



## 21677 - উদ্বেগেরে সর্বোত্তম চিকিৎসা কী?

### প্রশ্ন

এক ব্যক্তি কঠিন মানসিক অবস্থা পার করছেন। তিনি উদ্বেগিনতা ও মানসিক চাপ থেকে বাঁচার জন্য দোয়া করছেন। তিনি ক'কোনো মুসলিম মনোরোগ চিকিৎসকেরে শরণাপন্ন হতে পারেন? যদি তা বধৈ হয় তাহলে ঐ মুসলিম চিকিৎসকেরে আকীদা বশিদ্ধ কনি সটে কিতাকে নশ্চতি হতে হব? উদ্বেগে দূর করার জন্য এন্টিডিপ্রেসেন্ট ঔষধ গ্রহণ করা ক'জায়যে?

### প্রিয় উত্তর

আলহামদু লিল্লাহ।

মানুষ য঑ সমস্ত রোগে আক্রান্ত হয় সগেলোর জন্য চিকিৎসা গ্রহণ করতে বাধা ন঑। ঐটি নষিদ্ধ নয়। কনিতু শরত হলো ঐ ঔষধে ঐমন পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া না থাকা যা বর্তমান রোগেরে চয়েও বশৈ ক্ষতকির ও ভয়াবহ।

আমরা রোগীদরেক঑ পরামর্শ দবি- হোক তারা উদ্বেগে ও বষিণ্ণতার মতো মানসিক রোগেরে রোগী কথিবা বভিন্ণ ব্যথার মতো শারীরিক রোগে আক্রান্ত- তারা যনে প্রথম঑ অবলিম্বে শরয়ি রুকইয়া (ঝাড়ফুক) করেন। রুকইয়া মান঑ হলো ঐমন আয়াত ও হাদীসগুলো পাঠ করা শরীয়ত যগেলো পড়ার পরামর্শ দয়িছে঑ ঐবং জানয়িছে঑ য঑ ঐগুলোতে রোগেরে চিকিৎসা হয়঑ থাকে।

ঐরপর আমরা তাকে আল্লাহর সৃষ্টি প্রাকৃতিক উপাদান থেকেও চিকিৎসা গ্রহণেরে পরামর্শ দবি। যমেন: মধু ও বভিন্ণ উদ্ভদি। ঐগুলোতে আল্লাহ নানান অসুখেরে চিকিৎসা রখেছেন। কনিতু ঐগুলো গ্রহণকারীর উপর কোনো পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া থাকে না।

আমরা মনে করি উদ্বেগেরে চিকিৎসা হসিবে রাসায়নিকভাবে প্রস্তুত কনে ঔষধ গ্রহণ না করা বাঞ্ছনীয়। কারণ ঐ ঐরোগে আক্রান্ত ব্যক্তির যতটুকু রাসায়নিক চিকিৎসা প্রয়োজন তার চয়ে বশৈ মানসিক চিকিৎসা প্রয়োজন।

ঐমন রোগীর প্রয়োজন নজিরে প্রভুর প্রতিঐমান ও নরিভরতা বৃদ্ধিকরা ঐবং বশৈ বশৈ দোয়া করা ও নামায পড়া। ঐগুলো করলে তার উদ্বেগে দূর হয়঑ যাবে। নকে কাজেরে প্রতি অন্তর খুলে গেলে সটে বহু মানসিক রোগ দূর করতে অনকে বড় প্রভাব রাখে। তাই আমরা কোনো বাতলি আকীদাধারী মনোচিকিৎসকেরে কাছে যাওয়ার পরামর্শ দবিো না; আর কাফরে ডাক্তারেরে কাছে ত঑ নয়ই। চিকিৎসক যত বশৈ আল্লাহকে জানবনে, তাঁর দ্বীনকে জানবনে তিনি রোগীর ব্যাপারে তত বশৈ কল্যাণকামী হব঑।



আল্লাহ তায়ালা বলেন:

مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِّن ذَكَرٍ أَوْ أَنَّىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيٰوةً طَيِّبَةً ۖ وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُم بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ

“যে পুরুষ বা নারী ঈমানদার অবস্থায় সৎকাজ করবে তাকে আমি উত্তম জীবন দান করব এবং অবশ্যই তাদরেকে তাদরে শ্রেষ্ট কাজেরে পুরস্কার দবে।”[সূরা নাহল: ৯৭]

