ফিরে আসার পথ

মুহাম্মাদ মুসা খান
প্রতিষ্ঠাতা পরিচালক
মাদরাসায়ে আবু হুরায়রা (রা.) (মধুবাগ শাখা)
মাদরাসায়ে আবু হুরায়রা (রা.) (শান্তিবাগ শাখা)
মাদরাসায়ে হুসাইন (রা.) (বাশেরপুল শাখা)
ইতমিনান বালিকা হিফজুল কুরআন মাদরাসা
খতিব
মধুবাগ কেন্দ্রীয় জামে মসজিদ, ঢাকা
মুহাদ্দিস
আল-জামিয়া ইসলামিয়া আনোয়ারুর রাহমানিয়া, কোনাপাড়া, ঢাকা

ইতমিনান পাবলিকেশন্স
৬নং তাজমার্কেট, প্যারিদাস রোড
বাংলাবাজার, ঢাকা-১১০০
মোবাইল : ০১৮৬৮-৬৮৩৬৬৮

কৃতজ্ঞতা

হাফেজ মাওলানা মুফতি আল আমিন সাহেব
প্রিন্সিপাল, দারুল উলুম ক্যাডেট মাদ্রাসা, মাদানিনগর
ও
নাম অপ্রকাশিত অনেককে।

সূচিপত্র

প্রথম অধ্যায়

হারাম রিলেশনশিপ: সময়ের সবচেয়ে মারাত্মক ব্যাধি.................. ১৬
মুসলিম সমাজে হারাম রিলেশন বিস্তারে কুফরি শক্তির এজেন্ডা ১৮
হারাম রিলেশন পুঁজিবাদের অন্যতম হাতিয়ার ২১
হারাম রিলেশন থেকে ফিরে আসার যুদ্ধে কীভাবে জয়ী হবেন ২৩
ব্রেইনের দ্বৈত মেকানিজম দেখে ক্লান্ত হওয়া যাবে না.................. ২৫
আমলে নিন বুজুর্গদের পরামর্শ...২৮
নফসে আম্মারাহর বিরুদ্ধের এ যুদ্ধে ক্ষান্তি নেই ৩০
নফসে আম্মারাহকে পরাজিত করে মালেক বিন দিনারের ফিরে আসার গল্প ৩২
আস্থা রাখুন তাকদিরে ৩৫

দ্বিতীয় অধ্যায়

মুসা (আ.)- এর মায়ের কথা ভাবুন ৪০
মোহ-মায়ার জালে আটকে পড়া যাবে না ৪২
আসক্তি ও ভালোবাসা.. ৪৪
আসক্তির জাল ছিন্ন করে বেরিয়ে আসা এক যুবকের গল্প ৪৭
নিজেকে নিয়ন্ত্রণের শক্তি অর্জন করুন ৪৯
বিজ্ঞান বলছে কষ্ট একটু হবেই ৫১
বিচ্ছেদের যন্ত্রণা থেকে বাঁচতে গণনা থেরাপি........................... ৫৪

হারাম রিলেশনে বিচ্ছেদের ঘটনা যন্ত্রণার কারণ নয়, নেয়ামত.......৫৬
ধৈর্যের সঙ্গে অপেক্ষা করুন স্বস্তির ৬১
যেখানে চিন্তার দখল নেই.. ৬২
বাস্তবতাকে উপলব্ধি করুন ৬৪
গবেষণা বলে ভিন্ন কথা ৬৫
অশান্ত হৃদয়কে প্রশান্ত করার কুরআনি আমল ৬৯
ভাইরাস অ্যাপ ডিলেট করুন..৭২
হৃদয়ের এই হাহাকার স্থায়ী নয় ৭৪

