

লা-তাহযান [হতাশ হবেন না]

বিভাগ/অধ্যায়ঃ লা-তাহযান - অনুচ্ছেদ সূচি

রচয়িতা/সঙ্কলকঃ ড. আয়িদ আল করনী

২৬৬. আর আমি যখন অসুস্থ হই তিনিই আমাকে সুস্থ করেন

إِذَا مَرَضْتُ فَهُوَ يَشْفِينِ

“এবং আমি যখন অসুস্থ হয়ে পড়ি তখন তিনিই আমাকে সুস্থ করে তোলেন।” (২৬-সূরা আশ শোয়ারা আয়াত-৮০)

এখানে বিভিন্ন বিষয়ে এমন কিছু উপদেশ উল্লেখ করা হলো, যেগুলো জ্ঞানী ব্যক্তিদের নিকট থেকে আমাদের নিকট এসেছে।

আবকারাত বলেছেন, “কঠোর পরিশ্রম করে, অলসতা পরিহার করে, মদ্যপান ত্যাগ করে এবং অতিরিক্ত বা বেশি খাবার খাওয়া থেকে বিরত থেকে দীর্ঘকাল সুস্থ থাকুন।”

কোন একজন বিজ্ঞ ব্যক্তি বলেছেন, “যে সুস্থতা কামনা করে তার উচিত যথাযথভাবে ও উত্তমরূপে আহার করা। তার পরিমিত পানি পান করা উচিত। দুপুরের আহারের পর সামান্য সময় শুয়ে বিশ্রাম করা ও রাতের খাবারের পর কিছুক্ষণ হাটা বিধেয়। পেট ভরে আহার করার ঠিক পরেই গোসল করা থেকে সাবধান থাকতে হবে।”

আল হারিছ বলেছেন, “যে ব্যক্তি সুস্থ থাকতে চায় তার উচিত দুপুরের খাবার ও রাতের খাবার আগেভাগে গ্রহণ করা (খাওয়া)।”

প্লেটো বলেছেন, পাঁচটি জিনিস শরীরকে দুর্বল করেঃ এমনকি মাঝে মাঝে মারাত্মকও হয়ে যায়।

১. দরিদ্র হওয়া।

২. প্রিয়জন থেকে বিচ্ছিন্ন হওয়া।

৩. টক পানীয় পান করা (অল্প পরিমাণ টক পানীয় অবশ্য শরীরের পক্ষে ভালো আর বেশি পরিমাণে টক পানীয় পান করা ক্ষতিকর। -অনুবাদক)

৪. উপদেশ প্রত্যাখ্যান করা এবং

৫. শুধুমাত্র মূর্খ থাকাই নয় বরং জ্ঞানীদেরকে উপহাস করা।

চারটি জিনিস শরীরকে দুর্বল করে-

১. অতিরিক্ত কথা বলা

২. অতিরিক্ত ঘুমানো

৩. অতিরিক্ত খাওয়া এবং

৪. অতিরিক্ত যৌন ক্রিয়া করা।

অতিরিক্ত কথা মস্তিষ্কের শক্তি ও তীক্ষ্ণতাকে দুর্বল করে দেয় এবং মানুষকে দ্রুত বৃদ্ধ করে দেয়। অতিরিক্ত ঘুম অন্তরকে অন্ধ করে দেয় এবং মানুষকে অলস ও নির্মম করে দেয়। ঘন ঘন যৌন ক্রিয়া মানুষের শক্তি কমিয়ে ফেলে এবং শরীরের উপর ব্যাপক ক্ষতিকর প্রভাব ফেলে।

