অভিচিন্তন

একটি ইসলামী মনোআধ্যাত্মিক চর্চা

মূল (আরবি)

মালিক বাদরি

মূল আরবি থেকে ইংরেজি অনুবাদ

আব্দুল ওয়াহিদ লু'লু

ইংরেজি থেকে বাংলা অনুবাদ

ইমদাদুল হক

ইংরেজি বইয়ের ভূমিকা

জেরেমি হেনজেল-থমাস

BiiT

বিআইআইটি পাবলিকেশন্স

অভিচিন্তন

একটি ইসলামী মনোআধ্যাত্মিক চর্চা

মালিক বাদরি

অনুবাদস্বত্ব ©
ইমদাদুল হক

প্রকাশনাস্বত্ব©
বিআইআইটি পাবলিকেশন্স

প্রকাশকাল
ফেব্রুয়ারি ২০২৪

মূল্য
৩৫০.০০ টাকা

ISBN
978-984-98129-6-8

প্রকাশক
বিআইআইটি পাবলিকেশন্স
দোকান নং ৩০২, বুকস এন্ড কম্পিউটার কমপ্লেক্স মার্কেট
৩য় তলা, ৩৮/৩ বাংলাবাজার, ঢাকা-১০০০
মোবাইল: ০১৪০০ ৪০৩ ৯৪৯, ০১৪০০ ৪০৩ ৯৫৮
E-mail: biitpublications@gmail.com

পরিবেশক
একাডেমিয়া পাবলিশিং হাউজ লিমিটেড (এপিএল)
২৫৩/২৫৪ কনকর্ড এম্পোরিয়াম শপিং কমপ্লেক্স, কাঁটাবান
এলিফ্যান্ট রোড, ঢাকা-১২০৫, মোবাইল: ০১৪০০ ৪০৩ ৯৫৪

Bengali version of *'Contemplation: An Islamic Psychospiritual Study'* Written by Malik Badri, Translated by Md. Emdadul Haque, Published by BIIT Publications, Shop no. 302, Books & Computer Complex Market, 38/3 Banglabazar, Dhaka-1100, Phone: (+88) 01400403949, 01400403958; E-mail: biitpublications@gmail.com, Price: BDT 350.00, USD $10.

সূচি

প্রাক্‌কথন ৫

অনুবাদকের কথা ৯

জেরেমি হেনজেল-থমাস-এর ভূমিকা ১১

লেখকের ভূমিকা ৩৩

প্রথম অধ্যায়
অভিচিন্তন: একটি আধুনিক মনস্তাত্ত্বিক দৃষ্টিকোণ ৩৭

দ্বিতীয় অধ্যায়
অভিচিন্তন: প্রাথমিক যুগের মুসলিম চিন্তাবিদগণের অবদান ৬১

তৃতীয় অধ্যায়
ইসলামী অভিচিন্তন এবং আধুনিক ধ্যানের পদ্ধতি ৮১

চতুর্থ অধ্যায়
আল-কুরআন এবং আল্লাহর সৃষ্টি সম্পর্কিত অভিচিন্তন ১০৩

পঞ্চম অধ্যায়
ইবাদতের একটি অনানুষ্ঠানিক রূপ হিসেবে অভিচিন্তন ১১৫

ষষ্ঠ অধ্যায়
অদৃশ্য সম্পর্কিত অভিচিন্তন ও এর সীমা ১১৯

সপ্তম অধ্যায়
অভিচিন্তনের ব্যক্তিগত স্তর ১৩৩

অষ্টম অধ্যায়
পরীক্ষামূলক বিজ্ঞান এবং ধর্ম: মহাজাগতিক আইন ১৪৯

নবম অধ্যায়
উপসংহার ১৭৭

গ্রন্থপঞ্জি ১৮৫

জেরেমি হেনজেল-থমাস এর ভূমিকার তথ্যসূত্রসমূহ ১৮৯

পূর্বকথা

'আপনি আমাদের যা শিখিয়েছেন তা ছাড়া আমাদের কোন জ্ঞানই নেই।'
(আল-কুরআন, ২:৩২)

