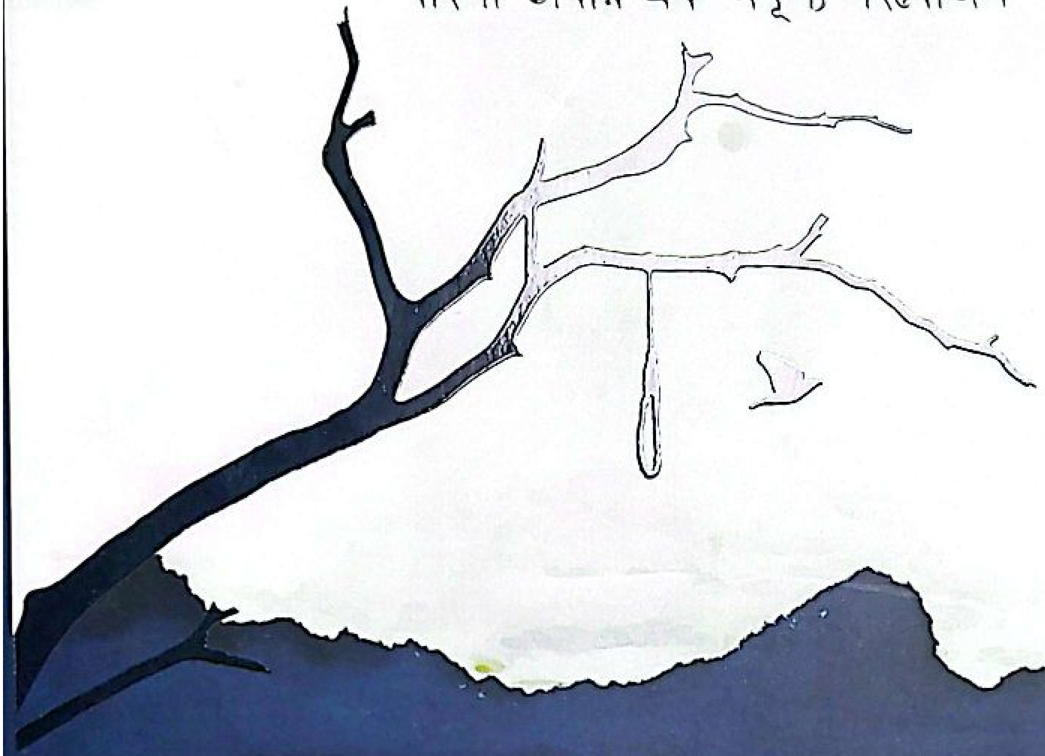
হতাশা, বিষণ্ণতা ও মানসিক ভঙ্গুরতা বিষয়ে
বাংলা ভাষায় এক অমূল্য সংযোজন



আরবের বেস্টসেলার 'আল হাশাশাতুন
নাফসিয়্যাহ' গ্রন্থের বাংলা সংস্করণ

ডিপ্রেশন

কারণ, উপসর্গ, প্রতিকার ও সুস্থ জীবনের গাইডলাইন

মূল : ড. ইসমাইল আরাফাহ
অনুবাদ : সাজ্জাদ হুসাইন

ডক্টর ইসমাইল আরাফাহ

জন্ম মিসরে। ২০১৮ সালে আলেকজান্দ্রিয়া ইউনিভার্সিটির ফার্মেসি অনুষদ থেকে স্নাতক ডিগ্রি লাভ করেন। তিনি একজন তরুণ ফার্মাসিস্ট ও লেখক। গবেষক ও অনুবাদক হিসেবেও রয়েছে বেশ পরিচিতি। ফার্মাসিস্ট হিসেবে তার বিভিন্ন গবেষণাপত্র রয়েছে।

লেখালেখির ক্ষেত্রে তার মূল আগ্রহের জায়গা আধুনিক প্রজন্মের মনস্তত্ত্ব ও মডার্ন সোশ্যাল স্ট্রাকচার। আধুনিক সময়ের মানুষের মাঝে বস্তুবাদী সমাজব্যবস্থার দীনহীনতা যেই নেতিবাচক প্রভাব সৃষ্টি করছে, সেগুলোকে তিনি জীবনঘনিষ্ঠ আকারে ইসলামের রশ্মিতে তুলে ধরেন। তরুণ এই লেখক এখন পর্যন্ত চারটি যুগোপযোগী রচনা উপহার দিয়েছেন।

