ইমোশনাল ইন্টেলিজেন্স চেকলিস্ট:
কুরআন-সুন্নাহর আলোকে

Prepared by Itqaan Institute

ইমোশনাল ইন্টেলিজেন্স টেস্ট: আত্ম মূল্যায়ন প্রশ্ন উত্তর

আত্মনিয়ন্ত্রণ

ক্রমিক নং	আত্মনিয়ন্ত্রণ মূলক কাজ	সবসময় ৫	প্রায়সময় ৪	মাঝেমাঝে ৩	হঠাৎ ২	কখনো না ১	আল-কুরআনের আলোকে	হাদিস থেকে রেফারেন্স
১	অনেক বেশি কষ্টেও আমি নিজের উপর নিয়ন্ত্রন হারিয়ে ফেলিনা।						আল-বাক্বারা, ২: ১৫৫, ১৫৬	রিয়াদুস সালেহীন - ৩৯, সহীহ বুখারী - ৫৬৪১-৫৬৪২
২	কোন কিছু না পেলে আমি নিজেকে মনে করিয়ে দেই যে আল্লাহ্ আমার জন্য এর চেয়ে উত্তম কিছু রেখেছেন।						আল-আনফাল, ৮-৭০	রিয়াদুস সালেহীন - ৩৭
৩	কেউ খারাপ ব্যবহার করলে আমি সবর রেখে উত্তর দেওয়ার চেষ্টা করি।						আল-ফুরক্বান, ২৫: ৬৩ আল-ইউনুস, ১০: ৬৫	(সহীহ বুখারী - ১৩০২, জামি' আত-তিরমিযী - ৯৮৭, সুনান আন-নাসাঈ - ১৮৬৯)
৪	প্রচণ্ড রাগ হলে আমি সাথে সাথে প্রতিক্রিয়া না দেখিয়ে সুন্নাহ অনুসরণ করে প্রথমে ইস্তি'আযা পরে অযু করার চেষ্টা করি।						আল-ইমরান, ৩: ১৩৪	সুনান ইবনে মাজাহ - ৪১৮৯
৫	কোন কাজে সফল না হলে আমি বিষণ্ন না হয়ে আমি সবর করার চেষ্টা করি।						আয-যুমার, ৩৯-১০ আল-বাক্বারা, ২: ৪৫	সুনান ইবনে মাজাহ - ৪০৩১
৬	কাউকে কিছু বলার আগে এর প্রতিক্রিয়া কি হতে তা চিন্তা করে বলার চেষ্টা করি						আল-ফুরক্বান, ২৫: ৬৪	সহীহ মুসলিম - ৪৭
৭	নেতিবাচক পরিস্থিতিতে যখন মানসিক চাপ অনুভব করি ঠাণ্ডা মাথায় পূর্ব পরিকল্পনা অনুযায়ী আচরণ করার চেষ্টা করি।						আত-তাগাবুন, ৬৪: ১৫ আল-মুলক, ৬৭: ২	জামি' আত-তিরমিযী - ১৯৪০
মোট নাম্বার =								