তৃতীয় অধ্যায়

হারাম সম্পর্ক থেকে উত্তরণের জন্য যেসব আমল অপরিহার্য ৭৭
তাওবা ও ইস্তিগফার ৭৯
আত্মমর্যাদাবোধ তৈরি করে স্বাভাবিক থাকুন............................৮৪
হারাম থেকে ফিরে আসার যুদ্ধে অনুসরণ করুন কার্যকরী সূত্র.......৮৬
ডোপামিন হরমোন ও হারাম রিলেশন....................................৯০
মানুষ কষ্ট পায় না, নিজেই তৈরি করে ৯৩
আপনার বুকে বেঁচে থাকার আশা আছে ৯৭
হারাম রিলেশনের সূচনা ও সমাপ্তি: এক বিস্ময়কর যাত্রা.............৯৮
পরিবেশ থেকে প্রভাবিত হবেন না ১০০
কেন ফিরে আসবেন হারাম রিলেশন থেকে ১০১
বিবেক ছিনতাই.. ১০২
নিজেকে কি প্রতারিত মনে হচ্ছে? ১০৪
আপনার বিবেকের কাছে প্রশ্ন...১০৮
শেষ বারের মতো আরে একটা বলি-এই ফাঁদে পা দেবেন না ১১০
হঠাৎ মনে পড়ে গেলে কী করবেন..১১১
হারাম রিলেশন কেইস স্টাডি ১১২

কেইস স্টাডি-১ .... ১১৩
লক্ষ্য থেকে সরে যাওয়া চলবে না ১১৯
ব্রেইনে যে গল্পটি সাজিয়েছেন তা ঝেড়ে ফেলুন ১২০
বিজ্ঞানী পাপল-এর সূত্র ও হারাম রিলেশন ১২১
যেসব আয়াতের তেলাওয়াত আপনার অস্থির মনে স্বস্তির সন্ধান দেবে ১২৩
জাহান্নাম ও জাহান্নামিদের বর্ণনা ১২৪
ফিরে আসতে গড়িমসি করলেই হারাবেন সব ১৩৫
আপনার সম্মুখে যে বাধা, তাকে ছিন্ন করতে হবেই ১৩৭
আপনি নিজেই সবকিছুর কেন্দ্রবিন্দু ১৩৯

চতুর্থ অধ্যায়

অভিভাবকের প্রতি আত্ববান ১৪১
হারাম রিলেশন ও হতাশা ১৪৩
হতাশা কুফুরি সমতুল্য গুনাহ্ ১৪৫
আপনার ডায়েরি থেকে হতাশা মুছে দিন ১৪৬
আত্মহত্যা ও হারাম রিলেশন ১৪৭
আত্মহত্যা সমাধান নয় ১৪৯
আল্লাহর ইচ্ছার উপর নিজ ইচ্ছা বিলীন করে দিন ১৫০
যা আপনার নিয়ন্ত্রণে আছে ১৫১
যা আর আসবে না ১৫২
ব্রেইনকে ট্রেইন আপ করুন ১৫৩
আত্মহত্যা ১৫৫
আপনি কি ভেবেছেন? ১৫৭

প্রথম অধ্যায়

হারাম রিলেশনশিপ: সময়ের সবচেয়ে মারাত্মক ব্যাধি

কী বিস্ময়কর না! হোয়াটসঅ্যাপ বা ম্যাসেঞ্জারে অপোজিট জেন্ডারের সাথে ঘণ্টার পর ঘণ্টা নিমেষেই কেটে যাচ্ছে দুই প্রান্তে বসে থাকা দুজনের। কারো ভেতরেই সেই অনুভূতি পীড়াদায়ক হয়ে উঠছে না! এক-দুইজন নয় বরং পাঁচ-ছয়জনের সাথে একই সাথে চলছে এই দহরম-মহরম, অবলীলায়, নিশ্চিন্ত মনে।

এমনকি যেখানে সুযোগ মিলছে সেখানে এই রিলেশনশিপ গড়াচ্ছে জিনা-ব্যভিচারের মতো ভয়াবহ ব্যাধিতে। শুধুই কি মুসলিম সোসাইটির যুবক-যুবতীদের একটি অংশ ধ্বংসের এই দ্বারপ্রান্তে পৌঁছে গিয়েছে? না, বাদ পড়েনি প্রৌঢ়-প্রৌঢ়ারাও। সন্তানসন্ততির বাবা-মা হয়েও ফেঁসে যাচ্ছে একটি বড় অংশ এই মহামারিতে।