পশ্চিমা মনোবিজ্ঞান গত কয়েক দশক ধরে বিকশিত হয়েছে যা মানুষের অবস্থা বিশ্লেষণ করার সুযোগ এনে দেয়, বিশেষ করে পরবর্তী জীবনে শৈশবের অভিজ্ঞতার প্রভাবের বিষয়ে। যাই হোক মানুষের মনস্তত্ত্বের এই জ্ঞানকে এখনো মূলত ঐতিহাসিক সাংস্কৃতিক পরিবেশের ফসল বলে মনে করা হয়। এটি এমন ধর্মনিরপেক্ষ মানবতাবাদী দৃষ্টিভঙ্গি যা মনকে একটি 'বোধগম্য' যন্ত্র; এমনকি কম্পিউটারের অ্যালগরিদমের কৃত্রিম বুদ্ধিমত্তা দ্বারা নকল করা যায় এমন হিসেবে দেখতেই বেশি পছন্দ করে। মূলত 'মন' বলতে যা বুঝায় তা 'এর অংশগুলোর যোগফলের' চেয়ে অনেক বেশি কিছু। এটি আবশ্যিকভাবে রহস্যময় কিছু নয় বরং হৃদয় এবং 'আত্মা'র সাথে আরো বেশি সংযুক্ত হওয়া। মনের বৃহত্তর সম্ভাবনা এবং মানবদেহের মধ্যে এর কার্যপ্রণালি জানার জন্য আরো অনেক বেশি গবেষণার প্রয়োজন।

মনকে পরিমাপযোগ্য যন্ত্রের মতো মনে করাকে নিরাপদ অঞ্চল হিসেবে দেখা হয়। যদিও শিক্ষিত ব্যক্তিদের জন্য অপরিমাপযোগ্য বোধগম্যতা মনোবিজ্ঞানের ক্ষেত্রে প্রযোজ্য বৈজ্ঞানিক পদ্ধতিতে কিছুটা ভয়ঙ্কর হতে পারে। পাশ্চাত্য মনোবিজ্ঞানের ঐতিহ্যে এই প্রত্যাশা সবসময়ই উচ্চ ছিল যে, সময়ের সাথে সাথে মানব প্রকৃতির ধাঁধা সমাধান করা যাবে। মনকে বোঝার অগ্রগতির জন্য বেশকিছু মহান পণ্ডিতের প্রশংসনীয় প্রচেষ্টা দেখা যায়। কিন্তু তাতেও অনেক প্রশ্নের উত্তর অজানাই রয়ে গেছে। বিশ্বব্যাপী নানা মনস্তাত্ত্বিক ব্যাধিগুলোর হার বৃদ্ধি পেয়েছে। এগুলোর মধ্যে বিষণ্নতা, উদ্বেগ, ভয় এবং আত্মহত্যার মতো বিষয়গুলো উল্লেখযোগ্য। এসবের এমন ধরন প্রকাশ পাচ্ছে যে, এমন প্রবণতাগুলো ভবিষ্যতে আরো খারাপ হবে। এর প্রেক্ষিতে এটি একেবারেই স্পষ্ট যে, মানুষের প্রকৃতি বোঝার জন্য জরুরি আরো অনেক গবেষণা প্রয়োজন। যাদের মনস্তাত্ত্বিক ব্যাধি রয়েছে এমন পীড়িতদের ক্ষেত্রে নিরাময়ের জন্য আরো কার্যকর সহায়তা এবং থেরাপির উন্নয়ন ঘটাতে হবে। প্রথাগত পাশ্চাত্য মনোবিজ্ঞানে মনের যন্ত্রের মতো অর্থবাচকতা গ্রহণের ফলে

মানব প্রকৃতির 'আধ্যাত্মিক' মাত্রাকে অবহেলা করা হয়েছে। কিন্তু তা সত্ত্বেও কিছু পশ্চিমা মনোবিজ্ঞানী মানবজীবনে 'আত্মা' এবং এর তাৎপর্য সম্পর্কে মুসলমান এবং বিশ্বাসী ব্যক্তিরা সবসময় যা বিশ্বাস করেন তা স্বীকার করতে শুরু করেছেন। এই দৃষ্টিভঙ্গি গবেষণার একটি বিশাল উদ্দীপক ক্ষেত্রের সূচনা করেছে যা অনেকের নিকট আশার সঞ্চার করতে পারে। এক্ষেত্রে যারা মনস্তাত্ত্বিক ব্যাধিতে ভুগছেন শুধু তারাই নন, বরং অন্যদেরকেও মানসিক অবস্থার সবচেয়ে সেরা এবং সবচেয়ে অন্ধকার (খারাপ) সময়ে মানব হওয়ার প্রকৃত অর্থ কী তা বুঝতে সাহায্য করে।