লিমাজা নাহনু হুনা (لماذا نحن هنا), রসাইলু মা কবলাল ইনতিহার (رسائل ما قبل الانتحار), আসরুল আনা (عصر الأنا), আল হাশাশাতুন নাফসিয়্যাহ (الهشاشة النفسية)। এর মধ্যে আল হাশাশাতুন নাফসিয়্যাহ সবচেয়ে বিখ্যাত ও আরব বিশ্বের বেস্টসেলার বই। বইটি প্রকাশিত হয় ২০২০ সালে। ড. ইয়াদ আল কুনাইবি হাফিজাহুল্লাহসহ এই সময়ে আরব বিশ্বের যেসব দাঈগণ আধুনিক যুগের সমস্যাবলি ও তরুণ প্রজন্ম নিয়ে কাজ করেন, তারা সকলেই আলোচিত গ্রন্থটি সাজেস্ট করে থাকেন। আমাদের ডিপ্রেশন গ্রন্থটি এরই বাংলা সংস্করণ।

প্রচ্ছদ ▪ মুহারেব মুহাম্মাদ

আরবের বেস্টসেলার 'আল হাশাশাতুন
নাফসিয়্যাহ' গ্রন্থের বাংলা সংস্করণ

ডিপ্রেশন

কারণ, উপসর্গ, প্রতিকার ও সুস্থ জীবনের গাইডলাইন

মূল : ড. ইসমাইল আরাফাহ
অনুবাদ : সাজ্জাদ হুসাইন

সিজদাহ
পাবলিকেশন

সূচিপত্র

ভূমিকা ১৯

প্রথম অধ্যায়

প্রবেশিকা ৩১
স্নো-ফ্ল্যাক্স জেনারেশন অথবা ঝরা মেঘের গল্প ৩১
দৃশ্যপট ১ : ব্রেকআপ ৩১
দৃশ্যপট ২ : স্যালুট টু স্টুডেন্ট! ৩৩
দৃশ্যপট ৩ :অতিরঞ্জন ৩৫
তিলকে তাল করে উপস্থাপন ৩৬
পঁচিশেও যারা কিশোর-কিশোরী! ৪০
স্নো-ফ্ল্যাক্স জেনারেশন ৪১
ডিপ্রেশন প্রাকৃতিক নয়, এটি সারিয়ে তোলা যায় ৪৩
ডিপ্রেশন বাড়ছে, ধীরে ধীরে ৪৬
আমার দায়িত্ব কী? ৪৯

দ্বিতীয় অধ্যায়

মানসিক চিকিৎসাশাস্ত্রের রংবদল ও অস্থিরতা ৬০
আঘাতের সম্মুখীন কে না হয়? ৬০
মানসিক আঘাত মূলত কী? ৬২

পাশ্চাত্যে পুরোনো, আরবে নতুন ৬৫
দুঃখের নাম 'ডিপ্রেশন' নয় ৬৭
মানসিক সুস্থতার ভাবনা, মানসিক স্বাস্থ্যের ভাবনা ৬৯
ওষুধ সমাধান, না-কি সমস্যার কারণ? ৭২
মানসিক রোগ না-কি ফ্যাশন? ৭৪

তৃতীয় অধ্যায়

অনুভূতি-শূন্যতা না-কি অস্তিত্বের শূন্যতা? ৮১
মানুষের সহজাত চাহিদা ৮৩
অনুভূতি-শূন্যতার আয়না : ক্রাশ ৮৫
ব্যবসার নতুন পলিসি : সম্পর্ক বিশেষজ্ঞ! ৮৬
অভিযুক্ত পরিবার ৮৮
প্রতিটি রোগের আরোগ্য রয়েছে ৯০
অনুভূতি-শূন্যতা থেকে অস্তিত্বের শূন্যতা ৯৪
প্রশ্ন : আমরা কেন বাঁচি? ৯৯
অবসর থেকে ধ্বংসের পথে ১০১
এই দুর্দশা থেকে মুক্তির উপায় কী? ১০২

চতুর্থ অধ্যায়

সোশ্যাল মিডিয়া : সকল নষ্টের গোড়া ১০৫
১. নার্সিসিজমের জীবনাচার ১০৬
২. পরিবর্তনের মাতাল হাওয়া ১১১
৩. আমাদের মনোযোগ বিনষ্ট হয়ে গেছে ১১৩
৪. সোশ্যাল মিডিয়া সাফল্যের মানদণ্ড ১১৭
৫. কাগজের নৌকা ১২৩
মন ও মানসিকতার বিশ্রাম : সোশ্যাল মিডিয়া পরিত্যাগ ১২৬

