

লা-তাহযান [হতাশ হবেন না]

বিভাগ/অধ্যায়ঃ লা-তাহযান - অনুচ্ছেদ সূচি

রচয়িতা/সঙ্কলকঃ ড. আয়িদ আল করনী

৩৪. মৃদু হাসুন

মৃদু বা সংযত হাসি- হতাশা ও বিষন্নতার চিকিৎসা বা ঔষধ হিসেবে কাজ করতে পারে। মনকে হালকা ও অন্তরকে পরিষ্কার রাখার উপর মৃদু হাসির শক্তিশালী প্রভাব রয়েছে। আবু দারদা (রাঃ) বলেছেন: “আমার আত্মাকে বিশ্রাম ও শান্তি দেয়ার জন্য আমি হাসার অভ্যাস গড়ে তোলার চেষ্টা করি। সর্বাপেক্ষা সম্মানিত মানুষ মুহাম্মাদ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম মাঝে মাঝে এমনভাবে হাসতেন যে, তাঁর মাড়ির দাঁত দেখা যেত।”

শান্তি পাওয়ার এক কার্যকর পদ্ধতি হলো হাসা। তবে মনে রাখবেন যে, অন্যান্য বিষয়ের মতোই আপনাকে (সংযত থাকতে হবে) অসংযত হওয়া চলবে না। নবী করীম সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম বলেছেন-

“অতিরিক্ত হেসো না, কেননা, অবশ্যই অতিরিক্ত হাসি আত্মাকে মেরে ফেলে বা অতিরিক্ত হাসিতে দিল মারা যায়।”

Source — <https://www.hadithbd.com/books/link/?id=7543>

হাদিসবিভির প্রজেক্টে অনুদান দিন