

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

মনের উপর নাগাম

মনের উপর লাগাম

মূল | ইবনুল-জাওযী 

অনুবাদ | মাসুদ শরীফ

শার'ঈ সম্পাদনা | আবদুল্লাহ আল মাসউদ

ওয়াফি পাবলিকেশন

মনের উপর লাগাম

ইবনুল-জাওযী

গ্রন্থস্বত্ব © ওয়াফি পাবলিকেশন

প্রথম বাংলা সংস্করণ

রাবি'উস-সানী ১৪৩৯ হিজরি। ডিসেম্বর ২০১৭

ISBN: 978-984-34-3550-7

www.wafipublication.com

+880 1977 772 585

প্রচ্ছদ: সানজিদা সিদ্দিকি কথা

পৃষ্ঠাসজ্জা: মাসুদ শরীফ

বানান: উমেদ

অনলাইন পরিবেশক: www.wafilife.com

প্রকাশক কর্তৃক সর্বস্বত্ব সংরক্ষিত। প্রকাশকের লিখিত অনুমতি ব্যতীত বইটির কোনো অংশ যেকোনো উপায়েই হোক, ইলেক্ট্রনিক বা প্রিন্ট মিডিয়ায় পুনঃপ্রকাশ সম্পূর্ণ নিষিদ্ধ। স্ক্যান করে ইন্টারনেটে আপলোড করা বা ফটোকপি বা অন্য কোনো উপায়ে প্রিন্ট করা অবৈধ এবং আইনত দণ্ডনীয়। বইটির অনুমোদিত অনলাইন সংস্করণ কিনুন। কপিরাইটকৃত বই বেআইনিভাবে কিনে চৌর্যবৃত্তিকে উৎসাহিত করবেন না। ধন্যবাদ।

Moner Upor Lagam—Bengali version of *At-Tibb Ar-Roohani* by Ibn Al-Jawzi, translated by Masud Shorif, reviewed by Abdullah Al Masud, published by Wafi Publication of Bangladesh.



ওয়াফি পাবলিকেশন

বাড়ি ৩৭৬, ৩য় তলা, রোড ২৮
মহাখালী ডিওএইচএস, ঢাকা।

সূচি

প্রকাশকের কথা.....	৭
লেখকের কথা	৯
বিবেকের গুণ	১৩
কামনার সমালোচনা	১৪
বিবেকের চোখ, কামনার চোখ	১৬
প্রেমের ভূত	১৮
শাহরাহ তাড়ানো.....	২০
অতিভোজন	২১
অত্যধিক দৈহিক মিলন	২১
সম্পদ স্তূপ করা	২২
অপচয়	২২
দুনিয়াবি পদের লোভ.....	২৪
কিপটামি খাসলত	২৬
পয়সা ওড়ানো	২৯
আয়-ব্যয়ের ব্যাখ্যা.....	৩০
মিথ্যা.....	৩১

হিংসা তাড়ানোর উপায়.....	৩২
আক্রোশ	৩৭
রাগ.....	৩৯
রাগ নিয়ে নবিজির ﷺ বাণীচিরন্তন	৪০
অতিরিক্ত ক্রোধ	৪১
রাগ চেপে রাখার ফজিলত	৪২
শাস্তি দেওয়ার আগে মাথা ঠান্ডা করে নেওয়া	৪৩
অহংকার	৪৪
মনে অহংকার	৪৫
হামবড়া ভাব.....	৪৮
লোক-দেখানি কাজকারবার	৫০
অতিরিক্ত চিন্তা	৫৫
ভালো চিন্তাভাবনার কিছু নমুনা	৫৫
অতিরিক্ত দুঃখ.....	৫৭
দুশ্চিন্তা উদ্বেগ উৎকর্ষা	৫৯
অতিরিক্ত ভয়, মৃত্যু ভয়	৬৩
অতিরিক্ত ভয়	৬৪
মৃত্যুর সময়ে শয়তানের টোপ	৬৫
তীব্র কষ্ট	৬৯
তাওবাহ	৬৯
আশা রাখা	৬৯
খুশি	৭১
আলসেমি	৭২
অলসতার ওষুধ	৭৩

