঠে কার কাছে চাইছি সেই অনুভূতি।

আপনি তখন শুধু বলেন না, "আমাকে এটা দিন।" ভেতরে বুঝতে শুরু করেন— আমি এমন একজনের সামনে চাইছি, যাঁর অনুমতি ছাড়া আমার জন্য কোনো দরজাই খুলবে না।

> হাদিস রেফারেন্স
>
> রাসূলুল্লাহ ﷺ বলেছেন, "দোয়া হলো ইবাদত।"
>
> জামে আত-তিরমিযি ৩৩৭২ · সহিহ

তাই দোয়া শুধু প্রয়োজন পূরণের আবেদন নয়। দোয়ার মধ্যে একটা স্বীকারোক্তিও আছে—

"আমি বান্দা। আমি পারি না। আপনি পারেন।"

এই স্বীকারোক্তিটা আমাদের অহংকার ভাঙে।

"আমি তো সব চেষ্টা করছি, তারপর দোয়া করছি"

এটাই হওয়া উচিত। দোয়া মানে চেষ্টা ছেড়ে বসে থাকা নয়। অসুস্থ হলে চিকিৎসা নেবেন, চাকরি চাইলে আবেদন করবেন, ঋণ থাকলে হিসাব করবেন, সম্পর্কের সমস্যা হলে প্রয়োজনীয় পদক্ষেপ নেবেন।

কিন্তু পার্থক্যটা অন্তরে।

আমি চেষ্টা করছি, কারণ আল্লাহ আমাকে চেষ্টা করতে বলেছেন। কিন্তু চেষ্টাটাকেই আমার রব বানাচ্ছি না। ফলের মালিক আমার পরিকল্পনা নয়, আমার পরিচিত মানুষ নয়, আমার টাকা নয়, আমার দক্ষতাও নয়।

কখনো আমরা এই সত্যটা বুঝি তখন, যখন খুব শক্ত করে ধরে রাখা সব মাধ্যম একে একে হাতছাড়া হয়ে যায়। ডাক্তার বলেন, "আর কিছু করার নেই।" আপনি যাকে সবচেয়ে বেশি ভরসা করেছিলেন, সে সাহায্য করতে পারে না। বহু চেষ্টা করেও একটা দরজা খুলছে না।

তখন দোয়ার ভাষা বদলে যায়।

আগের মতো সুন্দর বাক্য খুঁজতে হয় না। হয়তো শুধু বলেন—

"ইয়া আল্লাহ, আমি আর পারছি না।"

এবং কখনো সেই কয়েকটি শব্দেই বছরের সবচেয়ে সত্যিকারের দোয়া হয়ে যায়।

অসহায়ত্ব মানে হতাশ হওয়া নয়

আল্লাহর সামনে নিজের অসহায়ত্ব স্বীকার করা আর আল্লাহর রহমত থেকে নিরাশ হওয়া এক বিষয় নয়। বরং একজন মুমিন বলতে পারে, "আমার হাতে কিছু নেই," কিন্তু একই সঙ্গে তার অন্তর বলতে পারে, "আমার রবের কাছে সবকিছু আছে।"

মানুষের সামনে অসহায় হয়ে পড়া ভয়ঙ্কর লাগতে পারে। আল্লাহর সামনে অসহায় হওয়া নিরাপদ।

কারণ আপনি এমন কারও সামনে নিজের দুর্বলতা খুলে দিচ্ছেন, যিনি আপনার কথা শোনেন। আল্লাহ বলেছেন, "আমি নিকটবর্তী।"

দোয়ার সময় তাই সবসময় চোখে পানি আসতেই হবে, গলা কাঁপতেই হবে—এমন নয়। কখনো কান্না আসবে, কখনো আসবে না। কিন্তু অন্তরে এই বোধটা জাগতে পারে—আমি সত্যিই তাঁর প্রয়োজন অনুভব করছি।

শেষবার সিজদায় কী চেয়েছিলেন?

আমরা সিজদায় যিকির করি, কখনো দোয়া করি। কিন্তু কতবার মনে থাকে, এই অবস্থাটা কত বিশেষ?

> হাদিস রেফারেন্স
>
> রাসূলুল্লাহ ﷺ বলেছেন, বান্দা তার রবের সবচেয়ে নিকটবর্তী হয় যখন সে সিজদায় থাকে, তাই তিনি সেখানে বেশি দোয়া করতে বলেছেন।
>
> সহিহ মুসলিম ৪৮২

ভাবুন দৃশ্যটা।

আপনার কপাল নিচে। আপনার পদ, সম্পদ, পরিচয়, ডিগ্রি, সামাজিক অবস্থান—কিছুই তখন আপনাকে অন্য মানুষের চেয়ে উঁচু করে রাখছে না। একজন বান্দা মাটির কাছে নেমে স্বীকার করছে, আমার রব আমার চেয়ে মহান।

অথচ অনেক সময় আমরা সেই সিজদাটাও দ্রুত শেষ করি।

পরেরবার সিজদায় গেলে একটু মনে করার চেষ্টা করুন—যে বিষয়টা নিয়ে এত ভয় পাচ্ছি, সেটার মালিকও আল্লাহ। যে মানুষটির পরিবর্তন চাইছি, তার অন্তরের মালিকও আল্লাহ। যে ভবিষ্যৎ নিয়ে চিন্তা করছি, সেটাও আল্লাহর অজানা নয়।