সুহাইব (রাঃ) বলেন: রাসূলুল্লাহ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম বলেন: “মুমনিরে ব্যাপারটাই আশ্চর্যজনক। তার প্রতিটি কাজই তার জন্ম মঙ্গল রয়ছে। এটা মুমনি ছাড়া অন্য কারো জন্ম নয়। তার সুখের কিছু ঘটলে সে আল্লাহর কৃতজ্ঞতা প্রকাশ করে। ফলে এটা তার জন্ম কল্যাণকর হয়। আর দুঃখজনক কিছু ঘটলে সে ধৈর্য ধারণ করে। ফলে এটাও তার জন্ম কল্যাণকর হয়।”[হাদীসটি মুসলিমি (২৯৯৯) বর্ণনা করেন]

মুসলিমের জন্ম দুনিয়া তার চিন্তার কেন্দ্রবিন্দু হওয়া উচিত নয়। রযিকিরে ব্যাপারে উদ্বগে যনে তার মননে ও মস্তষ্কিকে ঢুকতে না পড়ে। অন্যথায় তার অসুস্থতা ও উদ্বগে বড়েই যাবে।

আনাস রাদিয়াল্লাহু আনহু বলেন: নবী সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম বলছেন: “যে ব্যক্তির চিন্তার বিষয় হবে পরকাল আল্লাহ সেই ব্যক্তির অন্তরকে অভাবমুক্ত করে দবিনে, তার যাবতীয় বক্ষিপ্ত কাজকে সুসংযত করে দবিনে এবং দুনিয়া হীন হয়ে তার কাছে ধরা দবিরে। আর যে ব্যক্তির চিন্তার কেন্দ্রবিন্দু হবে দুনিয়া আল্লাহ তাআলা দারদিরকে তার দুই চোখেরে সামনে লাগিয়ে রাখবনে, তার কাজগুলোকে এলোমেলো ও ছিন্নভিন্ন করে দবিনে এবং তার জন্ম যা নরিদষ্টি করে রেখেছেন (তাকদীরে রেখেছেন) দুনিয়াতে সে এর চয়ে বশে পাবে না।”[হাদীসটি তিরমযী (২৩৮৯) বর্ণনা করেন এবং শাইখ আলবানী সহীহুল জামে (৬৫১০) গ্রন্থে সহিহ বলছেন]

ইবনুল কাইয়মি রাহিমাহুল্লাহ বলেন:

‘যদি বান্দা সকালে বা সন্ধ্যায় এ অবস্থায় উপনীত হয় যে, তার একমাত্র ভাবনা এক আল্লাহ তখন আল্লাহ তার সমস্ত প্রয়োজনেরে ভার বহন করেন, তার সকল দুঃশ্চিন্তার ভার তিনি গ্রহণ করেন, তার হৃদয়কে খালিকরে দনে যাতো তাঁর ভালোবাসায় সটে পূরণ হয়, তার জহিবাকে তাঁর যকিরে ব্যস্ত রাখনে, তার অঙ্গ-প্রত্যঙ্গকে তাঁর আনুগত্যে নয়োজতি করেন। আর যদি বান্দা সকালে বা সন্ধ্যায় এ অবস্থায় উপনীত হয় যে, তার একমাত্র ভাবনা দুনিয়া তখন আল্লাহ তার উপর সমস্ত দুঃশ্চিন্তা ও দুর্ভাবনার ভার চাপিয়ে দিয়ে তাকে তার নিজেরে দকি সমরপণ করেন। সে আল্লাহকে ভালোবাসার বদলে মানুষকে ভালোবাসে, তার জহিবা আল্লাহকে স্মরণ করার বদলে মানুষেরে স্মরণে ব্যস্ত থাকে, তার অঙ্গপ্রত্যঙ্গ আল্লাহর আনুগত্যেরে বদলে মানুষেরে সবেয় ও চাকরতি ব্যস্ত থাকে। অন্যরে কাজ করতে গিয়ে সে বন্য পশুর মতো পরশ্রিম করতে

থাকে ... এভাবে প্রত্যেকে যবে ব্যক্তি আল্লাহর ইবাদত, আনুগত্য ও ভালবাসা থেকে মুখ ফরিয়ে নিয়ে সবে সৃষ্টির দাসত্ব, ভালবাসা ও আজ্ঞাবহ হওয়ার পরীক্ষায় পড়ে। আল্লাহ তায়ালা বলেন: “যবে ব্যক্তি করুণাময় আল্লাহর স্মরণ থেকে মুখ ফরিয়ে নিয়ে আমি তার জন্য এক শয়তানকে নিয়োজিত করি, অতঃপর সেই হয় তার সহচর।” [সূরা যুখরুফ: ৩৬] [আল-ফাওয়াইদ (পৃ. ১৫৯)]

