مِنْ النَفْسِ لاَمَّارَةِ الى النَّفْسِ المُطْمَئِنَّة

নফসে আম্মারা থেকে নফসে মুতমায়িন্নায় উন্নীত হওয়ার পথ।

বিসমিল্লাহির রহমানির রহিম

আসসালামুআলাইকুম ওয়ারাহমাতুল্লাহি ওয়াবারাকাতুহু।

আজকের আলোচনার বিষয়বস্তু হচ্ছে "**নফসে আম্মারা থেকে নফসে মুতমায়িন্নায় উন্নীত হওয়ার পথ**"।

নফসে আম্মারা

এ ধরনের নফস অন্যায় পাপ কাজ করে ইচ্ছাকৃতভাবে, বিশ্রীভাবে, অনুশোচনাহীনভাবে। আবেগ যা চায় তাই করে। ভালোমন্দের বাচবিচার করে না। নিজের উপর নিয়ন্ত্রণ হারিয়ে ফেলে। অপকর্মের উপর নিজেকে সপে দেয়। এ ধরনের নফস শয়তানের প্ররোচনায় এবং উৎসাহে ন্যায় অন্যায়ের বিবেচনা না করে অবিরতভাবে অপকর্ম করে যেতে থাকে। এদের মনে নিজেদের বিধ্বংসী কাজের জন্য কখনো অনুশোচনা হয় না। সংশোধনের কোন প্রচেষ্টাই করে না।

নফসে লাওওয়ামা

কোন অন্যায় কাজ অসতর্কভাবে সংঘটিত হলে এ ধরনের নফস সাথে সাথে অনুশোচনা করে, দুঃখ পায়, নিজেকে অপরাধী ভাবে, লজ্জা পায় এবং বিব্রত হয়। বলে হায় এ কাজটা যদি না করতাম, এ ধরনের কাজের ইচ্ছা যদি মনে জাগ্রত না হতো এবং পরিকল্পনা ও শপথ করে ভবিষ্যতে এ ধরনের কাজের ইচ্ছা ও কাজ না করার, নিজেকে তিরস্কার করে। ভালো ইচ্ছা মন্দ ইচ্ছার বিরুদ্ধে সর্বদা সংগ্রাম করে। কোন সময় অন্যায় কাজ হয়ে যায় এবং কোন কোন সময় অন্যায় থেকে বিরত থাকে। তিরস্কারকারী আত্মা।

নফসে মুতমায়িন্নাহ

সর্ব অবস্থায় এ ধরনের নফস খারাপ কাজের চিন্তা এবং খারাপ কাজ থেকে দূরে থাকে। মন্দ চিন্তা ও মন্দ কাজ করা থেকে আল্লাহর সাহায্য প্রতিনিয়ত কামনা করে। এ সমস্ত আত্মা নিজের ভালো চিন্তা ও ভালো কাজ সম্পর্কে সন্তুষ্ট থাকে। আল্লাহও এদের প্রতি সন্তুষ্ট।

To learn more click here

কিভাবে নফসে মুতমায়িন্নায় পৌঁছা যায়? সকল অবস্থায় আল্লাহর স্মরণের মাধ্যমে। দাঁড়ানো, বসা ও শোয়া অবস্থায় আল্লাহর স্মরন। বিমুখ হওয়া যাবে না আল্লাহর স্মরণ থেকে। নিয়মিত সালাত কায়েম, সাওম পালন, অন্যান্য ইবাদাত, তাওবা ও ইস্তেগফারের মাধ্যমে। ।

আত্মার পরিশুদ্ধির চেষ্টা করা।

<u>পবিত্র কুরআনুল করীমে আল্লাহ তা'আলা ইরশাদ করেন:</u>

وَاذْكُر رَّبَّكَ فِى نَفْسِكَ تَضَرُّعاً وَخِيفَةً وَدُونَ الْجَهْرِ مِنَ الْقَوْلِ بِالْغُدُوِّ وَالآصَالِ وَلاَ تَكُنْ مِّنَ الْغَافِلِينَ ﴿٢٠٥﴾