হয়তো আপনার দোয়ার ভাষা খুব সুন্দর নয়

সমস্যা নেই।

সালাতের বাইরে একান্তে আল্লাহর কাছে নিজের ভাষায় বলুন, কী ভয় পাচ্ছেন, কোথায় আটকে আছেন, কী নিয়ে লজ্জিত, কী হারানোর ভয় হচ্ছে। এমন কথাও বলুন, যেটা কোনো মানুষকে বলতে পারেন না।

"ইয়া রব, এই গুনাহটা আমি ছাড়তে চাই, কিন্তু বারবার ফিরে যাচ্ছি।"

"আমি সবাইকে শক্ত দেখাই, কিন্তু আমি খুব ভয় পাচ্ছি।"

"আমি এই মানুষটার ওপর এত নির্ভরশীল হয়ে গেছি যে আপনাকে ভুলে যাচ্ছি।"

"আমি জানি না আমার জন্য কোনটা ভালো। আপনি আমার জন্য ঠিক করে দিন।"

এখানে কোনো অভিনয় দরকার নেই। কারণ আপনি যাঁর কাছে বলছেন, তিনি আপনার সাজানো বাক্যের আগেও আপনার অন্তর জানেন।

আজ একটা অন্যরকম দোয়া করুন

আজ শুধু প্রয়োজনের তালিকা নিয়ে বসবেন না। পাঁচ মিনিটের জন্য নিজের সমস্ত "আমি পারব", "আমি সামলে নেব", "আমার ব্যবস্থা আছে"—এসব একটু পাশে রাখুন।

তারপর নিজেকে জিজ্ঞেস করুন, আল্লাহ যদি সাহায্য না করেন, আমার নিজের শক্তিতে আমি আসলে কতদূর যেতে পারি?

এরপর দোয়া করুন।

আপনার সমস্যাটা বলুন। কিন্তু সঙ্গে এটাও বলুন—

"ইয়া রব, আমি ফল নিয়ন্ত্রণ করতে পারি না। আমি মানুষের অন্তর বদলাতে পারি না। আমি আগামীকাল জানি না। এমনকি নিজের অন্তরকেও আপনার সাহায্য ছাড়া ঠিক রাখতে পারি না। আমাকে আমার নিজের ওপর ছেড়ে দেবেন না।"

দেখবেন, তখন দোয়া শুধু "কিছু পাওয়ার" জায়গা থাকে না। দোয়া হয়ে যায় আল্লাহর কাছে ফিরে যাওয়ার জায়গা।

আজ নিজের কাছে কয়েকটি প্রশ্ন রাখুন। বিপদে পড়লে আমার প্রথম ভরসা কে হয়? সব ব্যবস্থা থাকার সময়ও কি আমি আল্লাহর প্রয়োজন অনুভব করি? দোয়া শেষ হওয়ার পর আমার অন্তর কি ফল নিয়ে অস্থির থাকে, নাকি আল্লাহর ওপর ভরসা একটু বাড়ে? এমন কোনো দোয়া আছে, যেখানে আমি সত্যিই নিজের নিয়ন্ত্রণ ছেড়ে দিয়েছি?

আর সবচেয়ে ব্যক্তিগত প্রশ্নটি—

শেষবার কবে দোয়ার মধ্যে মনে হয়েছিল—"ইয়া আল্লাহ, আপনি ছাড়া আমার সত্যিই কেউ নেই"?

হয়তো সেই মুহূর্তে আপনার সমস্যার সমাধান তখনও হয়নি।

কিন্তু আপনার অন্তর তার সঠিক জায়গা খুঁজে পেয়েছিল।

দোয়ার সবচেয়ে গভীর মুহূর্ত কখনো তখনই আসে, যখন আপনি বুঝে যান—আমি অসহায়, কিন্তু আমার রব অসহায় নন।

> হে আল্লাহ, আমাদের আপনার মুখাপেক্ষিতা অনুভব করার তাওফিক দিন। সুখে ও বিপদে আপনাকেই প্রথম আশ্রয় বানাতে শেখান। নিজেদের শক্তি, পরিকল্পনা ও মানুষের ওপর এমন নির্ভরতা থেকে রক্ষা করুন, যা আমাদের আপনাকে ভুলিয়ে দেয়। আমাদের দোয়াকে শুধু মুখের শব্দ নয়, অন্তরের সত্যিকারের ফিরে আসা বানিয়ে দিন।

আমিন।

১. দোয়া শুধু চাওয়ার তালিকা নয়, নিজের প্রয়োজন স্বীকার করার জায়গাও। ২. চেষ্টা করুন, কিন্তু ফলের মালিক হিসেবে আল্লাহকেই দেখুন। ৩. "আমি পারছি না"—আল্লাহর সামনে এই স্বীকারোক্তি দুর্বলতা নয়। ৪. সব দরজা খোলা থাকলেও আমরা আল্লাহর মুখাপেক্ষী। ৫. আজ এমন একটি দোয়া করুন, যেখানে কোনো অভিনয় থাকবে না।

আজকের দোয়ায় ৫টি Self-Check

1. আমি আসলে কোন বিষয়টি নিয়ে সবচেয়ে অসহায় বোধ করছি?
2. সেই বিষয়ে আল্লাহর আগে আমি কাকে বেশি ভরসা করছি?
3. নিজের ভয়টা কি আল্লাহর কাছে খুলে বলেছি?
4. আমি কি শুধু ফল চাইছি, নাকি সঠিক পথও চাইছি?
5. দোয়া শেষে বিষয়টাকে আল্লাহর হাতে ছেড়ে দিতে পারছি?