মালিক বাদরি এই চিত্তাকর্ষক গবেষণায় পশ্চিমা মনোবিজ্ঞানে আধ্যাত্মিক মাত্রার অবহেলাকে মোকাবেলা করার চেষ্টা করেছেন। তিনি যুক্তি দিয়েছেন যে, অভিচিন্তনের (তাফাক্কুর) ধারণা এবং অনুশীলনের মাঝে আমাদের জন্য একটি শক্তিশালী হাতিয়ার রয়েছে যা মনকে হৃদয় এবং 'আত্মার' সাথে সংযুক্ত করে। অভিচিন্তনের মাধ্যমে বিশেষ করে আল্লাহর বিষয়ে গভীর ভাবনার মাধ্যমে আমরা পীড়িত মনস্তাত্ত্বিক ব্যাধিগুলোর বিপরীতে মানসিক সান্ত্বনা এবং নিরাময় আনতে মনস্তত্ত্বের গভীরে পৌঁছাতে পারি। এ ধরনের অসুস্থতাগুলোকে আরো ভালোভাবে বললে 'আত্মার অসুস্থতা' হিসেবে ভাবা হয়। বাদরি অভিচিন্তনের অনেক উপাদান উল্লেখ করেছেন। যার মধ্যে এর ঐতিহাসিক হারিয়ে যাওয়া, প্রাচ্য ঐতিহ্যের অনেক কিছুর সাথে মিশে যাওয়া, এমনকি আধুনিক মনোবিজ্ঞানের দার্শনিক দিকগুলোতে এগুলোর জায়মান প্রত্যাবর্তন অন্যতম। তবে ইসলামি ঐতিহ্যে অভিচিন্তন করাকে তাফাক্কুর বলা হয়। এটি আরো অনেক কিছুতে রূপান্তর ঘটায়। এটি আরো অনেক কিছুতে স্থানান্তরিত করে-এটি হলো আত্ম-জ্ঞানের (উপলব্ধি) একটি পথ যা আমাদেরকে নেতিবাচকতার কণ্ঠরোধ করার মাধ্যমে নিরাময় করার চেয়ে আল্লাহকে অনুসন্ধান এবং ভক্তির লক্ষ্য হিসেবে আত্মিক দর্শনের মাধ্যমে নিরাময়ের অভীষ্ট লক্ষ্যে পরিণত হয়। এছাড়াও বৃহত্তর মহাবিশ্বের ধারণাগত উপলব্ধি এবং আমাদের অবস্থানের কেন্দ্রবিন্দুতে পরিণত হয়।

তাফাক্কুরকে একটি বিষয় (discipline) বলে বিতর্ক করা একটি অপরিপক্ক কাজ হলেও অবশ্যই এর একটি গুরুত্বপূর্ণ এবং বৈধ স্থান রয়েছে। কেননা এর প্রতিটি পরতে পরতে যেমন বুদ্ধিবৃত্তিক বিষয় আছে ঠিক তেমনি এটি

একটি দার্শনিক আধ্যাত্মিক অনুশীলন হিসেবে গণ্য। পরবর্তীটির পরিপ্রেক্ষিতে বাদরির মতামত হলো, এটি যতটা আরোগ্যের পথে পরিচালিত করে ঠিক ততটা আল্লাহর তা'আলার পথেও দিক নির্দেশ করে।

১৯৯১ সালে প্রকাশিত প্রথম আরবি সংস্করণ *'আল-তাফাক্কুর মিন আল-মুশাহাদাহ ইলা-আল-শুহুদ'* এবং ২০০০ সালে প্রকাশিত প্রথম ইংরেজি সংস্করণ একটি ইতিবাচক প্রতিক্রিয়া তৈরি করেছিল। কখনো কখনো এ বিষয়ে পণ্ডিতগণের কাছ থেকে উৎসাহী মন্তব্যও এসেছিল। অনেকে স্বীকার করেছেন যে, এই বইটি তাদের ইবাদতের অনুশীলনকে অনেক উন্নত করেছে। তারা বিশ্বাস করেন যে, এটি অন্যদের ওপরও একই প্রভাব ফেলবে। তারপর থেকে বইটি পুনর্মুদ্রিত হয়েছে এবং এর প্রচুর চাহিদা রয়েছে। এটি কিছু বিশ্ববিদ্যালয়ে ইসলামি মনোবিজ্ঞান ও শিক্ষা বিষয়ের স্নাতকোত্তর শ্রেণিতে রেফারেন্স গ্রন্থ হিসেবেও ব্যবহৃত হয়েছে।

