21677 - উদ্বগেরে সর্বোত্তম চকিৎিসা কী?

প্রশ্ন

এক ব্যক্তি কঠনি মানসকি অবস্থা পার করছনে। তনিি উদ্বগ্নিতা ও মানসকি চাপ থকেে বাঁচার জন্য দোয়া করছনে। তনিি কি কোনো মুসলমি মনোরোগ চকিৎিসকরে শরণাপন্ন হতে পারনে? যদি তা বধৈ হয় তাহলে ঐ মুসলমি চকিৎিসকরে আকীদা বশিুদ্ধ কনিা সটেি কি তাকে নশ্চিতি হতে হবে? উদ্বগে দূর করার জন্য এন্টডিপ্রিসেন্টে ঔষধ গ্রহণ করা কি জায়যে?

প্রয়ি উত্তর

আলহামদু লল্লিাহ।.

মানুষ যে সমস্ত রোগে আক্রান্ত হয় সগেুলোর জন্য চকিৎিসা গ্রহণ করতে বাধা নইে। এটি নষিদ্ধি নয়। কন্তিু শর্ত হলো এই ঔষধরে এমন পার্শ্বপ্রতক্রিয়িা না থাকা যা বর্তমান রোগরে চয়েওে বশেি ক্ষতকির ও ভয়াবহ।

আমরা রোগীদরেকে পরামর্শ দবি- হোক তারা উদ্বগে ও বষিণ্নতার মতো মানসকি রোগরে রোগী কংিবা বভিন্নি ব্যথার মতো শারীরকি রোগে আক্রান্ত- তারা যনে প্রথমে অবলম্বে শরয়ি রুকইয়া (ঝাড়ফুঁক) করনে। রুকইয়া মানে হলো এমন আয়াত ও হাদীসগুলো পাঠ করা শরীয়ত যগেুলো পড়ার পরামর্শ দয়িছে এবং জানয়িছে যে এগুলোতে রোগরে চকিৎিসা হয়ে থাকে।

এরপর আমরা তাকে আল্লাহর সৃষ্টি প্রাকৃতকি উপাদান থকেওে চকিৎিসা গ্রহণরে পরামর্শ দবি। যমেন: মধু ও বভিন্নি উদ্ভদি। এগুলোতে আল্লাহ নানান অসুখরে চকিৎিসা রখেছেনে। কন্তিু এগুলো গ্রহণকারীর উপর কোনো পার্শ্বপ্রতক্রিয়িা থাকে না।

আমরা মনে করি উদ্বগেরে চকিৎিসা হসিবেে রাসায়নকিভাবে প্রস্তুত কোন ঔষধ গ্রহণ না করা বাঞ্ছনীয়। কারণ এই রোগে আক্রান্ত ব্যক্তরি যতটুকু রাসায়নকি চকিৎিসা প্রয়োজন তার চয়েে বশেি মানসকি চকিৎিসা প্রয়োজন।

এমন রোগীর প্রয়োজন নজিরে প্রভুর প্রতি ঈমান ও নর্িভরতা বৃদ্ধি করা এবং বশেি বশেি দোয়া করা ও নামায পড়া। এগুলো করলে তার উদ্বগে দূর হয়ে যাবে। নকে কাজরে প্রতি অন্তর খুলে গলেে সটেি বহু মানসকি রোগ দূর করতে অনকে বড় প্রভাব রাখে। তাই আমরা কোনো বাতলি আকীদাধারী মনোচকিৎিসকরে কাছে যাওয়ার পরামর্শ দবিো না; আর কাফরে ডাক্তাররে কাছে তো নয়ই। চকিৎিসক যত বশেি আল্লাহকে জানবনে, তাঁর দ্বীনকে জানবনে তনিি রোগীর ব্যাপারে তত বশেি কল্যাণকামী হবে।

আল্লাহ তায়ালা বলনে:

مَنۡ عَمِلَ صَٰلِحٗا مِّن ذَكَرٍ أَوۡ أُنثَىٰ وَهُوَ مُؤۡمِنٞ فَلَنُحۡيِيَنَّهُۥ حَيَوٰةٗ طَيِّبَةٗۖ وَلَنَجۡزِيَنَّهُمۡ أَجۡرَهُم بِأَحۡسَنِ مَا كَانُواْ يَعۡمَلُونَ

“যে পুরুষ বা নারী ঈমানদার অবস্থায় সৎকাজ করবে তাকে আমি উত্তম জীবন দান করব এবং অবশ্যই তাদেরকে তাদের শ্রেষ্ঠ কাজের পুরস্কার দেব।”[সূরা নাহল: ৯৭]

