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

আরবের বেস্টসেলার বই 'আল হাশাশাতুন
নাফসিয়্যাহ' গ্রন্থের বাংলা সংস্করণ

ডিপ্রেশন

কারণ, উপসর্গ, প্রতিকার ও সুস্থ জীবনের গাইডলাইন

লেখক : ড. ইসমাইল আরাফাহ
অনুবাদক : মাওলানা সাজ্জাদ হুসাইন

সিজদাহ
পাবলিকেশন

ইহদা

চাঁদ ছাড়া আকাশ দেখেছ? না, তুমি দেখোনি। তুমি জানো না, চাঁদ ছাড়া আকাশ দেখতে কেমন হয়। কারণ, তুমি সহস্র সূর্যের চেয়ে উজ্জ্বল হয়ে, সহস্র তারার চেয়ে কোমল হয়ে, চাঁদ হয়ে হেসে উঠেছ আমার আকাশে। তুমি কীভাবে দেখবে, চাঁদ ছাড়া আকাশ কেমন দেখায়?

এ বইটি তার জন্য, যে আমার আকাশে চাঁদ হয়ে এসেছে। হ্যাঁ, তুমিই সে, প্রিয়তমা! আজীবন উজ্জ্বল রেখো এই মলিন আকাশখানি।

সতর্কবার্তা

ডিপ্রেশনের দুনিয়ায় প্রবেশের আগে কয়েকটি কথা। এ রোগের প্রকৃতি, উপসর্গ, নেপথ্যের কারণ ও সমাধান খুঁজতে গিয়ে লেখক অনেকের সহায়তা গ্রহণ করেছেন। তাদের ভেতর কেউ মুসলিম, কেউ আবার অমুসলিম। তাই এখানে যে বিষয়গুলোতে নজর রাখা উচিত তা হলো :

১. এ বইতে কারও উদ্ধৃতি কিংবা রেফারেন্স দেওয়ার অর্থ এই নয় যে, আমরা তার সকল চিন্তা ও দর্শনের সাথে একমত। যে ব্যক্তি থেকে এ বিষয়ে কোনোরূপ উপকৃত হওয়া যায়, তার থেকে সে অংশটুকুই শুধু উদ্ধৃত হয়েছে।

২. বইটির কিছু স্থানে ফিল্ম ইন্ডাস্ট্রির সামান্য আলোচনা রয়েছে। আলোচনাটুকু শুধু বিষয়বস্তু বোঝার স্বার্থেই। ফিল্ম জগতের কোনো কর্মকাণ্ডকে আমরা সমর্থন করি না। আমরা বরং পাঠকদের এই অশ্লীল জগৎ থেকে দূরে থাকতে নসিহাহ করি।

৩. বইটির কিছু স্থানে রাজনীতির সাথে সম্পৃক্ত দুয়েকটি ঘটনার দিকে ইঙ্গিত করা হয়েছে। আর তা করা হয়েছে ঘটনার ব্যক্তিদের মনস্তত্ত্ব অনুসন্ধান করার স্বার্থে। আমরা সেসব রাজনৈতিক ঘটনার ব্যাপারে নিঃশর্ত দায়মুক্তির ঘোষণা করছি। এ বইটি কোনো রাজনৈতিক মতাদর্শ প্রমোট করছে না। যা উদ্ধৃত হয়েছে, তা কেবল বিষয়বস্তু বোঝার স্বার্থেই।

৪. বইটিতে কুরআন ও হাদিসের যেসব আয়াত ও হাদিস উল্লেখ করা হয়েছে, আমরা পাঠককে তা বিশেষ মনোযোগ সহকারে পাঠ করতে উৎসাহিত করছি।

অভিমত

বর্তমান সময়ে সামাজিক ক্রাইসিসের অঙ্গনে বহুল উচ্চারিত একটি শব্দ হলো ডিপ্রেশন। আমরা যে সমাজব্যবস্থায় বসবাস করছি, যে সোশ্যাল ইঞ্জিনিয়ারিংয়ের মধ্য দিয়ে বর্তমান মানুষ বেড়ে উঠছে, সেটাই মূলত বর্তমান অনেক ঠুনকো মানসিক অস্থিরতা আর হতাশার কারিগর।

এখানে কিছু পক্ষ আমাদের মানসিক গঠনকে অত্যন্ত দুর্বল বানিয়ে দিচ্ছে, কিছু পক্ষ বর্তমান প্রজন্মের ভেতর কৃত্রিম অস্থিরতার চাষাবাদ করছে, আবার কিছু পক্ষ আমাদের জেনারেশনের মানসিক পরিপক্কতাকে এক দীর্ঘ চক্রে আটকে দিচ্ছে। আর এভাবে আমরা বয়সে কিশোর-যুবক, কিন্তু মানসিকতায় শিশু এক প্রজন্মের বেড়ে ওঠা দেখতে পাচ্ছি। মডার্নিজমের এই সোশ্যাল ইঞ্জিনিয়ারিং কেবল উদীয়মান প্রজন্মকেই নয়, বরং আমাদের পূর্ববর্তী প্রজন্মকেও গ্রাস করে নিচ্ছে।

সেকুলার সিস্টেম আমাদের মনস্তত্ত্বকে দীন, রব আর আখিরাতের চিন্তা থেকে শূন্য করে দিচ্ছে। মিডিয়া, ফিল্ম ইন্ডাস্ট্রি, মিউজিক ইন্ডাস্ট্রি আর মডার্ন ইনফ্লুয়েন্সাররা মিলে আমাদের ভেতর অশ্লীলতা ও অনর্থকতার ফ্যান্টাসি চাষাবাদ করছে; সামাজিক যোগাযোগ-মাধ্যম আর নেটজগৎ আমাদের ব্রেইনকে ক্লান্ত ও বিক্ষিপ্ত বানিয়ে দিচ্ছে; পুঁজিবাদী আর ভোগবাদী লাইফস্টাইল আমাদের প্রতিটি সম্পর্কের জাল ছিন্ন করে দিচ্ছে। অর্থাৎ বিদ্যমান পুরো সিস্টেমই মানসিক স্বাস্থ্যের সুস্থতার প্রতিটি অবলম্বন ও বন্ধন নষ্ট করে ফেলছে।

এই যখন পুরো সামাজিক স্ট্রাকচারের চিত্র, তখন কিছুতেই একটা মানুষ

মানসিকভাবে পরিপূর্ণ বিকশিত আর পরিপক্ক হতে পারে না। একমাত্র দীনি লাইফস্টাইল, দীনি বিশ্বাস আর ইসলামি রুহানিয়াতই পারে বস্তুবাদী ব্যবস্থার বিপর্যয় থেকে মুক্তি দিতে।

লেখক ইসমাইল আরাফাহ তার বেস্টসেলার বই 'আল হাশাশাতুন নাফসিয়্যাহ'-তে বর্তমান সমাজের বাস্তবতা এবং ইসলামের সমাধানকে একদম যুগ ও প্রজন্মের ভাষায় তুলে ধরেছেন। বইটি প্রথম দেখাতেই আমার মন কেড়ে নেয়। বর্তমান সময়ে মানসিক স্বাস্থ্যকেন্দ্রিক অ্যাক্টিভিটি বৃদ্ধি পাচ্ছে। সেখানে ভালো-খারাপ মিলিয়ে অনেক কিছুই চলছে। বইটিতে অবশ্য এই সংক্রান্ত কিছু অসংগতির আলোচনাও স্থান পেয়েছে। বর্তমান সামাজিক কাঠামোর বিবেচনায় ডিপ্রেশন বিষয়ে এই বইটি অনন্য। আশা করি বইটি বর্তমান তরুণ প্রজন্ম, তাদের অভিভাবক, সাইকোলজিস্ট, দাঈ—সকলের জন্যই উপকারী হবে ইনশাআল্লাহ।

বইটি অনুবাদের দায়িত্ব আঞ্জাম দিয়েছেন বন্ধুবর মাওলানা সাজ্জাদ হুসাইন। তার উত্তরোত্তর সফলতা ও কবুলিয়ত কামনা করছি। সেই সাথে মহান রবের কাছে কামনা করি, তিনি যেন বইটির সাথে সংশ্লিষ্ট সকলের মেহনতকে কবুল করে নেন। আমিন।

ইফতেখার সিফাত

লেখক, অনুবাদক, সম্পাদক

অনুবাদকের কথা

‘আমাদের প্রজন্মটাই বোধহয় সর্বশেষ প্রজন্ম যারা আবহমান বাংলার ক্ল্যাসিকাল শৈশব-কৈশোরের স্বাদ কিছুটা হলেও পেয়েছিল। অলৌকিক, নিষ্পাপ, মানবিক। একই পাড়ার সব ছেলেমেয়ে যেন সবাই নিজেদেরই ভাই-বোন। হই-হুল্লোড়, পুকুরে দাপাদাপি, চৈত্রর দুপুরে পায়ে পায়ে ঘোরা, আমচুরি, আচারচুরি, আখচুরি, গোল্লাছুট, রূপকথার আসর... এক অদ্ভুত সরলতায় জড়িয়ে ছিল আমাদের শৈশব। শৈশবকে বিদায় জানিয়ে কৈশোরের দ্বারপ্রান্তে যখন পৌঁছলাম আমরা, তখন থেকেই যেন সুপারসনিক গতিতে অধঃপতনের দিকে যাত্রা শুরু হলো এই সভ্যতার। আসলে অধঃপতন শুরু হয়েছিল অনেক আগেই, আমরা তখন টের পেলাম। অদ্ভুত এক আঁধারে ছেয়ে গেল এই বুড়ো পৃথিবী। ডিশ এন্টেনা আকাশ থেকে নামিয়ে আনল অভিশাপ, ড্রয়িং-রুমে বাড়তে থাকল বোকা বাক্সের বোকামি। হাইস্পিড ইন্টারনেট, স্মার্টফোন, প্রযুক্তির বিষাক্ত প্রলোভনে ঠেলে দেওয়া হলো আমাদের কোনো নির্দেশনা ছাড়াই। অক্টোপাসের মতো শক্তিশালী শুঁড় দিয়ে আষ্টেপৃষ্ঠে জড়িয়ে ধরল এই নব্য ‘দানো’। আমরা হারাতে থাকলাম শৈশব-কৈশোরের মৌলিক উপাদান; খেলার মাঠ, পুকুর, নদী, অখণ্ড অবসর। আকাশছোঁয়া দালানগুলো অনুপ্রবেশ করল আমাদের স্বাধীনতার আকাশে। ভূমিদস্যু, কারখানা, ব্রয়লার ফার্ম, মাছচাষীরা কেড়ে নিল আমাদের জলাভূমি। শিক্ষাব্যবস্থার বেহাল দশা, অভিভাবকদের অসুস্থ মানসিকতা কেড়ে নিল আমাদের অবসর। আমরা যাব কোথায়? উঠোনকোণের জায়গাটুকুও তো নেই!’