অধ্যায় ০৭ · NE-002

শেষবার কবে কারও কষ্ট বুঝে নীরবে পাশে দাঁড়িয়েছিলেন?

কখনো একজন মানুষ আপনার সামনে বসে থাকে, স্বাভাবিকভাবেই কথা বলে, মাঝেমধ্যে হাসেও। বাইরে থেকে মনে হয় সব ঠিক আছে। কিন্তু একটু খেয়াল করলে বোঝা যায়, সে আগের মতো নেই। উত্তর ছোট হয়ে গেছে, চোখের নিচে ক্লান্তি, কথার মাঝখানে অদ্ভুত নীরবতা। হয়তো সে সাহায্য চাইছে না, কারণ কীভাবে চাইতে হয় সেটাই জানে না।

শেষবার কবে এমন কাউকে দেখে নিজে থেকে জিজ্ঞেস করেছিলেন, “তুমি সত্যিই ঠিক আছ তো?”

আমরা অনেক সময় মানুষের কষ্ট তখনই বুঝি, যখন সে স্পষ্ট করে বলে। “আমার টাকা দরকার”, “আমার সংসারে সমস্যা”, “আমি খুব ভেঙে পড়েছি”, “আমাকে একটু সাহায্য করো।” কিন্তু কিছু মানুষ কখনো এভাবে বলতে পারে না। তারা সবসময় অন্যের সমস্যা শোনে, নিজেরটা লুকিয়ে রাখে। পরিবারের সামনে শক্ত থাকে, সন্তানের সামনে হাসে, অফিসে দায়িত্ব পালন করে, তারপর একা হলে ভেঙে পড়ে।

এমন মানুষ হয়তো আপনার খুব কাছেই আছে।

আমরা কি শুনি, নাকি সঙ্গে সঙ্গে উপদেশ দিতে শুরু করি?

কেউ কষ্টের কথা বলতেই আমরা অনেক সময় সমাধান নিয়ে বসে যাই। “তুমি বেশি চিন্তা করো।” “এত সিরিয়াস হওয়ার কী আছে?” “আমার জীবনে এর চেয়েও খারাপ হয়েছিল।” “সব ঠিক হয়ে যাবে।” কথাগুলো খারাপ নিয়তে বলা হয় না, কিন্তু কষ্টে থাকা মানুষটির মনে হতে পারে, আমার কথাটা আসলে কেউ শুনলই না।

হয়তো সে আপনার কাছে সমাধান চাইতে আসেনি। শুধু এমন একজন মানুষ চেয়েছে, যার সামনে পাঁচ মিনিট শক্ত থাকার অভিনয় করতে হবে না।

সব সমস্যার উত্তর আপনার জানা দরকার নেই। কখনো পাশে থাকার সবচেয়ে সুন্দর ভাষা হতে পারে, “আমি পুরোটা বুঝতে পারছি না, কিন্তু তুমি চাইলে আমি শুনব।”

> আয়াত/কুরআন রেফারেন্স
>
> আল্লাহ তাআলা কুরআনে মা বাবা, আত্মীয়, ইয়াতিম, অভাবী, নিকট ও দূরের প্রতিবেশী, পাশে থাকা সঙ্গী এবং মুসাফিরসহ বিভিন্ন মানুষের প্রতি সদাচরণের নির্দেশ দিয়েছেন। অর্থাৎ ঈমানের প্রভাব শুধু ব্যক্তিগত ইবাদতে নয়, আমাদের আশপাশের মানুষের সঙ্গে আচরণেও প্রকাশ পায়।
>
> কুরআন ৪:৩৬

“সে তো কিছু বলেনি, আমি কীভাবে বুঝব?”

সবসময় বুঝতে পারবেন না। কারও মনের কথা অনুমান করে নেওয়াও ঠিক নয়। কিন্তু ভালোবাসা ও যত্ন মানুষকে কিছু ছোট পরিবর্তন খেয়াল করতে শেখায়।

যে বন্ধু প্রতিদিন কথা বলত, হঠাৎ চুপ হয়ে গেছে। যে বোন সবসময় সবার খবর নেয়, কয়েকদিন ধরে নিজেই কারও সঙ্গে কথা বলছে না। বাবা আগের মতো অভিযোগ করছেন না, কিন্তু অস্বাভাবিকভাবে নিশ্চুপ। স্ত্রী বা স্বামী বারবার বলছে “কিছু হয়নি”, অথচ আচরণে ক্লান্তি স্পষ্ট।

তখন জেরা করতে হবে না। শুধু দরজাটা খুলে রাখতে পারেন।

“কথা বলতে চাইলে আমি আছি।”