নিজের দোষ শনাক্ত করা.....	৭৫
আমাকে দিয়ে হবে না.....	৭৮
মনের উপর লাগাম.....	৮১
কীভাবে মনে লাগাম পরাবেন?	৮২
সন্তান শাসন.....	৮৫
আমানাতের দেখভাল	৮৬
সন্তানের ভবিষ্যৎ	৮৭
স্ত্রী.....	৮৮
যেসব কারণে স্ত্রী বিপথে যায়	৮৮
জীবনসঙ্গীকে শৃঙ্খলা শেখাবেন কীভাবে	৮৯
সমবয়সী বিয়ে করা	৮৯
স্ত্রীকে নিয়ে তুষ্ট থাকা	৮৯
পরিবার, কাজের লোক.....	৯০
সতর্ক থাকা	৯১
মানুষের সাথে মেলামেশা.....	৯২
সাধারণ মানুষের সঙ্গে মেলামেশা	৯২
নিখাদ চরিত্র.....	৯৪
লেখকের জীবনী.....	৯৭
শার'ঈ সম্পাদক পরিচিতি.....	১০৪

প্রকাশকের কথা

সকল প্রশংসা বিশ্বজাহানের রব আল্লাহর জন্য। শান্তি ও করুণা বর্ষিত হোক রাসূল মুহাম্মাদ ﷺ-এর উপর, তাঁর পরিবারবর্গ, সাহাবি ও তাঁর হিদায়াতের অনুসারীদের উপর।

মানুষ নিজেকে বদলাতে চায় না। স্বভাবসুলভ কিছু অভ্যাসের উপর জীবনকে ছেড়ে দিয়ে বেমালুম বেহুঁশ হয়ে আছে। জীবন যেকি য়াচ্ছে য়াক—দেখার কিছু নেই। গংবাঁধা কাজকর্ম আর উদ্দেশ্যবিহীন গন্তব্যে আবর্তিত হচ্ছে দিন, মাস, বছর। কোনো নতুনত্ব নেই, কোনো পরিবর্তন নেই।

আশ্চর্যজনক হলেও সত্যি, অধিকাংশ মানুষ স্বীয় মনের ইচ্ছাধীন। অদৃশ্য মনের হুকুমে উঠবোস করছে তারা—নিজেদের উপর বিন্দুমাত্র নিয়ন্ত্রণ নেই। ঠিক এখানেই ব্যর্থ এবং সফল মানুষের মধ্যে পার্থক্য। এ কারণেই অধিকাংশ মানুষ পিছিয়ে থাকে; অল্পসংখ্যক মানুষ অন্যদের চেয়ে অগ্রগামী হয়।

মানুষ যে-সকল মনের ব্যাধিতে আক্রান্ত সেগুলোর সমাধান নিয়েই জগদ্বিখ্যাত মুসলিম মনীষি ইবনুল-জাওযী (رحمہ اللہ) *আত-তিব্বুর-রুহানী* নামক একটি স্বতন্ত্র গ্রন্থ রচনা করেন।

“রুহ” শব্দের আভিধানিক অর্থ আত্মা। “আত-তিব্বুর-রুহানী” বলতে আসলে বোঝায় আত্মিক চিকিৎসা। বিষয়বস্তু অনুসারে বাংলা অনুবাদে নাম দেওয়া হচ্ছে “মনের উপর লাগাম”। এই বইতে মানুষের নেতিবাচক স্বভাবসমূহ চিহ্নিত করে সেগুলোর সমাধান সবিস্তারে আলোকপাত করা হয়েছে। সুন্দর

কথামালায় সাজানো তাঁর এই নাসীহাতগুলো আমাদের সবার জন্য কার্যকর হবে ইনশা'আল্লাহ।

অনুবাদক মাসুদ শরীফ ভাষার ব্যাপারে অতি যত্নবান। তার সরল বাক্যবিন্যাস ও প্রাঞ্জল শব্দচয়ন লেখার মানকে উৎকৃষ্ট করে তুলেছে। আশা করছি পাঠকবৃন্দ রচনার সহজাত স্বাদ তৃপ্তিসহকারে উপভোগ করবেন।

শার'ঈ সম্পাদনার গুরুদায়িত্বটি পালন করেছেন প্রিয় ভাই আব্দুল্লাহ আল মাসউদ। তার অক্লান্ত শ্রম ও মেধা দ্বারা সমুদয় কাজটিকে পূর্ণতা দিয়েছেন। এছাড়াও বিভিন্ন সময়ে তার পরামর্শগুলো ভুলবার নয়।

