



223938 - যবে নারী স্যোসাল ফোবয়া রোগে আক্রান্ত

প্রশ্ন

আমি আধ্যাত্মিক ও সামাজিক ভীতি (স্যোসাল ফোবয়া) রোগে আক্রান্ত। যবে বছর আমি আধ্যাত্মিক ভীতি রোগে আক্রান্ত হয়েছি। সবে বছর আমি মানসিক রোগ ও শুচিবায়ুতেও আক্রান্ত হয়েছি। আমি ইউরোপে একটি দেশে থাকি। সামাজিক ভীতি রোগে চিকিৎসা করা হয় বহিবেয়ার থরোপি (আচরণগত চিকিৎসা)-এর মাধ্যমে কথিবা ঔষধে মাধ্যমে। বহিবেয়ার থরোপি বা মানসিক রোগে ঔষধে ব্যাপারে আপনাদের অভিমত কী? অন্য কোন ঔষধ না নিয়ে কিশুধু কুরআন দিয়ে চিকিৎসা করব? নাকি আমার উচতি কুরআন দিয়ে ও মানসিক ঔষধ দিয়ে চিকিৎসা করানো?

প্রিয় উত্তর

আলহামদু ললিলাহ।

এক:

আমাদের জানা উচতি মানসিক রোগে স্তরভদে রয়েছে। কোন কোনটি লঘু। বহিবেয়ার-থরোপি (আচরণগত চিকিৎসা) ও মানসিক দকি-নরিদশেনার মাধ্যমে এর চিকিৎসা করা যায়। এর জন্য কোন ঔষধে দরকার হয় না। আর কোন কোনটি গুরুতর; যমেন সজিওফ্রেনিয়া ও এ রকম কোন রোগ। এর চিকিৎসার জন্য ঔষধ প্রয়োজন। সক্ষেত্রে ডাক্তার কথিবা মনোরোগ বিশেষজ্ঞ কনসালটেন্টে শরণাপন্ন হওয়া আবশ্যিক। যহেতু তিনি এ সংক্রান্ত কৌশলগুলো সম্পর্কে অধিক অবগত যগুলো মাধ্যমে মনরে চিন্তাধারা পরিশীলতি হয় এবং মন অস্থিরতা মুক্ত হয়। হতে পারে তিনি কিছু উপকারী ঔষধ দেয়ার মাধ্যমেও আপনাকে সহযোগতি করবনে। সুতরাং আপনি ডাক্তারের শরণাপন্ন হতে দ্বিধাদ্বন্দে থাকবনে না। কারণ শুচিবায়ু ক্রমাগত বাড়তে থাকে; তাই সুযোগ ছুটে যাওয়ার আগে এর প্রতিকার করা উচতি।

এর সাথে জনে রাখুন বর্তমানে আধুনিক কিছু গবেষণা বরিয়েছে যগুলো নিশ্চতি করছে যবে, স্যোসাল ফোবয়ার ক্ষেত্রে বহিবেয়ার-থরোপি (আচরণগত চিকিৎসা) ও মনোরোগ বিশেষজ্ঞের সাথে সংলাপ নছিক ঔষধ খাওয়ার চয়ে অধিক গুরুত্বপূর্ণ ও কার্যকরী।

আরও জানতে দেখুন: <http://bit.ly/2YJAgwI>

পক্ষান্তরে বাধ্যগত শুচিবায়ুর ক্ষেত্রে বিশেষতঃ এর অগ্রসর স্টজে দুটো বিষয়ের প্রয়োজন হয়: একজন বিশেষজ্ঞ



ডাক্তারের তত্ত্বাবধানে কগনটিভি-বহিবেগিয়ার থেরাপি এবং কিছু নরিপদ ঔষধের ব্যবহার। আরও জানতে দেখুন:

<https://bit.ly/3cC6rX2>

এ সম্পর্কে আরও জানতে 90819 নং প্রশ্নোত্তরটি পড়ুন।

দুই:

আল্লাহ তাআলা অন্তরগুলোর উপর কুরআনে কারীমের ব্যাপক প্রভাব দিয়েছেন; অন্তরগুলোকে পরিশীলিত করার ক্ষেত্রে, বক্রতামুক্ত করার ক্ষেত্রে এবং চকিত্বসা করার ক্ষেত্রে। যমেনটি আল্লাহ তাআলা বলেন: “বলুন সটেযারা ঈমান এনছে তাদরে জন্য পথনরিদশে আর (তাদরে রোগেরে) চকিত্বসা।”[সূরা হামীম আস-সাজ্দাহ, ৪১: ৪৪] তিনি আরও বলেন: “আমি কুরআনে এমন বিষয় নাযলি করি যা মুমনিদরে জন্য আরোগ্য ও অনুগ্রহ।”[সূরা বনী ইসরাইল, ১৭: ৮২]

বশিষেতঃ সূরা বাক্বারা যার থেকে শয়তান পলায়ন করে। সুতরাং আমরা যনে এই সূরার ব্যাপারে এবং একজন মুসলমিকে সুরক্ষাপ্রদান মূলক যনে সব যকিরি-আযকার বরণতি হয়ছে সেগুলো পড়ার ব্যাপারে আগ্রহী হই।

ঔষধ ব্যবহারে কোন বাধা নই; যদি ডাক্তার ঔষধ দনে; যমেনটি ইতপূর্ববে ইঙগতি করা হয়ছে। এর সাথে কুরআন দিয়ে চকিত্বসা গ্রহণও অব্যাহত রাখা। যহেতে প্রত্যেকেটির মধ্যবে কল্যাণ রয়ছে।

পরশিষে:

আপনার কর্তব্য জীবনকে ইতিবাচক ভাল ও উজ্জ্বল দৃষ্টিতে দেখো। আল্লাহর প্রতি সুধারণা রাখা। আল্লাহর সাথে আপনার সম্পর্ককে সংশোধন করুন। কায়মনোবাক্যে তাঁর কাছে দোয়া করুন যাতে করে তিনি আপনার বপিদ দূর করে দনে, আপনাকে দুঃশ্চিন্তা মুক্ত করে দনে। আল্লাহর রহমত থেকে নরাশ হবনে না। তাঁর প্রতি আস্থা রাখুন। আপনি নিশ্চিতি থাকুন যনে, তিনি আপনার সাথেই রয়ছেন, তিনি আপনাকে ধ্বংস হতে দবিনে না। আল্লাহ তার বান্দার সুধারণার কাছে। আপনি ঐ সব শুচবায়ুকে প্রশ্রয় দবিনে না, সেগুলো থেকে মুখ ফরিয়ে ননি। এটি আরোগ্য লাভের সবচেয়ে বড় ও গুরুত্বপূর্ণ উপায়।

আল্লাহ আপনাকে তাওফিক দনি। আপনার উপর নরিাময় ও নরিপত্তার নয়োমতকে পরিপূর্ণ করে দনি।

আল্লাহই সর্বজ্ঞ।