



3328 - মুখস্তশক্তি মজবুত করা ও ভুলে যাওয়ার সমস্যা কাটিয়ে উঠার উপায়সমূহ

প্রশ্ন

প্রশ্ন: আমি আমার প্রাত্যহিক জীবনরে অনেকে কাজ ও তৎপরতার কথা ভুলে যাই। আপনি কি আমাকে কুরআন-সুন্নাহ থেকে এমন কোন আমলরে দকি-নরিদশেনা দতিে পারনে যাতে এ সমস্যা কাটিয়ে উঠা আমার জন্য সহায়ক হয়।

প্রিয় উত্তর

আলহামদু লিল্লাহ।

ভুলে যাওয়া মানুষরে সহজাত প্রবৃত্তি। তাই তো কবি বলনে:

ইনসানকে ইনসান (ভুলকারী) নাম দয়ো হয়েছে যহেতে সো ভুলে যায়।

আর কলব (অন্তর) কে কলব (পরবিরতনশীল) নাম দয়ো হয়েছে যহেতে সো পরবিরততি হয়।

আগকোর লোকেরো বলত: প্রথম ভুলকারী ব্যক্তি হচ্ছনে- প্রথম মানব। উদ্দেশ্য হচ্ছনে- আদম (আঃ)। তবে ভুলে যাওয়ার সমস্যা প্রবৃত্তি অনুযায়ী এক ব্যক্তি থেকে অন্য ব্যক্তির ক্ষেত্রে তারতম্য হয়ে থাকে। কিছু লোকরে মাঝে ভুলে যাওয়ার সমস্যা প্রবল; আর কারো মধ্যে কম। ভুলে যাওয়ার সমস্যাকে মোকাবিলা করার উপায়সমূহ নমিনরূপ:

এক: গুনাহ থেকে দূরে থাকা। কারণ গুনাহর কারণে মুখস্তশক্তিতে দুর্বলতা আসে; ইলম অর্জনে ঘটতি আসে। ইলমরে আলোর সাথে অজ্ঞতার অন্ধকার একত্রতি হয় না। ইমাম শাফয়ীর একটি পংক্তি উল্লেখ করা হয়-

আমি ওকীর নকিট অভিযোগ করলাম আমার মুখস্তশক্তির দুর্বলতার

তনি আমাকে গুনাহ পরহির করার পরামর্শ দলিনে এবং বললনে:

আল্লাহর ইলম হচ্ছনে- নূর; আল্লাহর নূর গুনাহগারকে দয়ো হয় না।

খতীব আল-জামে নামক গ্রন্থে (২/৩৮৭) ইয়াইয়া বনি ইয়াইয়া থেকে বর্ণনা করনে যো, এক লোক মালকে বনি আনাসকে বললনে: হে আবু আব্দুল্লাহ! মুখস্তশক্তি বাড়ানোর কোন কিছু আছে কি? তনি বলনে: যদি কোন কিছু থাকে তাহলে সেটো হল: গুনাহ পরতিয়াগ করা। যখন কোন মানুষ গুনাহ করে তখন এ গুনাহটিকে ঘরিরে রাখে এবং গুনাহর ফলে তাকে দুশ্চিন্তা ও দুর্ভাবনা পয়ে বসে। সো গুনাহর কারণে তার চিন্তাধারা মশগুল হয়ে থাকে। এভাবে এ দুশ্চিন্তা তার অনুভূতির উপর



আধিপত্য বসিতার করে থাকে এবং তাকে অনেকে কল্যাণকর কাজ থেকে দূরে রাখে। এর মধ্যে মুখস্তশক্তি অন্যতম।

দুই: অধিক হারে আল্লাহর যিকির করা। যমেন- সুবহানাল্লাহ, আলহামদুলিল্লাহ, লা ইলাহা ইল্লাল্লাহ, আল্লাহু আকবার ইত্যাদি পড়া। আল্লাহ তাআলা বলেন: “যখন ভুলে যান তখন আল্লাহর যিকির করুন”[সূরা কাহাফ, আয়াত: ২৪]

তনি: বেশি না খাওয়া। যহেতে বেশি খাওয়া বেশি ঘুম, নরিবুদ্ধতি, স্মৃতিশক্তির দুর্বলতা, অঙ্গপ্রত্যঙ্গের নরীজীবতা ও অলসতার কারণ। এগুলো ছাড়া বেশি খাওয়া অনেকে শারীরিক রোগের কারণ। যমেনটা বলা হয়:

অধিকাংশ রোগের কারণ হচ্ছে- পানাহার।

চার: কোন কোন আলমে এমন কিছু খাবারের কথা উল্লেখ করেছেন যগুলো মুখস্তশক্তি বৃদ্ধি করে। যমেন- মধু ও কসিমসি খাওয়া এবং বিশেষ কিছু সুইংগাম চবানো।

ইমাম যুহরী বলেন: তুমি মধু খাবে; কারণ এটি স্মৃতিশক্তির জন্য ভাল।

তনি আরও বলেন: যে হাদিস মুখস্ত করতে চায় সে যেন কসিমসি খায়।[খতীব আল-বাগদাদীর ‘আল-জামে’ (২/৩৯৪)]

ইব্রাহিম বলেন: তোমরা সুইংগাম খাবে। এটি অন্তরকে উদ্ভুদ্ধ করে, ভুলে যাওয়াকে বদীরতি করে।[খতীব এর আল-জামে (২/৩৯৭)]

আলমেগণ আরও বলেন: অমলজাতীয় খাবার স্মৃতিশক্তির জড়তা ও মুখস্তশক্তির দুর্বলতা বাড়ায়।

পাঁচ: মুখস্তশক্তি বৃদ্ধি ও ভুলে যাওয়ার সমস্যা প্রতিরোধে আরও যে জনিসিটি সাহায্য করে সেটি হচ্ছে- মাথায় শিঙা লাগানো। এটি পরীক্ষিত। (আরও বসিতারতি জানতে ইবনুল কাইয়্যমে এর ‘আততবিব আন-নাবাবি’ পড়ুন।

আল্লাহই ভাল জানেন।