প্রচ্ছদ, পৃষ্ঠাসজ্জা, যাচাইকরণ, মুদ্রণসহ প্রতিটি ধাপেই অসংখ্য মানুষের সহযোগিতা পেয়েছি। কীভাবে সর্বোত্তম উপায়ে সবাইকে ধন্যবাদ দেওয়া যায় জানা নেই। এই দায়িত্বটি আমি পাঠকদের উপর অর্পণ করলাম। বইটি আপনাদের ব্যক্তিগত জীবনে সামান্যতম উন্নতি আনতে সক্ষম হলেই আমরা সার্থক।

পরিশেষে একটিই কথা, গ্রন্থটির অনুবাদ নির্ভুল রাখার জন্য আমরা সাধ্যমতো চেষ্টা করেছি। যদি কোনো অনাকাঙ্ক্ষিত ত্রুটি আপনাদের দৃষ্টিগোচর হয়, আমাদের অবগত করার বিনীত অনুরোধ রইল। পরবর্তী সংস্করণে আমরা শুধরে নেব ইনশা'আল্লাহ।

আল্লাহ তাআলার নিকট প্রার্থনা, তিনি যেন এ প্রচেষ্টাকে কবুল করেন। তিনি যেন এ বইটি সকল বিদ্যার্থীদের জন্য কল্যাণদায়ক করে দেন। আমীন।

লেখকের কথা

পাঠক, মানুষের জন্য আল্লাহ যা কিছু বরাদ্দ রেখেছেন তার সবই তাদের মঙ্গলের জন্য। হয় কোনো উপকারের জন্য—যেমন ক্ষুধা— অথবা কোনো ক্ষতিরোধের জন্য—যেমন রাগ। কিন্তু ক্ষুধা যদি বেশি বেড়ে যায় তা হলে সেটা অতিভোজনে রূপ নেয়। তখন কিন্তু সেটা ক্ষতিকর। আবার রাগ যদি বেসামাল হয়, মানুষ তখন অশান্তি সৃষ্টি করে।

বেশ কয়েকটি উদ্দেশ্য মাথায় রেখে আমি এই বইটি লিখেছি:

- ✽ মনকে সঠিক সুন্দরভাবে নিয়ন্ত্রণ
- ✽ খায়েশের মুখে লাগাম পরানো
- ✽ অসুস্থ ইচ্ছার চিকিৎসা

পরবর্তী ৩০টি অধ্যায়ে এ বিষয়গুলো আমি ধারাবাহিকভাবে আলোচনা করেছি।

মন ভালো নেই। চারপাশে অনেক সুখোপকরণ; কিন্তু তাও ভালো লাগছে না কিছুই। কারণ, মনটা ভালো নেই। মনের ব্যাপারস্যাপার বোঝা শক্ত। কোন কাজে সে ভালো থাকবে, কোনটাতে মন্দ তা আমরা নিজেরাও বুঝি না।

মাতাল যখন মদ খেতে থাকে সেটুকু সময় সে ভালো থাকে—অন্তত সে তা-ই মনে করে। যখন মাদকতা কেটে যায়, বাস্তবতায় ফিরে আসে তখন খারাপ লাগাটা আগের চেয়ে বাড়ে বৈ কমে না। ক্ষণিক ফুঁর্তি কি আসলে ভালো লাগা? যা ইচ্ছে তা-ই করলে কি মানুষ ভালো থাকে?

আত-তিব্বুর-রহনী মনের ম্যানুয়াল।

কী করলে আদতে মন ভালো থাকবে, প্রশান্তিতে থাকবে সে কথা এই বইতে আছে। মানসিক অসুখের খাসা-সব ওষুধের কথা এই বইতে বলা আছে। এই ওষুধ সরাসরি মনের সৃষ্টিকর্তা আল্লাহর কাছ থেকে পাওয়া। এই দাওয়াইয়ের তাই কোনো পূর্বাভাস নেই। বইটা পড়ার সাথে সাথে জগতের সব সুখ ধরা দেবে তা হবার নয়। পড়ে মানতে হবে। অব্যর্থ মনটাকে আস্তে আস্তে বশ করতে হবে। সময় লাগবে।

তবে সেই সময়টা পার হলে আপনি বুঝে যাবেন কীসে মন খারাপ করতে হয়, আর কীসে করতে হয় না। তখন আপনি জীবনের একটা অর্থ খুঁজে পাবেন। আপনার মন খারাপেরও অর্থ থাকবে, উপযুক্ত কারণ থাকবে। আর সে মন খারাপ নিছক আবেগের নয় বলে সেই খারাপ থাকা মনটা নিয়েও আপনি শান্তিতে থাকতে পারবেন।