আমরা আশা করি, এই বইয়ের যুগান্তকারী দৃষ্টান্ত (paradigm) এবং ধারণাগুলোর মাধ্যমে এই গবেষণা কাজটি শুধু আচরণগত বিজ্ঞানের ক্ষেত্রেই গুরুত্বপূর্ণ অবদান রাখবে না, বরং ব্যাপক মনোযোগ আকর্ষণ করবে এবং উপস্থাপিত ধারণা ও তত্ত্বগুলোর বিশ্লেষণ; আরো বিকাশের জন্য বিশেষজ্ঞদের মধ্যে বেশি আগ্রহ তৈরি করবে। তবুও জোর দিয়ে বলা দরকার যে, এই বইটি কেবল বিশেষজ্ঞ, পণ্ডিত এবং বুদ্ধিজীবীদের জন্য নয় বরং সাধারণ পাঠকদের জন্যও আকর্ষণীয় এবং দরকারি নির্দেশনা প্রদান করবে। প্রকৃতপক্ষে দীর্ঘকাল ভুলে যাওয়া এবং অবহেলিত মানব মনের আধ্যাত্মিক দিকটি পুনঃআবিষ্কারের জন্য আধুনিক সমাজের দ্বারা অনুভূত আশু প্রয়োজনীয়তার প্রতি ইসলামি দৃষ্টিভঙ্গি প্রয়োগে যারা আগ্রহী তাদের জন্যও এটি দরকারি।

যেখানে তারিখগুলো ইসলামি ক্যালেন্ডার (হিজরি) অনুসারে উদ্ধৃত করা হয়েছে সেগুলোকে (AH) লেখা হয়েছে। অন্যথায় সেগুলো গ্রেগরিয়ান ক্যালেন্ডার অনুযায়ী লেখা হয়েছে এবং প্রয়োজনীয় ক্ষেত্রে (CE) লেখা হয়েছে। আরবি শব্দগুলোর ক্ষেত্রে যা সাধারণ ব্যবহারে প্রবেশ করেছে সেগুলো বাদে বাকিগুলো তির্যক করা হয়েছে। বৈশিষ্ট্যসূচক চিহ্ন বা কোনো অক্ষরের ভিন্ন ভিন্ন ধ্বনি-নির্দেশক সংকেত চিহ্নগুলো (Diacritical) কেবল সেইসব আরবি নামগুলোতে যোগ করা হয়েছে যা সমসাময়িক হিসেবে বিবেচিত হয় না।

১৯৮১ সালে প্রতিষ্ঠিত হওয়ার পর থেকে আইআইআইটি পাণ্ডিত্যপূর্ণ গবেষণা প্রচেষ্টার সহায়তায় একটি প্রধান কেন্দ্র হিসেবে কাজ করছে। এই লক্ষ্যে কয়েক দশক ধরে গবেষণা, সেমিনার এবং সম্মেলনের পাশাপাশি সামাজিক বিজ্ঞান এবং ধর্মতত্ত্বের ক্ষেত্রে বিশেষায়িত পাণ্ডিত্যপূর্ণ রচনা প্রকাশের অসংখ্য কর্মসূচি পরিচালনা করেছে। এখন পর্যন্ত ইংরেজি এবং আরবি ভাষায় সাত শতাধিক শিরোনামের প্রকাশনা রয়েছে। যার মধ্যে অনেকগুলো অন্যান্য প্রধান ভাষায় অনূদিত হয়েছে।

আমরা এই সফল প্রকাশনার বিভিন্ন পর্যায়ে মালিক বাদরিকে তার সহযোগিতার জন্য ধন্যবাদ জানাতে চাই। অমূল্য ভূমিকার জন্য জেরেমি হেনজেল-থমাসকেও ধন্যবাদ জানাই। সেইসাথে যারা এই বইটির সমাপ্তির সাথে প্রত্যক্ষ বা পরোক্ষভাবে জড়িত ছিলেন তাদের সকলকেও ধন্যবাদ জানাতে চাই। আল্লাহ তাদের প্রচেষ্টার জন্য উত্তম প্রতিদান দিন।

আইআইআইটি
লন্ডন অফিস

মার্চ, ২০১৮

অনুবাদকের কথা

'অভিচিন্তন বইটি আপনার জীবনকে বদলে দেবে।'