তোমার প্রতিপালককে মনে মনে বিনীত ও সশংকচিত্তে অনুচ্চস্বরে প্রত্যূষে ও সন্ধ্যায় স্মরণ করিবে এবং তুমি উদাসীন হইবে না । সূরা আ'রাফ ৭ঃ ২০৫

قَدْ أَفْلَحَ مَن تَزَكَّىٰ ﴿١٤﴾

নিশ্চয় সাফল্য লাভ করিবে যে পবিত্রতা অর্জন করে । সূরা আ'লা ৮৭ঃ ১৪

وَنَفْسٍ وَمَا سَوَّاهَا ﴿٧﴾

শপথ মানুষের এবং তাঁহার, যিনি উহাকে সুঠাম করিয়াছেন, সূরা আশ শামস ৯১ঃ ৭

فَأَلْهَمَهَا فُجُورَهَا وَتَقْوَاهَا ﴿٨﴾

অতঃপর উহাকে উহার অসৎকর্ম ও উহার সৎকর্মের জ্ঞান দান করিয়াছেন । সূরা আশ শামস ৯১ঃ ৮

قَدْ أَفْلَحَ مَن زَكَّاهَا ﴿٩﴾

সে-ই সফলকাম হইবে, যে নিজেকে পবিত্র করিবে । সূরা আশ শামস ৯১ঃ ৯

وَقَدْ خَابَ مَن دَسَّاهَا ﴿١٠﴾

এবং সেই ব্যর্থ হইবে, যে নিজেকে কলুষাচ্ছন্ন করিবে| সূরা আশ শামস ৯১ঃ ১০

To learn more click here

اَلَّذِى يُؤْتِى مَالَهُ يَتَزَكَّىٰ ﴿١٨﴾

যে স্বীয় সম্পদ দান করে আত্মশুদ্ধির জন্য, সূরা আল লাইল ৯২ঃ ১৮

يَاأَيُّهَا اَلنَّاسُ اَعْبُدُواْ رَبَّكُمُ اَلَّذِى خَلَقَكُمْ وَاَلَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ ﴿٢١﴾

হে মানুষ! তোমরা তোমাদের সেই প্রতিপালকের 'ইবাদত কর যিনি তোমাদের ও তোমাদেও পূর্ববর্তীগণকে সৃষ্টি করিয়াছেন যাহাতে তোমরা মুত্তাকী হইতে পার, সূরা আল বাকারা ২ঃ ২১

رَبَّنَا وَاَبْعَثْ فِيهِمْ رَسُولاً مِّنْهُمْ يَتْلُواْ عَلَيْهِمْ آيَاتِكَ وَيُعَلِّمُهُمُ اَلْكِتَابَ وَاَلْحِكْمَةَ وَيُزَكِّيهِمْ إِنَّكَ أَنتَ اَلعَزِيزُ اَلحَكِيمُ ﴿١٢٩﴾

'হে আমাদের প্রতিপালক! তাহাদের মধ্য হইতে তাহাদের নিকট একজন রাসূল প্রেরণ করিও- যে তোমার আয়াতসমূহ তাহাদের নিকট তিলাওয়াত করিবে; তাহাদেরকে কিতাব ও হিক্‌মত শিক্ষা দিবে এবং তাহাদেরকে পবিত্র করিবে । তুমি তো পরাক্রমশালী, প্রজ্ঞাময় ।' সূরা আল বাকারা ২ঃ ১২৯

كَمَآ أَرْسَلْنَا فِيكُمْ رَسُولاً مِّنْكُمْ يَتْلُواْ عَلَيْكُمْ آيَاتِنَا وَيُزَكِّيكُمْ وَيُعَلِّمُكُمُ اَلْكِتَابَ وَاَلْحِكْمَةَ وَيُعَلِّمُكُم مَّا لَمْ تَكُونُواْ تَعْلَمُونَ ﴿١٥١﴾

যেমন আমি তোমাদের মধ্য হইতে তোমাদের নিকট রাসূল প্রেরণ করিয়াছি, যে আমার আয়াতসমূহ তোমাদের নিকট তিলাওয়াত করে, তোমাদেরকে পবিত্র করে এবং কিতাব ও হিক্‌মত শিক্ষা দেয় আর তোমরা যাহা জানিতে না তাহা শিক্ষা দেয় । সূরা আল বাকারা ২ঃ ১৫১