তারপর সত্যিই থাকুন।

শুধু বাক্যটা বলে পরের দিন ভুলে যাবেন না।

পাশে দাঁড়ানো মানেই টাকা দেওয়া নয়

কখনো অবশ্যই অর্থ সাহায্য প্রয়োজন। কখনো কারও বাজার করে দেওয়া, চিকিৎসার ব্যবস্থা করা, কোনো জরুরি কাজ করে দেওয়া বা ঋণের চাপ কমাতে সহযোগিতা করাই সবচেয়ে প্রয়োজনীয় সাহায্য হতে পারে।

কিন্তু সব কষ্ট টাকার নয়।

নতুন মা হয়তো শুধু দুই ঘণ্টা ঘুমাতে চান। পরিবারের কেউ তার শিশুটাকে একটু দেখলেই যথেষ্ট। অসুস্থ মানুষের পরিবার হয়তো হাসপাতালের বাইরে খাবার পৌঁছে দেওয়ার কাউকে খুঁজছে। শোকাহত একজন মানুষ হয়তো উপদেশ নয়, পাশে বসে থাকার একজন মানুষ চায়। কোনো ছাত্র হয়তো টাকা নয়, একটি ফোনকল চায় যেখানে কেউ বলবে, “তুমি চেষ্টা চালিয়ে যাও, আমি তোমার জন্য দোয়া করছি।”

হাদিস রেফারেন্স

রাসূলুল্লাহ ﷺ বলেছেন, যে ব্যক্তি তার মুসলিম ভাইয়ের প্রয়োজন পূরণে থাকে, আল্লাহ তার প্রয়োজন পূরণ করেন; আর যে একজন মুসলিমের কষ্ট দূর করে, আল্লাহ কিয়ামতের দিনের কষ্টসমূহ থেকে তার একটি কষ্ট দূর করবেন। সহিহ মুসলিমের আরেক বর্ণনায়ও এসেছে, যে ব্যক্তি একজন মুমিনের দুনিয়ার কোনো কষ্ট লাঘব করে, আল্লাহ তার আখিরাতের কষ্ট লাঘব করবেন; এবং বান্দা যতক্ষণ তার ভাইয়ের সাহায্যে থাকে, আল্লাহও তার সাহায্যে থাকেন।

সহিহ আল-বুখারি ২৪৪২; সহিহ মুসলিম ২৬৯৯a

ভাবুন, কারও জীবনের সব সমস্যা আপনাকে সমাধান করতে বলা হয়নি।

একটা কষ্ট একটু হালকা করাও মূল্যবান।

সাহায্য করার পর মানুষটাকে ছোট করে দিচ্ছি না তো?

এখানে আরেকটা সূক্ষ্ম পরীক্ষা আছে।

কাউকে সাহায্য করলাম, তারপর কয়েক মাস পর ঝগড়ার সময় বলে দিলাম, “তোমার বিপদের সময় কে ছিল মনে আছে?” অথবা অন্যদের সামনে তার দুর্দশার গল্প বলে দিলাম, “ওর অবস্থা তখন এমন ছিল, আমিই সাহায্য করেছিলাম।”

যে মানুষটি একদিন আপনার সামনে দুর্বল হয়েছিল, সে আপনাকে তার সম্মানের একটা অংশ বিশ্বাস করে দিয়েছিল।

সেটা রক্ষা করতে পারবেন তো?

আয়াত/কুরআন রেফারেন্স

কুরআন আমাদের শেখায়, কষ্ট দিয়ে অনুসরণ করা সদকার চেয়ে সুন্দর কথা ও ক্ষমা উত্তম। অর্থাৎ সাহায্যের সঙ্গে মানুষের মর্যাদা রক্ষা করাও গুরুত্বপূর্ণ।

কুরআন ২:২৬৩

কখনো সবচেয়ে সুন্দর সাহায্য এমন, যার পর সাহায্য পাওয়া মানুষটিকে বারবার মনে করিয়ে দেওয়া হয় না যে সে কোনোদিন অসহায় ছিল।

“আমি কী বলব বুঝতে পারি না”

সবসময় কিছু বলতেই হবে না।

কখনো একটি কাপ চা বানিয়ে পাশে বসুন। কখনো বলুন, “আজ রান্না করতে হবে না, আমি নিয়ে আসছি।” কখনো হাসপাতালে থাকা বন্ধুর পরিবারকে জিজ্ঞেস করুন, “কোন কাজটা করলে তোমাদের একটু সহজ হবে?” কখনো দীর্ঘদিন চুপ থাকা কাউকে শুধু একটি মেসেজ পাঠান, “কোনো উত্তর দিতে হবে না। শুধু জানাতে চাইলাম, তোমার কথা মনে পড়ছে।”

কখনো আবার সাহায্য মানে কথা না বাড়ানো।

মানুষটির কষ্টকে নিজের কৌতূহলের বিষয় বানাবেন না। সে যতটুকু বলতে চায়, ততটুকুই শুনুন। তার ব্যক্তিগত কথা পরে অন্য কারও সঙ্গে “চিন্তা করছি বলে বলছি” অজুহাতে ছড়িয়ে দেবেন না।

পাশে দাঁড়ানো মানে তার দুর্বল মুহূর্তের নিরাপদ মানুষ হওয়া।

আজ একটু চারপাশে তাকান

আপনার WhatsApp বা Messenger খুলে দেখুন। এমন কেউ আছে, যার সঙ্গে অনেকদিন কথা হয়নি? পরিবারের এমন কেউ আছে, যে সবসময় অন্যদের জন্য করে কিন্তু কেউ তাকে জিজ্ঞেস করে না সে কেমন আছে? কর্মস্থলে এমন কেউ আছে, যার ওপর গত কয়েক সপ্তাহে চাপটা একটু বেশি মনে হচ্ছে?