© All rights reserved to Itqaan Institute

আত্মসচেতনতা

ক্রমিক নং	আত্মসচেতনতা মূলক কাজ	সবসময় ৫	প্রায়সময় ৪	মাঝেমাঝে ৩	হঠাৎ ২	কখনো না ১	আল-কুরআনের আলোকে	হাদিস থেকে রেফারেন্স
১	বিভিন্ন পরিস্থিতিতে আমি আমার অনুভুতিগুলো (রাগ, কষ্ট, আনন্দ) চিনতে পারি।						সূরা আশ-শামস, ৯১: ৯ আল-হাশর, ৫৯: ১৮	মুসনাদ আহমাদ - ২১৬৯৫
২	আমার জীবনের প্রথম অগ্রাধিকার হল আল্লাহ্‌র সন্তুষ্টি।						সূরা আয-যারিয়াত, ৫১: ৫৬ সূরা আল-বাক্বারা, ২: ২০৭ সূরা আর-রা’দ: ১৩:২৮	সহীহ মুসলিম - ২৬৩৭
৩	কাজের চাপে বা ব্যক্তিগত সমস্যায় আমি বিষণ্ন না হয়ে নতুন উদ্দিপনায় সমস্যা সমাধান করার চেষ্টা করি।						আত-তাওবাহ, ৯: ৪০ হা-মীম সিজদাহ, ৪১: ৩০ ইনশিরাহ, ৯৪: ৫	সহীহ বুখারী - ৫৬৪৪
৪	যেকোনো কাজে পূর্ব প্রস্তুতি নেয়ার যতটা সম্ভব চেষ্টা করি।						আল-জুমুআহ, ৬২: ১০ আল- আনফাল, ৮: ৩০	জামি' আত-তিরমিযী - ২৫১৭
৫	পরীক্ষায় হেরে যাওয়ার ভয়ে পিছু না হেঁটে তাওয়াককুল ও আত্মবিশ্বাসের সাথে অংশগ্রহণ করি।						আত-তালাক্ব, ৬৫: ৩ আল- মায়িদাহ, ৫: ২৩ আল-ইমরান, ৩: ১৫৯	সহীহ মুসলিম - ২৬৬৪
৬	আমি ইতিবাচকভাবে সমালোচনা গ্রহন করি এবং নিজের ভুল শোধরানোর চেষ্টা করি।						আল-আ’লা, ৮৭: ১৪ ফাতির, ৩৫: ১৮ আশ-শামস, ৯১: ৯	সহীহ মুসলিম - ৯১
৭	ইচ্ছাকৃত বা অনিচ্ছাকৃত ভুলের জন্য আমি তওবা করে পুনরায় না করার চেষ্টা করি।						আল-আ’রাফ, ৭: ১৫৩ সূরা হূদ, ১১: ৩ আল- বাক্বারা, ২: ১৬০ আল-বাক্বারা, ২-২২২ সূরা আয-যুমার, ৩৯: ৫৩	রিয়াদুস সালেহীন - ১৫, ১৬; সহীহ মুসলিম- ২৭৪৪-২৭৪৭
৮	নির্দিষ্ট সময়সীমার মধ্যে যেকোনো কাজের লক্ষে পৌঁছানোর চেষ্টা করি।						আন-নাজম, ৫৩: ৩৯	সহীহ বুখারী - ৬৪১২

© All rights reserved to Itqaan Institute

৯	কোন বিষয় না বুঝলে আমি লজ্জা না পেয়ে জানার চেষ্টা করি।						আল-মুজাদালাহ, ৫৮: ১১	সহীহ মুসলিম - ৩৩২
১০	আমি জানি কোন পরিস্থিতি বা বিষয় আমাকে রাগান্বিত করে বা কষ্ট দেয়।						মুযযামমিল, ৭৩: ১০ আল-আনফাল, ৮: ২২	আল-আদাবুল মুফরাদ - ১৩২০
১১	আমি সহজে মনের ভাব প্রকাশ করতে পারি।						ইউসুফ, ১২: ৮৬	সুনান আবি দাঊদ - ৫১২৫
১২	আশপাশের মানুষের বা পরিস্থিতির পরিবর্তনের সাথে নিজেকে মানিয়ে নিতে পারি।						আল-বাক্বারা, ২: ২১৬	সুনান ইবনে মাজাহ - ৪০৩২
১৩	কেউ উপদেশ দিলে তা সহজভাবে গ্রহন করি।						আল-আম্বিয়া, ২১: ৭	রিয়াদুস সালেহীন - ৬১২
মোট নাম্বার =								