إِنَّ اَلَّذِينَ يَكْتُمُونَ مَآ أَنزَلَ اَللَّهُ مِنَ اَلْكِتَابِ وَيَشْتَرُونَ بِهِ ثَمَناً قَلِيلاً أُولَـٰئِكَ مَا يَأْكُلُونَ فِى بُطُونِهِمْ إِلاَّ اَلنَّارَ وَلاَ يُكَلِّمُهُمُ اَللَّهُ يَوْمَ اَلْقِيَامَةِ وَلاَ يُزَكِّيهِمْ وَلَهُمْ عَذَابٌ أَلِيمٌ ﴿١٧٤﴾

আলাহ্ যে কিতাব অবতীর্ণ করিয়াছেন যাহারা তাহা গোপন রাখে ও বিনিময়ে তুচ্ছ মূল্য গ্রহণ করে তাহারা নিজেদের জঠরে অগ্নি ব্যতীত আর কিছুই পুরে না । কিয়ামতের দিন আলাহ্ তাহাদের সঙ্গে

To learn more click here

কথা বলিবেন না এবং তাহাদেরকে পবিত্র করিবেন না । তাহাদের জন্য মর্মন্তুদ শাস্তি রহিয়াছে । সূরা আল বাকারা ২ঃ ১৭৪

إِنَّ الَّذِينَ يَشْتَرُونَ بِعَهْدِ اللهِ وَأَيْمَانِهِمْ ثَمَناً قَلِيلاً أُوْلَـئِكَ لاَ خَلاَقَ لَهُمْ فِى اَلآخِرَةِ وَلاَ يُكَلِّمُهُمُ اللهُ وَلاَ يَنظُرُ إِلَيْهِمْ يَوْمَ اَلْقِيَامَةِ وَلاَ يُزَكِّيهِمْ وَلَهُمْ عَذَابٌ أَلِيمٌ ﴿٧٧﴾

যাহারা আলাহ্‌র সঙ্গে কৃত প্রতিশ্রুতি এবং নিজেদের শপথকে তুচ্ছ মূল্যে বিক্রয় করে পরকালে তাহাদের কোন অংশ নাই । কিয়ামতের দিন আলাহ্ তাহাদের সঙ্গে কথা বলিবেন না এবং তাহাদের দিকে চাহিবেন না এবং তাহাদেরকে পরিশুদ্ধ করিবেন না ; তাহাদের জন্য মর্মন্তুদ শাস্তি রহিয়াছে । সূরা আল ইমরান ৩ঃ ৭৭

لَقَدْ مَنَّ اللهُ عَلَى اَلْمُؤمِنِينَ إِذْ بَعَثَ فِيهِمْ رَسُولاً مِّنْ أَنْفُسِهِمْ يَتْلُواْ عَلَيْهِمْ آيَاتِهِ وَيُزَكِّيهِمْ وَيُعَلِّمُهُمُ اَلْكِتَابَ وَاَلْحِكْمَةَ وَإِن كَانُواْ مِنْ قَبْلُ لَفِى ضَلاَلٍ مُّبِينٍ ﴿١٦٤﴾

আলাহ্ মু'মিনদের প্রতি অবশ্যই অনুগ্রহ করিয়াছেন যে, তিনি তাহাদের নিজেদের মধ্য হইতে তাহাদের নিকট রাসূল প্রেরণ করিয়াছেন, যে তাঁহার আয়াতসমূহ তাহাদের নিকট তিলাওয়াত করে, তাহাদেরকে পরিশোধন করে এবং কিতাব ও হিক্‌মত শিক্ষা দেয়, যদিও তাহারা পূর্বে স্পষ্ট বিভ্রান্তিতেই ছিল । সূরা আল ইমরান ৩ঃ ১৬৪

أَلَمْ تَرَ إِلَى اَلَّذِينَ يُزَكُّونَ أَنْفُسَهُمْ بَلِ اللهُ يُزَكِّى مَن يَشَآءُ وَلاَ يُظْلَمُونَ فَتِيلاً ﴿٤٩﴾