আজ একজন মানুষকে বেছে নিন।

বড় কোনো ভাষণ দরকার নেই। লিখুন—

“হঠাৎ তোমার কথা মনে হলো। সত্যিই কেমন আছ?”

উত্তর যদি হয় “আলহামদুলিল্লাহ ভালো”, চাপ দেবেন না। কিন্তু যদি সে কথা বলতে শুরু করে, তখন ফোনটা একটু পাশে রেখে সত্যিই শুনুন।

আর যদি এমন কিছু বলেন যা আপনার সামর্থ্যের বাইরে, সবকিছু নিজের কাঁধে নেওয়ার চেষ্টা করবেন না। প্রয়োজন হলে উপযুক্ত পরিবার, দায়িত্বশীল ব্যক্তি বা পেশাদার সহায়তার দিকে যেতে উৎসাহ দিন। পাশে থাকা মানে সব সমস্যার একমাত্র সমাধানকারী হয়ে যাওয়া নয়।

আজ নিজের কাছেও কয়েকটা প্রশ্ন রাখুন। কেউ কষ্টের কথা বললে আমি কি সত্যিই শুনি, নাকি তার কথা শেষ হওয়ার আগেই নিজের গল্প শুরু করি? কারও দুর্বলতার কথা জানলে আমি কি সেটা গোপন রাখতে পারি? সাহায্য করার পর কি মনে মনে কৃতজ্ঞতা প্রত্যাশা করি? আমার পরিবারে এমন কেউ আছে কি, যার নীরবতাকে আমি শুধু “মুড” ভেবে পাশ কাটিয়ে যাচ্ছি?

আর সবচেয়ে ব্যক্তিগত প্রশ্নটি—

যে মানুষটি সবার পাশে থাকে, শেষবার কবে আপনি তার পাশে দাঁড়িয়েছিলেন?

হয়তো আজ তার সমস্যার সমাধান করতে পারবেন না।

হয়তো শুধু শুনবেন।

একটা কাজ করে দেবেন।

একটু সময় দেবেন।

কিংবা নীরবে তার জন্য দোয়া করবেন।

কিন্তু কখনো একজন ক্লান্ত মানুষের জন্য এটুকুই অনেক বড় হয়ে যায়—

“আমার কষ্টটা কেউ একজন খেয়াল করেছে।”

হে আল্লাহ, আমাদের এমন অন্তর দিন যা শুধু নিজের কষ্ট নয়, অন্যের কষ্টও অনুভব করে। যাদের জীবনে আমরা সামান্য স্বস্তির কারণ হতে পারি, তাদের চিনতে সাহায্য করুন। সাহায্য করার পর খোঁটা দেওয়া, মানুষের দুর্বলতা প্রকাশ করা এবং নিজের কৃতিত্ব খোঁজা থেকে আমাদের রক্ষা করুন। আমাদের উপস্থিতিকে মানুষের জন্য শান্তি ও কল্যাণের কারণ বানিয়ে দিন।

আমিন।

১. সব কষ্ট মুখে বলা হয় না। ২. সব সমস্যার সমাধান দিতে হবে না, কখনো সত্যিই শুনে থাকুন। ৩. সাহায্য করুন, কিন্তু মানুষটির দুর্বলতার গল্প ছড়িয়ে দেবেন না। ৪. “কেমন আছ?” প্রশ্নটা করুন এমনভাবে, যাতে উত্তরটাও শুনতে পারেন। ৫. যে সবার খোঁজ নেয়, কখনো তারও খোঁজ নিন।

আজ একজন মানুষের পাশে দাঁড়ানোর ৫টি উপায়

1. একজনকে আন্তরিকভাবে জিজ্ঞেস করুন, “সত্যিই কেমন আছ?”
2. উত্তর দেওয়ার সময় বাধা না দিয়ে শুনুন।
3. জিজ্ঞেস করুন, “আমি কোন ছোট কাজটা করলে তোমার একটু সহজ হবে?”
4. তার ব্যক্তিগত কথা আমানত হিসেবে রাখুন।
5. পরে আবার খোঁজ নিন, শুধু একদিনের জন্য নয়।

অধ্যায় ০৮ · NE-002

শেষবার কবে নিজের পাওয়া নিয়ামতগুলো গুনে আল্লাহর শুকরিয়া আদায় করেছিলেন?

আজ সকালে ঘুম থেকে উঠেছেন। চোখ খুলেছে। নিজের হাতে ফোনটা ধরেছেন। পানি খেয়েছেন। হয়তো কিছু খেয়েছেন, কারও সঙ্গে কথা বলেছেন, নিজের পায়ে এক ঘর থেকে আরেক ঘরে গেছেন। এর কোনোটাই আজ আপনার কাছে বিশেষ কিছু মনে হয়নি। কারণ এগুলো প্রতিদিনই হয়।

কিন্তু একটু ভাবুন, এর মধ্যে একটি জিনিসও যদি আজ না থাকত? চোখ খুললেন, কিন্তু দেখতে পাচ্ছেন না। খাবার সামনে আছে, কিন্তু শরীর খেতে পারছে না। বিছানা আছে, কিন্তু ব্যথায় ঘুম নেই। ঘর আছে, কিন্তু ঘরের মানুষগুলোর সঙ্গে শান্তি নেই। আমরা অনেক সময় নিয়ামতের মূল্য বুঝি তখন, যখন সেটি আর আমাদের হাতে থাকে না।

তাই আজ প্রশ্নটা খুব সাধারণ। শেষবার কবে আল্লাহর কাছে কিছু চাওয়ার আগে, যা ইতিমধ্যে পেয়েছেন সেগুলো একটু গুনেছিলেন?

