



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

প্রশ্ন

আমি এমন একজন যুবক যে সদ্য ইউনভার্সিটিতে প্রবশে করছে। কিন্তু আমি অলস, অকর্মণ্য ও অ-নয়মানুবর্তী। আমি সময়ের গুরুত্ব দিই না। আমি ডিপার্টমেন্টে ফার্স্ট হতে চাই। কারণ সেকেন্ড ইয়ারে এমন একটি সাবজেক্ট আছে যাত কবেল মাত্র প্রত্যকে ডিপার্টমেন্টেরে ফাস্টবয়কে কবুল করা হয়। সিরিয়াসলি আমি এই সাবজেক্টে ভর্তি হতে আগ্রহী। দয়া করে এমন কিছু পদক্ষেপে উপস্থাপন করুন যাত করে আমি সে 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।)[সহিহ বুখারী (৬৩৬৮) ও সহিহ মুসলিম (৫৮৯)]

আনাস বনি মালকে (রাঃ) থেকে বর্ণিত আছে যে, তিনি বলেন, রাসূলুল্লাহ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম আবু তালহাকে বললেন: “তোমাদের বালকদেরে 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। সে সময় আমি তাঁকে বেশি বেশি বলতে শুনছি:

اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْهَمِّ وَالْحَزَنِ، وَالْعَجْزِ وَالْكَسَلِ، وَالْبُخْلِ وَالْجُبْنِ، وَضَلَعِ الدَّيْنِ، وَغَلَبَةِ الرِّجَالِ

(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)]

আবদুল্লাহ্‌বনি 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: যুবায়েদ 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 عَذَابٍ فِي النَّارِ وَعَذَابٍ فِي الْقَبْرِ

(রাজত্ব তাঁরই। প্রশংসা তাঁরই। আর তিনি সর্ববিস্ময়ে 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 কবররে 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 ধরুণা দোয়া, অধিক হারদে দোয়া করা, বারংবার দোয়া করা; বিশেষতঃ দোয়া কবুলের সময়গুলোতে। দোয়া কবুলের সময়গুলো জানতে ২২৪৩৪ নং প্রশ্নোত্তরটি পড়ুন।

দুই:



আপনার কর্তব্য নজিকে বশে বশে এ কথা স্মরণ করিয়ে দেয়া য়ে, বশিবদ্বিযালয়রে পড়াশুনা স্বল্প একটী সময়। অতীদ্রুত তা ফুরিয়ে যাবে। এর কষ্ট ও আরাম, দুঃখ ও আনন্দ পার হয়ে যাবে। কবেল রজোল্ট ও কর্মফল ছাড়া আর কিছু অবশিষ্ট থাকবে না। তাই আপনার উচতি লাস্ট ইয়ারে পরশ্রমী ছাত্ররে য়ে আনন্দ ও নজিরে প্রতি তার য়ে সন্তুষ্টীসে দৃশ্যটি সর্বদা কল্পনা করা; যখন সে তার পরশ্রমরে ফলাফল নিয়ে বাড়ী ফরিে এবং অবহলোকারীর আফসোসকে কল্পনা করা; যখন সে দুঃখতি ও ভারাক্রান্ত চিত্তে তার পরবাররে কাছে ফরিে আসে।

পরণিতী কল্পনা করা কর্মোদ্যম ও চঞ্চলতা অর্জন এবং নর্রীজীবতা ও অলসতা ত্যাগরে সবচয়ে বড় প্রণোদনা। এই গুট রহস্যরে কারণে আমরা কুরআন-সুন্নাহতে অসংখ্য দললি দেখতে পাই যগেলো জান্নাতে নকেকারদরে অবস্থা ও মর্যাদা নিয়ে আলোচনা করে এবং জাহান্নামে পাপীদরে দুরবস্থা ও বহেজ্জতী নিয়ে আলোচনা করে।

তনী:

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 ভাববনে য়ে, এখনও সময় আছে। শীঘ্রই কাল বা পরশু কথিবা পরীক্ষা কাছে আসলে আপনি পড়বনে। কারণ দীর্ঘসূত্রতা অলসতা এবং দুনিয়া ও আখরিতরে কাজে কালকষপেগরে কারণ।

ইবনে হাজার (রহঃ) বলেন:

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

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

চার:

যারা বশে বশে ঠাট্টা-মশকরা ও খলে-তামাশায় ব্যতবিস্ত থাকে তাদরে সঙ্গ এড়িয়ে চলুন। পরশ্রমী ও সরিয়াস এমন ভাল ছাত্রদরে সাথে চলাফরো করুন। পরশ্রমী ছাত্রদরে সাথে চললে আপনি কয়কে দকি থেকে উপকৃত হবনে। যমেন আপনি তাদরে অনুকরণ করে পরশ্রমী হবনে। তারা কভাবে পড়াশুনা করে আপনি তাদরে থেকে সে সব অভিজ্ঞতা লাভ করতে পারবনে। তাছাড়া তাদরে জ্ঞান থেকেও আপনি উপকৃত হতে পারবনে।

পাঁচ:

কখনও কখনও অলসতা ও উদাসীনতা কিছু রোগ-বমিররে আলামত হতে থাকে। তাই আপনি নিশ্চিতি হওয়ার জন্য ফুল-বর্ডী



মডেকিলে চকে-আপ করাতো পারনে।

ছয়:

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

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

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

সাত:

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

আট:

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

অনুরূপভাবে নয়িমতি আলমেদরে ও সৎ লোকদের জীবনী পড়ুন। তাঁদের জীবনীতে সময়ের মূল্যের উপদেশে রয়েছে এবং এমন গ্রন্থগুলোতে আপনি পরিশ্রমের উত্তম আদর্শ পাবেন। উদাহরণ স্বরূপ শাইখ আব্দুল ফাত্তাহ আবু গুদদাহ রচিতি ‘ক্বমিতুয যামান ইনদাল উলামা’।

আল্লাহুই সর্বজ্ঞঃ।