মোহাচ্ছন্ন হয়ে জড়িয়ে যাচ্ছে শয়তানের পাতানো এই আসক্তির জালে। তাদের দেখে মনে হবে তারা যেন একটু ভাবতেও চাইছে না শরিয়াহর এ বিষয়ক নির্দেশনা বা বিধি-নিষেধ কতটা কঠোর। পাশ্চাত্যের ভয়াবহ আগ্রাসনের মুখে পড়ে কেউ কেউ তো একে "অপরাধ' বা গুনাহ'

হিসেবে গণ্য করাকেই ভুলে বসেছে।

অথচ তারা হয়তো জানেই না, পশ্চিমাদের এই ফ্রি টু লাভ' মিশনারির আড়ালে হারাম রিলেশনের অবাধ বিস্তারের যে নিরবচ্ছিন্ন কাজ চলমান তার লক্ষ্যস্থল কতটা ভয়াবহ।

হারাম রিলেশন থেকে ফিরে আসার যুদ্ধে কীভাবে জয়ী হবেন

হ্যাঁ, সন্দেহ নেই হারাম রিলেশনে জড়িয়ে যাওয়া যতটা সহজ ফিরে আসা ততটাই কঠিন। তারপরও ফিরে যে আপনাকে আসতেই হবে। যত কঠিনই হোক সফলভাবেই আপনি ফিরে আসতে পারবেন, এই বিশ্বাস আঁকড়ে ধরুন। মনকে বলুন, হারাম সম্পর্ক থেকে ফিরে আসতে পারা অসম্ভব বা অবাস্তব কোনো ঘটনা নয়। অসংখ্য মানুষ এই ব্যাধি থেকে মুক্তি পেয়েছে এবং তারা ভালোই আছে। আপনার মধ্যে এ বিশ্বাসের জন্ম দিন যে, আপনিও সেই বিজয়ীদের কাতারে শামিল হবেন।

আপনি তো এ মুহূর্তে মানসিকভাবে অসুস্থ। নিজেকে সুস্থ করে তুলতে সাহায্যের হাত প্রথমে আপনাকেই বাড়াতে হবে। সবাই হয়তো আপনার পিঠে আলতো করে হাত বুলিয়ে দিতে পারবে কিন্তু আপনার হৃদয়কে কেউ স্পর্শ করতে পারবে না। তাই নিজেকে সাহায্য করার মনোভাব নিয়ে সরাসরি অ্যাকশনে যান। আপনি আপনার ব্রেইনকে এই ইনফরমেশন দিন, হারাম সম্পর্ক থেকে ফিরে আসার যুদ্ধে আপনি এককভাবেই সক্ষম।

সবচেয়ে বড় যে সমস্যাটি আপনি এখন ফেইস করেছেন তা হলো, আপনি আপনার আত্মবিশ্বাস হারিয়ে ফেলছেন। আপনি মনে করতে চাইছেন না যে এসব ছেড়ে-ছুড়ে একেবারে নিষ্কলুষ এবং পবিত্র হিসেবে নিজেকে আবিষ্কার করা আপনার পক্ষে সম্ভব।

ফলে এই যুদ্ধে কদম ফেলার আগেই আপনি পরাজয় বরণ করে নিচ্ছেন। অপারগতা কিংবা অক্ষমতার মিথ্যা বাহানা উপস্থাপন করে হারাম রিলেশনের ঘোর অমানিশায় এখনও নিমজ্জিত হয়ে আছেন।

অথচ মানুষ যা বিশ্বাস করে তা অর্জনও করতে পারে। আল্লাহর তাওফিকের সাথে সাথে প্রয়োজন পড়ে শুধু পরিশুদ্ধ নিয়ত ও আত্মবিশ্বাস। আরে, মৃত্যু ছাড়া কোনো ক্ষেত্র কি আছে যেখানে মানুষের জন্য ব্যর্থতা অপরিহার্য? না, নেই।