আমাদের দোয়ার তালিকায় সাধারণত যা নেই, সেগুলোই বেশি থাকে। আরও টাকা দরকার, ভালো চাকরি দরকার, একটা বাড়ি দরকার, বিয়ে দরকার, সন্তান দরকার, ব্যবসাটা আরেকটু ভালো হওয়া দরকার। চাওয়া ভুল নয়। আল্লাহর কাছে চাইবই। কিন্তু সমস্যা হয় যখন যা পাইনি সেটার দিকে এতক্ষণ তাকিয়ে থাকি যে, যা পেয়েছি সেটাই আর চোখে পড়ে না।

একজনের গাড়ি দেখে নিজের গাড়িটা ছোট মনে হয়। কারও বাড়ি দেখে নিজের ঘরটা সাধারণ লাগে। কারও সংসারের ছবি দেখে নিজের সম্পর্কের ভালো দিকগুলো ম্লান হয়ে যায়। অন্য কারও সন্তানের সাফল্য দেখে নিজের সন্তানের ছোট ছোট ভালো গুণগুলোকেও যথেষ্ট মনে হয় না। ধীরে ধীরে আমাদের জীবন বদলায় না, কিন্তু জীবনটাকে দেখার চোখ বদলে যায়।

> আয়াত/কুরআন রেফারেন্স
>
> আল্লাহ তাআলা বলেন, “তোমরা যদি আল্লাহর নিয়ামত গণনা করতে চাও, কখনো তা গুনে শেষ করতে পারবে না।” সূরা আন নাহল, ১৬:১৮
>
> কুরআন ১৬:১৮

খেয়াল করুন, আল্লাহ বলেননি নিয়ামত কম। বলেছেন, গুনে শেষ করতে পারবেন না। তাহলে কেন কখনো মনে হয়, “আমার জীবনে ভালো কিছুই নেই?” সম্ভবত ভালো কিছু নেই বলে নয়। কিছু নিয়ামত এতদিন ধরে আছে যে আমরা সেগুলোকে আর নিয়ামত হিসেবে দেখিই না।

একটু পেছনে যান। হয়তো কোনো একসময় এই চাকরিটার জন্য অনেক দোয়া করেছিলেন। এখন প্রতিদিন অফিসের বিরক্তিটাই বেশি চোখে পড়ে। কোনো একসময় বিয়ের জন্য কেঁদেছেন। এখন মানুষটির ত্রুটিগুলো এত বড় হয়ে গেছে যে তার ভালো দিকগুলো আর মনে পড়ে না। কোনো একসময় সন্তান চেয়েছেন। এখন তার দুষ্টুমি, পড়াশোনা আর জেদ নিয়ে এত ক্লান্ত যে মাঝে মাঝে ভুলেই যান, এই শিশুটির জন্যই একসময় কত দোয়া করেছিলেন।

কোনো একসময় অসুস্থ অবস্থায় শুধু স্বাভাবিকভাবে হাঁটার জন্য অপেক্ষা করেছিলেন। সুস্থ হওয়ার কয়েক মাস পর হাঁটতে পারাটা আবার সাধারণ হয়ে গেছে। যে উত্তরটাকে একসময় দোয়া কবুল মনে হয়েছিল, কিছুদিন পর সেটাকেই আমরা দৈনন্দিন জীবন বলে ভুলে যাই।

হাদিস রেফারেন্স

“আলহামদুলিল্লাহ” বলা নিজেই সুন্দর যিকির। রাসূলুল্লাহ ﷺ জানিয়েছেন, বান্দা খাবার খেয়ে এবং পানি পান করে আল্লাহর প্রশংসা করলে আল্লাহ তার প্রতি সন্তুষ্ট হন। ভাবুন, একটি খাবার আর এক গ্লাস পানি। আমাদের কাছে কত সাধারণ, অথচ এগুলোর পরও আল্লাহর শুকরিয়া আদায় করার এত মূল্য।

সহিহ মুসলিম ২৭৩৪a

তবে শুকরিয়া শুধু মুখে থেমে গেলে কিছু একটা অসম্পূর্ণ থেকে যায়। চোখের শুকরিয়া হলো চোখকে হারাম থেকে বাঁচানোর চেষ্টা করা। টাকার শুকরিয়া হলো হালাল পথে ব্যবহার করা এবং মানুষের হক আদায় করা। সময়ের শুকরিয়া হলো পুরোটা অর্থহীন কাজে নষ্ট না করা। সন্তানের শুকরিয়া শুধু তাকে ভালোবাসা নয়, তাকে দ্বীন ও সুন্দর চরিত্র শেখানোর চেষ্টা করাও।