পঞ্চম অধ্যায়

অন্যদের বিচার করার আপনি কে? ১৩০
বিচারহীনতার মানসিকতা (non-judgmentalness) প্রচারের সংস্কৃতি ১৩৩

চিরস্থায়ী কৈশোর : বিচারবিহীন নিরাপদ স্থান! ১৩৪
শাসনহীনতা বনাম সুশৃঙ্খল শাসন ১৩৭
নসিহতের মৃত্যু, নাহি আনিল মুনকারের মৃত্যু ১৩৯

ষষ্ঠ অধ্যায়

অভ্যন্তরীণ অনুভূতি :জীবনের সবচেয়ে ভয়াবহ বিচারক ১৪৬
হ্যাঁ, বিয়ের জন্যই, প্রেমের জন্য নয় ১৫১
ক্রাশ থেকে ভালোবাসা ১৫৪

সপ্তম অধ্যায়

আবেগের মাদক, মাদকের নেশা! ১৬০
পরিশ্রম সফলতার চাবি... সত্যিই? ১৬২
আবেগকে পূর্ণ করতে পারিনি, তাই আমি ব্যর্থ! ১৬৪
সবার আগে জীবন ১৬৬
তাহলে আমাদের ভূমিকা কী? ১৬৯

অষ্টম অধ্যায়

মানসিক রোগ : সকল অপরাধকে বৈধতা দানকারী ১৭১
দৃশ্যপট : ১ ১৭১
দৃশ্যপট : ২ ১৭২
মন্দের পক্ষে সহানুভূতি প্রকাশ ১৭৬
ভিকটিমের স্থানে নিজেকে কল্পনা করুন! ১৭৭
ভিকটিম না-কি অপরাধী? ১৭৯
দুঃখ আমায় নিয়ে যায় নাস্তিকতার সীমানায়! ১৮২
মানসিক রোগ কখন শরিয়তে ওজর হিসেবে গৃহীত হয়? ১৮৭

পরিশিষ্ট

প্রথম অধ্যায়

ডিপ্রেশনের কারণসমূহ থেকে বাঁচার দুআ ও আমল ১৯৭
প্রথম কারণ : স্বামীর কথা না শোনা ১৯৭
দ্বিতীয় কারণ : সন্তান অবাধ্য হওয়া ১৯৮
তৃতীয় কারণ : ব্যবসায় লোকসান ২০১
ক. ধোঁকা বা প্রতারণার আশ্রয় নেবেন না ২০২
খ. মিথ্যার আশ্রয় নেবেন না ২০৩
গ. পণ্য বিক্রির জন্য মিথ্যা কসম করবেন না ২০৩
ঘ. পণ্যে ভেজাল মেশানো থেকে বিরত থাকবেন ২০৩
ঙ. ওজনে কম দেবেন না ২০৪
চতুর্থ কারণ : আপন কারও থেকে প্রতারিত হওয়া বা কষ্ট পাওয়া ২০৪
পঞ্চম কারণ : অনাকাঙ্ক্ষিত বিপদাপদের সম্মুখীন হওয়া ২০৫
ষষ্ঠ কারণ : ঘরের কেউ মারাত্মক অসুস্থ থাকা ২০৭
সপ্তম কারণ : সংসারে অভাব-অনটন লেগে থাকা ২০৯
অষ্টম কারণ : কোনো ব্যক্তি বা সংগঠন দ্বারা ষড়যন্ত্রের শিকার হওয়া ২১০
নবম কারণ : পরীক্ষায় কাঙ্ক্ষিত ফলাফল না পাওয়া ২১২
দশম কারণ : সামর্থ্যের চেয়ে বেশি পরিমাণ ঋণগ্রস্ত হওয়া ২১৬
একাদশ কারণ : অত্যধিক গোপন পাপ করা ২২০
দ্বাদশ কারণ : নির্ভরশীল কারও মৃত্যু হওয়া ২২২
ত্রয়োদশ কারণ : বিছানায় বিশেষ মুহূর্তে দুর্বল হওয়া ২২৪
চতুর্দশ কারণ : বিবাহ বিলম্ব হওয়া ২২৫
পঞ্চদশ কারণ : শারীরিক অপূর্ণাঙ্গতা ২২৭
ষষ্ঠদশ কারণ : বিয়ের পর সন্তান না হওয়া ২৩০