মৃত্যু মানুষকে নিয়ে যেতে আসে কিন্তু মানুষ থেকে যেতে চায়। মানুষ চাইলেই পারে, তাঁকে পারতে হয়। আপনার ভেতরের এই আত্মবিশ্বাস পোক্ত করতে পারেন ৩টি বিষয় চর্চার মধ্য দিয়ে। এ ৩টি বিষয় অনুশীলন করুন।

run on সহজেই বিশ্বাস জন্মাবে। হতাশায় ভেঙে পড়া ভারাক্রান্ত হৃদয়কে প্রশ্নবাণে জর্জরিত করুন, তাকে জিজ্ঞেস করুন যে সম্পর্কের সূচনা হারামের মধ্য দিয়ে সে সম্পর্কে শান্তি আসবে কীভাবে? কখন কিও তা সম্ভব? আপনার ব্যাকুল মন হয়তো ইনিয়েবিনিয়ে এই প্রশ্নের উত্তরও দিতে চাইবে, খুঁজতে থাকবে হাজারটা অজুহাত।

কিন্তু নিবিষ্ট মনে আপনি খেয়াল করে দেখুন, আপনার হৃদয়ের গহীন থেকে কোনো এক সত্তা আপনার ছুড়ে দেওয়া প্রশ্নে কুপোকাত হয়ে বলছে, কথা তো ঠিক। হারামের মধ্য দিয়ে তৈরি হওয়া সম্পর্কে অস্থায়ী ভালো লাগা থাকলেও স্থায়ী শান্তি কখনোই সম্ভব নয়।

ব্রেইনের দ্বৈত মেকানিজম দেখে ক্লান্ত হওয়া যাবে না

হারাম রিলেশন থেকে যখন কেউ ফিরে আসতে চায় তখন মাদকাসক্ত ব্যক্তির মাদক ছেড়ে আসার মতো পেইন বা যন্ত্রণা হয়। অসহনীয় যন্ত্রণা ব্যক্তিকে কাবু করে ফেলে। তাই খানিকটা সময়ের জন্য এই যন্ত্রণা-ধৈর্য সহকারে আপনাকে মোকাবিলা করতে হবে। কোকেনসেবী বা যেকোনো মাদকাসক্ত ব্যক্তির মধ্যে মানসিক যন্ত্রণার পাশাপাশি শারীরিক অনেক ব্যাধিও দেখা দেয়।

সে তুলনায় আপনার এই যন্ত্রণা ঠুনকো। আপনার শুধু ফেইস করতে হচ্ছে মানসিক যন্ত্রণা। তাই প্রথমেই আপনাকে স্মরণ রাখতে হবে আপনার সাময়িক এই মানসিক অস্থিরতা হঠাৎ উগরে উঠা কোনো ঘটনা নয়। বরং আপনার ব্রেইনের একটি বিশেষ অংশে পরিবর্তন দেখা যাচ্ছে বলেই এমনটা হচ্ছে।

ব্রেইনের এই সূক্ষ্মতম জায়গাগুলোতে সামান্য পরিবর্তন দেখা দিলে যে কেউই এমন অস্থিরতার সম্মুখীন হতে পারে। এটা স্থায়ী কোনো যন্ত্রণা নয়। ব্রেইনের অবস্থান পূর্বের জায়গায় ফিরে যাওয়া পর্যন্ত এমনটা

হবে, এটা স্বাভাবিক। এ সময়ে ব্রেইন তার পূর্বের জায়গায় ফিরে যাওয়া পর্যন্ত আপনার ভেতর দ্বৈত মনোভাব পরিলক্ষিত হবে।

