

# কুরআনের কোন আয়াত

## নফসকে বশ করে?

### ৭ দিনের তাজকিয়া সাধনা



রচয়িতা

হাফেজ সাইফুল্লাহ মানসুর আবির  
আধ্যাত্মিক সাধক, আমিল-এ-কামিল



# “কুরআনের কোন আয়াত নফসকে বশ করে? ৭ দিনের তাজকিয়া সাধনা”

## ভূমিকা

আপনি কি জানেন, মানুষের সবচেয়ে ভয়ংকর শত্রুবাইরের কেউ নয়, বরং নিজের ভেতরের নফস।

এই নফসই আপনাকে নামাজে অলস করে, গুনাহকে সুন্দর করে দেখায়, আর তওবাকে পিছিয়ে দেয়।

অনেকে ভাবে শয়তানই সব করে, কিন্তু কুরআন বলছে নফস নিজেই মানুষকে ধ্বংসের দিকে ঠেলে।

আজ আমি আপনাকে এমন একটি কুরআনের আয়াতের কথা বলবো, যে আয়াত নিয়মিত পড়লে নফস কাঁপতে শুরু করে। এই আয়াত নফসকে চুপ করায়, দস্ত ভাঙে, অহংকার গলিয়ে দেয়। ৭ দিনের একটি তাজকিয়া সাধনার মাধ্যমে আপনি নিজেই বুঝতে পারবেন আপনার ভেতরের অশান্তির আসল কারণ কী। এই ভিডিও স্কিপ করলে আপনি হয়তো নিজেকেই স্কিপ করে যাবেন।

## উপস্থাপক পরিচিতি

আমি হাফেজ সাইফুল্লাহ মানসুর আবির, আধ্যাত্মিক সাধক, আমিল-এ-কামিল। আজ আমি কথা বলবো নফসের সেই গোপন যুদ্ধ নিয়ে, যা

প্রতিদিন আপনার ভেতরে চলেই যাচ্ছে, কিন্তু আপনি হয়তো টেরই পান না।

## অধ্যায় এক: নফস আসলে কী এবং কেন এত ভয়ংকর

নফস কোনো কল্পনার বিষয় নয় বরং এটি মানুষের ভেতরের সবচেয়ে বাস্তব শক্তি। নফস মানুষের চাহিদাকে আদেশে পরিণত করে আর বিবেককে দুর্বল করে দেয়।

কুরআনে নফসকে কখনো আম্মারা, কখনো লাওয়ামা, কখনো মুতমাইন্না বলা হয়েছে। আম্মারা নফস মানুষকে সরাসরি গুনাহের দিকে টানে।

এটি আপনাকে বলে পরে তওবা করবো, আজ না। নফস কখনো হঠাৎ আঘাত করে না বরং ধীরে ধীরে অভ্যাস বানায়। নফসের সবচেয়ে বড় অস্ত্র হলো আত্মতুষ্টি। আপনি ঠিক আছেন এই বিশ্বাসটাই নফসের বিজয়। নফস কখনো আপনাকে কাফির বানাতে চায় না। বরং আপনাকে অলস মুসলমান বানাতে চায়।

নফস আপনাকে আল্লাহর কাছে যেতে দেয়, কিন্তু পুরোপুরি যেতে দেয় না। এই মাঝামাঝি অবস্থানই সবচেয়ে বিপজ্জনক। কারণ এখানে মানুষ নিজেকে নিরাপদ ভাবতে শুরু করে। আর এখান থেকেই নফস শক্তিশালী হয়।

## অধ্যায় দুই: নফস কীভাবে ঈমানকে দুর্বল করে

নফস কখনো সরাসরি ঈমান কাড়ে না। নফস প্রথমে সময় কাড়ে। নামাজ দেরি হয়, কুরআন কাল হবে, জিকির বাদ যায়। এরপর নফস অনুভূতি কাড়ে।

ইবাদত ভারী লাগে, মন বসে না। তারপর নফস যুক্তি বানায়। এই বয়সে এত কড়া কেন, সবাই তো এমনই।