দ্বিতীয় অধ্যায়

ডিপ্রেশনের কারণে যেসব সমস্যা দেখা দেয়, তা থেকে মুক্ত হওয়ার দুআ ও আমল ২৩২

প্রথম ক্ষতি : রাতে ঘুম না হওয়া ২৩২
দ্বিতীয় ক্ষতি : মেজাজ খিটখিটে হয়ে যাওয়া ২৩৪
খিটখিটে মেজাজ থেকে মুক্তির দুআ ২৩৫
তৃতীয় ক্ষতি : মাথা ব্যথা করা ২৩৬
চতুর্থ ক্ষতি : ডিপ্রেশন থেকে মুক্ত হতে পর্নোগ্রাফিতে আসক্ত হওয়া ২৩৭
পঞ্চম ক্ষতি : পড়াশোনায় মনোযোগ না বসা ২৩৮
ষষ্ঠ ক্ষতি : আত্মহত্যার ইচ্ছা তৈরি হওয়া ২৩৯
সপ্তম ক্ষতি : ডিপ্রেশন থেকে মুক্তি পেতে মাদকে স্বস্তি খোঁজা ২৪০

তৃতীয় অধ্যায়

যেকোনো ধরনের বিপদ ও পেরেশানি থেকে বেঁচে থাকার দুআ ২৪৩

শেষকথা ২৫০

উপসংহার ২৫১

ভূমিকা

ডিপ্রেশনের পৃথিবীতে স্বাগত!

সকল প্রশংসা আল্লাহ তাআলার, যিনি জগৎসমূহের প্রতিপালক। দুরূদ ও সালাম সেই নবিজির প্রতি, যিনি রাহমাতুল-লিল-আলামিন হিসেবে প্রেরিত হয়েছেন।

২০০৪ সালের কোনো এক দুপুরে ঘরে বসে আছেন একজন মা। তিনি ঘরোয়া কাজ করছিলেন এবং প্রতিদিনের মতো অপেক্ষা করছিলেন। ভাবছিলেন কখন তার মেয়েটা স্কুল থেকে আসবে, কখন তার সামনে দুপুরের খাবার বেড়ে দেবেন! এই মমতাময়ী মায়ের নাম ক্লেয়ার ফক্স। একজন বৃটিশ লেখক তিনি।

কিছুক্ষণ পরেই মেয়েটা ঘরে এল। কিন্তু অন্যসব দিনের মতো হাসিমুখে নয়, বরং এক সাগর কান্নায় ডুবে! কান্নার তীব্রতা এত বেশি ছিল যে, মেয়েটা ঠিকঠাক কথাও বলতে পারছিল না। অনবরত ফোঁপাচ্ছিল!

মায়ের হৃদয়ের কিনারায় চিনচিন করে ব্যথা জেগে উঠল। কোমল হৃদয়খানি যেন মলিন হয়ে গেল। এক আকাশ ভালোবাসা মেখে মা জিজ্ঞেস করলেন, কী হয়েছে মামণি?

মেয়েটা তবু বলল না। কান্না তবু থামল না। মা বড় আদরে জড়িয়ে ধরলেন মেয়েকে। মায়ের কোমল স্পর্শ হয়ে উঠল আরও কোমল! মায়ের কণ্ঠে জেগে উঠল আরও প্রশান্তিময় বাক্যমালা! পুরো পৃথিবীর সকল সান্ত্বনার আবেশ মেখে মা জিজ্ঞেস করলেন, ‘কী হয়েছে বলো? আমি তো আছিই! আমি থাকতে তোমার

প্রথম অধ্যায়

প্রবেশিকা

স্নো-ফ্ল্যাক্স জেনারেশন অথবা ঝরা মেঘের গল্প

তিনটি ছোট ছোট দৃশ্যপট দিয়েই শুরু করছি। এগুলো পড়ার পর নিজেকে প্রশ্ন করুন, এমন ঘটনা কতবার শুনেছেন আপনি? কিংবা এই প্রত্যেকটি ঘটনা আপনার দেখা বাস্তবতার সঙ্গে মিলে যাচ্ছে কি না!