© All rights reserved to Itqaan Institute

আত্মঅনুপ্রেরণা

ক্রমিক নং	আত্মঅনুপ্রেরণা মূলক কাজ	সবসময় ৫	প্রায়সময় ৪	মাঝেমাঝে ৩	হঠাৎ ২	কখনো না ১	আল-কুরআনের আলোকে	হাদিস থেকে রেফারেন্স
১	আমি এমন মানুষদের সান্নিধ্যে থাকতে পছন্দ করি যারা আমাকে আল্লাহ্‌র কথা স্মরণ করিয়ে দেয়, জীবনের মূল উদ্দেশ্য নিয়ে ভাবতে সাহায্য করে এবং ভালো কাজে প্রেরণা দেয়।						আয-যুখরুফ, ৪৩: ৬৭ আল-কাহফ, ১৮: ২৮	(সহীহ বুখারী - ৫৫৩৪, সহীহ মুসলিম - ২৬২৮) জামি' আত-তিরমিযী - ২৩৭৮
২	যেসব পরিস্থিতি আমাকে বিষণ্ন করে সেগুলো এরিয়ে যাওয়ার চেষ্টা করি।						আন-নিসা, ৪: ৩১	সুনান ইবনে মাজাহ - ৩৯৭৬
৩	যেকোনো কাজের আগে আল্লাহ্‌র কাছে সালাতের মাধ্যমে সাহায্য চাওয়ার চেষ্টা করি।						আল-বাক্বারা, ২: ৪৫ আল-বাক্বারা, ২: ১৫৩	রিয়াদুস সালেহীন - ১৫০১
৪	আল্লাহ্‌র দেয়া সুযোগ গুলো আমার জীবনে যথাযথভাবে কাজে লাগানোর চেষ্টা করি।						আত-তালাক্ব, ৬৫: ৩	আল-আদাবুল মুফরাদ - ৪৭৯
৫	দুনিয়ার কাজ গুলো আল্লাহ্‌র সন্তুষ্টির জন্য করার চেষ্টা করি।						আল-মায়িদাহ, ৫: ১৬	জামি' আত-তিরমিযী - ২৫২১
৬	নিজের দুর্বলতাকে কাটিয়ে উঠার সক্রিয় চেষ্টা করি।						আর-রা’দ, ১৩: ১১	সহীহ বুখারী - ৪২
৭	কষ্টের মুহূর্তে নিজেকে স্মরণ করিয়ে দেই যে আল্লাহ্ সবরকারিদের সাথে থাকে এবং কষ্টের পরেই শান্তি আসে।						ইনশিরাহ, ৯৪: ৬	রিয়াদুস সালেহীন - ২৭
৮	কাজের শুরুতে বৃহত্তর পুরষ্কারের কথা স্মরণ করি।						আস-সিজদাহ, ৩২: ১৭ আন-নাহল, ১৬: ৯৭	সহীহ বুখারী - ৫৬
মোট নাম্বার=								

© All rights reserved to Itqaan Institute

সহমর্মিতা

ক্রমিক নং	সহমর্মিতা মূলক কাজ	সবসময় ৫	প্রায়সময় ৪	মাঝেমাঝে ৩	হঠাৎ ২	কখনো না ১	আল-কুরআনের আলোকে	হাদিস থেকে রেফারেন্স
১	দেখা হলেই ছোট বড় সবাইকে সালাম দেই।						আন-নিসা, ৪: ৮৬ আয-যারিয়াত, ৫১: ২৫	রিয়াদুস সালেহীন - ৮৪৪, ৮৪৭
২	কেউ কথা বলার সময় মনোযোগ দিয়ে শোনার চেষ্টা করি।						ইয়াসিন, ৩৬: ১৫ ত্বোয়া-হা, ২০: ৪৬	আল-আদাবুল মুফরাদ - ১১৬৪
৩	বাচ্চা ও বয়স্ক মানুষদের প্রতিটি প্রশ্নের সবরের সাথে উত্তর দেয়ার চেষ্টা করি।						আল-ইসরা, ১৭: ২৩	সুনান তিরমিযী - ১৯৫৬, জামি' আত-তিরমিযী - ১৯২০
৪	কার মতের সাথে সম্মত না হলেও সম্মানের সাথে তার দৃষ্টিকোণ বোঝার চেষ্টা করি।						আন-নিসা, ৪: ৯৪ আন-নাহল, ১৬: ১২৫	সহীহ মুসলিম - ২৫৮৮
৫	কেউ তার সমস্যা নিয়ে কথা বলার সময় তাকে উপকারী উপদেশ এবং সান্ত্বনামুলক কথা বলি।						আল-বাক্বারা, ২: ২৬৩ আল-আ'রাফ, ৭: ১৯৯	৪০ হাদিস আন-নাবাওয়ী - ৭ (সহীহ মুসলিম - ৫৫)
৬	কাউকে ভুলে কষ্ট দিয়ে ফেললে সক্রিওভাবে এবং অনায়াসে তার কাছে ক্ষমা চাইতে পারি।						হা-মীম সিজদাহ, ৪১: ৩৪	মুসনাদ আহমাদ - ৬৯৪২, সহীহ বুখারী - ২৫১৮
৭	কারো জন্য উপহার কেনার সময় এমন জিনিস নেয়ার চেষ্টা করি যা আমি নিজের জন্য পছন্দ করব।						আল-হাশর, ৫৯: ১০ আল-হুজুরাত, ৪৯: ১০	সহীহ বুখারী - ১৩
৮	অন্যের মুখে কারো সম্পর্কে খারাপ শুনলে তা বিশ্বাস করার আগে ভালভাবে যাচাই করে নেই।						আল-হুজুরাত, ৪৯: ৬ আল-ইসরা, ১৭: ৩৬	সহীহ মুসলিম - ৫, সুনান আবি দাঊদ - ৪৯৭২
৯	ইয়াতিম, মিসকিন কিংবা খুব অভাবে বা কষ্টে আছে এমন কাউক দেখলে সাধ্যমতো সাহায্য করার চেষ্টা করি।						আল-ইসরা, ১৭: ২৬	সহীহ বুখারী - ৫৩৫২, ৫৩৫৩
১০	আত্মীয়স্বজন বা বন্ধুরা কেউ অসুস্থ হলে নিয়মিত দেখতে যাই, তাদের জন্য দুয়া করি।						আল-ইসরা, ১৭: ২৬	সহীহ মুসলিম - ২৫৬৮