শাইখ ইবনে উছাইমীন রাহিমাহুল্লাহকে জিজ্ঞাসা করা হয়েছিল:

‘মুমনি কি মানসিক রোগে আক্রান্ত হয়? শরীয়তে এর চিকিৎসা কী? আধুনিক চিকিৎসা তো এই রোগগুলোর জন্য কেবল আধুনিক ওষুধ ব্যবহার করে।’

তিনি উত্তর দেন: “কোন সন্দেহ নাই যে, মানুষ মানসিক রোগে আক্রান্ত হয়: সঠিক ভবিষ্যতকে নিয়ে দুঃশ্চিন্তা কথিবা অতীতের জন্য দুঃখ। মানসিক রোগ শারীরিক ব্যাধির চয়েও শরীরের বেশি ক্ষতি করে। এই রোগগুলোর চিকিৎসা ঔষধের বদলে শরয়ী রুকইয়ার মাধ্যমে করা বেশি কার্যকরী যা সুবদিতি।

মানসিক ব্যাধির অন্যতম চিকিৎসা হলো: ইবনে মাসউদ রাদিয়াল্লাহু আনহু কর্তৃক বর্ণিত সহীহ হাদীস: কোনও মুমনি দুঃশ্চিন্তা, উঠকণ্ঠা অথবা দুঃখ অনুভব করলে সে যদি বলে:

اللَّهُمَّ إِنِّي عَبْدُكَ وَابْنُ عَبْدِكَ وَابْنُ أَمَتِكَ وَفِي قَبْضَتِكَ نَاصِيَتِي بِيَدِكَ مَا ضَرَّ فِي حُكْمِكَ عَدْلٌ فِي قَضَاؤِكَ أَسْأَلُكَ بِكُلِّ اسْمٍ هُوَ لَكَ سَمَّيْتَ بِهِ نَفْسَكَ أَوْ أَنْزَلْتَهُ فِي كِتَابِكَ أَوْ عَلَّمْتَهُ أَحَدًا مِنْ خَلْقِكَ أَوْ أَلْهَمْتَ عِبَادَكَ أَوْ اسْتَأْثَرْتَ بِهِ فِي مَكْنُونِ الْغَيْبِ عِنْدَكَ أَنْ تَجْعَلَ الْقُرْآنَ رِبْعَ قَلْبِي وَجَلَاءَ هَمِّي وَغَمِّي

“হে আল্লাহ! আমি আপনার বান্দা। আপনারই এক বান্দা ও বাঁদীর পুত্র। আমার কপাল (নিয়ন্ত্রণ) আপনার হাতে; আমার উপর আপনার নরিদশে কার্যকর। আমার ব্যাপারে আপনার ফয়সালা ন্যায়পূর্ণ। আমি আপনার কাছে প্রার্থনা করছি আপনার প্রতিটি নামেরে উসীলায়; যে নাম আপনি নিজেরে জন্য রেখেছেন অথবা আপনি আপনার কতিবেরে নাযলি করেছেন অথবা আপনার সৃষ্টিজীবেরে কাউকেও শখিয়েছেন অথবা নজি গায়বেরে জ্ঞানে নজিরে জন্য সংরক্ষণ করে রেখেছেন: আপনি কুরআনকে বানিয়ে দনি আমার হৃদয়েরে প্রশান্তি, আমার বক্ষেরে জ্যোতি, আমার দুঃখেরে অপসারণকারী এবং দুঃশ্চিন্তা দূরকারী।

তাহলে আল্লাহ তার ঐ দুঃশ্চিন্তা দূর করে দেন।” এটি শরয়ী চিকিৎসার অন্তর্ভুক্ত।

এছাড়াও ব্যক্তি দোয়া করতে পারে:

لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ سُبْحَانَكَ إِنِّي كُنْتُ مِنَ الظَّالِمِينَ

“আপনি ছাড়া কোনও সত্য ইলাহ নাই, আমি আপনার পবিত্রতা ঘোষণা করছি। নিশ্চয় আমি অন্যায়কারীদের অন্তর্ভুক্ত

ছলিমা।”

কটে যদি এমন আরো দোয়া জানতে চায় সে যেনে যিকিরি-আযকার বসিয়ে আলমেদরে লখো গ্রন্থগুলো পড়ে। যমেন: ইবনুল কাইয়মিরে ‘আল-ওয়াবলিস সাইয়যবি’, শাইখুল ইসলাম ইবনে তাইময়্যার ‘আল-কালমুত তাইয়যবি’, ইমাম নববীর ‘আল-আযকার’ এবং ইবনুল কাইয়মিরে ‘যাদুল মা’আদ’।

