



237389 - যবে নারী কিছু মানসকি সমস্যাগ্রস্ত হয়ে মানুষ থেকে বচ্ছিন্ন ও তীব্র হতাশাগ্রস্ত তনি এর চকিত্সা জানতে চান

প্রশ্ন

আমি মানসকিভাবে অসুস্থ। ১২ বছর ধরে আমি মানুষের সাথে মিশি না, দূরে থাকি। আমার সকল আশা-আকাঙ্ক্ষা ভেঙে চুরমার হয়ে গেছে। এর মধ্যে ছিলি মাদ্রাসা। আমার বাবা আমাদেরকে গুরুত্ব দিয়েন কিংবা আমাদেরে ব্যাপারে চেষ্টা করেনি। আমি কিছু মানসকি রোগে ভুগছি। আমি নিজেরে মাথার চুল নিজেরে টেনে ছুঁড়ে ফেলি। সমাজকে ভয় পাই ও নার্তাস ফলি করি। আমি শ্বাসকষ্টে ভুগি। নিজেকে খুব ঘৃণা করি। আমার স্বপ্নগুলোর অন্ত নাই। এখনও আমি আশাবাদী ও দোয়া করি। কিন্তু আমি আমার নিজেকে কভাবে মুক্ত করতে পারব; যদি আমি কোন সাহায্যকারী না পাই। আমাদেরে বাবার কাছে গিয়ে যদি অভিযোগ করি তনি রিগে যান। কখনও আমাদেরকে গালি দেন এবং আমাদেরকে এড়িয়ে যান। আমার মা আমাদেরকে নিয়ে চিন্তা করেন; কিন্তু তার অবস্থা আমাদেরে মত। আমাদেরে ভবিষ্যত ধ্বংস হয়ে গেলে। আমরা সমাজকে অপছন্দ করি। আমি আশা করব আপনারা আমাকে সাহায্য করবেন। আমি ক্লান্ত হয়ে পড়েছি। আমি মরতে চাই; যদি আল্লাহ এই কষ্ট থেকে আমাকে রহাই দেন।

প্রিয় উত্তর

আলহামদু লিল্লাহ।

প্রথমতঃ আমরা সেই আল্লাহর প্রশংসা করছি যিনি আপনাকে এ ধরণের সামাজিক প্রতিকূলতা ও মানসিক অস্থিরতা সত্ত্বেও ফরয আমলগুলো পালন করার ও নফল আমল পালনে সচেষ্ট হওয়ার তাওফিক দিচ্ছেন। কত মানুষ এর চয়ে অনেক হালকা সমস্যাগ্রস্ত হওয়ার তারা তাদের প্রতাপিলকরে দকি এভাবে পথচলা ছড়ে দিচ্ছে! কত মানুষ বড় বড় বশিবদিয়ালায়ে উচ্চতর ডিগ্রি লাভ করে আসমান ও জমনিরে প্রতাপিলকরে অবাধ্যতায় সময় কাটাচ্ছে!

তবে এ যামানায় যে ব্যক্তি শিক্ষা লাভ করেনি তাকে কী পরিমাণ সামাজিক চাপ ও নতেরিচক মন্তব্য মোকাবলি করতে হয় সটো আমরা উপলব্ধি করছি!

কিন্তু আসনু তো এ ইস্যু নিয়ে আমরা একটুখানি চিন্তা করি। ভবিষ্যতে সফল হওয়া বা বফিল হওয়ার আসল মানদণ্ডটা কী?! ভবিষ্যতেরে স্বরূপটাই বা কী?

যদি সবচয়ে ভাল সাবজেক্টেরে বশিবদিয়ালায় শিক্ষক দুনিয়াবী সব প্রিয়বস্তু অর্জন করতে সক্ষম হন; কিন্তু তনি



আল্লাহর কাছে পৌঁছতে সক্ষম না হন! এটা কিসফলতা; নাকি ব্যর্থতা?!

যদি একজন সাধারণ মানুষ দুনিয়াবী সব প্রিয়বস্তু থেকে বঞ্চিত হন; কিন্তু আল্লাহর কাছে পৌঁছতে সক্ষম হন! এটা কিসফলতা; নাকি ব্যর্থতা?!

আল্লাহ আপনাকে রক্ষা করুন, আসুন এই বিস্ময়কর হাদিসটি নিয়ে ভাবি যে হাদিসে রাসূলুল্লাহ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম বলছেন: কয়ামতের দিন দুনিয়ার সর্বাধিক নয়োমত ভোগকারী জাহান্নামী ব্যক্তিকে এনে একবার শুধু জাহান্নামে ডুবানো হবে এরপর জিজ্ঞাসে করা হবে: হে আদম সন্তান! তুমি কি কোনদিন ভাল কিছু দেখেছে? তুমি কি কখনও নয়োমতের মধ্যে ছলি? সে বলবে: আল্লাহর শপথ, না; হে আমার প্রভু। দুনিয়াতে সর্বাধিক দুর্দশাগ্রস্ত জান্নাতী ব্যক্তিকে এনে একবার জান্নাতে ডুবানো হবে। এরপর তাকে জিজ্ঞাসে করা হবে: হে আদম সন্তান! তুমি কি কখনও দুর্দশা দেখেছে? কখনও কতুমি কষ্টে ছলি? সে বলবে: আল্লাহর শপথ, না; হে আমার প্রভু। কখনও আমার দুর্দশা ছিল না, কখনও আমার কষ্ট ছিল না। [সহি মুসলিম]

এই হচ্ছে দুনিয়ার সর্বাধিক সুখ ভোগকারী জাহান্নামী ব্যক্তিকে শুধু একবার জাহান্নামে ডুবানোর পর তার অবস্থা!

