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

প্রশ্ন

প্রশ্ন: আমি আমার প্রাত্যহিক জীবনের অনেক কাজ ও তৎপরতার কথা ভুলে যাই। আপনি কি আমাকে কুরআন-সুন্নাহ থেকে এমন কোন আমলের দিক-নির্দেশনা দিতে পারেন যাতে এ সমস্যা কাটিয়ে উঠা আমার জন্য সহায়ক হয়।

প্রিয় উত্তর

আলহামদু লিল্লাহ।.

ভুলে যাওয়া মানুষের সহজাত প্রবৃত্তি। তাই তো কবি বলেন:

ইনসানকে ইনসান (ভুলকারী) নাম দেয়া হয়েছে যেহেতু সে ভুলে যায়।

আর কলব (অন্তর) কে কলব (পরিবির্তনশীল) নাম দেয়া হয়েছে যেহেতু সে পরিবির্তিত হয়।

আগের লোকেরা বলত: প্রথম ভুলকারী ব্যক্তি হচ্ছেন- প্রথম মানব। উদ্দেশ্য হচ্ছে- আদম (আঃ)। তবে ভুলে যাওয়ার সমস্যা প্রবৃত্তি অনুযায়ী এক ব্যক্তি থেকে অন্য ব্যক্তির ক্ষেত্রে তারতম্য হয়ে থাকে। কিছু লোকের মাঝে ভুলে যাওয়ার সমস্যা প্রবল; আর কারো মধ্যে কম। ভুলে যাওয়ার সমস্যাকে মোকাবিলা করার উপায়সমূহ নিম্নরূপ:

এক: গুনাহ থেকে দূরে থাকা। কারণ গুনাহর কারণে মুখস্তশক্তিতে দুর্বলতা আসে; ইলম অর্জনে ঘাটতি আসে। ইলমের আলোর সাথে অজ্ঞতার অন্ধকার একত্রিত হয় না। ইমাম শাফেয়ীর একটি পংক্তি উল্লেখ করা হয়-

আমি ওকীর নিকট অভিযোগ করলাম আমার মুখস্তশক্তির দুর্বলতার

তিনি আমাকে গুনাহ পরিহার করার পরামর্শ দিলেন এবং বললেন:

আল্লাহর ইলম হচ্ছে- নূর; আল্লাহর নূর গুনাহগারকে দেয়া হয় না।

খতীব আল-জামে নামক গ্রন্থে (২/৩৮৭) ইয়াইয়া বিন ইয়াহইয়া থেকে বর্ণনা করেন যে, এক লোক মালেক বিন আনাসকে বললেন: হে আবু আব্দুল্লাহ! মুখস্তশক্তি বাড়ানোর কোন কিছু আছে কি? তিনি বলেন: যদি কোন কিছু থাকে তাহলে সেটা হল: গুনাহ পরিত্যাগ করা। যখন কোন মানুষ গুনাহ করে তখন এ গুনাহটি তাকে ঘিরে রাখে এবং গুনাহর ফলে তাকে দুশ্চিন্তা ও দুর্ভাবনা পেয়ে বসে। সে গুনাহর কারণে তার চিন্তাধারা মশগুল হয়ে থাকে। এভাবে এ দুশ্চিন্তা তার অনুভূতির উপর

আধপিত্য বস্তিার করে থাকে এবং তাকে অনকে কল্যাণকর কাজ থকেে দূরে রাখে। এর মধ্যে মুখস্তশক্তি অন্যতম।

দুই: অধকি হারে আল্লাহর যকিরি করা। যমেন- সুবহানাল্লাহ, আলহামদুলিল্লাহ, লা ইলাহা ইল্লাল্লাহ, আল্লাহু আকবার ইত্যাদি পড়া। আল্লাহ তাআলা বলনে: "যখন ভুলে যান তখন আল্লাহর যকিরি করুন"[সূরা কাহাফ, আয়াত: ২৪]

তনি: বশেি না খাওয়া। যহেতেু বশেি খাওয়া বশেি ঘুম, নরি্বুদ্ধতিা, স্মৃতশিক্তরি দুর্বলতা, অঙ্গপ্রত্যঙ্গরে নরি্জীবতা ও অলসতার কারণ। এগুলো ছাড়া বশেি খাওয়া অনকে শারীরকি রোগরে কারণ। যমেনটি বলা হয়:

অধকিাংশ রোগরে কারণ হচ্ছে- পানাহার।

চার: কোন কোন আলমে এমন কছিু খাবাররে কথা উল্লখে করছেনে যগেুলো মুখস্তশক্তি বৃদ্ধি করে। যমেন- মধু ও কসিমসি খাওয়া এবং বশিষে কছিু সুইংগাম চবিানো।

ইমাম যুহরী বলনে: তুমি মধু খাবে; কারণ এটি স্মৃতশিক্তরি জন্য ভাল।

তনিি আরও বলনে: যে হাদসি মুখস্ত করতে চায় সে যনে কসিমসি খায়।[খতীব আল-বাগদাদীর 'আল-জামে' (২/৩৯৪)]

ইব্রাহমি বলনে: তোমরা সুইংগাম খাবে। এটি অন্তরকে উদ্বুদ্ধ করে, ভুলে যাওয়াকে বদিূরতি করে।[খতীব এর আল-জামে (২/৩৯৭)]

আলমেগণ আরও বলনে: অম্লজাতীয় খাবার স্মৃতশিক্তরি জড়তা ও মুখস্তশক্তরি দুর্বলতা বাড়ায়।

পাঁচ: মুখস্তশক্তি বৃদ্ধি ও ভুলে যাওয়ার সমস্যা প্রতরিোধে আরও যে জনিসিটি সাহায্য করে সটেি হচ্ছে- মাথায় শংিগা লাগানো। এটি পরীক্ষতি। (আরও বস্তিারতি জানতে ইবনুল কাইয়্যমে এর 'আততব্বি আন-নাবাবি' পড়ুন।

আল্লাহই ভাল জাননে।