তুমি কি তাহাদেরকে দেখ নাই, যাহারা নিজেদেরকে পবিত্র মনে করে ? বরং আলাহ্ যাহাকে ইচ্ছা পবিত্র করেন । এবং তাহাদের উপর সামান্য পরিমাণও জুলুম করা হইবে না । সূরা আন নিসা ৪ঃ ৪৯

خُذْ مِنْ أَمْوَالِهِمْ صَدَقَةً تُطَهِّرُهُمْ وَتُزَكِّيهِمْ بِهَا وَصَلِّ عَلَيْهِمْ إِنَّ صَلَوَاتَكَ سَكَنٌ لَّهُمْ وَاللهُ سَمِيعٌ عَلِيمٌ ﴿١٠٣﴾

উহাদের সম্পদ হইতে 'সাদাকা' গ্রহণ করিবে । ইহার দ্বারা তুমি উহাদেরকে পবিত্র করিবে এবং পরিশোধিত করিবে । তুমি উহাদেরকে দু'আ করিবে । তোমার দু'আ তো উহাদের জন্য চিত্ত স্বস্তি কর । আল্লাহ্ সর্বশ্রোতা, সর্বজ্ঞ । সূরা আত তাওবা ৯ঃ ১০৩

To learn more click here

ٱلَّذِينَ يَجۡتَنِبُونَ كَبَٰٓئِرَ ٱلۡإِثۡمِ وَٱلۡفَوَٰحِشَ إِلَّا ٱللَّمَمَ إِنَّ رَبَّكَ وَٰسِعُ ٱلۡمَغۡفِرَةِ هُوَ أَعۡلَمُ بِكُمۡ إِذۡ أَنشَأَكُم مِّنَ ٱلۡأَرۡضِ وَإِذۡ أَنتُمۡ أَجِنَّةٞ فِي بُطُونِ أُمَّهَٰتِكُمۡ فَلَا تُزَكُّوٓاْ أَنفُسَكُمۡ هُوَ أَعۡلَمُ بِمَنِ ٱتَّقَىٰٓ ﴿٣٢﴾

উহারাই বিরত থাকে গুরুতর পাপ ও অশ্লীল কার্য হইতে, ছোটখাট অপরাধ করিলেও। তোমার প্রতিপালকের ক্ষমা অপরিসীম ; আলাহ্ তোমাদের সম্পর্কে সম্যক অবগত-যখন তিনি তোমাদেরকে সৃষ্টি করিয়াছিলেন মৃত্তিকা হইতে এবং যখন তোমরা মাতৃগর্ভে ভ্রূণরূপে ছিলে। অতএব তোমরা আত্মপ্রশংসা করিও না, তিনিই সম্যক জানেন মুত্তাকী কে। সূরা আন নাজম ৫৩ঃ ৩২

هُوَ ٱلَّذِي بَعَثَ فِي ٱلۡأُمِّيِّـۧنَ رَسُولٗا مِّنۡهُمۡ يَتۡلُواْ عَلَيۡهِمۡ ءَايَٰتِهِۦ وَيُزَكِّيهِمۡ وَيُعَلِّمُهُمُ ٱلۡكِتَٰبَ وَٱلۡحِكۡمَةَ وَإِن كَانُواْ مِن قَبۡلُ لَفِي ضَلَٰلٖ مُّبِينٖ ﴿٢﴾

তিনিই উম্মীদের মধ্যে একজন রাসূল পাঠাইয়াছেন তাহাদের মধ্য হইতে, যে তাহাদের নিকট আবৃত্তি করে তাঁহার আয়াতসমূহ ; তাহাদেরকে পবিত্র করে এবং শিক্ষা দেয় কিতাব ও হিক্মত; ইতিপূর্বে তো উহারা ছিল ঘোর বিভ্রান্তিতে; সূরা আল জুময়া ৬২ঃ ২

وَٱلَّيۡلِ إِذَا يَغۡشَىٰهَا ﴿٤﴾

শপথ রজনীর, যখন সে উহাকে আচ্ছাদিত করে, সূরা আশ শামস ৯১ঃ ৪

جَنَّٰتُ عَدۡنٖ تَجۡرِي مِن تَحۡتِهَا ٱلۡأَنۡهَٰرُ خَٰلِدِينَ فِيهَاۚ وَذَٰلِكَ جَزَآءُ مَن تَزَكَّىٰ ﴿٧٦﴾