অর্থাৎ নিয়ামত শুধু উপভোগ করার জিনিস নয়, আমানতও।

আপনার জীবনে সত্যিই অনেক কষ্ট থাকতে পারে। ঋণ থাকতে পারে, অসুস্থতা থাকতে পারে, সংসারে সমস্যা থাকতে পারে, কোনো প্রিয় মানুষকে হারিয়েছেন হতে পারে। শুকরিয়া মানে এসব কষ্টকে অস্বীকার করা নয়। একজন মানুষ একই সঙ্গে কষ্ট পেতে পারে এবং আল্লাহর নিয়ামতের জন্য কৃতজ্ঞও হতে পারে।

আপনি বলতে পারেন, “ইয়া আল্লাহ, এই বিষয়টা আমাকে খুব কষ্ট দিচ্ছে। তবু আপনি যে মানুষগুলো আমার পাশে রেখেছেন, তার জন্য আলহামদুলিল্লাহ।” অথবা, “আমি যেটা চেয়েছিলাম সেটা পাইনি। কিন্তু আপনি আমাকে ঈমান, সালাত এবং আবার আপনার কাছে চাইতে পারার সুযোগ দিয়েছেন, আলহামদুলিল্লাহ।”

শুকরিয়া কষ্টকে ছোট করে না। শুকরিয়া কষ্টের মাঝেও বেঁচে থাকা ভালো জিনিসগুলো দেখতে শেখায়।

> হাদিস রেফারেন্স
>
> রাসূলুল্লাহ ﷺ আমাদের দুনিয়ার বিষয়ে তাদের দিকে তাকাতে বলেছেন, যারা আমাদের চেয়ে কম পেয়েছে, যাতে আল্লাহর দেওয়া নিয়ামতকে তুচ্ছ মনে না করি। আজকের সময়ে এই শিক্ষাটা আরও প্রয়োজন। কারণ ফোন খুললেই আমরা শত মানুষের বাছাই করা সুন্দর মুহূর্ত দেখি। কারও নতুন গাড়ি, কারও বিদেশ ভ্রমণ, কারও সুন্দর ঘর, কারও বিয়ে, কারও ব্যবসার সাফল্য। একটার পর একটা দেখতে দেখতে নিজের স্বাভাবিক জীবনটা হঠাৎ খুব সাধারণ মনে হয়।
>
> সহিহ মুসলিম ২৯৬৩c

কিন্তু আপনি যার জীবন দেখে দীর্ঘশ্বাস ফেলছেন, তার জীবনের পুরো ছবিটা তো দেখছেন না। আর অন্যের নিয়ামত দেখে নিজের নিয়ামত ছোট হয়ে যায় না।

আজ নতুন কিছু চাইবার আগে পাঁচ মিনিট বসুন। মনে মনে গুনুন, আমি দেখতে পাচ্ছি, শুনতে পাচ্ছি, আজ খাবার পেয়েছি, নিরাপদ জায়গায় ঘুমানোর সুযোগ আছে, আমার জীবনে অন্তত একজন মানুষ আছে যার সঙ্গে কথা বলতে পারি, আমি এখনো তাওবা করতে পারি, কুরআন পড়ার সুযোগ আছে, আল্লাহর কাছে দোয়া করার দরজা বন্ধ হয়নি।

তারপর দেখবেন, তালিকাটা কোথায় গিয়ে থামে।

সম্ভবত থামবে না।

আয়াত/কুরআন রেফারেন্স

আল্লাহ বলেন, “তোমরা কৃতজ্ঞ হলে আমি অবশ্যই তোমাদের আরও বাড়িয়ে দেব।” সূরা ইবরাহিম, ১৪:৭

কুরআন ১৪:৭

আজ নিজের ঘরের দিকে নতুন চোখে তাকান। যে মানুষটির অভিযোগ প্রতিদিন করেন, তার তিনটি ভালো গুণ ভাবুন। নিজের সন্তানের এমন তিনটি গুণ ভাবুন, যেগুলোর জন্য আল্লাহকে ধন্যবাদ দিতে পারেন। নিজের শরীরের এমন তিনটি অঙ্গের কথা ভাবুন, যেগুলো আজ স্বাভাবিকভাবে কাজ করেছে।

জীবন সবসময় বড় বড় ঘটনার সমষ্টি নয়। সকালে ভালো ঘুম থেকে ওঠা, নিরাপদে বাড়ি ফেরা, এক কাপ চা, প্রিয় মানুষের একটি ফোন, সময়মতো সালাত আদায় করতে পারা, এগুলোও নিয়ামত। কিন্তু আমরা যদি শুধু অসাধারণ কিছু ঘটার অপেক্ষায় থাকি, প্রতিদিনের অসংখ্য “আলহামদুলিল্লাহ” চোখ এড়িয়ে যাবে।

আজ নিজের কাছে প্রশ্ন রাখুন, আমি কি আল্লাহর কাছে বেশি অভিযোগ করি, নাকি বেশি শুকরিয়া করি? অন্য মানুষের জীবন দেখার পর নিজের জীবনকে তুচ্ছ মনে হয় কি? যে নিয়ামতগুলোর জন্য একসময় দোয়া করেছিলাম, সেগুলোর কোনগুলো আজ আমার কাছে সাধারণ হয়ে গেছে?