কথাগুলো লস্ট মডেস্টির 'মুক্ত বাতাসের খোঁজে' বই থেকে নেওয়া। আমাদের এ বইটিতে আলোচনা করা হয়েছে ডিপ্রেশন নামক ভয়ানক এক রোগ সম্পর্কে। পর্নাসক্তি এবং ডিপ্রেশন, দুটোর পেছনের কারণ প্রায় একই। যাকে এক কথায় বলা যেতে পারে আধুনিক প্রযুক্তির ব্যাপক ব্যবহার! প্রযুক্তি সহজলভ্য হওয়ার আগের নির্মল শৈশব আমরা কাটিয়েছি। সে সময় আমাদের মানসিকতা সুস্থ রাখার উপকরণ এ প্রকৃতিতেই বিদ্যমান ছিল।

আসুন একটু পেছনে যাই। আমাদের দাদা-নানাদের সময়ে। আরও স্পষ্ট করে বললে, আশির দশক ও নব্বইয়ের দশকের সময়কাল। তখনকার ছেলেমেয়েদের ভেতর ডিপ্রেশন নামক রোগটা এত মহামারির মতো ছিল না। এর পেছনের অন্যতম একটা কারণ, প্রকৃতির সাথে তাদের ঘনিষ্ঠ সম্পর্ক। কিন্তু আজকের পৃথিবীতে আমরা সম্পর্ক গড়ে তুলেছি প্রযুক্তির সাথে। শুধু সম্পর্ক বললে ভুল হবে, বরং বলি, আমরা আমাদের জীবনের কক্ষপথ বানিয়ে নিয়েছি আধুনিক প্রযুক্তিকে।

আমরা লাগামহীনভাবে বিচরণ করি ইন্টারনেটে। ফেইসবুক, ইনস্টাগ্রাম, টুইটারের মতো সামাজিক যোগাযোগ-মাধ্যমের পাশাপাশি বিভিন্ন অশ্লীল অ্যাপ আমাদের নিত্যদিনের সঙ্গী। উদ্দেশ্যহীনভাবে আমরা বিনোদনের নর্দমায় ডুবে থাকি। সামাজিক ক্রাইসিস ও বাস্তবতাগুলো দিব্যি এড়িয়ে যাই। কনসার্ট, ওয়ার্ল্ড কাপ, অলিম্পিক, মুভি-সিরিজ ইত্যাদি আমাদের জীবনের বেঁচে থাকার উপকরণ হিসেবে আবির্ভূত হয়েছে! জীবনের মূল লক্ষ্য থেকে বিচ্যুত হয়ে ছিটকে পড়েছি রং-মাখানো জাহান্নামে!

ধীরে ধীরে আমরা হয়ে পড়েছি দুর্বল। বরফের পাতলা পাতের মতো! জীবনের বাস্তবতা মেনে নিতে পারি না। ডুবে যাই ডিপ্রেশনের সাগরে।

থামুন! এখানেই শেষ নয়...

আবার ফিরে চলুন আশি-নব্বইয়ের দশকে। দেখুন, একটা ছেলে ১৭ বছর বয়স থেকেই সংসারের দায়িত্ব বহন করে নিচ্ছে। বিয়ে করছে। সন্তানের সাথে বাবার বয়সের পার্থক্য ১৯-২০-২১ বছর। বাবা বৃদ্ধ

হওয়ার আগেই সন্তান শক্ত-সামর্থ্য পুরুষ হয়ে উঠছে। বাবার ব্যবসা, কর্ম ও চিন্তা একজন পুরুষের হাতে এসে উঠছে বাবা বৃদ্ধ হওয়ার আগেই।

আর আমাদের দেখুন, শিক্ষাপ্রতিষ্ঠান থেকে বের হতে হতেই পার হয়ে যায় যৌবনের শ্রেষ্ঠ সময়টুকু! তারপর বিয়ের জন্য চাকরি! সন্তানগ্রহণে বিলম্ব! আমরা যে দায়িত্বশীল, তা বুঝতে বুঝতেই জীবনের সিংহভাগ সময় কেটে যায়! সমাজব্যবস্থাই এমন, কী করবেন?

এবার এই দুটোকে মেলান। যৌবনের শ্রেষ্ঠ সময়ে একজন ছেলে শিক্ষাপ্রতিষ্ঠানে কাটাচ্ছে। বিয়ে হয়নি, স্ত্রী নেই। তবে যৌবনের কামনা মেটানোর অসংখ্য নকল উপকরণ এই সমাজেই প্রস্তুত হয়ে আছে! ইন্টারনেট, অশ্লীল সাইট ও অ্যাপস, নারী-পুরুষের অবাধ মেলামেশা, পতিতালয়, থিয়েটার হল!

একটা ছেলের পুরুষ হওয়ার পথে এরচেয়ে বড় বাধা আর চোখে পড়ে? যে ছেলে পুরুষ হতে পারে না, সে ছেলেই জীবনের বাস্তবতায় ভেঙে যায় এবং ডিপ্রেশনের চক্রে আটকে যায়। যে মেয়ে নারী হয়ে উঠতে পারে না, সে মেয়েই ডিপ্রেশনের চক্রে আটকে যায়।

এবার থামবেন? আরও বলি? আরও বলা যাবে।

থাক... এবার আরেকটু গভীরে যাই।

আমরা দেখলাম, ডিপ্রেশন আমাদের আধুনিক যুগে এসে মহামারির রূপ ধারণ করেছে। এই মহামারি সারাতে কীসের প্রয়োজন? ডাক্তার, সাইকিয়াট্রিস্ট, মনোরোগ বিশেষজ্ঞ, তাই তো? এবার এদের ভেতর থেকে একদল পেশাদার বের হলো! তারা আপনাকে অযথাই মানসিক রোগী বানিয়ে দেবে। অযথাই আপনাকে ভয় দেখাবে। অযথাই আপনাকে টাকা খরচ করাবে!

এক মিনিট, অযথাই?

না, এর পেছনে উদ্দেশ্য আছে। তাদের কাটতি বাড়বে। তাদের পকেট ভারী হবে। তাদের ইমেজ বাড়বে!

এই একই উদ্দেশ্যে আরও আবির্ভাব ঘটেছে কিছু মোটিভেশনাল স্পিকারের, কিছু লাইফ কোচের, কিছু রিলেশনশিপ এক্সপার্টের! আপনি নির্মোহ দৃষ্টিতে দেখবেন, এদের ভেতর একদল লোকের স্পিচ, পরামর্শ ও সিদ্ধান্ত একেবারে সাধারণ হয়ে থাকে! যা প্রতিটা মানুষ নিজেও জানে, তারপরও এরা সমাজে সেলিব্রেটি হয়ে ওঠে!

এই যে সংকট আমাদের সামনে এসে উপস্থিত হয়েছে, তা নিয়েই আলোচনা করা হয়েছে এ বইতে। এ সংকটের মোকাবিলায় আমরা কী করব? ইসলাম কি আমাদের এ ব্যাপারে কোনো দিকনির্দেশনা দেয়? দিলে তা কী? সহজভাবে আমরা সেগুলো জানতে পারব? কোত্থেকে পারব?

সব প্রশ্নের উত্তর মিলবে এ বইতে, ইনশাআল্লাহ।

এবার আমার অনুবাদযাত্রার ব্যাপারে কিছু কথা বলি।

প্রথম কথা হলো, আমি এমন গুরুত্বপূর্ণ বইয়ের অনুবাদ করার মতো যোগ্য ব্যক্তি ছিলাম না। কিন্তু কয়েকজন ভাইয়ের সাহস ও আমার আগ্রহ ছিল। আল্লাহ সুমিষ্ট ফল দিলেন। আমার অনূদিত বইটি এখন আপনাদের সামনে।

বইটি অনুবাদের কথা সর্বপ্রথম আমাকে বলেছেন মাওলানা ইফতেখার সিফাত ভাই। তার কথা উল্লেখ না করলে অপরাধ হবে আমার। সময়ে সময়ে বিভিন্ন বিষয়ে তার আগ্রহ ও সাহস আমাকে পথ দেখিয়েছে। এর পাশাপাশি সিজদাহ পাবলিকেশনের মাওলানা মিজান এবং মাওলানা হুসাইন আমাকে প্রচুর তাড়া দিয়েছেন। বইয়ের প্রতিটি অক্ষর এর সাক্ষী। আল্লাহ তাদের সবাইকে উত্তম বিনিময় দান করুন। আমিন।

বইটির আরবি মোটেও সহজ ছিল না। শুরুর দিকে অনেক সহযোগিতা করেছেন নোয়াখালীর মাওলানা মীযানুর রহমান ভাই। মাহাদের ছেঁড়া চাটাই আর আস্তরহীন দেয়াল এর সাক্ষী। সময়টুকু স্বপ্নের মতো স্মৃতি হয়ে রইবে। আল্লাহ তার প্রতিদান দেবেন।