দৃশ্যপট তিনটির মধ্যে পারস্পরিক মিল খুঁজে পাওয়া যাবে না। কারণ ডিপ্রেশন মানুষের অন্তরের সাথে যুক্ত। এই বাস্তবতা বুঝতে সময়ের প্রয়োজন। সকালে ঘুম থেকে উঠেই কেউ বলে না যে, 'আমি ডিপ্রেশনে ভুগছি!' ডিপ্রেশনকে বুঝতে হলে গভীরভাবে উপলব্ধি করতে হয়। বিভিন্ন কেইস ও ঘটনাগুলো পর্যবেক্ষণ করতে হয় নিবিড়ভাবে।

দৃশ্যপট ১ : ব্রেকআপ

বাতাসে-ওড়া বরফের মতোন এক যুবক। দু-চোখে তার স্বপ্নের বাহার। রোদ্দুরভরা দিনে সে এক মেয়েকে দেখতে পেল। প্রজাপতির মতোন উড়ে বেড়াচ্ছে মেয়েটি। কখনো সোশ্যাল মিডিয়ায়, কখনো কলেজে, কখনো কোর্সে, আবার কখনো দেখা মিলছে সহকর্মের বিভিন্ন উদ্যম-ভরা স্বপ্ন-মেলায়। ছেলেটি আবিষ্কার করল, মেয়েটি তার কলেজেরই। এরপর শুরু হলো ছেলেটির তৎপরতা।

ছায়ার মতো সে অনুসরণ করে চলল মেয়েটিকে। তার চলাফেরা, অঙ্গভঙ্গি আর চেহারার এক্সপ্রেশনে মুগ্ধ হলো সে। মেয়েটির ফোন নম্বর আর নতুন কোনো

সম্পর্কের ডোর একমনে খুঁজে বেড়াতে লাগল। আসক্তি আর প্রেমের গভীর সমুদ্রে ডুব দিল সে।

মনের কথা বলার জন্য বিভিন্ন বাহানা খোঁজে ছেলেটি। সরাসরি বলার সাহস ঠিক হয়ে ওঠে না তার। যেকোনোভাবে মেয়েটিকে বোঝাতে হবে হৃদয়ের আকুলতা।

স্বপ্ন-ভেজা এক দুপুরে নিজের মনের দুয়ার খুলেই ফেলে ছেলেটি। মেয়েটির হাত নিয়ে নিজের বুকে রাখে সে। ভালোবাসার রক্তাভ বাঁধনগুলো আঙুল দিয়ে দেখায়। কিন্তু মেয়েটির মনে গজিয়ে ওঠে সন্দেহের লতিকা।

এই সন্দেহ স্থায়ী হয় না মোটেও। 'নিখাদ' ভালোবাসার আলো মেয়েটির সন্দেহের আঁধার মিটিয়ে দেয়। মুগ্ধ হয় মেয়েটিও। সম্পর্কের শুরুটা হয় বৈধ সম্পর্কের দোহাই দিয়ে। 'আমরা বিয়ে করব' বাক্যটি ক্ষণে ক্ষণে দুজনকেই ঠেলে নিয়ে যায় এক অপরিণামদর্শী সিদ্ধান্তের দিকে।

ধীরে ধীরে দুজনের সম্পর্ক গভীর হয়। ঘণ্টার পর ঘণ্টা চলতে থাকে ফোনালাপ। কোনো এক বিকেলে কুসুম সূর্যের আবির মেখে হেঁটে বেড়ায় সমুদ্র-তীরে। শহরের সড়কগুলো অনুভব করে প্রেমিক যুগলের কোমল পদভার। সোশ্যাল মিডিয়া মুখরিত হয়ে ওঠে তাদের দুষ্টু-মিষ্টি সেলফিতে। দুজনে একই অক্ষির দৃষ্টি দিয়ে দেখতে থাকে সৌভাগ্য-সুখের স্বপ্ন। উচ্ছ্বাসেরা লাফিয়ে ওঠে—কে আছে এই পৃথিবীতে আমাদের মতোন সুখী!

এই উচ্ছ্বাস আর স্বপ্ন স্থায়ী হয় না বেশিদিন। ছেলেটি একসময় বুঝতে পারে, কল্পনার জগতে বাস করছে সে। অবসর-যাপনের একটি ঠুনকো মাধ্যম ছিল এই সম্পর্কটি। এই মেয়েটি তার উপযুক্ত না। কারণে-অকারণে ফুঁসে উঠতে থাকে বিরক্তির লু-হাওয়ারা। সম্পর্কের কোনো এক স্পর্শকাতর কিনারায় সুর ওঠে ভাঙনের। মেয়েটির মনও ভার হয়ে ওঠে সেই সুরে। তুচ্ছ তুচ্ছ ব্যাপারেও ঘটতে থাকে তুমুল বাদানুবাদ। সহ্য হয় না ছেলেটার ছায়াও! অন্য কোথাও খুঁজতে থাকে মাথা গোঁজার ঠাঁই। মিলেও যায় কেউ না কেউ। তার বুকে সে খুঁজে বেড়াতে থাকে এক পশলা সুখের ছোঁয়া। ওই ছেলেটার কষ্টগুলো সে উড়িয়ে দিতে থাকে নতুন সুখের পায়রাগুলোর পায়ে বেঁধে। এরপর কী হয়? কী ঘটে?