নফস ধীরে ধীরে গুনাহকে স্বাভাবিক বানায়।

আপনি বুঝতেই পারেন না আপনি পিছিয়ে যাচ্ছেন।

এই পর্যায়ে মানুষ নিজেকে দোষী মনে করে না।

বরং পরিস্থিতিতে দোষ দেয়। নফস আপনাকে ব্যস্ত রাখে কিন্তু পবিত্র রাখে না। ব্যস্ততা আর বরকতের মধ্যে পার্থক্য এখানেই। নফস যখন জয়ী হয় তখন অন্তর ভারী হয়ে যায়। আর ভারী অন্তর আল্লাহর আলো ধরে রাখতে পারে না।

## অধ্যায় তিন: কুরআনের সেই আয়াত যা নফসকে কাঁপায়

কুরআনে এমন একটি আয়াত আছে যা সরাসরি নফসের শিকড় নাড়িয়ে দেয়। এই আয়াত মানুষের আত্মঅহংকারকে ভেঙে দেয়। আয়াতটি হলো সূরা শামসের ৯ ও ১০ নম্বর আয়াত। “যে ব্যক্তি

নফসকে পরিশুদ্ধ করলো, সে সফল হলো।” “আর যে নফসকে কলুষিত করলো, সে ধ্বংস হলো।” এই আয়াত নফসকে কোনো অজুহাত দেয় না। এখানে দায় সরাসরি আপনার ওপর। আপনি চাইলে শুদ্ধ করবেন, চাইলে ধ্বংস করবেন। এই আয়াত পড়লে নফস পালানোর রাস্তা খুঁজে পায় না। কারণ এখানে বাহানা নেই, দোষ চাপানোর সুযোগ নেই। এই আয়াত আত্মাকে আয়নার সামনে দাঁড় করায়। আপনি নিজের আসল চেহারা দেখতে পান।

এ কারণেই নফস এই আয়াত অপছন্দ করে।

এই আয়াত নিয়মিত পড়লে ভেতরে অস্বস্তি শুরু হয়।

আর এই অস্বস্তিই তাজকিয়ার প্রথম লক্ষণ।

অধ্যায় চার: নফস কেন এই আয়াত সহ্য করতে পারে না

নফস সবসময় নিজেকে কেন্দ্র বানাতে চায়।

এই আয়াত আপনাকে কেন্দ্র থেকে সরিয়ে আল্লাহকে কেন্দ্রে বসায়।

নফস চায় আপনি নিজেকে নির্দোষ ভাবুন।

এই আয়াত বলে আপনি নিজেই দায়ী। নফস চায় গুনাহ ঢেকে রাখতে।

এই আয়াত গুনাহকে আলোতে টেনে আনে। নফস চায় সময় কিনতে।

এই আয়াত বলে এখনই সিদ্ধান্ত নাও। এই আয়াত পড়লে হৃদয়ে একধরনের চাপ তৈরি হয়। অনেকে এই চাপকে ভয় পায়। কিন্তু এই

চাপই আত্মশুদ্ধির ডাক। নফস এই ডাক থামাতে চায়। তাই অলসতা, ভুলে যাওয়া, বিরক্তি আসে। এই প্রতিরোধ মানেই আয়াত কাজ করছে। নফস যত চুপ হয় আত্মা তত জাগে।

## অধ্যায় পাঁচ: নফস বশ করার ৭ দিনের তাজকিয়া সাধনা (পূর্ণ নিয়ম)

এই সাধনা শুরু করার আগে নিয়ত পরিকার করতে হবে।

নিয়ত করবেন, আমি আল্লাহর সন্তুষ্টির জন্য নফস শুদ্ধ করতে চাই। প্রতিদিন ফজরের পর পরিকার জায়গায় বসবেন। তিনবার দরুদ শরীফ পাঠ করবেন।

