

223938 - যবে নারী স্যোসাল ফোবিয়া রোগে আক্রান্ত

প্রশ্ন

আমি আধ্যাত্মিক ও সামাজিক ভীতি (স্যোসাল ফোবিয়া) রোগে আক্রান্ত। যবে বছর আমি আধ্যাত্মিক ভীতি রোগে আক্রান্ত
হয়েছি সে বছর আমি মানসিক রোগ ও শুচিবায়ুতেও আক্রান্ত হয়েছি। আমি ইউরোপে একটি দেশে থাকি। সামাজিক ভীতি
রোগে চিকিৎসা করা হয় বহিবেয়ার থেরাপি (আচরণগত চিকিৎসা)-এর মাধ্যমে কিংবা ঔষধে মাধ্যমে। বহিবেয়ার থেরাপি বা
মানসিক রোগে ঔষধে ব্যাপারে আপনাদের অভিমত কী? অন্য কোন ঔষধ না নিয়ে কী শুধু কুরআন দিয়ে চিকিৎসা করব?
নাকি আমার উচিত কুরআন দিয়ে ও মানসিক ঔষধ দিয়ে চিকিৎসা করানো?

প্রিয় উত্তর

আলহামদু লিল্লাহ।

এক:

আমাদের জানা উচিত মানসিক রোগে স্তরভেদে রয়েছে। কোন কোনটি লঘু। বহিবেয়ার-থেরাপি (আচরণগত চিকিৎসা) ও
মানসিক দকি-নরিদশেনার মাধ্যমে এর চিকিৎসা করা যায়। এর জন্য কোন ঔষধে দরকার হয় না। আর কোন কোনটি গুরুতর;
যমেন সজিফরনেয়া ও এ রকম কোন রোগ। এর চিকিৎসার জন্য ঔষধ প্রয়োজন। সক্ষেত্রে ডাক্তার কিংবা মনোরোগ
বিশেষজ্ঞ কনসালটেন্টের শরণাপন্ন হওয়া আবশ্যিক। যহেতে তিনি এ সংক্রান্ত কৌশলগুলো সম্পর্কে অধিক অবগত
যেগুলোর মাধ্যমে মনরে চিন্তাধারা পরিশীলিত হয় এবং মন অস্থিরতা মুক্ত হয়। হতে পারে তিনি কিছু উপকারী ঔষধ দেয়ার
মাধ্যমেও আপনাকে সহযোগিতা করবেন। সুতরাং আপনি ডাক্তারের শরণাপন্ন হতে দ্বিধাদ্বন্দে থাকবেন না। কারণ শুচিবায়ু
ক্রমাগত বাড়তে থাকে; তাই সুযোগ ছুটে যাওয়ার আগে এর প্রতিকার করা উচিত।

এর সাথে জনে রাখুন বর্তমানে আধুনিক কিছু গবেষণা বরিয়েছে যেগুলো নিশ্চিতি করছে যে, স্যোসাল ফোবিয়ার ক্ষেত্রে
বহিবেয়ার-থেরাপি (আচরণগত চিকিৎসা) ও মনোরোগ বিশেষজ্ঞের সাথে সংলাপ নছিক ঔষধ খাওয়ার চেয়ে অধিক গুরুত্বপূর্ণ
ও কার্যকরী।

ইসলাম জিজ্ঞাসা ও জবাব

আল মুনায্জিদ

মহাপরিচালক:শাইখ মুহাম্মদ সালেহ

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

পক্ষান্তরে বাধ্যগত শুচিবায়ুর ক্ষেত্রে বশিষেতঃ এর অগ্রসর স্টেজে দুটো বিষয়ের প্রয়োজন হয়: একজন বশিষেজ্ঞঃ ডাক্তারের তত্ত্বাবধানে কগনটিভি-বহিবেয়ার থরোপি এবং কছু 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 চকিত্ব করা ক্ষেত্রে। যমেনটি আল্লাহ তাআলা বলেন: “বলুন সটেঁয়ারা ঈমান এনছে তাদরে জন্য পথনরিদশে আর (তাদরে রোগেরে) চকিত্ব।”[সূরা হামীম আস-সাজ্দাহ, ৪১: ৪৪] তিনি আরও বলেন: “আমি কুরআনে এমন বিষয় নাযলি করি যা মুমনিদের জন্য আরোগ্য ও অনুগ্রহ।”[সূরা বনী ইসরাইল, ১৭: ৮২]

বশিষেতঃ সূরা বাক্বারা যার থেকে শয়তান পলায়ন করে। সুতরাং আমরা যেন এই সূরার ব্যাপারে এবং একজন মুসলমিকে সুরক্ষাপ্রদান মূলক যে সব যকিরি-আযকার বর্ণিত হয়েছে সেগুলো পড়ার ব্যাপারে আগ্রহী হই।

ঔষধ ব্যবহারে কোন বাধা নই; যদি ডাক্তার ঔষধ দেন; যমেনটি ইতিপূর্বে ইঙ্গিত করা হয়েছে। এর সাথে কুরআন দিয়ে চকিত্ব গ্রহণও অব্যাহত রাখা। যহেতে প্রত্যেকেটির মধ্য কল্যাণ রয়েছে।

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 দেন, আপনাকে দুঃশ্চিন্তা মুক্ত করে দেন। আল্লাহর রহমত থেকে নরাশ হবেন না। তাঁর প্রতি আস্থা রাখুন। আপনি নিশ্চিতি থাকুন যে, তিনি আপনার সাথেই রয়েছেন, তিনি আপনাকে ধ্বংস হতে দাবিনে না। আল্লাহ তার বান্দার সুধারণার কাছে। আপনি ঐ সব শুচিবায়ুকে প্রশ্রয় দাবিনে না, সেগুলো থেকে মুখ ফরিয়ে নিন। এটি আরোগ্য লাভের সবচেয়ে বড় ও গুরুত্বপূর্ণ উপায়।

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

ইসলাম জিজ্ঞাসা ও জবাব

আল মুনায্জিদ
মহাপরিচালক:শাইখ মুহাম্মদ সালেহ

আল্লাহই সর্বজ্ঞ।