কয়েকটি জটিল বিষয় সহজ করে দিয়েছেন আমাদের সাথি মাওলানা যুবাইর ভাই। যুবাইর ভাইয়ের চতুর্মুখী যোগ্যতা রয়েছে। তার উপকারের

কথা ভুলে যাওয়ার মতো নয়। আল্লাহ তাকেও উত্তম বিনিময় দান করুন।

ড. ইসমাইল আরাফাহ যে আবেগ নিয়ে, যে বিবেক নিয়ে, যে ইখলাস নিয়ে লিখেছেন, আমি অনুবাদে তা বজায় রাখতে পারিনি। এইজন্য আল্লাহর কাছে ক্ষমা চাই।

পাঠকের কাছে আর্জি, এ বইয়ে কোনো ভুল নজরে এলে আমাদের জানাবেন, আমরা খুশি হব এবং ঠিক করে নেব ইনশাআল্লাহ। আমরা দুআ চাই, আল্লাহ যেন আমাদের সকল কাজে ইখলাস দান করেন। আমিন। ওয়ামা তাওফিকি ইল্লা বিল্লাহ।

সাজ্জাদ হুসাইন

দারুস সুকুন।
বেলা ১০.৫৯, রোববার।
৯ জুমাদাল উলা ১৪৪৪ হিজরি।
৪ ডিসেম্বর ২০২২ ঈসায়ী।
১৯ অগ্রহায়ণ ১৪২৯ বঙ্গাব্দ।

সূচিপত্র

ভূমিকা ২১

প্রথম অধ্যায়

প্রবেশিকা ৩৩

স্লো-ফ্ল্যাক্স জেনারেশন অথবা ঝরা মেঘের গল্প ৩৩

দৃশ্যপট ১ : ব্রেকআপ ৩৩

দৃশ্যপট ২ : স্যালুট টু স্টুডেন্ট! ৩৫

দৃশ্যপট ৩ : অতিরঞ্জন ৩৭

তিলকে তাল করে উপস্থাপন ৩৮

পঁচিশেও যারা কিশোর-কিশোরী! ৪২

স্লো-ফ্ল্যাক্স জেনারেশন ৪৩

ডিপ্রেশন প্রাকৃতিক নয়, এটি সারিয়ে তোলা যায় ৪৫

ডিপ্রেশন বাড়ছে, ধীরে ধীরে ৪৮

আমার দায়িত্ব কী? ৫২

ডিপ্রেশন সমস্যার চিকিৎসা হিসেবে শরিয়ত যে পথ বাতলে দিয়েছে ৫৫

দ্বিতীয় অধ্যায়

মানসিক চিকিৎসাশাস্ত্রের রংবদল ও অস্থিরতা **৬২**

আঘাতের সম্মুখীন কে না হয়? ৬২

মানসিক আঘাত মূলত কী? ৬৪

পাশ্চাত্যে পুরোনো, আরবে নতুন ৬৭

দুঃখের নাম 'ডিপ্রেশন' নয় ৬৯

মানসিক সুস্থতার ভাবনা, মানসিক স্বাস্থ্যের ভাবনা ৭১

ওষুধ সমাধান, না-কি সমস্যার কারণ? ৭৩

মানসিক রোগ না-কি ফ্যাশন? ৭৬

তৃতীয় অধ্যায়

অনুভূতি-শূন্যতা না-কি অস্তিত্বের শূন্যতা? **৮৩**

মানুষের সহজাত চাহিদা ৮৫

অনুভূতি-শূন্যতার আয়না : ক্রাশ ৮৬

ব্যবসার নতুন পলিসি : সম্পর্ক বিশেষজ্ঞ! ৮৮

অভিযুক্ত পরিবার ৯০

প্রতিটি রোগের আরোগ্য রয়েছে ৯২

অনুভূতি-শূন্যতা থেকে অস্তিত্বের শূন্যতা ৯৬

প্রশ্ন : আমরা কেন বাঁচি? ১০১

অবসর থেকে ধ্বংসের পথে ১০২

এই দুর্দশা থেকে মুক্তির উপায় কী? ১০৪

চতুর্থ অধ্যায়

সোশ্যাল মিডিয়া : সকল নষ্টের গোড়া ১০৬

১. নার্সিসিজমের জীবনাচার ১০৭

২. পরিবর্তনের মাতাল হাওয়া ১১১

৩. আমাদের মনোযোগ বিনষ্ট হয়ে গেছে ১১৪

৪. সোশ্যাল মিডিয়া সাফল্যের মানদণ্ড ১১৮

৫. কাগজের নৌকা ১২৫

মন ও মানসিকতার বিশ্রাম : সোশ্যাল মিডিয়া পরিত্যাগ ১২৭

পঞ্চম অধ্যায়

অন্যদের বিচার করার আপনি কে? ১৩২

বিচারহীনতার মানসিকতা (non-judgmentalness) প্রচারের সংস্কৃতি ১৩৫

চিরস্থায়ী কৈশোর : বিচারবিহীন নিরাপদ স্থান! ১৩৬

শাসনহীনতা বনাম সুশৃঙ্খল শাসন ১৩৯

নসিহতের মৃত্যু, নাহি আনিল মুনকারের মৃত্যু ১৪১

ষষ্ঠ অধ্যায়

অভ্যন্তরীণ অনুভূতি : জীবনের সবচেয়ে ভয়াবহ বিচারক ১৪৭

অনুভূতির পূজা ১৪৯

হ্যাঁ, বিয়ের জন্যই, প্রেমের জন্য নয় ১৫২

ক্রাশ থেকে ভালোবাসা ১৫৫

সপ্তম অধ্যায়

আবেগের মাদক, মাদকের নেশা! ১৬২

পরিশ্রম সফলতার চাবি... সত্যিই? ১৬৪

আবেগকে পূর্ণ করতে পারিনি, তাই আমি ব্যর্থ! ১৬৬

সবার আগে জীবন ১৬৮

তাহলে আমাদের ভূমিকা কী? ১৭১

অষ্টম অধ্যায়

মানসিক রোগ : সকল অপরাধকে বৈধতা দানকারী ১৭৩

দৃশ্যপট : ১ ১৭৩

দৃশ্যপট : ২ ১৭৪

মন্দের পক্ষে সহানুভূতি প্রকাশ ১৭৭

ভিকটিমের স্থানে নিজেকে কল্পনা করুন! ১৭৯

ভিকটিম না-কি অপরাধী? ১৮১

দুঃখ আমায় নিয়ে যায় নাস্তিকতার সীমানায়! ১৮৩

মানসিক রোগ কখন শরিয়তে ওজর হিসেবে গৃহীত হয়? ১৮৮

উপসংহার ১৯৬

ভূমিকা

ডিপ্রেশনের পৃথিবীতে স্বাগত!

সকল প্রশংসা আল্লাহ তাআলার, যিনি জগৎসমূহের প্রতিপালক। দুরুদ 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 কীসের দুঃখ মা? কেউ কি কিছু বলেছে তোমায়? কেউ মেরেছে? বলো মা, আমি সব দেখে নেব!'

এবার মেয়েটা মুখ খুলল। ফোঁপাতে ফোঁপাতে ভাঙা আওয়াজে বলল, 'আম্মু, স্কুলে আমি বুলিং-এর শিকার হয়েছি!'

তৎক্ষণাৎ মায়ের মনে উঁকি দিল কিছু প্রশ্ন। আমার মেয়েটাকে কি কোনো বড় ছেলেমেয়ে মেরেছে? কোনো বান্ধবী কি আমার মেয়েটার খরচের টাকা চুরি করেছে? কেউ কি তাকে কাদায় ফেলে দিয়েছে? নাকি এমন কিছু ঘটেছে, যার ফলে সে মেয়েদের বাথরুমে মাথা গুঁজে কেঁদেছে?

মা উদ্বেগ-জড়ানো কণ্ঠে জিজ্ঞেস করলেন, 'বলো মা, কীভাবে তোমাকে বুলিং করা হয়েছে?' তখন মেয়েটা জবাব দিল, 'আমার বান্ধবীরা সিনেমা দেখতে গিয়েছিল, আমাকে নেয়নি!'

মা অপেক্ষা করছিলেন মেয়েটার গল্প শেষ করার। ভাবছিলেন, কী কী যেন হয়েছে! কী কী যেন ঘটেছে! কিন্তু মেয়েটার একটা বাক্যেই গল্প শেষ! মেয়েটা এক লাইন কথা বলল, আবার চুপ হয়ে গেল, আবার কান্না করতে লাগল!

এত তীব্র ও ফোঁপানো কান্নার একটাই কারণ, তার বান্ধবীরা বিনোদন করতে গিয়েছিল, আর তাকে টেক্সট করেনি! ব্যস এতটুকুই!