স্থায়ী জান্নাত, যাহার পাদদেশে নদী প্রবাহিত, সেখানে তাহারা স্থায়ী হইবে এবং এই পুরস্কার তাহাদেরই, যাহারা পবিত্র। সূরা ত্বাহা ২০ঃ ৭৬

وَلَا تَزِرُ وَازِرَةٞ وِزۡرَ أُخۡرَىٰۚ وَإِن تَدۡعُ مُثۡقَلَةٌ إِلَىٰ حِمۡلِهَا لَا يُحۡمَلۡ مِنۡهُ شَيۡءٞ وَلَوۡ كَانَ ذَا قُرۡبَىٰٓۗ إِنَّمَا تُنذِرُ ٱلَّذِينَ يَخۡشَوۡنَ رَبَّهُم بِٱلۡغَيۡبِ وَأَقَامُواْ ٱلصَّلَوٰةَۚ وَمَن تَزَكَّىٰ فَإِنَّمَا يَتَزَكَّىٰ لِنَفۡسِهِۦۚ وَإِلَى ٱللَّهِ ٱلۡمَصِيرُ ﴿١٨﴾

To learn more click here

কোন বহনকারী অন্যের বোঝা বহন করিবে না; কোন ভারাক্রান্ত ব্যক্তি যদি কাহাকেও ইহা বহন করিতে আহবান করে তবে উহার কিছুই বহন করা হইবে না-সে নিকট-আত্মীয় হইলেও । তুমি কেবল তাহাদেরকেই সতর্ক করিতে পার যাহারা তাহাদের প্রতিপালককে না দেখিয়া ভয় করে এবং সালাত কায়েম করে । যে কেহ নিজকে পরিশোধন করে সে তো পরিশোধন করে নিজেরই কল্যাণের জন্য । আল্লাহ্‌রই দিকে প্রত্যাবর্তন । সূরা ফাতির ৩৫ঃ ১৮

فَقُلْ هَل لَّكَ إِلَىٰ أَن تَزَكَّىٰ ﴿١٨﴾

এবং বল, 'তোমার কি আগ্রহ আছে যে, তুমি পবিত্র হও । সূরা আন নাজিয়াত ৭৯ঃ ১৮

وَمَا يُدْرِيكَ لَعَلَّهُ يَزَّكَّىٰ ﴿٣﴾

তুমি কেমন করিয়া জানিবে-সে হয়ত পরিশুদ্ধ হইত, সূরা আবাসা ৮০ঃ ৩

وَمَا عَلَيْكَ أَلاَّ يَزَّكَّىٰ ﴿٧﴾

অথচ সে নিজে পরিশুদ্ধ না হইলে তোমার কোন দায়িত্ব নাই, সূরা আবাসা ৮০ঃ ৭

قَدْ أَفْلَحَ مَن تَزَكَّىٰ ﴿١٤﴾

নিশ্চয় সাফল্য লাভ করিবে যে পবিত্রতা অর্জন করে । সূরা আল আ'লা ৮৭ঃ ১৪

اَلَّذِى يُؤْتِى مَالَهُ يَتَزَكَّىٰ ﴿١٨﴾

যে স্বীয় সম্পদ দান করে আত্মশুদ্ধির জন্য, সূরা আল লাইল ৯২ঃ ১৮

وَوَصَّىٰ بِهَآ إِبْرَاهِيمُ بَنِيهِ وَيَعْقُوبُ يَابَنِىَّ إِنَّ اَللهَ اَصْطَفَىٰ لَكُمُ اَلدِّينَ فَلاَ تَمُوتُنَّ إِلاَّ وَأَنْتُم مُّسْلِمُونَ ﴿١٣٢﴾

To learn more click here

এবং ইব্‌রাহীম ও ইয়া'কূব এই সম্বন্ধে তাহাদের পুত্রগণকে নির্দেশ দিয়া বলিয়াছিল, 'হে পুত্রগণ! আলাহ্‌ই তোমাদের জন্য এই দীনকে মনোনীত করিয়াছেন। সুতরাং আত্মসমর্পণকারী না হইয়া তোমরা কখনও মৃত্যুবরণ করিও না। সূরা আল বাকারা ২ঃ ১৩২