আর এই হচ্ছে দুনিয়ার সর্বাধিক দুর্দশাগ্রস্ত জান্নাতী ব্যক্তিকে জান্নাতে একবার ডুবানোর পর তার অবস্থা!

ওহে আল্লাহর বান্দী! আপনার পতি (আল্লাহ তাকে সংশোধন করে দেন) হয়তো আপনাদেরকে শিক্ষা দিয়ে, আপনাদের মানসিক যত্ন ন্যায় কসুর করেছে। আমরা আল্লাহর কাছে দোয়া করছি তিনি যেন তাঁর অনুগ্রহে ও মহত্বে তাকে সংশোধন করে দেন। কিন্তু এই কসুরের প্রতিকার করা সম্ভবপর এবং এই কসুরের ফলে সৃষ্ট নেতিবাচক বিষয়গুলো থেকে নমিনে বর্ণিত উপায়ে মুক্ত হওয়া যেতে পারে:

এক: অবরাম আল্লাহ রাব্বুল আলামীনকে কাছে বনিত হয়ে দোয়া করা, তাঁর আনুগত্য মাফকি আমল করা। নিশ্চয় তিনি তাঁর নেককার বান্দাদের প্রতি সন্তানদের প্রতি মায়ের চোখে অধিক দয়ালু!

দুই: ধর্মীয় চকিত্বসকদের কাছে ধরনা দোয়া— সম্ভব হলে তাদের মজলিসগুলো ও যকিরিরে হালকাগুলোতে সরাসরি হযরি হওয়ার মাধ্যমে। সটো সম্ভব না হলে টিভি-মোবাইলের স্ক্রীনে কথিবা ইন্টারনেটে তাঁদের আলোচনাগুলো ও উপকারী বক্তব্যগুলো অনুসরণ করার মাধ্যমে।

তনি: দহেরে চকিত্বসকদের শরণাপন্ন হওয়া— মনোরোগ বিশেষজ্ঞদের সাথে যোগাযোগ করার মাধ্যমে; যাতে করে মানসিক ও আচরণগত চকিত্বসার মাধ্যমে বর্ণিত ও হতাশার উপসর্গগুলো থেকে মুক্ত হওয়ার জন্য তাদের সাথে বঠেক করা যায়।

চার: এই উপসর্গগুলো থেকে মুক্ত লাভের জন্য; বিশেষতঃ আত্মহত্যার চিন্তা থেকে; এই সংক্রান্ত নরিভরযোগ্য একটা



ঔষধের সহযোগিতা নয়ো। সটো হলো prozac। প্রথমে এই ঔষধটি প্রতিদিন সকালে ২০ মলিগ্রাম করে খাওয়া শুরু করতে হবে। দেড়মাসে ঔষধটির সর্বোচ্চ মাত্রায় পৌঁছতে হবে।

জনে রাখতে হবে প্রথম দিকে ঔষধটি খলে কিছু পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া দেখা দবি। যমেন- গলা শুকিয়ে যাওয়া ও কণ্ঠকাঠনিয়। ধীরে ধীরে এটি কমে যাবে। তবে ডোজ বাড়ানো কথিবা ক্রমান্বয়ে এই ঔষধ খাওয়া ছড়ে দেয়ার ব্যাপারে বিশেষজ্ঞ ডাক্তারের শরণাপন্ন হওয়া বাঞ্ছনীয়। কারণ হঠাৎ করে ঔষধ খাওয়া ছড়ে দলে কিছু নতাবিচক পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া ঘটতে পারে।

পাঁচ: শরীর চরুচা ও পারবারিক কাজ করা এবং কল্যাণকর কাজকর্মে নমিগ্ন থাকার চেষ্টা করা। কেননা এর ইতিবাচক ভাল প্রভাব রয়েছে।

ছয়: ইন্টারনেটে ও অন্যান্য প্রযুক্তির বদৌলতে বর্তমানে আমরা জ্ঞান-বজ্ঞান চরুচার য়ে অব্যতি সুযোগে মধ্যে বাস করছি এগুলোর ফলে জ্ঞানার্জন কেবল একাডেমিক প্রতিষ্ঠানের মধ্যে সীমাবদ্ধ নয়। বরং শিক্ষামূলক বিভিন্ন ওয়েবসাইট রয়েছে এবং এগুলোতে বিভিন্ন কোর্স রয়েছে। নামমাত্র মূল্য দিয়ে কথিবা বিনামূল্যে অংশগ্রহণকারীগণকে এগুলো থেকে সার্টিফিকেটে দেয়া হয়। এ ধরণে ওয়েবসাইটগুলো ফলোআপ করা ও এগুলো থেকে উপকৃত হওয়া -ইনশাআল্লাহ- ফলপ্রসু।

আমরা আল্লাহর কাছে দেয়া করছি তিনি যনে আপনাকে দুই জাহানে সুখীদরে অন্তর্ভুক্ত করেন এবং তিনি যা ভালোবাসনে ও যটোর প্রতি সন্তুষ্ট আপনাকে সসেব আমল করার তাওফিক দনে।

আল্লাহই সর্বজ্ঞ।