মা মনে মনে হাসলেন। এই কারণে বুঝি এভাবে কাঁদতে হয়! এবার মা স্বস্তির নিশ্বাস নিলেন। তারপর মেয়েকে বললেন, 'শোনো মা, এটাকে বুলিং করা বলে না। মানুষ প্রতিদিনই বন্ধুত্বের সম্পর্কে এ ধরনের সমস্যার মুখোমুখি হয়। মানুষের প্রকৃতিই এমন। একজনের সাথে আরেকজনের মিল এত সহজে হয় না। এজন্য পরস্পরে বোঝাপড়া ও বিবেচনার প্রয়োজন হয়। সম্পর্ক সংশোধনের প্রয়োজন হয়। কখনো আবার গড়তে হয় নতুন বন্ধুত্ব, নতুন সম্পর্ক। সে সম্পর্ক আবার শেষ হয়ে যেতে পারে কয়েক মাস কিংবা কয়েক বছরের মধ্যেই। এটি শৈশব থেকে যৌবনে উত্তরণের অংশ, এটি জীবনের সমগ্র প্রকৃতির অংশ। আমাদের এটি অবশ্যই মেনে নিতে হবে।'

এরপর সেই মা তার মেয়েকে আর কিছু বলেননি। খানিক পর তিনি ভাবতে থাকলেন, 'বুলিং' (Bullying)[১] পরিভাষাটির অর্থ কীভাবে পরিবর্তন হয়ে

[১] বুলিং এর পরিচিত অর্থ গুন্ডামি। কাউকে মানসিক বা শারীরিকভাবে হেনস্থা করা, কাউকে অপমান বা অপদস্থ করা, কারও সামনে কাউকে হেয় করা ইত্যাদি বিষয়গুলোকেই বুলিং বলে। বুলিং প্রকাশ্যও হতে পারে, মানসিকও হতে পারে। কাউকে গালিগালাজ করা, বিকৃত নামে ডাকা, হুমকি দেওয়া ইত্যাদি হলো

গেল! এই তো কিছুদিন আগের কথা। ক্লেয়ার ফক্স নিজেও স্কুলে পড়তেন। তখন বুলিং-এর মানে ছিল কাউকে মারা, কারও কিছু চুরি করা, কাউকে শারীরিক বা মৌখিকভাবে হেনস্থা করা। আর এখন আউটডোর ট্যুর কিংবা বিনোদনে শরিক হতে না ডাকলেও বুলিং হয়ে যায়! এই সামান্য বিষয় কেন আমার মেয়েটাকে এত ভঙ্গুর করে দিল? কেন আমার মেয়ের মানসিকতা এত মারাত্মকভাবে প্রভাবিত হলো?

প্রশ্নগুলো আরও বড় করে দেখি চলুন। উপর্যুক্ত দৃশ্যটি কি আমাদের প্রজন্মের সেই চিত্র উপস্থাপন করছে না, যাদের অনুভূতি নষ্ট হয়ে গেছে? যারা জীবনের সরল রেখাতেও ডিপ্রেসড (হতাশাগ্রস্ত) ও ভঙ্গুর হয়ে যায়? আমাদের পৃথিবী কি পরিবর্তিত হচ্ছে? এই পৃথিবী কি সমস্যা ও চাপের মুখে মানসিক অস্থিতির খাদে এবং ধৈর্যহীনতার অতল গহ্বরে পড়ে যাচ্ছে?

আমেরিকান মনোবিজ্ঞান বিশেষজ্ঞ অধ্যাপক জেন টুয়েং এই প্রশ্নগুলোর উত্তর দিয়েছেন তার লিখিত সর্বশেষ বইতে। বইটির নাম 'iGen: Why Today's Super-Connected Kids Are Growing Up Less Rebellious, More Tolerant, Less Happy--and Completely Unprepared for Adulthood--and What That Means for the Rest of Us'. বইটির শিরোনাম পুরোপুরি পড়েছেন? শিরোনামটাই বিরক্তিকর, তাই না?[২]

মৌখিক বুলিং। কাউকে কিছু দিয়ে আঘাত করা, চড় দেওয়া, থুথু নিক্ষেপ করা, কারও কোনো জিনিস জোর করে নিয়ে যাওয়া ইত্যাদি হলো শারীরিক বুলিং। এই দুই প্রকারের বুলিং প্রকাশ্য। মানসিক বুলিং-এর বিষয়টা ভিন্ন। সাধারণত যারা মানসিকভাবে দুর্বল, লাজুক, ভীতু, দুশ্চিন্তাগ্রস্ত, আত্মবিশ্বাসহীন, তারা মানসিক বুলিং-এর শিকার হয়ে থাকে। বুলিং-এর একটি আধুনিক রূপ হলো সাইবার বুলিং। ওয়েবসাইটে এবং সামাজিক যোগাযোগের মাধ্যমে কাউকে হেয় প্রতিপন্ন করাকে সাইবার বুলিং (Cyber Bullying) বলে। ভিকটিম অনেক সময় সামাজিক ও আর্থিকভাবে ক্ষতিগ্রস্ত হয়ে থাকে। এ ক্ষেত্রে ব্ল্যাকমেইলিং ও কিডন্যাপের ঘটনাও ঘটে থাকে। মূলত সাইবার ক্রাইমের ক্ষেত্রে এ ধরনের ঘটনা বেশি ঘটে থাকে।

২. শিরোনামটির আরবি অনুবাদ হলো :

جيل التقنية : لماذا يكبر أطفال الإنترنت اليوم أقل ثورية، وأكثر تسامحا وأقل سعادة، وغير مؤهلين تماما لمرحلة الرشد؟

বাংলা অর্থ মোটামুটি এমন দাঁড়ায়, 'প্রযুক্তি-নির্ভর প্রজন্ম : কেন আজকের ইন্টারনেট-ঘেষা শিশুরা কম বিপ্লবী, অধিক সহনশীল, কম সুখি এবং প্রাপ্তবয়স্ক হওয়ার জন্য সম্পূর্ণরূপে অপ্রস্তুত হচ্ছে?' iGen কিংবা جيل التقنية এর অর্থ 'প্রযুক্তি-নির্ভর প্রজন্ম' বলাটা সঠিক হবে না। শুধু তরজমার খাতিরে এই শব্দ ব্যবহার করা হয়েছে। iGen বা Zoomers একটি পরিভাষা। এটাকে জেনারেশন জেডও বলা হয়। সামনের টীকায় এর পরিচয় আসছে।

জেন টুয়েং তার বইটিতে প্রশ্ন উঠিয়েছেন, আমাদের কি এ যুগের ডিপ্রেসড যুবকদের নিয়ে চিন্তা করা উচিত না? আমরা ভঙ্গুর মানসিকতার এই যুবকদের বড় হওয়ার অপেক্ষা করতে পারি; কিন্তু সমাজে তাদের বিস্তৃত প্রভাব নিয়ে চিন্তা করতে পারি না! যা-ই হোক, পর্যবেক্ষকরা লক্ষ করেছেন, এ যুগের যুবকরা অধিক সংবেদনশীল। দিনদিন তাদের সংবেদনশীলতা বাড়ছেই। বাস্তব জীবনের রুক্ষতা ও সমস্যার সামনে এরা আরও বেশি শিশুসুলভ হয়ে উঠছে এবং আরও বেশি প্রশ্রয় পেতে শুরু করেছে।[৩]

সম্প্রতি জেনারেশন জেড[৪] বিশ্ববিদ্যালয় ও শ্রমবাজারে আসতে শুরু করেছে। সমাজের সাথে এদের যোগাযোগ আরও গভীর হচ্ছে। এদের দেখে আগের প্রজন্ম বুঝতে পেরেছে, এরা সুস্পষ্ট ডিপ্রেশনে ভুগছে, যার জন্য চিকিৎসকের হস্তক্ষেপ প্রয়োজন। নিজেদের মানসিক দুর্বলতার কারণে কখনো তো এরা হাসির পাত্র হয়েছে, কখনো আবার ভোগান্তির শিকার হয়েছে।[৫]

কিন্তু বিশ্বের অন্য প্রান্তে, আমাদের আরব ভূখণ্ডে এ নতুন বিপর্যয়ের স্থান হয়নি। কারণ, এ ভূখণ্ড ডুবে ছিল দ্বন্দ্ব, যুদ্ধ, দারিদ্র্য ও রোগের সমুদ্রে! তাই প্রাথমিকভাবে আরবে এ নতুন বিষয়টি নিয়ে কোনো বিলাসিতা হয়নি এবং এটি নিয়ে আলোচনাও হয়নি। এখানের তরুণ ও যুবকরা প্রতিনিয়ত নিরাপত্তাহীনতা, নিম্ন আয় এবং অর্থনৈতিক ও শিক্ষানৈতিক অবনতির শিকার হচ্ছিল।[৬]

আমার মতে, ২০১৭ সালের শুরুর দিকে নতুন বছরের আগমনের হাত ধরে পরিবর্তনের সূচনা হয়। পাশাপাশি সোশ্যাল মিডিয়ার ব্যাপক ব্যবহার বাড়তে থাকে। তখন থেকেই উচ্চবিত্ত ও মধ্যবিত্ত আরব যুবক-যুবতিদের ভেতর ডিপ্রেশন দেখা দিতে থাকে। শুরু হয় ভয়ানক এক অধ্যায়!

---

৩. ক্লেয়ার ফক্স, আই ফাইন্ড দ্যাট অফেন্সিভ।

৪. নব্বইয়ের দশকের শেষের দিকে এবং ২০০০ এর শুরুর দিকের প্রজন্মকে জেনারেশন জেড নামে ডাকা হয়। ১৯৯৭ থেকে ২০১২ পর্যন্ত জন্ম নেওয়া সবাই জেনারেশন জেড-এর সদস্য। এই জেনারেশনকে Gen z, iGeneration, Gen Tech, Gen Wii, Homeland Generation, Net Gen, Digital Natives, Plurals এবং Zoomers নামেও ডাকা হয়।

৫. যেমনটি ফ্যামিলি গাই (Family Guy) শোতে দেখা গিয়েছে, যা HTTPete নামেও পরিচিত।

৬. আরব বিশ্বের যুবকদের অবস্থা আরও বিস্তারিত জানার জন্য দেখুন,
مأزق الشباب في الشرق الأوسط وشمال أفريقيا. تاليف : رالف هيكسل، يورك جيرتل. بيروت، دار الساقي.٢٠١٩م