- প্রফেসর আবদুর-রসজিদ স্কিনার

যাপিত জীবনের এই সময়ে সন্দেহ এবং আকাঙ্ক্ষার পরীক্ষাগুলো প্রবল হয়ে উঠেছে। সমাজে অসুস্থ মানুষের চেয়ে 'অসুখী' মানুষের সংখ্যা জ্যামিতিক হারে বাড়ছে। আমাদের অনুভবের গভীরতায় আজ সংশয়; হৃদয়াকাশ নানাবিধ মনস্তাত্ত্বিক রোগের অভয়ারণ্য। নতুন শতাব্দীর প্রজন্ম অনেক এগিয়ে গেলেও তার মনস্তত্ত্বের ইলাহি দিক তথা ক্বলব, রূহ, নফস ও ফুয়াদের যে সুবেদী কার্যক্রম – যা তার মনের খোরাক যোগায়, সেখানে তারা অনেক পিছিয়ে। এ পিছিয়ে পড়া সকল বৈষয়িক অগ্রগতিকে প্রশ্নের মুখে ফেলেছে। আজ সবকিছু থাকার পরেও সে অসুখী।

ইসলামী চিন্তার পরিকাঠামোয় 'অভিচিন্তন' অনানুষ্ঠানিক ইবাদতের একটি অনন্য রূপ। ইসলামী আধ্যাত্মিকতার প্রকৃত অর্থবাচকতা এবং অভিজ্ঞতা অনুসন্ধানে মালিক বাদরি বর্তমান প্রচলিত মনোবিজ্ঞানের মাজহাবগুলোর সীমাবদ্ধতা এবং দ্বন্দ্ব প্রকাশ করেছেন। মানবমনের ইলাহি মাত্রাকে অস্বীকার করার ধর্মনিরপেক্ষ ও পশ্চিমা ধারণার বিপরীতে সমসাময়িক জ্ঞানের সাথে সমৃদ্ধ ঐতিহ্যবাহী ইসলামী জ্ঞানের সমন্বয়ে মালিক বাদরি মানব মনস্তত্ত্ব এবং আত্মাকে বোঝার জন্য একটি অনন্য পদ্ধতি 'অভিচিন্তন'-র গভীরতা অনুসন্ধান করেছেন। বর্তমানে হতাশা, উদ্বেগ, ভয় এবং আত্মহত্যার মতো যে মনস্তাত্ত্বিক ব্যাধিগুলো মানবজাতিকে সংকটের মুখে ফেলছে তা থেকে উত্তরণের এক অনন্য উপায় রয়েছে মালিক বাদরির এই বইয়ে। ইসলামের বহুমাত্রিক ইবাদতগুলোর মধ্যে 'অভিচিন্তন'-র অনন্যতা ও আবশ্যকতা অনুধাবনেই রয়েছে আমাদের মুক্তি, যা ইবাদতের পাশাপাশি আত্ম-উন্নয়ন এবং অভ্যন্তরীণ নিরাময়ে আগ্রহী যেকোনো পাঠককে সহায়তা করবে।

গুরুত্বপূর্ণ এ বইটির অনুবাদের সুযোগ দেওয়ার জন্য আমি বিআইআইটি পাবলিকেশন্স-এর ম্যানেজিং পার্টনার ড. এম আবদুল আজিজ মহোদয়ের প্রতি কৃতজ্ঞতা প্রকাশ করছি। বইটি ইংরেজি থেকে অনুবাদ করলেও ভাবনার

গভীরতা স্পর্শ করার জন্য মাঝে মাঝে আরবি মূল গ্রন্থের সাহায্য নিয়েছি। শত ব্যস্ততার মাঝে বাংলা সম্পাদনার জন্য ঝিনাইদহ ক্যাডেট কলেজের বাংলা বিভাগের সহকারী অধ্যাপক মোঃ তাহাজ্জত হোসেন এবং নারগিস মুন্নীর প্রতি আন্তরিক ধন্যবাদ জ্ঞাপন করছি। বইটি উৎসর্গ করতে চাই সহধর্মিণী রাজিয়া আক্তার চৌধুরীর প্রতি। কাকডাকা ভোরে তার সাথে হাঁটাহাঁটি কিংবা অনেক রাতে তার অফিস থেকে ফেরার পথে আলাপন আমাকে এই বইয়ের গভীরতায় পৌঁছতে সহায়তা করেছে। সেইসাথে যারা এই বইটির প্রকাশনার সাথে প্রত্যক্ষ বা পরোক্ষভাবে জড়িত ছিলেন তাদের সকলকে ধন্যবাদ জানাতে চাই। আল্লাহ তাদের প্রচেষ্টার জন্য উত্তম প্রতিদান দিন। আমিন।

ইমদাদুল হক

জানুয়ারি ২০২৪ ঝিনাইদহ ক্যাডেট কলেজ, ঝিনাইদহ