অর্থাৎ আপনার মনের এক অংশ তীব্রভাবে এ হারাম থেকে ফিরে আসতে চাইবে, ঠিক একই সময়ে আপনার মনের অন্য অংশ হারাম সম্পর্কে জড়িয়ে থাকতে প্ররোচিত করবে। এই পুরো প্রক্রিয়াটি একান্ত আপনার মস্তিষ্কের ক্রিয়া। তাই হতাশ হয়ে মনোবল নষ্ট করবেন না। ব্রেইনের অন্ধ অনুসরণ না করে বরং ব্রেইনকে কন্ট্রোল করুন। টেনে ধরুন লাগাম। নিজেকে নিজে মোটিভেইট করুন।

নিজের ভেতর শক্তি সঞ্চয় করুন। হারাম রিলেশনে জড়িয়ে যাওয়ার শারীরিক, মানসিক, সামাজিক এবং আর্থিক যেসব ক্ষতি আছে তা এই সময়ে বারংবার উপলব্ধি করুন। বাস্তবোচিত এ তথ্যগুলো ব্রেইনে সরবরাহ করুন। হারাম রিলেশনে জড়িয়ে যাওয়ার ফলাফল যে আপনার সম্ভাবনা ভবিষ্যতের সবটাই ম্লান করে দিতে সক্ষম তা বোঝাতে চেষ্টা করুন। বলুন, আপনার এই অস্থিরতা এবং অনিশ্চিত - অজানা এক পথের দিকে পথচলার পেছনে এই হারাম রিলেশনই দায়ী।

প্রয়োজনে এর নানাবিধ ক্ষতিকর দিকগুলো কাগজে লিখে নিজের হাতের কাছে রাখুন। মুখে আওয়াজ করে বারবার উচ্চারণ করুন। আপনার ব্রেই মাধ্যমে আশ্বস্ত হবে, বিশ্বাস করবে আপনার দৃঢ় পদক্ষেপ। অন্যথায় ব্রেইনের এই মেকানিজমের খপ্পরে আপনি নিজেকে বিলীন করে দিতে বাধ্য হবেন।

আপনি যখনই হারাম রিলেশন থেকে ফিরে আসতে চাইবেন তখনই ব্রেইন জৈব-রাসায়নিক পরিবর্তনের শিকার হবে। আপনার অস্থিরতা অনুভব হবে। জৈব-রাসায়নিক পরিবর্তন মোকাবিলা সহজসাধ্য নয়। ব্রেইনের জন্য কিছুদিন সময় প্রয়োজন। এর আগ পর্যন্ত আপনাকে ধৈর্য ধরতে হবে।

নফসে আম্মারাহর বিরুদ্ধের এ যুদ্ধে ক্ষান্তি নেই

হারাম রিলেশনশিপ ছেড়ে একটি পবিত্র জীবনে প্রবেশের সংকল্প করার অর্থ হলো আপনি দীর্ঘ একটি সময় পর্যন্ত যুদ্ধের মনোভাব নিয়ে ঝাঁপিয়ে পড়লেন। এ যুদ্ধে আপনার প্রতিপক্ষ নফসে আম্মারাহ। এখানে জয়ী আপনাকে হতেই হবে।

পরাজিত মস্তকে পিছপা হবার কোনো সুযোগ নেই। হারাম ছেড়ে আসার যুদ্ধে জিততে বাস্তবিক অর্থেই আপনি এখন যে দুর্বিষহ সময় পার করছেন, যেভাবে কষ্ট-ক্লেশ মাড়িয়ে অতিবাহিত করছেন আপনার সময়, তাতে যেন সুযোগ না নিতে পারে কোনো প্রতিপক্ষ।

আপনার হৃদয়ের গভীর থেকে হয়ত আবেদনময়ী আওয়াজে আপনি একটি আহ্বান পাচ্ছেন, যা আপনাকে বারবার গত হওয়া হারাম সম্পর্কের দিকে ফিরে তাকাতে উদ্বুদ্ধ করছে, পুনরায় প্ররোচিত করছে সেখানে ফিরে যেতে, সেদিকে এক মুহূর্তের জন্যও ফিরে তাকাবার সুযোগ নেই।

