



223789 - আমি কিভাবে অলসতা থেকে মুক্তি পতে পারি এবং ইউনভার্সিটির পড়াশুনায় শ্রেষ্ট হতে পারি?

প্রশ্ন

আমি এমন একজন যুবক যে সদ্য ইউনভার্সিটিতে প্রবেশে করছে। কিন্তু আমি অলস, অকর্মণ্য ও অ-নয়মানুবর্তী। আমি সময়ে গুরুত্ব দিই না। আমি ডিপার্টমেন্টে ফার্স্ট হতে চাই। কারণ সেকেন্ড ইয়ারে এমন একটি সাবজেক্ট আছে যাত কবেল মাত্র প্রত্যকে ডিপার্টমেন্টে ফার্স্টবয়কে কবুল করা হয়। সেরিয়াসলি আমি এই সাবজেক্টে ভর্তি হতে আগ্রহী। দয়া করে এমন কিছু পদক্ষেপে উপস্থাপন করুন যাত করে আমি সৈ আশা বাস্তবায়ন করতে পারি।

প্রিয় উত্তর

আলহামদু লিল্লাহ।

প্রিয় ভাই,

অলসতা একটি বড় প্রতবিন্দকতা; যা মানুষকে দুনিয়া ও আখরিতে সফলকাম ও উত্তীর্ণ হতে বাধাগ্রস্ত করে। এটি বধিবংসী রোগ; যা মানবাত্মকে আক্রমণ করে, সংকল্পকে দুর্বল করে দেয়, কল্যাণকর কোন কর্মে অগ্রসর হওয়া থেকে বাধা দেয়। এ কারণে নবী সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম অলসতা থেকে আল্লাহর কাছে বেশি বেশি আশ্রয় প্রার্থনা করতেন। আয়শো (রাঃ) থেকে বর্ণিত হয়েছে যে, নবী সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম বলতেন:

اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْكَسَلِ وَالْهَرَمِ، وَالْمَأْثَمِ وَالْمَغْرَمِ، وَمِنْ فِتْنَةِ الْقَبْرِ وَعَذَابِ الْقَبْرِ، وَمِنْ فِتْنَةِ النَّارِ وَعَذَابِ النَّارِ، وَمِنْ شَرِّ ... فِتْنَةِ الْغَنَى، وَأَعُوذُ بِكَ مِنْ فِتْنَةِ الْفَقْرِ، وَأَعُوذُ بِكَ مِنْ فِتْنَةِ الْمَسِيحِ الدَّجَالِ

(হে আল্লাহ! আমি আপনার কাছে আশ্রয় প্রার্থনা করছি অলসতা থেকে, বার্ধক্য থেকে, পাপ থেকে, ঋণ থেকে, কবররে পরীক্ষা ও কবররে আযাব থেকে, আগুনরে ফতিনা ও আগুনরে আযাব থেকে, ধনাঢ্যরে মন্দ পরীক্ষা ও দারদিররে পরীক্ষা থেকে এবং আপনার কাছে আশ্রয় চাই মসীহ দাজ্জালরে পরীক্ষা থেকে।)[সহি বুখারী (৬৩৬৮) ও সহি মুসলিম (৫৮৯)]

আনাস বনি মালকে (রাঃ) থেকে বর্ণিত আছে যে, তিনি বলেন, রাসূলুল্লাহ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম আবু তালহাকে বললেন: “তোমাদরে বালকদরে মধ্য থেকে আমার খদেমত করার জন্য একজন বালক সন্ধান কর। তখন আবু তালহা আমাকে তার বাহনরে পছিনে চড়িয়ে নিয়ে এলেন। যখনই রাসূল সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম যাত্রা বরিত করতেন আমি তাঁর সবে



করতাম। সবে সময় আমিতাঁকে বশে বশে বলতে শুনছে:

اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْهَمِّ وَالْحَزَنِ، وَالْعَجْزِ وَالْكَسَلِ، وَالْبُخْلِ وَالْجُبْنِ، وَضَلَعِ الدِّينِ، وَغَلْبَةِ الرَّجَالِ

(হে আল্লাহ! আমি আপনার কাছে আশ্রয় চাই দুশ্চিন্তা থেকে, দুঃখ থেকে, অক্ষমতা থেকে, অলসতা থেকে, কৃপণতা থেকে, ভীৰুতা থেকে, ঋণের ভার থেকে এবং লোকদের হনেস্থা থেকে।) [সহিহ বুখারী (৫৪২৫)]

আব্দুল্লাহ্‌বনি মাসউদ (রাঃ) থেকে বর্ণিত তিনি বলেন, রাসূলুল্লাহ্‌সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম যখন সন্ধ্যায় উপনীত হতেন তখন বলতেন:

أَمْسَيْنَا وَأَمْسَى الْمُلْكُ لِلَّهِ، وَالْحَمْدُ لِلَّهِ، لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ

(আমরা সন্ধ্যায় উপনীত হয়েছি এমতাবস্থায় যে, সমস্ত রাজত্ব ও সমুদয় প্রশংসা আল্লাহর জন্য। এক আল্লাহ ছাড়া সত্য কোন উপাস্য নাই। তাঁর কোনও শরীক নাই।) হাসান বলেন: যুবাইদ আমার কাছে হাদিস বর্ণনা করছেন যে, তিনি ইব্রাহিম থেকে এ হাদিসটিতে আরও মুখস্ত করছেন:

لَهُ الْمُلْكُ وَلَهُ الْحَمْدُ وَهُوَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ، اللَّهُمَّ! أَسْأَلُكَ خَيْرَ هَذِهِ اللَّيْلَةِ، وَأَعُوذُ بِكَ مِنْ شَرِّ هَذِهِ اللَّيْلَةِ، وَشَرِّ مَا بَعْدَهَا، اللَّهُمَّ!
إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْكَسَلِ وَسُوءِ الْكِبَرِ، اللَّهُمَّ! إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنْ عَذَابِ فِي النَّارِ وَعَذَابِ فِي الْقَبْرِ

(রাজত্ব তাঁরই। প্রশংসা তাঁরই। আর তিনি সর্ববিসিয়ে ক্ষমতাবান। হে আল্লাহ! আমি এ রাতের কল্যাণ আপনার কাছে প্রার্থনা করছি এবং এ রাতের ও এর পরবর্তীর অকল্যাণ থেকে আপনার কাছে আশ্রয় চাচ্ছি। হে আল্লাহ! আমি আপনার কাছে অলসতা ও বার্ধক্যের মন্দ অবস্থা থেকে আশ্রয় চাই। হে আল্লাহ! আমি আপনার কাছে জাহান্নামের যে কোন শাস্তি ও কবরের যে কোন শাস্তি থেকে আশ্রয় চাই।) [সহিহ মুসলিম (২৭২৩)]

প্রিয় ভাই, এই ভয়ানক রোগ থেকে মুক্তির জন্য আমরা আপনাকে নমিনোক্ত বিষয়গুলো অনুসরণ করার পরামর্শ দিচ্ছি:

এক:

আপনার উপর আবশ্যিক এ বিশ্বাস করা যে, সবকিছু আল্লাহর হাতে। তাই আপনার কর্তব্য আল্লাহর কাছে ধর্যা দয়া, অধিক হার দয়া করা, বারংবার দয়া করা; বিশেষতঃ দয়া কবুলের সময়গুলোতে। দয়া কবুলের সময়গুলো জানতে 22438 নং প্রশ্নোত্তরটি পড়ুন।

দুই:



আপনার কর্তব্য নজিকে বেশি বেশি এ কথা স্মরণ করিয়ে দেয়া য়ে, বিশ্ববিদ্যালয়ের পড়াশুনা স্বল্প একটা সময়। অতি দ্রুত তা ফুরিয়ে যাবে। এর কষ্ট ও আরাম, দুঃখ ও আনন্দ পার হয়ে যাবে। কেবল রজোল্ট ও কর্মফল ছাড়া আর কিছু অবশিষ্ট থাকবে না। তাই আপনার উচিত লাস্ট ইয়ারে পরিশ্রমী ছাত্রের য়ে আনন্দ ও নজিরে প্রতি তার য়ে সন্তুষ্টিসে দৃষ্টি সর্বদা কল্পনা করা; যখন সয়ে তার পরিশ্রমের ফলাফল নিয়ে বাড়ী ফরিয়ে এবং অবহলোকারীর আফসোসকে কল্পনা করা; যখন সয়ে দুঃখতি ও ভারাক্রান্ত চিত্তে তার পরবিারের কাছে ফরিয়ে আসয়ে।

পরগিতি কল্পনা করা কর্মমোদ্যম ও চঞ্চলতা অর্জন এবং নরিজীবতা ও অলসতা ত্যাগের সবচয়ে বড় পরণোদনা। এই গুট রহস্যের কারণে আমরা কুরআন-সুনাহতে অসংখ্য দললি দেখতে পাই য়েগুলো জান্নাতে নকেকারদের অবস্থা ও মর্যাদা নিয়ে আলোচনা করে এবং জাহান্নামে পাপীদের দুরবস্থা ও বহেজ্জতি নিয়ে আলোচনা করে।

তনি:

আপনার কর্তব্য বর্তমান মূহুর্তকে অবহলো না করা। তা করলে দীর্ঘসূত্রতা (করছি করব ভাব) আপনাকে পয়ে বসবে। তখন আপনি এই মূহুর্তে আপনার অবস্থার দকি না তাকিয়ে ভাববেন য়ে, এখনও সময় আছে। শীঘরই কাল বা পরশু কথিবা পরীক্ষা কাছে আসলে আপনি পড়বেন। কারণ দীর্ঘসূত্রতা অলসতা এবং দুনিয়া ও আখরিতরে কাজে কালক্ষপেণের কারণ।