আমি নিজে লক্ষ করেছি, কীভাবে ২০১৭-এর পর থেকে ডিপ্রেশন সমস্যাটি আরব ভূখণ্ডের[৭] অবিচ্ছেদ্য অংশে পরিণত হয়েছে! আমি দেখেছি, মুসলিমদের জাতীয় ইস্যুগুলো মানুষদের চেতনা থেকে মুছে গেছে। তরুণ-যুবকদের লক্ষ্য ও উদ্দেশ্য হয়ে গেছে সংকীর্ণ! জাতীয় ও বৈশ্বিক পর্যায়ে দৃষ্টিপাত করার মানুষ হারিয়ে গেছে। অধিকার আদায়ের যুদ্ধ এবং বৈশ্বিক লড়াইয়ের চেতনা মানুষের মস্তিষ্ক থেকে হারিয়ে গেছে। মানুষের গুরুত্ব থেকে ইসলামের স্বার্থ, ইলম ও ফিকির এবং গতিশীলতার উপস্থিতি হারিয়ে গেছে। তাই অবধারিতভাবেই প্রতিটি ব্যক্তি নিজের মধ্যে কেন্দ্রীভূত হয়ে পড়েছে। আত্মকেন্দ্রিক বিকাশে লিপ্ত হয়ে পড়েছে। নিজের স্বতন্ত্র ব্যক্তিত্ব গড়ে তোলার প্রতি মনোযোগ নিবদ্ধ করেছে।[৮] নিজ জীবনের কক্ষপথে নিজেকে চালনা করায় মগ্ন হয়ে পড়েছে।

আমি কেন ডিপ্রেশন বিষয়ে গুরুত্ব দিয়েছি? কেন এ বিষয়ে ভেবেছি? কেন লিখেছি? এসব প্রশ্নের উত্তর খুঁজতে হলে সামান্য পেছনে যেতে হবে।

২০১১ সালের কথা। Ask.fm ওয়েবসাইটে আমি একটা অ্যাকাউন্ট খুলি। সেই অ্যাকাউন্টে মানুষ আমার নিকট বিভিন্ন বিষয়ে প্রশ্ন করত, আমি উত্তর দিতাম। সব প্রশ্নই আসত বৈশ্বিক ঘটনা, বুদ্ধিবৃত্তিক বিষয়, ঐতিহ্য, বৈজ্ঞানিক এবং ঐতিহাসিক বিষয় সম্পর্কে। এরপর ২০১৬ সালে আমি একটি নতুন অ্যাকাউন্ট খুলি। তখনই আবিষ্কার করি, প্রশ্নের ধরনগুলো একেবারে বদলে গেছে! এই নতুন অ্যাকাউন্ট এবং আগের অ্যাকাউন্ট, দুটোই আমার, আমি সেই একই মানুষ, আমি মানুষের সামনে আমার বক্তব্য বা চিন্তাভাবনা পরিবর্তনও করিনি! তবু এবার যে প্রশ্নগুলো আসতে শুরু করল, তার মধ্য থেকে বেশিরভাগই ছিল শুধু নিজের ব্যক্তিগত সীমায় আবদ্ধ। মানসিক সমস্যা, ব্যক্তিগত সমস্যা! আরও আশ্চর্যের কথা হলো প্রশ্নকারীরা বিষয়গুলো অতিরঞ্জন করে বর্ণনা করতে শুরু করল! আমি সে সময়ই বুঝতে পারি, সামাজিকভাবে একটা রোগ শুরু হলো

---

৭. একই সাথে আমাদের ভারত উপমহাদেশেও সামাজিক এই ক্রাইসিসের প্রাদুর্ভাব ঘটেছে।

৮. আত্মবিকাশ এবং ব্যক্তিত্ব গড়ে তোলার একটা ভালো অর্থও আছে। এখানে সে অর্থে ব্যবহার করা হয়নি। এখানে আত্মবিকাশ দ্বারা উদ্দেশ্য, অন্যের বিকাশ থেকে দৃষ্টি সরিয়ে কেবল নিজের বিকাশে লিপ্ত হওয়া। আরেকভাবে বলা যায়, নিজের ঢোল নিজে পেটানো। আর স্বতন্ত্র ব্যক্তিত্ব দ্বারা উদ্দেশ্য, নিজের ব্যক্তিত্বকে অন্য সবার ব্যক্তিত্বের চেয়ে আলাদা মর্যাদা দিয়ে দেখা এবং এই দৃষ্টিকোণ থেকেই নিজের ব্যক্তিত্বকে লালন করা।

বলে! তখন থেকেই আমি বুঝেছি, এ বিষয়টিকে গুরুত্ব দেওয়া উচিত এবং এ বিষয়ে মানুষকে সতর্ক করা উচিত।

এরপর আমি একই ঘটনা দেখেছি সব জায়গায়। আমার Ask.fm -এর অ্যাকাউন্টে যা ঘটেছে, তা মূলত ব্যাপক অবস্থার একটি খণ্ডচিত্র ছিল। আমি লক্ষ করে দেখলাম, অনেক প্রসিদ্ধ ও সাধারণ ব্যক্তি, এমনকি অনেক দাঈ ও মাশায়েখদের অবস্থাও এমন হয়ে গেছে! ২০১৭ সালকে আমরা একটি সীমারেখা হিসেবে ধরতে পারি। কারণ, ২০১৭ সালের আগে এই ইনফ্লুয়েন্সাররা[৯] (ইনক্লুডিং দাঈ, মাশায়েখ) আন্তর্জাতিক বিষয়ে, কিংবা ইতিহাস-ঐতিহ্য বিষয়ে, কিংবা অধিকার আদায় বিষয়ে, অথবা ইলমি ও ফিকরি বিষয়ে বক্তৃতা করত। এরাই আবার ২০১৭ সালের পরে আত্মবিকাশ, আত্ম-উন্নয়ন, ব্যক্তিগত আবেগ, মানসিক স্বাস্থ্য, ব্যক্তিগত উচ্চাকাঙ্ক্ষা ইত্যাদি বিষয়ে বক্তৃতা সীমাবদ্ধ রাখতে শুরু করে। তাদের পরিভাষা, চিন্তা ও সম্বোধন পুরোপুরি বদলে যায়। গতকালের হিউম্যান রাইটস অ্যাক্টিভিস্ট আজকের লাইফ কোচ! গতকালের ইনফ্লুয়েন্সার আজকের লাইফ কনসাল্টেন্ট! গতকালের শায়খ আজকের সেলফ কোচ! গতকালের দাঈ আজকের রিলেশনশিপ এক্সপার্ট!

এত কিছুর পরেও আমি এ বিষয়ে একটি বই লেখার কথা ভাবিনি। তাহলে বই লেখার ভাবনা কোত্থেকে এল? সম্মানিত পাঠকদের জন্য তা তুলে ধরছি।

২০১৮ সালের কথা। আমি আমার ফেইসবুক অ্যাকাউন্টের ব্যক্তিগত টাইমলাইনে একটা পোস্ট লিখি। সে সময় আমাদের আশেপাশে ডিপ্রেশনের সমস্যা প্রচুর পরিমাণে দেখা দিতে শুরু করেছিল। পোস্ট লেখার কারণ ছিল এটাই। এরপর পোস্টটি প্রচুর বিতর্কের সম্মুখীন হয়। আমি ভাবতেও পারিনি, এত সমালোচনা হবে শুধু একটা পোস্টকে নিয়ে! তখন পোস্টের শেয়ার-সংখ্যা চার হাজারে পৌঁছে গিয়েছিল! এরপর আমি বিষয়টি ভুলে গিয়েছিলাম। আবার এ বিষয়ে কিছু লেখার কোনো চিন্তাও ছিল না।

কিন্তু ২০১৯ সালের শেষের দিকে 'মারকাজু দালাইল'-এর কয়েকজন ভদ্রলোক

---

৯. ইনফ্লুয়েন্সার অর্থ প্রভাবক। ধরুন, আমি আপনাকে একটি বই কিনতে বললাম। আমার কথায় আপনি বইটি কিনলেন। এর মানে হলো আমি ইনফ্লুয়েন্সার, প্রভাবক। আর আপনি প্রভাবিত। সহজ ভাষায়, যেসব কাজ বা কথা সমাজে কোনো পরিবর্তন নিয়ে আসে, সেটাই ইনফ্লুয়েন্স। যার কথা বা কাজে এই প্রতিক্রিয়া সৃষ্টি হয়, তার নাম ইনফ্লুয়েন্সার।

আমাকে এ বিষয়ে টেক্সট করেন। তারা চাইছিলেন, ডিপ্রেশন বিষয়ে যেন আবার কলম হাতে তুলে নিই। আমি তবু রাজি হইনি। একপর্যায়ে তারা ডিপ্রেশনের গুরুত্ব ও আরব বিশ্বে এর সংক্রমণের ভয়াবহতা তুলে ধরেন। এরপর আমার জেদ আর টেকেনি। তখন এ বিষয়টির গুরুত্বের পরিমাণ অনুভব করতে পারি। এবং নিজেকে নিবেদিত করে এই কাজটি সম্পাদন করার চেষ্টা করি। ভদ্রলোকদের ধন্যবাদ জানাই। তারা আরব যুবকদের বিষয় উপস্থাপন করে গুরুত্ব না দিলে আমি হয়তো কলম ধরতাম না। বস্তুতপক্ষে আমাদের কাজই তো এটা! আমরা চাই সকলে যেন সংশোধন হয়ে যায়। কারণ মহান আল্লাহর কালামে পাকে এ বিষয়টিই বলা হয়েছে। আল্লাহ তাআলা হজরত শুআইব আলাইহি সালামের ঘটনা বর্ণনা করতে গিয়ে বলেন,

اِنۡ اُرِيۡدُ اِلَّا الۡاِصۡلَاحَ مَا اسۡتَطَعۡتُ ؕ وَ مَا تَوۡفِيۡقِىۡۤ اِلَّا بِاللّٰهِ ؕ عَلَيۡهِ تَوَكَّلۡتُ وَ اِلَيۡهِ اُنِيۡبُ

‘আমি তো কেবল আমার সাধ্যমতো সংশোধন করতে চাই। আল্লাহর সহায়তা ছাড়া আমার কোনো তাওফিক নেই। আমি তারই ওপর তাওয়াক্কুল করেছি এবং তারই কাছে ফিরে যাই।’

[সুরা হুদ, আয়াত ৮৮]