অধিকাংশ কেইসে দেখা যায়, ছেলে বা মেয়েটা পূর্ণরূপে ভেঙে পড়ে। ব্যক্তিত্ব ধ্বংস হয়ে যায় রুক্ষ মরুর মতো। অন্তরে চেপে বসে ডিপ্রেশনের প্রবল বোঝা।

বাস্তব দুনিয়ার সাথে তার সম্পর্ক ঝরা পাতার মতো শুকিয়ে যায়। বন্ধুদের সাথে সৃষ্টি হয় দূরত্ব। হতাশার চারদেয়ালে ডানাভাঙা পাখির মতো আটকে পড়ে সে। শরীরটাও হয়ে যায় দুর্বল।

ঘটনা এতদূর গড়ালে সবচেয়ে ভয়ানক পদক্ষেপ নিতে দেখা যায় তাদের। মেয়েটা তার প্রেমিকের সঙ্গে পালিয়ে যায় নতুন ঘর বাঁধতে। কিন্তু তা আর হয়ে ওঠে না। পরিবার, বান্ধবী আর পাশের বাসার ছোট্ট ফুলকলিটার কথা খুব বেশি মনে পড়ে। হৃদয়ে চেপে বসে মরুর কালো রাতের মতো অন্ধকার। প্রায়ই এর পরিণতিটা গড়িয়ে যায় আত্মহত্যা পর্যন্ত। এমন দুরবস্থায় ছেলেটাও ভেঙে পড়ে। আত্মহত্যার যন্ত্রণা দুচোখের অশ্রুতে মিশে বিষের বাঁশি হয়ে ছেদ করে ফেলে স্বপ্নের জীবন।

অধিকাংশ ক্ষেত্রে ঘটনা শুরুর আগেই বলে দেওয়া যায়, শেষটা কী হবে। প্রেডিক্টেবল থ্রিলবিহীন এক গল্প!

এই যুবকেরা কেন শোনে না মিম্বারের আওয়াজ? বই-কিতাব আর আলোচনা তো কম নয়, অভাব শুধু শ্রবণশক্তিসম্পন্ন একনিষ্ঠ অন্তরের। ছেলেমেয়েরা কখন বুঝতে শুরু করবে যে, এই সম্পর্ক মরীচিকা ছাড়া কিছু নয়! শরিয়ত থেকে বিমুখ হয়ে এমন হাজারটা সম্পর্ক গড়া হলেও তার বন্ধন হয় মাকড়সার জালের মতো দুর্বল! অ্যান্ড দ্য মোস্ট ইম্পর্টেন্ট কোয়েশ্চেন (সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ প্রশ্ন হলো), ঘটনার এই পর্যায়ে এসে অন্তরগুলো ভেঙে পড়ে কেন? অবশ্যম্ভাবী এই ফল মেনে নিতে কষ্ট হয় কেন? এই ধরনের সবগুলো কেইসে একই ঘটনার পুনরাবৃত্তি ঘটে কেন?

দৃশ্যপট ২ : স্যালুট টু স্টুডেন্ট!

দৃশ্যটা নিজের দেখা। আমার শিক্ষাপ্রতিষ্ঠানেই ঘটেছে ঘটনাটা। ভেবেছিলাম, হয়তো কেবল এই স্কুলেরই ঘটনা এটা। সময় গড়াল, দৃষ্টি প্রসারিত হলো। আমি বড় অবাক হয়ে লক্ষ করলাম, অনেক স্কুল ও প্রতিষ্ঠানেরই নিত্যকার ঘটনা এটা! দেশের বিভিন্ন প্রান্তের দৃশ্যপট একই। ঘটনার শুরুটা হয় এভাবে :

ঝমঝম করে বৃষ্টি নেমেছিল কাল। আজ আকাশে সূর্য। অভিমানের মতো জমে থাকা ধুলোবালি গতকালের বৃষ্টিতে ধুয়ে গিয়েছে। সূর্যের আলো তাই একটু বেশিই উজ্জ্বল। স্কুলের আঙিনায় কিচিরমিচির করছে ছেলেমেয়েরা। হুট করেই দুজনের