

237389 - যবে নারী কিছু মানসকি সমস্যাগ্রস্ত হয়ে মানুষ থেকে বচ্ছিন্ন ও তীব্র হতাশাগ্রস্ত তনি এর চকিৎসা 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 দিয়েনিকিবা আমাদেরে ব্যাপারে চেষ্টা করেনি। আমি কিছু মানসকি রোগে ভুগছি। আমি নিজেরে মাথার চুল নজি টেনে ছাড়ি ফেলি। সমাজকে ভয় পাই ও নারভাস ফলি করি। আমি শ্বাসকষ্টে ভুগি। নজিকে খুব ঘৃণা করি। আমার স্বপ্নগুলোর অন্ত নাই। এখনও আমি আশাবাদী ও দোয়া করি। কন্তি আমি আমার নজিকে কভিবে 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 চন্তি করেন; কন্তি তার অবস্থা আমাদেরে মত। আমাদেরে ভবিষ্যত ধ্বংস হয়ে গেলে। আমরা সমাজকে অপছন্দ করি। আমি আশা করব আপনারা আমাকে সাহায্য করবেন। আমি ক্লান্ত হয়ে পড়ছি। আমি মরে যেতে 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 মানসকি অস্থিরতা সত্ত্বেও ফরয আমলগুলো পালন করার ও নফল আমল পালনে সচেষ্ট হওয়ার তাওফিক দিয়েছেন। কত মানুষ এর চয়ে অনেক হালকা সমস্যাগ্রস্ত হওয়ার তারা তাদের প্রতাপালককে দকি এভাবে পথচলা ছড়ে দিয়েছে! কত মানুষ বড় বড় বশিবদ্যালে উচ্চতর ডগ্রি লাভ করে আসমান ও জমনিরে প্রতাপালককে অবাধ্যতায় সময় কাটাচ্ছে!

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

কন্তি আসনু তো এ ইস্যু নিয়ে আমরা একটুখানি চন্তি করি। ভবিষ্যতে সফল হওয়া বা বফিল হওয়ার আসল মানদণ্ডটা কী?!

# ইসলাম জিজ্ঞাসা ও জবাব

আল মুনায্জিদ

মহাপরিচালক:শাইখ মুহাম্মদ সালেহ

ভবিষ্যতেরে স্বরূপটাই বা কী?

যদি সবচেয়ে ভাল সাবজেক্টেরে বশিবদ্বিযালয় শিক্ষক দুনিয়াবী সব প্রিয়বস্তু অর্জন করতে সক্ষম হন; কিন্তু তিনি 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 বস্মিয়কর হাদিসটিনিয়ে ভাবিযে হাদসি়ে রাসূলুল্লাহ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম বলছেন: কয়ামতেরে দিন দুনিয়ার সর্বাধিক নয়োমত ভোগকারী জাহান্নামী ব্যক্তকি়ে এনে একবার শুধু জাহান্নামে ডুবানো হবে এরপর জজিঞসে করা হবে: হে আদম সন্তান! তুমিকি কনোনদিন ভাল কিছু দেখেছে? তুমিকি কখনও নয়োমতেরে মধ্যে ছিলি? সবে বলবে: আল্লাহর শপথ, না; হে আমার প্রভু। দুনিয়াতে সর্বাধিক দুর্দশাগ্রস্ত জান্নাতী ব্যক্তকি়ে এনে একবার জান্নাতে ডুবানো হবে। এরপর তাকে জজিঞসে করা হবে: হে আদম সন্তান! তুমিকি কখনও দুর্দশা দেখেছে? কখনও কিতুমিকিষ্টে ছিলি? সবে বলবে: আল্লাহর শপথ, না; হে আমার প্রভু। কখনও আমার দুর্দশা ছিল না, কখনও আমার কষ্ট ছিল না।[সহি মুসলমি]

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

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

ওহে আল্লাহর বান্দী! আপনার পতি (আল্লাহ তাকে সংশোধন করে দিন) হয়তো আপনাদরেকে শিক্ষা দয়ো, আপনাদরে মানসকি যত্ন নয়োয় কসুর করছে। আমরা আল্লাহর কাছে দোয়া করছি তিনি যেনে তাঁর অনুগ্রহে ও মহত্বে তাকে সংশোধন করে দেন। কিন্তু এই কসুরেরে প্রতিকার করা সম্ভবপর এবং এই কসুরেরে ফলে সৃষ্ট নতাবিচক বিষয়গুলো থেকে নমিনে বরণতি উপায়ে মুক্ত হওয়া যতে পারে:

এক: অবরাম আল্লাহ রাব্বুল আলামীনরে কাছে বনীত হয়ে দোয়া করা, তাঁর আনুগত্য মাফকি আমল করা। নশ্চয় তিনি তাঁর নকেকার বান্দাদরে প্রতি সন্তানরে প্রতি মায়রে চয়ে অধিক দয়ালু!

দুই: ধর্মীয় চকিৎসকদের কাছে ধরণা দয়ো— সম্ভব হলে তাদের মজলসিগুলো ও যকিরিরে হালকাগুলোতে সরাসরি হায়রি হওয়ার মাধ্যমে। সটো সম্ভব না হলে টভি-মিওবাইলের স্ক্রীনে কথিবা ইন্টারনেটে তাঁদের আলোচনাগুলো ও উপকারী

# ইসলাম জিজ্ঞাসা ও জবাব

আল মুনায্জিদ

মহাপরিচালক:শাইখ মুহাম্মদ সালেহ

বক্তব্যগুলো অনুসরণ করার মাধ্যমে।

তনি: দহেরে চকিৎসকদের শরণাপন্ন হওয়া— মনোরোগ বিশেষজ্ঞদের সাথে যোগাযোগ করার মাধ্যমে; যাত্নে করে মানসিক ও আচরণগত চকিৎসার মাধ্যমে বসিণ্ণতা ও হতাশার উপসর্গগুলো থেকে মুক্ত হওয়ার জন্য তাদের সাথে বঠৈক করা যায়।

চার: এই উপসর্গগুলো থেকে মুক্তি লাভের জন্য; বিশেষতঃ আত্মহত্যার চিন্তা থেকে; এই সংক্রান্ত নরিভরযোগ্য একটি ঔষধের সহযোগিতা নয়ো। সটো হলো prozac। প্রথমে এই ঔষধটি প্রতিদিন সকালে ২০ মলিগ্রাম করে খাওয়া শুরু করতে হবে। দড়েমাসে ঔষধটির সর্বোচ্চ মাত্রায় পঠৈছতে হবে।

জনে রাখতে হবে প্রথম দকি়ে ঔষধটি খলে কছি পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া দখো 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 দলি কছি নতেবাচক পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া ঘটতে পার।

পাঁচ: শরীর চর্চা ও পারিবারিক কাজ করা এবং কল্যাণকর কাজকর্মে নমিগ্ন থাকার চেষ্টা করা। কেনো এর ইতিবাচক ভাল প্রভাব রয়েছে।

ছয়: ইন্টারনেটে ও অন্যান্য প্রযুক্তির বদলতে বর্তমানে আমরা জ্ঞান-বজ্ঞান চর্চার য়ে অব্যরতি 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 বনামূল্যে অংশগ্রহণকারীগণকে এগুলো থেকে সার্টিফিকেটে দয়ো হয়। এ ধরণে ওয়েবসাইটগুলো ফলোআপ করা ও এগুলো থেকে উপকৃত হওয়া -ইনশাআল্লাহ- ফলপ্রসূ।

আমরা আল্লাহর কাছে দয়ো 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।