© All rights reserved to Itqaan Institute

							আর-রুম, ৩০: ৩৮	
১১	আমার পরিচিত মানুষজন তাদের দুঃখ, হতাশা কিংবা গোপন কথা আমার সাথে বলতে স্বাচ্ছন্দ্যবোধ করে।						আল-ইসরা, ১৭: ৩৪ আন-নিসা, ৪: ৫৮	সহীহ মুসলিম - ২৬৯৯, সুনান আবু দাউদ - ৪৭৯৯
১২	কারো ভুল দেখলে সাথে সাথে শোধরানর চেষ্টা না করে তাকে বোঝার চেষ্টা করি।						আল-ইমরান, ৩: ১৫৯	সহীহ বুখারী - ১৩, সহীহ মুসলিম - ২৮৫, ২৬৯৯ সুনান আন-নাসাঈ - ৩৯৫৫
১৩	আমার বা আমার পরিবার এর কারনে প্রতিবেশীর কোন কষ্ট হচ্ছে কিনা এই বিষয়ে আমি অত্যন্ত যত্নবান থাকি।						আন-নিসা, ৪: ৩৬	রিয়াদুস সালেহীন - ৩০৫, ৩০৮
মোট নাম্বার=								

© All rights reserved to Itqaan Institute

সামাজিক যোগাযোগে দক্ষতা

ক্রমিক নং	সামাজিক যোগাযোগে দক্ষতা বিষয়ক কাজ	সবসময় ৫	প্রায়সময় ৪	মাঝেমাঝে ৩	হঠাৎ ২	কখনো না ১	আল-কুরআনের আলোকে	হাদিস থেকে রেফারেন্স
১	সামাজিক উন্নয়নমূলক বিভিন্ন কাজে বা বিভিন্ন সংস্থার সাথে জড়িত থাকি।						আল-মায়িদাহ, ৫: ২	জামি' আত-তিরমিযী - ১৯৩০
২	পরিবার, আত্মীয়স্বজন, বন্ধুমহল বা প্রতিবেশীদের মধ্যে মতোবিরোধ হলে কারো পক্ষ না নিয়ে সমস্যার শান্তিপূর্ণ সমাধান করার চেষ্টা করি।						আল-হুজুরাত, ৪৯: ১০	সহীহ বুখারী - ৩০৩৮
৩	কঠিন পরিস্থিতিতেও নেতৃত্ব নেয়ার অভ্যাস আছে।						আল-আম্বিয়া, ২১: ৭৩ আল-ইসরা, ১৭: ৭১	সহীহ মুসলিম - ১৮২৫
৪	নিজের পরিবার বা কর্মচারীদের জোরপূর্বক কাজ না করিয়ে তাদের অনুপ্রেরণা এবং পুরস্কৃত করে কাজ করানোকে প্রাধান্য দেই।						আল-ইমরান, ৩: ১৫৯	জামি' আত-তিরমিযী - ১৯২২, সহীহ মুসলিম - ১৮২৮
৫	কাছের মানুষদের দুর্বলতা কাটাতে এবং তাদের উন্নয়নে সাহায্য করি।						আল-কাসাস, ২৮: ৭৭ আল-মায়িদাহ, ৫: ২	জামি' আত-তিরমিযী - ১৯২৮