এরপর সূরা শামসের ৯ ও ১০ নম্বর আয়াত ৩৩ বার পড়বেন। প্রতিটি পাঠে মনে করবেন আপনার নফস নরম হচ্ছে। পাঠ শেষে চোখ বন্ধ করে তিন মিনিট চুপ থাকবেন। এই সময়ে কোনো কথা বলবেন না।

দিনে একবার নিজের একটি খারাপ অভ্যাস লিখে ফেলবেন। সেই অভ্যাস থেকে সচেতনভাবে দূরে থাকবেন। মাগরিবের পর আবার একই আয়াত ১১ বার পড়বেন। সাধনার সময় গুনাহ এলে নিজেকে দোষ দেবেন না। বরং আয়াতটি মনে মনে পড়বেন।

৭ দিন শেষ হলে অন্তরের ভার হালকা লাগবে।

এই পরিবর্তনই তাজকিয়ার আলামত।

## অধ্যায় ছয়: সাধনার সময় যেসব অনুভূতি আসতে পারে

প্রথম দুই দিন বিরক্তি আসতে পারে। মনে হবে এই সাধনা বৃথা। এটি নফসের প্রতিরোধ। তৃতীয় দিনে অকারণে মন খারাপ হতে পারে। চতুর্থ দিনে পুরনো গুনাহ মনে পড়বে।

ভয় পাবেন না এটি পরিক্ষারের লক্ষণ। পঞ্চম দিনে অন্তর নরম লাগবে। চোখে পানি আসতে পারে। ষষ্ঠ দিনে নামাজে মন বসতে শুরু করবে। কথা কম বলতে ইচ্ছা করবে। সপ্তম দিনে একধরনের স্থিরতা আসবে। এই স্থিরতা সাময়িক নয়। যদি নিয়ম বজায় রাখেন এটি স্থায়ী হয়। নফস পুরোপুরি মরে না। কিন্তু সে নিয়ন্ত্রণে চলে আসে।

## অধ্যায় সাত: তাজকিয়ার পর মানুষ কেন বদলে যায়

নফস শান্ত হলে মানুষ কম রাগ করে। অল্পতেই কষ্ট পায় না। অন্যের দোষ বড় লাগে না। নিজের ভুল আগে চোখে পড়ে। এই অবস্থায় দোয়া দ্রুত কবুল হয়। কারণ দোয়া আসে ভাঙা অন্তর থেকে। ভাঙা অন্তর আল্লাহ সবচেয়ে পছন্দ করেন। তাজকিয়ার পর কথা কম হয় কিন্তু ওজন বাড়ে। চুপ থাকা সহজ হয়। গুনাহ চিন্তা এলেও থামে।

নফস তখন আদেশ দেয় না, পরামর্শ দেয়। আর পরামর্শ উপেক্ষা করা যায়। এই অবস্থাই আত্মার মুক্তি। এই অবস্থাই প্রকৃত শক্তি। এখান থেকেই আল্লাহর নৈকট্য শুরু।

অধ্যায় আট: কেন সবাই এই পথে আসতে পারে না

সবাই নফসকে দোষ দিতে পছন্দ করে না। কারণ এতে নিজের আয়না ভাঙে। অনেকে বাহ্যিক ইবাদতে ব্যস্ত থাকে। কিন্তু অন্তরের কাজ এড়িয়ে যায়। নফস বাহ্যিক আমল পছন্দ করে। কারণ সেখানে লুকানো যায়। কিন্তু তাজকিয়া লুকাতে দেয় না। এই পথ ধীর কিন্তু গভীর।

এখানে তালি নেই। শোরগোল নেই। শুধু আল্লাহ আর আপনি। এই একাকিত্ব অনেকেই সহ্য করতে পারে না।

কিন্তু এই একাকিত্বেই আত্মা বড় হয়। নফস ছোট হয়।

আর মানুষ সত্যিকারের মানুষ হয়।

অধ্যায় নয়: নফস বশ হলে জীবনে কী বদলায়

আপনি আর প্রতিক্রিয়াশীল থাকবেন না। আপনি সিদ্ধান্ত নিতে শিখবেন। রাগ আপনার হাতের বাইরে যাবে না।