وَكَذَٰلِكَ بَعَثْنَاهُمْ لِيَتَسَآءَلُوا بَيْنَهُمْ قَالَ قَائِلٌ مِّنْهُمْ كَم لَبِثْتُمْ قَالُواْ لَبِثْنَا يَوْماً أَوْ بَعْضَ يَوْمٍ قَالُواْ رَبُّكُمْ أَعْلَمُ بِمَا لَبِثْتُمْ فَابْعَثُواْ أَحَدَكُمْ بِوَرِقِكُمْ هَـٰذِهِ إِلَىٰ الْمَدِينَةِ فَلْيَنْظُرْ أَيُّهَآ أَزْكَىٰ طَعَاماً فَلْيَأْتِكُمْ بِرِزْقٍ مِّنْهُ وَلْيَتَلَطَّفْ وَلاَ يُشْعِرَنَّ بِكُمْ أَحَداً ﴿١٩﴾

এবং এইভাবেই আমি উহাদেরকে জাগরিত করিলাম যাহাতে উহারা পরস্পরের মধ্যে জিজ্ঞাসাবাদ করে। উহাদের একজন বলিল, 'তোমরা কত কাল অবস্থান করিয়াছ?' কেহ কেহ বলিল, 'আমরা অবস্থান করিয়াছি এক দিন অথবা এক দিনের কিছু অংশ।' কেহ কেহ বলিল, 'তোমরা কত কাল অবস্থান করিয়াছ তাহা তোমাদের প্রতিপালকই ভাল জানেন। এখন তোমাদের একজনকে তোমাদের এই মুদ্রাসহ নগরে প্রেরণ কর। সে যেন দেখে কোন্ খাদ্য উত্তম ও উহা হইতে যেন কিছু খাদ্য লইয়া আসে তোমাদের জন্য। সে যেন বিচক্ষণতার সহিত কাজ করে ও কিছুতেই যেন তোমাদের সম্বন্ধে কাহাকেও কিছু জানিতে না দেয়। সূরা আল বাকারা ১৮ঃ ১৯

فَإِن لَّمْ تَجِدُواْ فِيهَآ أَحَداً فَلاَ تَدْخُلُوهَا حَتَّىٰ يُؤْذَنَ لَكُمُ وَإِن قِيلَ لَكُمُ ارْجِعُواْ فَارْجِعُواْ هُوَ أَزْكَىٰ لَكُمْ وَاللّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ عَلِيمٌ ﴿٢٨﴾

যদি তোমরা গৃহে কাহাকেও না পাও তাহা হইলে উহাতে প্রবেশ করিবে না যতক্ষণ না তোমাদেরকে অনুমতি দেওয়া হয়। যদি তোমাদেরকে বলা হয়, 'ফিরিয়া যাও', তবে তোমরা ফিরিয়া যাইবে, ইহাই তোমাদের জন্য উত্তম, এবং তোমরা যাহা কর সে সম্বন্ধে আলাহ্‌ সবিশেষ অবহিত। সূরা আন নূর ২৪ঃ ২৮

قُل لِّلْمُؤْمِنِينَ يَغُضُّواْ مِنْ أَبْصَارِهِمْ وَيَحْفَظُواْ فُرُوجَهُمْ ذَٰلِكَ أَزْكَىٰ لَهُمْ إِنَّ اللّهَ خَبِيرٌ بِمَا يَصْنَعُونَ ﴿٣٠﴾

To learn more click here

মু'মিনদেরকে বল, তাহারা যেন তাহাদের দৃষ্টিকে সংযত করে এবং তাহাদের লজ্জাস্থানের হিফাযত করে; ইহাই তাহাদের জন্য উত্তম । উহারা যাহা করে নিশ্চয় আলাহ্ সে বিষয়ে সম্যক অবহিত । সূরা আন নূর ২৪ঃ ৩০

আমিন।

আসসালামুআলাইকুম ওয়ারাহমাতুল্লাহি ওয়াবারাকাতুহু।

To learn more click here