সময় সংকীর্ণতার কারণে আমি খুব অল্প সময়ে পুরো কিতাবটি লিখেছি। বহু রাত জেগেছি, যেন কিতাবখানি জনসাধারণের উপযুক্ত হয় এবং দ্রুত আলোর মুখ দেখে। এত বিস্তারিত লিখিনি, যাতে বিরক্তি ধরে যায়। আবার এত সংক্ষিপ্তও করিনি, যাতে মর্ম অস্পষ্ট থাকে। আমি আল্লাহর কাছে দুআ করি, কিতাবটি যেন পাঠকের উত্তম প্রত্যাশা পূরণ করতে পারে এবং তিনি যেন কিতাবটি দ্বারা আমাদের সবাইকে উপকৃত করেন।

আমি নিশ্চিত করছি, এটি কোনো একাডেমিক কিতাব নয়, নয় কোনো গবেষণাধর্মী কিতাবও। তাই নিরেট একাডেমিক দৃষ্টিকোণ থেকে এ কিতাবটিকে দেখা বা মূল্যায়ন করা উচিত নয়। এটি এমন এক সমস্যা তুলে ধরার পরিশ্রমী প্রচেষ্টা, যা নিয়ে আরব বিশ্বে আলোচনা করা হয় না। এ কিতাবের উদ্দেশ্য, ডিপ্রেশন বিষয়ে আলোচনা-সমালোচনার উত্থান ঘটানো। কারণ ডিপ্রেশন এবং এর চিকিৎসা করা অনেক বেশি গুরুত্বের দাবি রাখে। আমি পাঠকদের নিকট

আশা রাখি, আপনারা এ বইটির উদ্ধৃতি দিয়ে আলোচনা-পর্যালোচনা করতে কোনোরূপ কার্পণ্য করবেন না। কারণ আমার জানামতে আরব লাইব্রেরিতে এটিই এ বিষয়ে সংযুক্ত হওয়া প্রথম বই।[১০]

বইটির অধ্যায় ও পরিচ্ছেদ সাজানোর জন্য আমি একটি আরবি বইও পাইনি, যাতে ডিপ্রেশন বিষয়ে আলাপ রয়েছে! এরপর আমি ইংরেজিতে তালাশ করেছি। অভাবনীয়ভাবে ইংরেজিতে ডিপ্রেশন বিষয়ে প্রচুর বই পেয়েছি। কিন্তু সেগুলোতে বিশেষভাবে আমেরিকান প্রেক্ষাপট এবং ব্যাপকভাবে পশ্চিমা প্রেক্ষাপট নিয়ে কাজ করা হয়েছে। তাই সেগুলোর কোনো বই অনুবাদ করার আগে আমি ভেবেছি, অনুবাদ করলে ভালো হবে নাকি নতুন করে লিখলে ভালো হবে? কারণ সে বইগুলো নিজ প্রেক্ষাপটের কারণে পশ্চিমা সমাজের উপযুক্ত ঠিকই, কিন্তু আমাদের আরব কালচার ও আরব যুবক-যুবতির মানসিকতার সাথে খাপ খাবে না। এরপর আমি সিদ্ধান্ত নিয়েছি, ডিপ্রেশন বিষয়ে মৌলিক বই রচনা করব। আশা করা যায়, বইটি ডিপ্রেশন সমস্যার সমাধানে একটি কার্যকর পদক্ষেপ হবে, ইনশাআল্লাহ।

এই বইটি আমি আটটি অধ্যায়ে সাজিয়েছি। প্রতিটি অধ্যায়েই রয়েছে স্বতন্ত্র আলোচনা। প্রতিটি অধ্যায়ের আলোচনা অন্য অধ্যায় থেকে ভিন্ন। কিন্তু মৌলিকভাবে সবগুলো অধ্যায়ের লক্ষ্য একটিই—ডিপ্রেশন থেকে মুক্তি।

কিশোর যুবক-যুবতিদের[১১] ভেতর ডিপ্রেশনের সমস্যাটা কেমন? কীভাবে তারা ডিপ্রেশনে আক্রান্ত হয়? এসব আলোচনা দিয়েই অধ্যায়গুলো শুরু হয়েছে। বিস্তারিত একাডেমিক ও গবেষণাধর্মী ব্যাখ্যার পেছনে ছোটা হয়নি; বরং ডিপ্রেশন শনাক্ত করতে, এর বিপদ বুঝতে এবং এর প্রভাবকে প্রতিরোধ করার চেষ্টা করতে আমরা যা যা করেছি, এই কিতাবটি তার একটি সংক্ষিপ্ত পর্যালোচনা মাত্র।

---

১০. আমরা এ কথা এই বাংলা অনুবাদের ক্ষেত্রেও বলতে পারি। ডিপ্রেশনকে এখানে যেভাবে দেখা হয়েছে, ডিপ্রেশনের পেছনের উপসর্গ যেভাবে তুলে আনা হয়েছে, ডিপ্রেশন নিয়ে যে চক্রের ব্যবসা এক্সপোজ করা হয়েছে, তা অন্য কোনো বাংলা বইতে আমাদের নজরে পড়েনি। হ্যাঁ, ডিপ্রেশন বিষয়ে এটা প্রথম বই না; কিন্তু ডিপ্রেশন বিষয়ে বাক্সের বাইরের ভাবনা উল্লেখ করার দিকে দৃষ্টি দিলে, এটি অতি অবশ্যই বাংলা ভাষায় সর্বপ্রথম সংযোজন।

১১. যেসব যুবক-যুবতিরা বয়সে বড় হয়েছে, কিন্তু মানসিকতা ও আচরণে কিশোর রয়ে গেছে, তাদেরকে লেখক কিশোর যুবক ও কিশোর যুবতি বলে অভিহিত করছেন।

পাঠক যেন ডিপ্রেশনের বিস্তর মরুতে খেই হারিয়ে না ফেলেন, তাই শুধু ডিপ্রেশনের কারণ ও ধরনগুলো উল্লেখ করে ক্ষান্ত দিইনি; বরং প্রতিটি অধ্যায়েই একটি সংক্ষিপ্ত ব্যবহারিক প্রেসক্রিপশন তৈরি করার চেষ্টা করেছি। পাশাপাশি পাঠক যেন আরও বিস্তারিত জানতে পারেন, তাই কিছু কিতাব, লেকচার ও আর্টিকেলের নির্দেশনাও দিয়েছি।

এই সংক্ষিপ্ত ভূমিকার শেষে আমি তিনটি বিষয়ে সতর্ক করতে চাচ্ছি :

এক.

ডিপ্রেশন সাধারণত উচ্চবিত্ত ও মধ্যবিত্ত মানুষদের ভেতর দেখা যায়। কোনো নিম্নবিত্ত মানুষকে ডিপ্রেশনের শিকার হতে দেখা যায় না। বিশেষ করে আরব বিশ্ব। কারণ আরব বিশ্বের জনসংখ্যার ৬০%-এরও বেশি মানুষ দারিদ্র্যসীমার নিচে বাস করে। এ ধরনের মানুষেরা পরিশ্রমী হয়ে থাকে। তাই ডিপ্রেশন তাদের ভেতর বাসা বাঁধতে পারে না। এরা শৈশব থেকেই প্রচুর পরিশ্রম ও নানারকম সমস্যার মোকাবিলা করে বেড়ে ওঠে। তাই উচ্চ ও মধ্যবিত্তদের চেয়ে এদের মানসিক স্থিতি বেশি থাকে। নিয়মিত পরিশ্রম এদের মনকে করে তোলে পাহাড়ের মতো উচ্চ ও অনড়। তাই সহজ কথা হলো, আমার এই বইটি তাদের উদ্দেশ্যে লেখা হয়নি।

তবে এর অর্থ এই নয় যে, আরব বিশ্বে দরিদ্র মানুষেরা মানসিক সমস্যা থেকে একেবারে মুক্ত! বরং তাদের অনেকেই বিভিন্ন অন্যায়ের শিকার হয়ে, নানামুখী দারিদ্র্যের শিকার হয়ে মানসিক সমস্যায় ভুগছে। কিন্তু তাদের এই মানসিক সমস্যা আর এই বইয়ে বর্ণিত মানসিক সমস্যা এক নয়; দুটোর উপসর্গ ও নেপথ্যের কারণ ভিন্ন। তাই এই বইয়ে আমরা তাদের সম্বোধন করছি না।

আমাদের আধুনিক বিশ্বে মধ্যবিত্ত ও তার ওপরের পর্যায়ের মানুষদের ডিপ্রেশনের ঝুঁকি বেশি। বিশিষ্ট দাঈ মুহাম্মাদ আল-গালিজ এক দরসে এ বিষয়ে আলোকপাত করেছেন। তিনি মধ্যবিত্ত ঘরের বাবা-মায়েদের সতর্ক করে বলেছেন, 'বর্তমানের বাবা-মায়েরা আপন সন্তানকে 'পুরুষ' হিসেবে গড়ে তোলে না, দায়িত্ববোধসম্পন্ন করে গড়ে তোলে না! দুর্ভাগ্যবশত আমাদের যুগের মধ্যবিত্ত ও উচ্চবিত্ত বাবা-মায়েরা (প্রাপ্তবয়স্ক) ছেলেমেয়েদের সকল খরচ বহন করে এবং সকল দায়িত্ব

থেকে ছেলেমেয়েদের দূরে রাখে। বাবা-মায়ের কাছে সন্তান শুধুই একটি ভদ্র শিশু, যার কাজ পড়াশোনা করা এবং সফলতার চূড়ান্ত পর্যায়ে আরোহণ করা!