লোভ আপনাকে চালাবে না। মানুষ আপনাকে সম্মান করবে। কারণ আপনার ভেতরে ভার থাকবে। এই ভার টাকা বা ক্ষমতার নয়। এই ভার আত্মশুদ্ধির।

আপনি কথা কম বলবেন। কিন্তু মানুষ শুনবে।

আপনি কাউকে প্রভাবিত করতে চাইবেন না। তবুও মানুষ প্রভাবিত হবে। এই অবস্থা অর্জন করা কঠিন। কিন্তু সম্ভব। কুরআনের আয়াতই এর চাবিকাঠি।

অধ্যায় দশ: নফস বশ করা মানেই মুক্তি নয়, শুরু

নফস নিয়ন্ত্রণ মানেই পথ শেষ নয়। এটি আসলে শুরু।

এখান থেকে ইলম সহজ হয়। ইবাদত প্রাণ পায়।

দোয়া গভীর হয়। স্বপ্ন পরিষ্কার হয়। অন্তর সত্য চিনতে শেখে। এই অবস্থায় মানুষ ভুল পথে গেলে টের পায়।

এটাই আল্লাহর রহমত। এই পর্যায়ে অহংকার এলে সব ভেঙে যায়। তাই বিনয় সবচেয়ে জরুরি। নফস আবার শক্ত হতে পারে। তাই আয়াত ছাড়বেন না। তাজকিয়া চলমান প্রক্রিয়া। এই পথেই প্রকৃত সফলতা।

## উপসংহার ও মেগাক্লাস বিজ্ঞাপন

আজ আপনি জানলেন কুরআনের কোন আয়াত নফসকে বশ করে।  
আপনি জানলেন ৭ দিনের তাজকিয়া সাধনার পূর্ণ নিয়ম। কিন্তু এটিই  
সব নয়। এই বিষয় নিয়ে আমি একটি গভীর মেগাক্লাস পরিচালনা  
করছি।

সেখানে বিস্তারিতভাবে থাকবে।

## “নফস তাজকিয়া ও আত্মশুদ্ধি” সুপার মেগাক্লাস (১২টি টপিক)

- ১) নফস কীভাবে জন্ম নেয় এবং শিশুকাল থেকে কীভাবে শক্তিশালী হয়
- ২) নফসে আম্মারা, লাওয়ামা ও মুতমাইন্নার পার্থক্য বাস্তব জীবনের উদাহরণসহ
- ৩) কুরআনের আয়াত দিয়ে নফস দুর্বল করার পূর্ণ সিস্টেম
- ৪) ৭ দিনের তাজকিয়া সাধনার অ্যাডভান্স ভার্সন
- ৫) নফস ও শয়তানের আক্রমণ আলাদা করে চিনে নেওয়ার কৌশল
- ৬) নফস বশ না হলে কেন দোয়া আটকে থাকে

- ৭) তাজকিয়ার সময় ভয়, কান্না, অস্থিরতা কেন আসে
- ৮) আত্মশুদ্ধির পর মানুষের আচরণ ও ব্যক্তিত্ব কেন বদলে যায়
- ৯) নফস বশ হলে রিজিক ও বরকতের পরিবর্তন
- ১০) গোপন গুনাহ নফসকে কীভাবে শক্তিশালী করে
- ১১) তাজকিয়ার পর ইলহাম ও অন্তরের সংকেত বোঝা
- ১২) আজীবন নফস নিয়ন্ত্রণে রাখার রুটিন ও আত্মরক্ষা ব্যবস্থা

এই মেগাক্লাস তাদের জন্য, যারা শুধু কথা নয়, সত্যিকারের পরিবর্তন চায়।

**Tilismati Duniya**’র আরও ভিডিও পেতে সাবস্ক্রাইব করে রাখো। অসংখ্য ফ্রি PDF বই পড়তে, ফ্রী মেগাক্লাস ও পেইড মেগাক্লাস করতে ভিজিট করো: [tilismati-duniya.com](http://tilismati-duniya.com) ওয়েবসাইট