কিন্তু ঈমান দুর্বল হয়ে পড়ায় মানুষদরে অন্তরে শরয়ী ঔষধে কার্যকারিতাও দুর্বল হয়ে গেছে। এখন মানুষ শরয়ী ঔষধে বদলে বস্তুগত ঔষধে উপর বেশি নির্ভরশীল হয়ে পড়ছে। কথিবা যখন ঈমান শক্তিশালী ছিল তখন শরয়ী ঔষধ পরপূর্ণ প্রভাব ফলেত। বরং বস্তুগত ঔষধে চয়ে শরয়ী ঔষধে কার্যকারিতা দ্রুততর। আমরা সবাই ঐ লোকেরে ঘটনা জানি যাকে নবী সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম অভিযানে প্রেরণ করছিলেন। তখন সে আরবেরে একটি গোট্রেরে কাছে যাত্রা বরিতা করছিল। কিন্তু সেই গোট্রেরে লোকেরো তাদরেকে আতথিয়েতা করায়নি। আল্লাহর ইচ্ছায় ঐ সম্প্রদায়েরে সর্দারকে সাপে দংশন করল। তখন তারা একে অপরকে বলল: যে লোকেরো এখানে তাঁবু ফলেছে তাদরে কাছে গিয়ে খুঁজে দেখো, তাদরে মধ্যে ঝাড়ফুক করে এমন কটে আছে কনি। তখন সাহাবীরা তাদরেকে বলল: ‘আমরা আপনাদেরে সর্দারকে ঝাড়ফুক করতে হলে আপনারা আমাদেরকে এই এই পরিমাণ মষে দতি হবো।’ তারা বলল: সমস্যা নাই। তখন সাহাবীদেরে একজন গিয়ে দংশতি ব্যক্তির উপর কবেল সূরা ফাতহা পড়লেন। তখন দংশতি ব্যক্তি উঠে দাঁড়ালেন যেনে তিনি বন্ধন থেকে মুক্ত হলেন।

এভাবে সূরা ফাতহির তলোওয়াত এই ব্যক্তির উপর প্রভাব ফলেছিল। কারণ সটেই এমন ব্যক্তি পড়ছিলেন যার হৃদয় ছিল ঈমানে পরপূর্ণ। তারা নবী সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লামেরে কাছে ফরি আসার পর তিনি তাকে প্রশ্ন করছিলেন: ‘তুমি কীভাবে জানলে যে, সূরা ফাতহা দিয়ে ঝাড়ফুক করা যায়?’

কিন্তু আমাদের এ যুগে দ্বীনদারি ও ঈমান দুর্বল হয়ে পড়ছে। আজকাল মানুষ কবেল বাহ্যিক ইন্দ্রিয়গ্রাহ্য বিষয়গুলোর উপর নির্ভরশীল হয়ে পড়ছে এবং বাস্তবে তারা এগুলোর দ্বারা পরীক্ষার শকার।

আবার এদেরে বপিরীতে কিছু মানুষ আছে ভণ্ড ও প্রতারক। যারা মানুষেরে বুদ্ধি, সক্ষমতা ও কথাবার্তা নিয়ে খলে। তারা দাবি করছে যে তারা নকেকার রাক্বী (ঝাড়ফুককারী)। কিন্তু তারা মূলতঃ অন্যায়ভাবে মানুষেরে সম্পদ আত্মসাৎকারী। এ ইস্যুতে মানুষ বপিরীত দুই মরুতে অবস্থান করছে: কটে কটে এত বাড়াবাড়ি করে যে রুকইয়া বা ঝাড়ফুক করে কোনোটো প্রভাব আছে বলে তারা মনে করে না। অন্য দকি কটে কটে মথিয়া ও প্রতারণাপূর্ণ রুকইয়ার মাধ্যমে মানুষেরে ববিকেবুদ্ধি নিয়ে খলে। আর কিছু মানুষ আছে মধ্যমপন্থী।”[ফাতাওয়া ইসলামিয়া (৪/৪৬৫, ৪৬৬)]

আমরা আল্লাহর কাছে প্রার্থনা করি, তিনি যেনে আমাদেরকে এবং আপনাদেরকে দুশ্চিন্তার অনশিট ও পঙ্কলিতা থেকে রক্ষা করনে এবং আমাদের অন্তরকে ঈমান, হদোয়াত ও প্রশান্তির জন্য খুলে দেন।



আল্লাহই সর্বজ্ঞ।