চারটি জিনিস শরীরকে ধ্বংস করে দেয়-

১. উদ্বিগ্নতা, দুশ্চিন্তা বা টেনশন,

২. দুঃখ,

৩. ক্ষুধা এবং

৪. অনিদ্রা বা নিদ্রাহীনতা।

চারটি জিনিস হৃদয়ে প্রশান্তি বয়ে আনে-

১. শ্যামলশোভা, শ্যামলিমা বা সবুজ গাছ-পালার দিকে তাকানো,

২. প্রবাহিত পানির দিকে তাকানো,

৩. প্রিয়জনের সাথে সাক্ষাৎ করা এবং

৪. ফলন্ত গাছের ফলের দিকে তাকানো।

চারটি বিষয় বা কাজ চোখের দৃষ্টি শক্তিকে দুর্বল করে দেয়-

১. খালি পায়ে হাঁটা।

২. খুব ভোরে ও ঘুমানোর আগে ভ্রুকুটি করে তাকানো,

৩। ঘন ঘন কাদা এবং

৪. ক্ষুদ্রাক্ষরে মুদ্রিত লেখা পাঠ করা।

চারটি জিনিস বা কাজ শরীরকে শক্তিশালী করে-

১. কোমল পোশাক পরিধান করা,

২. পরিমিত তাপের পানিতে গোসল করা,

৩ মিষ্ট ও সমৃদ্ধ খাবার খাওয়া (মিষ্ট খাবার এমনকি যে কোন ধরনের খাবারই অধিক পরিমাণে খাওয়া ক্ষতিকর। অনুবাদক) এবং

৪. সুঘ্রাণ নেয়া।

চারটি জিনিস চেহারার হাসি খুশিভাব ও উজ্জ্বলতা হরণ করে-

১. মিথ্যা কথা,

২. অহংকার করা

৩. মূর্থের মতো অতিরিক্ত অবান্তর প্রশ্ন করা এবং

৪. ঘন ঘন পাপ কাজ করা।

চারটি জিনিস চেহারায় উজ্জ্বলতা ও হাসি খুশিভাব এনে দেয়-

১. আত্মসম্মান বোধ;

২. অঙ্গীকার পূরণ করা;

৩. উদারতা, মহানুভবতা ও বদান্যতা; এবং

৪. ধার্মিকতা বা তাকওয়া।

চারটি কারণে অন্যেরা আপনাকে ঘৃণা ও অবজ্ঞা করবে-

১. মূর্থতা,

২. হিংসা,

৩. মিথ্যা কথা এবং

৪. অন্যের সম্বন্ধে মিথ্যা গুজব রটালে।

চারটি কারণে আপনার নিকট অবাধে রিযিক আসবে-

১. রাত জেগে দাঁড়িয়ে সালাত পড়া

২. গভীর রাতে তওবা করা,

৩. অভ্যাসগতভাবে দান করা এবং

৪. দিনের শুরুতে ও শেষে সর্বশক্তিমান আল্লাহকে স্মরণ করা ও তার জিকির করা।

চারটি জিনিস আপনার নিকট রিযিক আসতে বাধা দেয়-

১. সকালে ঘুমানো,

২. ঘন ঘন প্রার্থনা না করা,

৩. আলস্য ও

৪. আমানতের খেয়ানত বা বিশ্বাসঘাতকতা।

চারটি জিনিস মানুষের মন ও বুঝ শক্তিকে দুর্বল করে দেয়-

১. সর্বদা টক খাদ্য ও ফল খাওয়া (অল্প পরিমাণে নিয়মিত টক খাদ্য ও ফল উপকারী। -অনুবাদক)

২. চিং হয়ে ঘুমানো

৩. দুশ্চিন্তা করা এবং

৪. উদ্বেগতা বোধ (টেনশন ফিল) করা।

চারটি জিনিস মানুষের বুঝ শক্তিকে বাড়াতে সাহায্য করে-

১. হাক্কা মন,
২. অতিরিক্ত পানাহার না করা,
- ৩ খাদ্যে মিষ্ট ও সমৃদ্ধ খাবার যোগকরা এবং
৪. অতিরিক্ত শারীরিক মেদ থেকে মুক্ত হওয়া।

Source — <https://www.hadithbd.com/books/link/?id=7774>

হাদিসবিডি প্রজেক্টে অনুদান দিন