কিন্তু আপনি দেখুন, যারা পৃথিবী বদলে দিয়েছে, তারা প্রায় সকলেই নিঃস্ব শ্রেণির মানুষ; এলিট শ্রেণির নয়। তারা জীবনের সাথে লড়াই করেছে, জীবন তাদের সাথে লড়াই করেছে। ফলে তাদের ইচ্ছা ও পেশি মজবুত হয়ে উঠেছে এবং তারা চ্যালেঞ্জ মোকাবিলার এক দুর্দান্ত ক্ষমতা লাভ করেছে। অপরদিকে যারা দায়িত্বহীন জীবন নিয়ে বেড়ে উঠেছে, তাদের পেশি দুর্বল এবং তাদের ইচ্ছা হয়ে পড়ে অক্ষম। তারা জীবন-পথে সংগ্রাম করার কোনো ক্ষমতাই রাখে না। কারণ তাদের লালনপালনের পদ্ধতিটাই ছিল বিকৃত! ফলে দেখা যায়, জীবনের যেকোনো সমস্যা তাদের ভেঙে চুরমার করে ফেলে। তাদের হৃদয় হয় দুর্বল। তারা দুঃখ বয়ে বেড়ানোর ক্ষমতায় হয় অক্ষম। জীবনের লড়াইয়ে তারা হয়ে যায় পরাজিত। এমন মানুষদের সাফল্যের লক্ষ্যসীমা হলো একটা আবদ্ধ জীবন—যে জীবনে দুঃখ নেই, সংগ্রাম নেই, ধাক্কা নেই এবং কোনো সংঘর্ষও নেই!'[১২]

দুই.

এই বইটি ডিপ্রেশনকে কেন্দ্র করে লিখিত। তবে এর দ্বারা মানুষের যন্ত্রণা ও দুঃখ-কষ্টকে অবমূল্যায়ন করা উদ্দেশ্য নয়। **আমরা দুঃখের কাছে আত্মসমর্পণ করতে বারণ করেছি, এর মানে এই নয় যে, আমরা মানুষকে দুঃখহীন বলেছি। আমরা তীব্রভাবে মনোরোগের সমালোচনা করেছি, এর উদ্দেশ্য এই নয় যে, আমরা ব্যাপকভাবে সকল মনোরোগের সমালোচনা করি কিংবা আমাদের নীতি**ই এটি!

এই বইটি অতিরঞ্জন ও অতি অবহেলার মাঝে, শিথিলতা ও সহিংসতার মাঝে, অতি সহনশীলতা ও অতি রুক্ষতার মাঝে ভারসাম্যের একটি বিন্দু স্থাপন করছে। তবে যেহেতু বইটি শুধু ডিপ্রেশন বিষয়েই লিখিত, তাই এর আলোচনা এই বৃত্তের বাইরে যাবে না। পাশাপাশি আমরা যুবক ও যুবতিদের বড় একটি অংশের কথা স্বীকার করি, যারা মানসিক সমস্যায় ভুগছে। তাদের এই চক্র থেকে বের হয়ে আসার জন্য সকল প্রকারের সমর্থন ও সহায়তা প্রয়োজন।

---

[১২] লেকচারটির ইউটিউব লিংক : https://youtu.be/vnxIrmL7af4

তিন.

এই বইটি তাদের জন্য নয়, যারা বাস্তবিকপক্ষে কোনো মানসিক রোগে ভুগছেন। যেমন : বর্ডারলাইন পার্সোনালিটি ডিসঅর্ডার (Borderline personality disorder), বাইপোলার ডিসঅর্ডার (Bipolar disorder), অটিজম (Autism spectrum), সিজোফ্রেনিয়া (Schizophrenia) কিংবা এ জাতীয় কোনো গুরুতর মানসিক রোগ। (আল্লাহ এ ধরনের রোগ থেকে আমাদের এবং আপনাদের সকলকে মুক্ত রাখুন। সবাইকে সুস্থতার পোশাকে আবৃত করে নিন। আমিন।) যদি এই রোগগুলো প্রমাণিত হয়ে যায়, তাহলে কোনোভাবেই তাকে অবহেলা করার সুযোগ নেই। আমরা এমন কাজ করতে পুরোপুরি অনুৎসাহিত করি।

ঠিক একইভাবে আমরা মানব-উন্নয়ন ও মানসিক চিকিৎসার বাজারে মানুষ-যন্ত্রণার বাণিজ্য করতে অনুৎসাহিত করি। একইভাবে ওয়াজ ও নসিহতের ক্ষেত্রে মানুষের কষ্টকে অবমূল্যায়ন করতে অনুৎসাহিত করি। **এই বইটি সেসব মানুষদের জন্য, যারা মূলত মানসিক রোগী না; কিন্তু সোশ্যাল মিডিয়া ও ভুয়া লাইফ কোচের পাল্লায় পড়ে ভেবে নিয়েছেন যে, নিজেদের সাড়ে সর্বনাশ হয়ে গেছে! আপনারা ধোঁকা থেকে বেরিয়ে আসুন।** এটুকুই কামনা।

পরিশেষে আমার প্রিয় কয়েকজন বন্ধু ও সহকর্মীকে ধন্যবাদ জানাতে চাই। আমর রামাদান, মুহাম্মাদ ফাতুহ, সামিহ তারিক, আমিরা সাকার, উমর সাব্বাগ—এদেরকে আমি এই বইয়ের অবিচ্ছেদ্য অংশ মনে করি। এরা আপন মনে করে এই বইয়ের রিভিউ করেছে এবং বিভিন্ন নোট দিয়েছে। তারা বিভিন্ন অনুচ্ছেদ, অধ্যায়ের অংশ এবং কখনো-বা সম্পূর্ণ অধ্যায় সংশোধন, সংযোজন বা মুছে ফেলতে আমাকে সহায়তা করেছে। আল্লাহ তাদের যাবতীয় আমল কবুল করে নিন, তাদের সময়ে বরকত দিন এবং আমাদের পক্ষ থেকে অতি উত্তম প্রতিদান দান করুন।

এই তো, মহান আল্লাহই সকল কল্যাণের তাওফিকদাতা। তার কাছেই আমরা সাহায্য চাই, তার ওপরই তাওয়াক্কুল করি। এ বইয়ে যা যা উত্তম ও কল্যাণকর, তা আল্লাহর পক্ষ থেকে। আর যা যা মন্দ ও অকল্যাণকর, তা আমার ও শয়তানের পক্ষ থেকে। আল্লাহ ও আল্লাহর রাসুল তা থেকে মুক্ত। পাঠকের কাছে আমার

আর্জি হলো, লেখকের জন্য আপনারা দুআ করবেন, আল্লাহ যেন তাকে রহমতের চাদরে ঢেকে নেন, তাকে শুকরিয়া আদায়কারী হৃদয়, জিকিরকারী জিহ্বা এবং মাকবুল আমল দান করেন। নিশ্চয় আল্লাহ সকল বিষয়ের ওপর ক্ষমতাবান, এবং সর্বোত্তম ডাকে সাড়া দানকারী। সকল প্রশংসা তাঁরই জন্য।

আল্লাহর ক্ষমার ভিখারি

ইসমাইল আরাফাহ

জুমাদাল উলা ১৪৪১ হিজরি
জানুয়ারি ২০২০ ঈসায়ী

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।

তবে সত্য কথা হলো, সবাই এই অনর্থক স্রোতে ভেসে যায় না। যাই ঘটে যাক, উম্মতের ভেতর কিছু কল্যাণ অবশ্যই থেকে যাবে। আল্লাহ বলেন, اَللّٰهُ يُحْيِي الْاَرْضَ بَعْدَ مَوْتِهَا। অর্থাৎ জমিন অনুর্বর হওয়ার পর আল্লাহই তা উর্বর করে তোলেন। আল্লাহর জন্য এটি মোটেও দূরবর্তী বিষয় নয়।

প্রশ্ন : আমরা কেন বাঁচি?

এই প্রশ্নটি যখনই করা হতো, তখন আপনা-আপনিই উত্তর আসত, 'আল্লাহ তাআলার ইবাদত করার জন্য।' এই দৃশ্য ২০১০ সালের আগে দেখা যেত।

বর্তমানেও বিভিন্ন মোটিভেশনাল স্পিকার ও ইনফ্লুয়েন্সাররা এই প্রশ্নটি ছুঁড়ে দেয়। তবে পার্থক্য হলো, এই প্রশ্নের পেছনে সত্য খোঁজার কোনো উদ্দেশ্য তাদের থাকে না; বরং তারা জীবনে হতাশা ও ডিপ্রেশন বাড়িয়ে তোলে! তাদের হৃদয়ে কুরআনের আয়াত কিংবা দীনি উপদেশের উপস্থিতি থাকে না। কারণ তারা সমস্যার তাৎক্ষণিক সমাধান খুঁজতে ইলমে ওহির ভাষা ও শব্দভান্ডার থেকে আশঙ্কাজনক দূরত্ব বজায় রাখে!

তাই আমরা মোটেও অবাক হই না, যখন দেখি বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার রিপোর্ট অনুযায়ী ২০১৭ সালেই ডিপ্রেশনে ভোগা মানুষের সংখ্যা ৩০০ মিলিয়নে এসে দাঁড়িয়েছে! বরং আমরা মনে করি, সঠিক সংখ্যা হলো, শুধু আরবেই ডিপ্রেশনে ভোগা মানুষের সংখ্যা ৩০০ মিলিয়ন ছাড়িয়ে গেছে![৭৮]

Ask.fm ওয়েবসাইটে এক মেয়ে নিজের হৃদয়ে জমে থাকা কিছু প্রশ্নের প্রকাশ করেছিল এইভাবে, 'আমি প্রতিদিন বাবা-মা, ভাই-বোন ও অন্য মানুষদের হয়রানি সহ্য করি কেন? আমি কেন কলেজে যাব? কেন পড়াশোনায় আমাকে সফল হতে হবে? এর পরে কী হবে? এই বিরক্তিকর লাইফ-রুটিনের মানেটাই বা কী? কেন আমাকে বিয়ে নামক ঝামেলায় জড়াতে হবে? তার পরে আবার সন্তান জন্ম দেওয়ার উদ্দেশ্য-ই বা কী, যারা পরবর্তীকালে আমাকে বিরক্ত করবে? আসলে আমি জানি না, আমি কেন বাঁচি?'