ইবনে হাজার (রহঃ) বলেন:

“দীর্ঘসূত্রতা থেকে ইবাদতে অলসতা ও তওবাতে গড়মিসি জন্ম নিয়ে।”[ফাতহুল বারী (১১/২৩৭) থেকে সমাপ্ত]

যখনই আপনি পড়াশুনা করার সুযোগ পান তখনই আপনি এ কথা চিন্তা করুন য়ে, এ সুযোগ হয়তো পুনরায় পাবেন না। হতে পারে নানা ব্যস্ততা কথিবা নানা প্রতবিন্দকতা আপনার উপর ঝক্কে বসবে; যার কারণে আপনি পড়াশুনা করতে পারবেন না। তাই কর্তব্য হচ্ছে প্রতিটি উপযুক্ত সুযোগকে কাজে লাগানো।

চার:

যারা বেশি বেশি ঠাট্টা-মশকরা ও খলে-তামাশায় ব্যতবিয়স্ত থাকে তাদের সঙ্গ এড়িয়ে চলুন। পরিশ্রমী ও সরিয়াস এমন ভাল ছাত্রদের সাথে চলাফরো করুন। পরিশ্রমী ছাত্রদের সাথে চললে আপনি কয়কে দকি থেকে উপকৃত হবেন। য়েমন আপনি তাদের অনুকরণ করে পরিশ্রমী হবেন। তারা কভাবে পড়াশুনা করে আপনি তাদের থেকে সয়ে সব অভিজ্ঞতা লাভ করতে পারবেন। তাছাড়া তাদের জ্ঞান থেকেও আপনি উপকৃত হতে পারবেন।

পাঁচ:

কখনও কখনও অলসতা ও উদাসীনতা কিছু রোগ-বিমারের আলামত হতে থাকে। তাই আপনি নিশ্চিত হওয়ার জন্য ফুল-বর্ডি



মডেকিলে চকে-আপ করাতো পারনে।

ছয়:

ইবনুল কাইয়্যমে (রহঃ) বলেন: ভাল ঘরাণ যহেতে রুহরে খাদ্য, আর রুহ হচ্ছো শক্তরি বাহন। সুগন্ধরি মাধ্যমে শক্তি বাড়ো। এটি মস্তুসিক, হুংপণ্ডি, দহেরে অভ্যন্তরীণ অন্যান্য অঙ্গরে উপকার করে, অন্তরকে প্রফুল্ল করে, আত্মাকে আনন্দতি করে, রুহকে প্রসন্ন করে। এটি রুহরে বশ্বিস্ত বন্ধু, রুহরে সাথে তীব্র সামঞ্জস্যপূর্ণ এবং রুহরে সাথে রয়েছে এর ঘনষ্টিট সম্পর্ক। তাই সর্বোত্তম মানুষের কাছে সুগন্ধি ছিলি দুনিয়ার প্রয়ি জনিসিগুলোর মধ্যে অন্যতম।

সহহি বুখারীতে এসছে: “তনি (সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম) কখনও সুগন্ধি ফিরিয়ে দতিনে না।”

নবী সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম সম্পর্কে সহহি মুসলমি এসছে, “কারো কাছে যদি রাইহান (একপ্রকার সুগন্ধ গুল্ম) পশে করা হয় সো যনে তা ফিরিয়ে না দিয়ে। কনেনা এর ঘরাণ ভাল এবং বহনে হালকা।”[যাদুল মাআদ (৪/২৫৬) থেকে সমাপ্ত]

সাত:

নয়িমতি ব্যায়াম করুন। অলসতা দূরীকরণে ব্যায়ামের উপকার প্রতষ্টিতি ও পরীক্ষতি বিষয়।

আট:

যে বইগুলো এ বিষয়রে উপর গুরুত্বারোপ করে আমরা আপনাকে এমন কছি বই পড়ার পরামর্শ দচ্ছি। যমেন- ‘আল-হারবু আলাল কাসাল’, লখেক: খালদে আবু শাদি, ‘আজযুছ ছক্বাত’ লখেক: মুহাম্মদ মুসা আশ-শরীফ, ‘আল-হাওরু বা’দাল কাওর’ লখেক: দারওয়শি, ‘আল-ফুতুর’ লখেক: নাসরে আল-উমর।

অনুরূপভাবে নয়িমতি আলমেদেরে ও সৎ লোকদেরে জীবনী পড়ুন। তাঁদেরে জীবনীতে সময়রে মূল্যরে উপদশে রয়েছে এবং এমন গ্রন্থগুলোতে আপনি পরশ্রমরে উত্তম আদর্শ পাবনে। উদাহরণ স্বরূপ শাইখ আব্দুল ফাত্তাহ আবু গুদদাহ রচতি ‘ক্বমিতুয যামান ইনদাল উলামা’।

আল্লাহই সর্বজ্ঞঃ।