মনে রাখবেন এটা আপনার সবচেয়ে ভয়াবহ প্রতিপক্ষ নফসে

আম্মারাহ। যে আপনাকে স্থায়ী ধ্বংস না করে ক্ষান্ত হবে না। দীর্ঘদিনের হারাম সম্পর্কের মাধ্যমে আপনি আপনার নফসে আম্মারাহকে অনেক শক্তিশালী করে দিয়েছেন।

সেই শক্তিকে পুঁজি করে সর্বশক্তি দিয়ে হামলা করতে চাইবে সে, জর্জরিত করবে আঘাতে আঘাতে। কিন্তু যুদ্ধে যখন অবতীর্ণ হয়েছেন, তখন পরাস্ত হওয়া চলবে না।

তাকে প্রতিহত করার জন্য এ মুহূর্তে আপনার প্রধান অস্ত্র হবে ধৈর্যের সাথে আপন রবের স্মরণ ও নিজেকে ভালো কাজে ব্যস্ত রাখা। নফসে আম্মারাহ এতেই দুর্বল হয়ে পড়বে।

তাহলে শক্তিশালী প্রতিপক্ষকে পরাস্ত করে আপনি বের হয়ে আসতে পারবেন অস্থায়ী প্রশান্তির মেকি আনন্দ থেকে চিরস্থায়ী শান্তির দিকে।

মোহ-মায়ার জালে আটকে পড়া যাবে না

যাকে পাওয়ার জন্য আপনার মন ব্যাকুল হয়ে আছে, আপনার অবচেতন মনে বারবারই যার স্মৃতি উঁকি দিচ্ছে সে কি পৃথিবীতে একমাত্র সুন্দর? তারচেয়ে সুন্দর কি পৃথিবীতে কেউ নেই? সেই কি পৃথিবীর একমাত্র গুণবতী মেয়ে? না! আপনি একন যে ঘোরে আছেন এ ঘোরে থাকা অবস্থায় তাকে ছাড়া পৃথিবীর যেকোনো সুন্দরী, গুণবতী নারীর প্রতি আপনার অবচেতন মন আকষর্ত্র বোধ করবে না।

কারণ, তার প্রতি আপনার ভালোলাগা ও ভালোবাসা যতটুকু আছে এর চেয়ে হাজারগুণ বেশি আপনি তার মায়ার চাদরে আবৃত হয়ে পড়েছেন। মনে রাখবেন মায়া ক্ষণস্থায়ী। রবের দিকে তাকিয়ে মায়া থেকে বের হয়ে আসুন, আপনার জীবন সুন্দর ও আনন্দময় হবে। কুরআনের এ আয়াতটি বারবার পড়ুন

وَعَسٰٓى اَنْ تَكْرَهُوْا شَيْـًٔا وَّهُوَ خَيْرٌ لَّكُمْ ۚ وَعَسٰٓى اَنْ تُحِبُّوْا
شَيْـًٔا وَّهُوَ شَرٌّ لَّكُمْ ۗ وَاللّٰهُ يَعْلَمُ وَاَنْتُمْ لَا تَعْلَمُوْنَ

ফিরে আসতে গড়িমসি করলেই হারাবেন সব

হারাম রিলেশন থেকে ফিরে আসতে গড়িমসি করলে জীবনে অনেক পিছিয়ে যেতে হবে। সাফল্য অর্জনের পথ রুদ্ধ করে দেওয়ার যত উপকরণ আছে, তার মধ্যে হারামের এই চর্চাটি সবচেয়ে গুরুতর। ফেইসবুক, ইউটিউব, ইন্সটাগ্রামসহ সময় বিনষ্টকারী মাধ্যমগুলো থেকে নিজেকে বাঁচিয়ে রাখতে আপনার চারপাশ থেকে অনেক সতর্কবাণী শুনলেও হারাম রিলেশন নিয়ে যেন কেউ মুখ খুলতে চায় না।