৬	সমাজের নেতিবাচক বিষয়গুলো নিয়ে সচেতনতা তৈরী করার চেষ্টা করি।						আল-ইমরান, ৩: ১১০	সহীহ মুসলিম - ২৫৬৩
৭	আত্মীয়স্বজন, বন্ধুবান্ধব, প্রতিবেশী সবার সাথে নিয়মিত যোগাযোগ রাখার চেষ্টা করি।						আল-ইসরা, ১৭: ২৬ আন-নাহল, ১৬: ৯০ আন-নিসা, ৪: ৩৬ আন-নিসা, ৪: ১ আল-হুজুরাত, ৪৯: ১৩	সহীহ বুখারী - ৫৯৭৮, ৫৯৮৩, ৫৯৮৫
৮	কোন সিদ্ধান্ত গ্রহণের সময় এর সাথে সম্পৃক্ত ছোট বড় সবার মতামত জানার চেষ্টা করি।						আশ-শুরা, ৪২: ৩৮	সহীহ মুসলিম - ১৭২০
৯	আমার চেয়ে যোগ্য মনে করলে সাচ্ছন্দে নেতৃত্ব হস্তান্তর করতে পারি।						আল-ইমরান, ৩: ১৬০	সহীহ মুসলিম - ১৮২৩
১১	ঘরে কিংবা বাইরে ইতিবাচক পরিবর্তন এর সূচনা, নিয়ন্ত্রন ও নেতৃত্ব দান করতে সবসময় প্রস্তুত থাকি।						আল-আম্বিয়া, ২১: ৭৩ আস-সিজদাহ, ৩২: ২৪ লোকমান, ৩১: ১৮	জামি' আত-তিরমিযী - ২০০৭
মোট নাম্বার=								

© All rights reserved to Itqaan Institute

*কেউ যদি গড় এ ৪-৫ পায় তখন ধারণা করা যায় তার ইমোশনাল ইন্টেলিজেন্স লেভেল খুব ভালো।
*কেউ যদি গড় এ ৩ পায় তখন ধারণা করা যায় তার সেই বিষয়ে কিছুতা ক্রমবিকাশ/অগ্রগতি প্রয়োজন।
*কেউ যদি গড় এ ১-২ পায় তখন ধারণা করা যায় তার ইমোশনাল ইন্টেলিজেন্স লেভেল ভালো নয় এবং তার অনেক বেশি ক্রমবিকাশ/অগ্রগতি প্রয়োজন।

(এটি কোন বৈজ্ঞানিকভাবে পরিক্ষিত টেস্ট নয়, তবে এই টেস্ট এর ফলাফল থেকে একজন মানুষের ইমোশনাল ইন্টেলিজেন্স লেভেল
সম্পর্কে কিছুটা ধারণা পাওয়া যায় এবং এর উপর ভিত্তি করে তিনি প্রয়োজনীয় ক্ষেত্রে আত্মউন্নয়নে ব্যবস্থা করতে পারেন)

* বি.দ্র. হাদিসের রেফারেন্স নম্বরগুলো http://Sunnah.com এই ওয়েবসাইটটি থেকে নেয়া হয়েছে।

© All rights reserved to Itqaan Institute

اتقان

Itqaan Institute

IGNITING HEARTS...ONE AT A TIME