আর মন যখন ভালো থাকবে তখন ঠিক কারণে ভালো থাকবে। সে মুহূর্তগুলোতে আপনি কষ্টভরা দুনিয়াতেও জান্নাতের আবেশ পেয়ে যাবেন।

মননশীল এই বইটা মনায় হয়ে পড়ুন। আখেরে ভালো থাকবেন।

— শরীফ আবু হায়াত, সরোবর সামাজিক উদ্যোগ

শাইখ ইবনুল-জাওযীর ﷺ বইটি পড়লাম। চমৎকারভাবে মানবীয় দোষগুলো চোখে আঙুল দিয়ে দেখিয়ে দিয়ে গেল যেন। সাথে বাতলে দিয়েছেন এসব থেকে পরিত্রাণের উপায়। আমাদের প্রাত্যহিক জীবনটা দোষেগুণে ভরপুর। গুণের চেয়ে দোষের পাল্লাটাই ভারী। রাগ করা, নফসকে নিয়ন্ত্রণ করতে না পারা, অমিতব্যয়ী হওয়া, অতিভোজন, অপচয়, লোভ-লালসা, কিপটামি, মিথ্যা বলা ইত্যাদি যেন আমাদের মজ্জাতে মিশে যাচ্ছে দিন দিন। শাইখ এখানে দারুণভাবে এসবের সমালোচনা করেছেন এবং এসব থেকে বেরিয়ে আসার রাস্তা দেখিয়েছেন।

বইটি এককথায় চমৎকার। মাসুদ শরীফ ভাইয়ের সরল এবং প্রাঞ্জল অনুবাদ যেন বিষয়গুলোকে বাংলা ভাষাভাষীদের জন্য আরও সহজ করে তুলেছে। আল্লাহ যেন শাইখ এবং অনুবাদকের শ্রমকে কবুল করেন—আমীন...।

— আরিফ আজাদ, *প্যারাদক্সিকাল সাজিদ*

হরেক রকম অসুখে ভুগি আমরা। দেহের অসুখ, মনের অসুখ। প্রথমটা দৃশ্যমান, রোগের অস্তিত্ব টের পাওয়া। শুরু হলেই কালবিলম্ব না করে আশু ব্যবস্থা গ্রহণ করা যায়। দ্বিতীয়টা নিজের কাছে সহজে প্রকাশ পায় না—প্রতিবিধান করতে বিলম্ব হয়ে যায় হরহামেশাই। তাছাড়া মনের অসুখ এত বেশি বিচিত্র যে, এগুলোর গতিপ্রকৃতি বোঝাও মুশকিল। এই ধরনের অসুখ, অসুখের নেপথ্য তত্ত্ব এবং পথ্য-সম্পর্কিত তথ্য ছড়িয়ে ছিটিয়ে আছে কুরআন ও সুন্নাহর পাতায় পাতায়। ইমাম ইবনুল-জাওযী ﷺ সেগুলোকে একত্র করে *আত-তিব্বুর রুহানী* গ্রন্থের অবতারণা করেছেন। সেই কালজয়ী গ্রন্থের সফল বাঙলায়ণ *মনের উপর লাগাম*।

অগ্রজপ্রতিম কথাশিল্পী জনাব মাসুদ শরীফ অনুবাদক হিসেবে ইতোমধ্যেই লব্ধপ্রতিষ্ঠ। মূল গ্রন্থ ও অনুবাদের পাণ্ডুলিপি পাশাপাশি রেখে মিলিয়ে দেখার পর মনে হচ্ছিল, লেখক যদি বাঙলা-ভাষাভাষী হতেন, বোধ করি ঠিক এভাবেই তিনি লিখতেন। এই মন্তব্য যে মোটেও অতুষ্টি নয়, পাঠক তাঁর পাঠ্যাত্রার বাঁকে বাঁকে সহসাই উপলব্ধি করতে পারবেন।

শুদ্ধাচারী হৃদয়ের সবুজ তৃণভূমিতে জন্মানো আগাছা উপড়ে ফেলার জন্যে এই গ্রন্থ নিড়ানি হয়ে কাজ করবে। বিশ্বাসী অন্তরের ভারী নিশ্বাসকে হালকা করার জন্যে *মনের উপর লাগাম* হতে পারে একটি আগাম প্রতিষেধক।

— আবদুল্লাহ মাহমুদ নজীব, *শেষ রাত্রির গল্পগুলো*