সুহাইব (রাঃ) বলনে: রাসূলুল্লাহ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম বলনে: “মুমনিরে ব্যাপারটাই আশ্চর্যজনক। তার প্রতিটি কাজেই তার জন্য মঙ্গল রয়ছে। এটা মুমনি ছাড়া অন্য কারো জন্য নয়। তার সুখকর কছিু ঘটলে সে আল্লাহর কৃতজ্ঞতা প্রকাশ করে। ফলে এটা তার জন্য কল্যাণকর হয়। আর দুঃখজনক কছিু ঘটলে সে ধৈর্য ধারণ করে। ফলে এটাও তার জন্য কল্যাণকর হয়।”[হাদীসটি মুসলমি (২৯৯৯) বর্ণনা করনে]

মুসলমিরে জন্য দুনয়িা তার চন্তিার কন্দ্রবন্দিু হওয়া উচতি নয়। রযিকিরে ব্যাপারে উদ্বগে যনে তার মননে ও মস্তষ্কিে ঢুকে না পড়ে। অন্যথায় তার অসুস্থতা ও উদ্বগে বড়েই যাবে।

আনাস রাদয়িাল্লাহু আনহু বলনে: নবী সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম বলছেনে: “যে ব্যক্তরি চন্তিার বষিয় হবে পরকাল আল্লাহ সইে ব্যক্তরি অন্তরকে অভাবমুক্ত করে দবিনে, তার যাবতীয় বক্ষিপ্তি কাজকে সুসংযত করে দবিনে এবং দুনয়িা হীন হয়ে তার কাছে ধরা দবি। আর যে ব্যক্তরি চন্তিার কন্দ্রবন্দিু হবে দুনয়িা আল্লাহ তাআলা দারদ্রিকে তার দুই চোখরে সামনে লাগয়িে রাখবনে, তার কাজগুলোকে এলোমলেো ও ছন্নিভন্নি করে দবিনে এবং তার জন্য যা নর্দিষ্টি করে রখেছেনে (তাকদীরে রখেছেনে) দুনয়িাতে সে এর চয়েে বশেি পাবে না।”[হাদীসটি তরিমযিী (২৩৮৯) বর্ণনা করনে এবং শাইখ আলবানী সহীহুল জামে (৬৫১০) গ্রন্থে সহহি বলছেনে]

ইবনুল কাইয়মি রাহমিাহুল্লাহ বলনে:

‘যদি বান্দা সকালে বা সন্ধ্যায় এ অবস্থায় উপনীত হয় যে, তার একমাত্র ভাবনা এক আল্লাহ তখন আল্লাহ তার সমস্ত প্রয়োজনরে ভার বহন করনে, তার সকল দুঃশ্চন্তিার ভার তনিি গ্রহণ করনে, তার হৃদয়কে খালি করে দনে যাতে তাঁর ভালোবাসায় সটেি পূর্ণ হয়, তার জহ্বিাকে তাঁর যকিরিে ব্যস্ত রাখনে, তার অঙ্গ-প্রত্যঙ্গকে তাঁর আনুগত্যে নয়িোজতি করনে। আর যদি বান্দা সকালে বা সন্ধ্যায় এ অবস্থায় উপনীত হয় যে, তার একমাত্র ভাবনা দুনয়িা তখন আল্লাহ তার উপর সমস্ত দুঃশ্চন্তিা ও দুর্ভাবনার ভার চাপয়িে দয়িে তাকে তার নজিরে দকিে সমর্পণ করনে। সে আল্লাহকে ভালোবাসার বদলে মানুষকে ভালোবাসে, তার জহ্বিা আল্লাহকে স্মরণ করার বদলে মানুষরে স্মরণে ব্যস্ত থাকে, তার অঙ্গপ্রত্যঙ্গ আল্লাহর আনুগত্যরে বদলে মানুষরে সবোয় ও চাকরতিে ব্যস্ত থাকে। অন্যরে কাজ করতে গয়িে সে বন্য পশুর মতো পরশ্রিম করতে

থাকে ... এভাবে প্রত্যকে যে ব্যক্তি আল্লাহর ইবাদত, আনুগত্য ও ভালোবাসা থকেে মুখ ফরিয়িে নয়ে সে সৃষ্টরি দাসত্ব, ভালোবাসা ও আজ্ঞাবহ হওয়ার পরীক্ষায় পড়ে। আল্লাহ তায়ালা বলনে: "যে ব্যক্তি করুণাময় আল্লাহর স্মরণ থকেে মুখ ফরিয়িে নয়ে আমি তার জন্য এক শয়তানকে নয়িোজতি করি, অতঃপর সে-ই হয় তার সহচর।"[সূরা যুখরুফ: ৩৬][আল-ফাওয়াইদ (পৃ. ১৫৯)]