নিশ্চয়ই আল্লাহ কুরআন কে সবকিছুর শিফা স্বরূপ নাযিল করেছেন। আল্লাহর কালামের শক্তিতে আমাদের প্ল্যাটফর্ম এর উসিলায় উপকৃত হওয়া হাজার হাজার মানুষের রিভিউ দেখতে এবং জ্বিন যাদুর চিকিৎসা পেতে এখন ই পিন করা কমেন্টের লিংকে ক্লিক করে **Hafez Saifullah Mansur** ফেসবুক গ্রুপে জয়েন হন।

আমাদের প্রদান করা মেগাব্লাস এবং পিডিএফ গুলো ফ্রীতে পেতে ও আমাদের সাথে কানেক্টেড থাকতে এখনই পিন করা কমেন্টের লিংকে ক্লিক করে নির্দিষ্ট হোয়াটসঅ্যাপ চ্যানেল ফলো করে আমাদের সাথে যুক্ত হন। জাঝাকাল্লাহু খাইরান।







# একটি হৃদয়গ্রাহী আহ্বান

দ্বীন প্রচারে আপনার অংশগ্রহণ

প্রিয় পাঠক,

আপনি এই বইটি পড়ছেন, মানে আপনি আল্লাহর প্রেমে ডাকার সেই পবিত্র পথে পা রেখেছেন। এই বইয়ের প্রতিটি বাক্য হতে পারে আপনার আত্মার জাগরণ, আরেকজনের হিদায়াতের দরজা। আমাদের তরিকার উদ্দেশ্য একটাই-আল্লাহর প্রেম ছড়িয়ে দেওয়া, মানুষকে তার আসল পরিচয়ে-আত্মার মুক্তির পথে-ফেরানো। কিন্তু এই মহান পথে একা হাঁটা কঠিন। এই দাওয়াত যদি ছড়িয়ে না পড়ে, তবে আলো থাকলেও অন্ধকার থাকবে।

আজকের যুগে প্রযুক্তি দ্বীনের বড় মাধ্যম।

আমরা AI ভিডিও, ডিজিটাল বুকলেট, ও সোশ্যাল মিডিয়ার মাধ্যমে তরিকার বার্তা ছড়িয়ে দিতে চাই- যাতে একেকটি পোস্ট হয় একেকটি হিদায়াতের সেতু।

কিন্তু এই কাজের খরচ একার পক্ষে বহন করা সম্ভব নয়।

আপনার একটি ছোট দান হতে পারে এই বিশাল কাজে একটি দীপ্ত আলো।

“যারা আল্লাহর পথে খরচ করে, তাদের উপমা একটি বীজের মতো-

যা সাতটি শীষে বাড়ে, আর প্রতিটি শীষে থাকে একশ দানা।”

(সূরা বাকারা: ২৬১)

“যে ব্যক্তি দ্বীনের জ্ঞান ছড়ানোর জন্য খরচ করলো, সে আল্লাহর রাস্তায় খরচ করলো।”

(তিরমিজি)

আপনার একটি লাইক, শেয়ার, বা কমেন্ট-হতে পারে কারো হিদায়াতের কারণ।

আপনার একটি গোপন দান-হতে পারে আখিরাতে প্রকাশ্য পুরস্কারের কারণ।

আপনার সামান্য সহায়তা হয়ে উঠুক অনন্ত সওয়াবের সঞ্চয়।

(হাফেজ সাইফুল্লাহ মানসুর আবির)

☎ 01890261223

বিকাশ পার্সোনাল : 01890261223

নগদ পার্সোনাল: 01890261223

উপায় পার্সোনাল: 01890261223

রকেট পার্সোনাল: 018902612235

ব্যাংক একাউন্ট নাম্বার:

Name: Saifullah Mansur

A/C No: 0309501022675

Bank: Sonali Bank Ltd.

Branch: College Road, Barishal

Routing: 200060732