আর সবচেয়ে ব্যক্তিগত প্রশ্নটি হলো, আজ যদি আল্লাহ শুধু সেই নিয়ামতগুলোই রেখে দিতেন, যেগুলোর জন্য গতকাল আপনি তাঁকে শুকরিয়া করেছিলেন, আপনার কাছে কী কী থাকত?

প্রশ্নটা একটু কষ্ট দেয়। কিন্তু হয়তো প্রয়োজনও ছিল।

যা নেই, তা আল্লাহর কাছে চাইুন। আর যা আছে, সেটাকে এমনভাবে দেখুন যেন প্রথমবার পেয়েছেন। কারণ সব নিয়ামত হারানোর পর মূল্য বুঝতে হয় না। কিছু নিয়ামতের মূল্য থাকা অবস্থাতেই বুঝে নেওয়া যায়।

> হে আল্লাহ, আপনার নিয়ামত চিনতে পারে এমন চোখ দিন। যা পাইনি তার কষ্টে যা পেয়েছি তা ভুলে যাওয়া থেকে রক্ষা করুন। আমাদের জিহ্বাকে আলহামদুলিল্লাহতে অভ্যস্ত করুন, অন্তরকে সন্তুষ্ট করুন এবং আপনার দেওয়া নিয়ামতগুলো এমন কাজে ব্যবহার করার তাওফিক দিন, যাতে আপনি সন্তুষ্ট হন। আমিন।

---

১. যে জিনিসের জন্য একদিন দোয়া করেছিলেন, আজ সেটাকে সাধারণ ভাবছেন না তো? ২. নিয়ামত শুধু বড় অর্জনের নাম নয়। ৩. অন্যের জীবন দেখতে দেখতে নিজের জীবনকে ছোট করবেন না। ৪. কষ্ট আছে মানেই নিয়ামত নেই, এমন নয়। ৫. আজ নতুন কিছু চাওয়ার আগে পাঁচটি “আলহামদুলিল্লাহ” খুঁজে নিন।

SERIES COMPLETE · NE-002

শেষবার কবে?

এই আটটি পর্বের উদ্দেশ্য ছিল একটু থামিয়ে নিজের জীবনটাকে নতুন করে দেখা। সালাত, কুরআন, গোপন আমল, ক্ষমা চাওয়া, গুনাহ থেকে ফিরে আসা, দোয়া, মানুষের পাশে থাকা এবং শুকরিয়া, এই জায়গাগুলোতেই আমাদের রবের সঙ্গে সম্পর্কের অনেক সত্য লুকিয়ে থাকে।

আল্লাহ আমাদের শুধু পড়ার নয়, নিজের জীবনে ফিরে তাকানোর তাওফিক দিন। আমিন।

কুরআন ও হাদিসের যাচাই-তালিকা

মূল series-এ কিছু reference number লেখা ছিল, কিছু claim reference-name ছাড়া ছিল। এই edition-এ claim-to-source audit করে verified reference register যোগ করা হয়েছে; source text-এর অর্থ বদলে silently rewrite করা হয়নি।

অধ্যায় ০১

- কুরআন ২৩:১–২
- কুরআন ২০:১৪
- সুনান আবি দাউদ ৭৯৬ (হাসান)

অধ্যায় ০২

- কুরআন ৪৭:২৪
- কুরআন ৫:১১৮
- সুনান ইবন মাজাহ ১৩৫০ (হাসান)

অধ্যায় ০৩

- কুরআন ২:২৭১
- সহিহ আল-বুখারি ১
- সহিহ আল-বুখারি ১৪২৩

অধ্যায় ০৪

- সহিহ আল-বুখারি ৬৫৩৪

অধ্যায় ০৫

- কুরআন ৭৯:৪০–৪১
- সহিহ আল-বুখারি ১৪২৩

অধ্যায় ০৬

- কুরআন ৩৫:১৫
- কুরআন ২:১৮৬
- জামে আত-তিরমিযি ৩৩৭২
- সহিহ মুসলিম ৪৮২

অধ্যায় ০৭

- কুরআন ৪:৩৬
- কুরআন ২:২৬৩
- সহিহ আল-বুখারি ২৪৪২
- সহিহ মুসলিম ২৬৯৯a

অধ্যায় ০৮

- কুরআন ১৬:১৮
- কুরআন ১৪:৭
- সহিহ মুসলিম ২৭৩৪a
- সহিহ মুসলিম ২৯৬৩c

একটি PDF নয়—একটি জীবন্ত Edition

Website edition থাকবে canonical এবং সর্বশেষ সংস্করণ। Meaningful correction হলে version history-তে তা স্পষ্টভাবে লেখা হবে; released religious-source wording silently বদলানো হবে না।

CURRENT	v1.0 · First Edition · 30 Sep 2026
NEXT	Future substantive correction → v1.1; major restructure → v2.0
TRUST	No invented scholar endorsement; source before style.
FORMATS	Digital Reading + A5 Print-Friendly

NAHWA EDITIONS · NE-002

002

শেষবার কবে?

একটি reflective Bangla Islamic reading edition—নিজের জীবনের কয়েকটি নীরব জায়গায় ফিরে তাকানোর জন্য।

Canonical Web Edition

https://nahwaaddeen.com/editions-sheshbar-kobe/

সর্বশেষ version, correction note ও download links-এর canonical ঠিকানা।