শাইখ ইবনে উছাইমীন রাহমিাহুল্লাহকে জজ্ঞিাসা করা হয়ছেলি:

'মুমনি কি মানসকি রোগে আক্রান্ত হয়? শরীয়তে এর চকিৎিসা কী? আধুনকি চকিৎিসা তো এই রোগগুলোর জন্য কবেল আধুনকি ওষুধ ব্যবহার করে।'

তনিি উত্তর দনে: "কোন সন্দহে নাই যে, মানুষ মানসকি রোগে আক্রান্ত হয়: সটো ভবষ্যিতকে নয়িে দুঃশ্চন্তিা কংিবা অতীতরে জন্য দুঃখ। মানসকি রোগ শারীরকি ব্যাধরি চয়েওে শরীররে বশেি ক্ষতি করে। এই রোগগুলোর চকিৎিসা ঔষধরে বদলে শরয়ী রুকইয়ার মাধ্যমে করা বশেি কার্যকরী যা সুবদিতি।

মানসকি ব্যাধরি অন্যতম চকিৎিসা হলো: ইবনে মাসউদ রাদয়িাল্লাহু আনহু কর্তৃক বর্ণতি সহীহ হাদীস: কোনো মুমনি দুঃশ্চন্তিা, উঠকণ্ঠা অথবা দুঃখ অনুভব করলে সে যদি বলে:

اَللّٰهُمَّ إِنِّیْ عَبْدُكَ وَابْنُ عَبْدِكَ وَابْنُ أَمَتِكَ وَفِیْ قَبْضَتِكَ نَاصِيَتِیْ بِيَدِكَ مَاضٍ فِیْ حُكْمُكَ عَدْلٌ فِیْ قَضَاؤُكَ أَسْأَلُكَ بِكُلِّ اسْمٍ هُوَ لَكَ سَمَّيْتَ بِه نَفْسَكَ أَوْ أَنْزَلْتَه فِیْ كِتَابِكَ أَوْ عَلَّمْتَه أَحَدًا مِنْ خَلْقِكَ أَوْ أَلْهَمْتَ عِبَادَكَ أَوِ اسْتَأْثَرْتَ بِه فِیْ مَكْنُوْنِ الْغَيْبِ عِنْدَكَ أَنْ تَجْعَلَ الْقُرْاٰنَ رَبِيعَ قَلْبِیْ وَجَلَاءَ هَمِّیْ وغَمِّیْ

"হে আল্লাহ! আমি আপনার বান্দা। আপনারই এক বান্দা ও বাঁদীর পুত্র। আমার কপাল (নয়িন্ত্রণ) আপনার হাতে; আমার উপর আপনার নর্দিশে কার্যকর। আমার ব্যাপারে আপনার ফয়সালা ন্যায়পূর্ণ। আমি আপনার কাছে প্রার্থনা করছি আপনার প্রতটিি নামরে উসীলায়; যে নাম আপনি নজিরে জন্য রখেছেনে অথবা আপনি আপনার কতিাবে নাযলি করছেনে অথবা আপনার সৃষ্টজীবরে কাউকওে শখিয়িছেনে অথবা নজি গায়বেী জ্ঞানে নজিরে জন্য সংরক্ষণ করে রখেছেনে: আপনি কুরআনকে বানয়িে দনি আমার হৃদয়রে প্রশান্ত, আমার বক্ষরে জ্যোতি, আমার দুঃখরে অপসারণকারী এবং দুঃশ্চন্তিা দূরকারী।

তাহলে আল্লাহ তার ঐ দুশ্চন্তিা দূর করে দনে।" এটি শরয়ি চকিৎিসার অন্তর্ভুক্ত।

এছাড়াও ব্যক্তি দোয়া করতে পার:

لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ سُبْحَانَكَ إِنِّي كُنْتُ مِنَ الظَّالِمِينَ

"আপনি ছাড়া কোনো সত্য ইলাহ নইে, আমি আপনার পবত্রিতা ঘোষণা করছি। নশ্চিয় আমি অন্যায়কারীদরে অন্তর্ভুক্ত

ছলিাম।”

কউে যদি এমন আরো দোয়া জানতে চায় সে যনে যকিরি-আযকার বষিয়ে আলমেদরে লখো গ্রন্থগুলো পড়ে। যমেন: ইবনুল কাইয়মিরে ‘আল-ওয়াবলিুস সাইয়্যবি’, শাইখুল ইসলাম ইবনে তাইময়িযার ‘আল-কালমিুত তাইয়্যবি’, ইমাম নববীর ‘আল-আযকার’ এবং ইবনুল কাইয়্যমিরে ‘যাদুল মা’আদ’।

