লা-তাহযান [হতাশ হবেন না]

বিভাগ/অধ্যায়ঃ লা-তাহযান - অনুচ্ছেদ সূচি

রচয়িতা/সঙ্কলকঃ ড. আয়িদ আল করনী

৮৫. হতাশার আরো কিছু কুপ্রভাব

আমি ইদানিং ডাঃ এডওয়ার্ড বডওল্স্কির ‘Stop Worrying and Seek Betterment’ নামক পুস্তকের অনুবাদ পড়েছি এখানে তার বই থেকে কয়েকটি অধ্যায়ের নাম দেয়া গেল

১. উদ্বিগ্নতা হার্টের ক্ষতি করে।

২. উদ্বিগ্নতার কারণে উচ্চ রক্তচাপ বাড়ে বা দেখা দেয়।

৩. উদ্বিগ্নতা কয়েক প্রকার বাতের কারণ হতে পারে।

৪. আপনার নাড়িভুড়ির উপকারার্থে আপনার উদ্বিগ্নতার মাত্রা কমানোর চেষ্টা করুন।

৫. উদ্বিগ্নতাকে কিভাবে সাধারণ সর্দির কারণ মনে করা যায়।

৬. উদ্বিগ্নতা ও থাইরয়েড গ্ল্যান্ড।

৭. ডায়াবেটিসের শিকার এ উদ্বিগ্নতার কারণে।

মনোবিজ্ঞানী ডা. কার্ল মেনিঞ্জার ‘Man Against Himself’ নামে একটি বই লিখেছেন। এ পুস্তকে তিনি বলেছেন-

“ডা. মেনিঞ্জার আপনাদেরকে উদ্বিগ্নতা কিভাবে এড়িয়ে চলতে হবে এর কোনো নিয়ম-কানুন দেবেন না; বরং তিনি উদ্বিগ্নতা, স্নায়ুবিকতা, হিংসা-বিদ্বেষ, ভয় ও প্রতিশোধ গ্রহণেচ্ছা কীভাবে আপনার নিজের দেহ-মনকে ধ্বংস করে দেয় তার উপর আপনাকে এক বিস্ময়কর প্রতিবেদন দিবেন।”

“এবং তারাও যারা ক্রোধ সংবরণ করে; নিশ্চয় আল্লাহ সৎকর্মশীলদের ভালোবাসেন।” (৩-সূরা আলে ইমরান: আয়াত-১৩৪)

এ আয়াত থেকে যেসব শিক্ষা আমাদের গ্রহণ করা উচিত তার মধ্যে অধিকতর লক্ষণীয় হচ্ছে যে, আমাদের সুস্থ মন, মনের শান্তি, শান্তি স্নায়ু এবং সুখবোধ থাকতে হবে।

ফরাসী দার্শনিক একদা বলেছিলেন- “আমি আমার হাত দিয়ে আপনার সমস্যা সমাধানের সাহায্য করতে চাই- আমার লিভার ফুসফুস দ্বারা নয়।” (আপনার সমস্যা নিয়ে টেনশন করে আমি আমার লিভার ও ফুসফুসের সর্বনাশ করতে চাই না- বরং আমার ক্ষমতা দ্বারা যতটুকু পারি আপনার ততটুকু উপকরতে চাই।–অনুবাদক)

Source — https://www.hadithbd.com/books/link/?id=7594

হাদিসবিডির প্রজেক্টে অনুদান দিন