অথচ একজন সম্ভাবনাময় তরুণ-তরুণীর মনোযোগ, স্বপ্ন বাস্তবায়নের প্রত্যাশা থেকে তাকে পথচ্যুত করে দেওয়ার সবচেয়ে বড় উপকরণ এটা। যদি আপনি ছাত্র হন আর হারাম রিলেশন কন্টিনিউ করতে থাকেন, কিছুদিনের মধ্যেই পড়ালেখা থেকে আপনার মনোযোগ সরে যাবে। আপনি ছিটকে পড়বেন আপনার গোল থেকে।

ক্লাসের সবচেয়ে ভালো ছাত্রটির কাতার থেকে আপনার নাম মুছে চলে যাবে ব্যাকবেঞ্চারদের দলে। আপনাকে নিয়ে যাবে উদ্দেশ্য ও গন্তব্যহীন অজানা এক পথে। সাময়িক সময়ের জন্য যৎসামান্য কিছু প্রাপ্তির আনন্দে উত্তেজিত বোধ করলেও আপনি পাবেন না জীবনের কোনো পূর্ণতা। বরং

যত স্বপ্ন, আকাঙ্ক্ষা ছিল, সব হাত ফসকে বেরিয়ে যাবে।

আপনার প্রাপ্য যতটুকু, মিলবে তারচেয়ে অনেক কম। সক্ষমতা যতটুকু পারফর্ম করতে পারবেন সে তুলনায় অতি অল্প। তারপর একে একে আপনার ভেতর জন্ম নেবে হতাশা, উদাসীনতা, হিংসা এবং মাত্রাতিরিক্ত রাগ। তাই এই হতাশাকে জায়গা না দিয়ে, ভয়কে জয় করে আপনার চ্যালেঞ্জিং লক্ষ্যে পৌঁছতে প্রয়োজন হারাম রিলেশনের মতো পাপাচার থেকে নিজেকে মুক্ত করে ফেলা।

ব্রেইনকে ট্রেইন আপ করুন

হারাম রিলেশন অথবা অতীতের যেকোনো বিষয় থেকে যখন আপনি ফিরে আসতে চাইবেন তখন আপনার ব্রেইন আপনাকে অতীতেই নিয়ে যাবে। এ পরিস্থিতিতে ব্রেইনকে ট্রেইন আপ করুন। প্রশিক্ষণের মাধ্যমে ব্রেইনকে বর্তমানে রাখুন। ব্রেইন সুযোগ পেলে অতীতের স্মৃতি মন্থন করতে চাইবে।

আপনার ব্রেইন যখনই অতীতে ফিরতে চাবে তখনই আপনি ব্রেইনকে সচেতনভাবে বর্তমানে নিয়ে আসুন। এটা অসম্ভব কোনো বিষয় নয়। আপনি একটু সচেতন থাকলেই ব্রেইন অতীতে যাওয়ার সুযোগ পাবে না। সাহাবাগণ ব্রেইনকে এক চিন্তা থেকে অন্য চিন্তায় কনভার্ট করতেন।

একদা সাহাবিগণ নবি (সাঃ)-কে বললেন, হে আল্লাহর নবি নামাজে দাড়ালে আমাদের মনে বিভিন্ন চিন্তা এসে ভিড় করে। নবিজি জিজ্ঞেসা করলেন, বিভিন্ন চিন্তা যখন মনে আসে তখন তোমরা কী করো?

সাহাবিগণ বললেন, আমরা মনকে বিভিন্ন চিন্তা থেকে ঘুরিয়ে

নামাজে নিয়ে আসি। নবী (সা.) বললেন, তোমাদের ইমান পরিপূর্ণ হয়েছে। সুতরাং মনকে এক চিন্তা থেকে ফিরিয়ে অন্য চিন্তায় নিয়োজিত করা অসম্ভব বা অবাস্তব নয়।

শুধু ব্রেইনকে ট্রেইন আপ করা প্রয়োজন। কয়েকটা দিন সচেতনভাবে ব্রেইনকে ট্রেইন আপ করুন ব্রেইন প্রশিক্ষিত হয়ে যাবে,ইনশাআল্লাহ।