কন্িতু ঈমান দুর্বল হয়ে পড়ায় মানুষদরে অন্তরে শরয়ি ঔষধরে কার্যকারতিাও দুর্বল হয়ে গছে। এখন মানুষ শরয়ি ঔষধরে বদলে বস্তুগত ঔষধরে উপর বশেি নর্িভরশীল হয়ে পড়ছে। কংিবা যখন ঈমান শক্তশিালী ছলি তখন শরয়ি ঔষধ পরপিূর্ণ প্রভাব ফলেত। বরং বস্তুগত ঔষধরে চয়েে শরয়ি ঔষধরে কার্যকারতিা দ্রুততর। আমরা সবাই ঐ লোকরে ঘটনা জানি যাকে নবী সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম অভযিানে প্ররেণ করছেলিনে। তখন সে আরবরে একটি গোত্ররে কাছে যাত্রা বরিতি করছেলি। কন্িতু সইে গোত্ররে লোকেরো তাদরেকে আতথিয়েতা করায়নি। আল্লাহর ইচ্ছায় ঐ সম্প্রদায়রে সর্দারকে সাপে দংশন করল। তখন তারা একে অপরকে বলল: যে লোকেরো এখানে তাঁবু ফলেছে তাদরে কাছে গয়িে খুঁজে দখেো, তাদরে মধ্যে ঝাড়ফুঁক করে এমন কউে আছে কনিা। তখন সাহাবীরা তাদরেকে বলল: ‘আমরা আপনাদরে সর্দারকে ঝাড়ফুঁক করতে হলে আপনারা আমাদরেকে এই এই পরমিাণ মষে দতিে হবে ।’ তারা বলল: সমস্যা নইে। তখন সাহাবীদরে একজন গয়িে দংশতি ব্যক্তরি উপর কবেল সূরা ফাতহিা পড়লনে। তখন দংশতি ব্যক্তি উঠে দাঁড়ালনে যনে তনিি বন্ধন থকেে মুক্ত হলনে।

এভাবে সূরা ফাতহিার তলোওয়াত এই ব্যক্তরি উপর প্রভাব ফলেছেলি। কারণ সটেি এমন ব্যক্তি পড়ছেলিনে যার হৃদয় ছলি ঈমানে পরপিূর্ণ। তারা নবী সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লামরে কাছে ফরিে আসার পর তনিি তাকে প্রশ্ন করছেলিনে: ‘তুমি কীভাবে জানলে যে, সূরা ফাতহিা দয়িে ঝাড়ফুঁক করা যায়?’

কন্িতু আমাদরে এ যুগে দ্বীনদারি ও ঈমান দুর্বল হয়ে পড়ছে। আজকাল মানুষ কবেল বাহ্যকি ইন্দ্রয়িগ্রাহ্য বষিয়গুলোর উপর নর্িভরশীল হয়ে পড়ছে এবং বাস্তবে তারা এগুলোর দ্বারা পরীক্ষার শকিার।

আবার এদরে বপিরীতে কছিু মানুষ আছে ভণ্ড ও প্রতারক। যারা মানুষরে বুদ্ধি, সক্ষমতা ও কথাবার্তা নয়িে খলে। তারা দাবি করছে যে তারা নকেকার রাক্বী (ঝাড়ফুঁককারী)। কন্িতু তারা মূলতঃ অন্যায়ভাবে মানুষরে সম্পদ আত্মসাৎকারী। এ ইস্যুতে মানুষ বপিরীত দুই মরেুতে অবস্থান করছ: কউে কউে এত বাড়াবাড়ি করে যে রুকইয়া বা ঝাড়ফুঁকরে কোনো প্রভাব আছে বলে তারা মনে করে না। অন্য দকিে কউে কউে মথি্যা ও প্রতারণাপূর্ণ রুকইয়ার মাধ্যমে মানুষরে ববিকেবুদ্ধি নয়িে খলে। আর কছিু মানুষ আছে মধ্যমপন্থী।”[ফাতাওয়া ইসলামিয়্যা (৪/৪৬৫, ৪৬৬)]

আমরা আল্লাহর কাছে প্রার্থনা করি, তনিি যনে আমাদরেকে এবং আপনাদরেকে দুশ্চন্িতার অনষ্টি ও পঙ্কলিতা থকেে রক্ষা করনে এবং আমাদরে অন্তরকে ঈমান, হদোয়াত ও প্রশান্তরি জন্য খুলে দনে।

আল্লাহই সর্বজ্ঞ।