তখন অন্য এক মেয়ে তাকে সান্ত্বনা দেওয়ার জন্য বলল, 'জীবন আমাদের অনেক কিছু শেখায়। আর শিক্ষা এসব ছাড়া অর্জন হয় না। তাই কিছু দুঃখ-কষ্ট

[৭৮] https://www.who.int/mental_health/management/depression/en/

চতুর্থ অধ্যায়

সোশ্যাল মিডিয়া : সকল নষ্টের গোড়া

> ‘তরুণ প্রজন্ম আবেগ ও মানসিক নিরাপত্তা নিয়ে আচ্ছন্ন। তারা শুধু এই বিশ্বাস করে না যে, তাদেরকে যৌন নিপীড়ন ও কার এক্সিডেন্ট থেকে বাঁচাতে হবে; বরং এই বিশ্বাসও রাখে যে, যারা তাদের সাথে (সোশ্যাল মিডিয়ায়) একমত না, তাদের থেকেও বাঁচাতে হবে।’
>
> -জেন টুয়েং

আপনি কি জীবনের ছোটখাটো কোনো বিষয়ে সমস্যায় ভুগছেন? সমাধান খুবই সহজ। সোশ্যাল মিডিয়ায় যান, কিওয়ার্ডগুলো ক্লিক করুন। সমাধান আপনার সামনে এসে হাজির হবে। উদাহরণস্বরূপ : দেখুন, কীভাবে স্বাস্থ্যসম্মত খাবার খেতে হয়, কীভাবে ঘরের দেয়াল সাজাতে হয়, কীভাবে দাঁত সাদা করতে হয়, কীভাবে টাই বাঁধতে হয়, কীভাবে রান্না করতে হয়, কীভাবে শিখতে হয়, কীভাবে সম্পর্ক সুন্দর করতে হয়, কীভাবে কষ্টদায়ক অবস্থা থেকে মুক্তি পেতে হয় ইত্যাদি ইত্যাদি।

সোশ্যাল মিডিয়ার প্রতিটি পেইজ শিশুদের লালনপালনের টিপস, তরুণদের জীবনের পরিস্থিতি মোকাবিলার টিপস, মানসিক স্বাস্থ্য এবং আদর্শ মনস্তাত্ত্বিক সুস্থতার বিষয়ে পোস্ট, হিংস্রতার বিপরীত পোস্ট, স্ব-ব্যবস্থাপনামূলক কোর্স, আবেগমূলক কোর্স এবং প্রশিক্ষণ ও যুক্তির দক্ষতা অর্জনের কোর্স ইত্যাদি দিয়ে পূর্ণ।

সোশ্যাল মিডিয়ার অবশ্যই কিছু উপকারিতা রয়েছে, অস্বীকারের জো নেই। তবে এতে কিছু অন্ধকার দিকও রয়েছে, যা আমাদের কেউ বলে না। যেদিন আপনি সোশ্যাল মিডিয়ায় অ্যাকাউন্ট খোলার সিদ্ধান্ত নেন, সেদিন কি আপনি বুঝতে পারেন, আপনি মূলত কী করতে চলেছেন?

ষষ্ঠ অধ্যায়

অভ্যন্তরীণ অনুভূতি : জীবনের সবচেয়ে ভয়াবহ বিচারক

> ‘বর্তমান সময়ের ছেলেমেয়েরা এত অতিরঞ্জিত অনুভূতি দেখায় যে, কোনো কিছুই তাদের জন্য যথেষ্ট নয়!’
>
> —এলাইন ডি বোটন

যাকে ভালোবাসেন তাকেই বিয়ে করুন! আপনার আবেগ আপনার চালিকাশক্তি! যে চাকরিতে আপনি স্বাচ্ছন্দ্যবোধ করেন না, তা ছেড়ে দিন! আপনার মানসিক স্বাস্থ্য অন্য সবকিছুর চেয়ে বেশি গুরুত্বপূর্ণ! এমন কোনো সম্পর্ক গড়বেন না, যা আপনার কাছে ভারী মনে হয়!

আজকাল যুবক-যুবতিদের যেসব মোটিভেশন দেওয়া হয়, এগুলো সেই অস্ত্রাগারেরই হাতিয়ার! লক্ষ করে দেখুন, সবগুলো মোটিভেশনই একটি অর্থের চারপাশে ঘুরছে—**‘সর্বদা আপনার অনুভূতিকে বিশ্বাস করুন। আপনার অনুভূতি হলো সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ জিনিস!’** কখনো হয়তো এই শব্দগুলো আকর্ষণীয় মনে হয়, কখনো মনে হয় প্রজ্ঞাপূর্ণ! কখনো আবার জীবনের সাথে চমৎকার যোগসূত্র ফুটে ওঠে প্রতিটি উপদেশে! হয়তো আমাদের অভ্যন্তরীণ অনুভূতির প্রতি ভালোবাসা এত তীব্র হয়ে গেছে যে, আমরা সহজ কথা সহজে বুঝি না, সহজে বলতেও চাই না। আমরা সিনেমা-উপন্যাসের মতো সাসপেন্স ও থ্রিল নিয়ে জীবনের সামনে এসে দাঁড়াই! জোনাথন গোটশেল (Jonathan Gottschall) ‘The Storytelling Animal: How Stories Make Us Human’ বইতে দাবি করেছেন, গল্প ও উপন্যাস হলো মানুষের অন্যতম বিশেষ বৈশিষ্ট্য। অন্যান্য

এবং অবিরাম শেখা। আপনার দক্ষতা ও জ্ঞান যত বাড়বে, তত বেশি ভালো আয়ের উৎস পাওয়ার সম্ভাবনা বাড়বে।

অতএব আবেগের মাদক থেকে বেরিয়ে আসুন এবং দক্ষতা, অবসর ও অভিজ্ঞতার জীবনে প্রবেশ করুন। এ ব্যাপারে প্রতিজ্ঞ হোন যে, মনচাহি কাজ করবেন না। কারণ সূচনা সর্বদাই কঠিন, শিক্ষা সর্বদাই চাপপূর্ণ, কর্তব্য সর্বদাই কষ্টকর এবং অধ্যাবসায় সর্বদাই ক্লান্তিকর; কিন্তু এই সবের শেষ পরিণাম খুবই সুমিষ্ট।

দুই. জীবনের চারটি বৃত্তের মধ্যে ভারসাম্য বজায় রাখা। সে চারটি বৃত্ত হলো :

১. আবেগ ও ব্যক্তিগত আগ্রহের বৃত্ত।

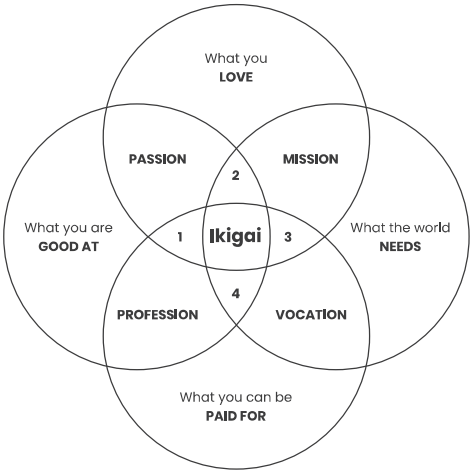
২. কর্ম, উপার্জন ও আয়ের বৃত্ত।

৩. দক্ষতা ও সম্ভাবনার বৃত্ত।

৪. দীনি রিসালাত ও দাওয়াতের বৃত্ত।

এখানে আমরা ইকিগাই মডেল থেকে উপকৃত হতে পারি। ইকিগাই একটি জাপানি শব্দ। এর অর্থ জীবনের উদ্দেশ্য। ইকিগাই মডেলটি চার বৃত্ত দিয়ে গঠিত।

নকশা :



উপসংহার

এই কিতাবটি এমন এক বিষয়ের আওয়াজ উঠিয়েছে, এখনো পর্যন্ত যা বিশ্লেষণ, পর্যবেক্ষণ, চিকিৎসা ও প্রতিকারের সীমানায় আসেনি। তাই এটিকে বলা যায় এ বিষয়ের সূচনা এবং আরও অধিক মনোযোগ অধিক আকর্ষণের জন্য একটি পরিশ্রমী প্রচেষ্টা। আগ্রহী, সোশ্যাল অ্যাক্টিভিস্ট, বিশেষজ্ঞ এবং দাঈ ভাইদের আলোচনা ও পর্যালোচনায় এই কিতাবটি থাকা প্রয়োজন।

এই কিতাবটি যেভাবে জেনারেশন জেড (Zoomers/Generation Z)[১৮২]-এর ওপর দৃষ্টি নিবদ্ধ করেছে, সেভাবে অন্য প্রজন্মের ওপরও দৃষ্টি রেখেছে। ডিপ্রেশন ও মানসিক রোগ থেকে অন্য প্রজন্মও মুক্ত নয়। উদাহরণস্বরূপ সহস্রাব্দ (Millennium), যাদের জন্ম ১৯৮৪ থেকে ১৯৯৭ এর ভেতর। উদ্দেশ্য হলো, আমাদের ডিপ্রেশন পাঠে সেই প্রজন্মও অন্তর্ভুক্ত হতে পারে। তবে জেনারেশন জেডই এই বিষয়ে সবচেয়ে বেশি প্রাসঙ্গিক।

সুতরাং পাঠক, আপনি যে প্রজন্মেরই হয়ে থাকুন, এই প্রজন্মের কিংবা সেই প্রজন্মের; অথবা বইটির কোনো অধ্যায়ে আপনি প্রয়োজনীয় সমাধান পেয়েছেন, আবার কোনো অধ্যায়ে পাননি, তবুও আমরা আশাবাদী, যুবক-যুবতিদের হৃদয়ে এই বিষয়টি প্রবেশ করবে। তবে এটি রাতারাতি হবে না, ধীরে ধীরে হবে। তাই আমরা পাঠককে সর্বপ্রথম এই উপদেশ দিচ্ছি, বইটি থেকে প্রথমে নিজে উপকৃত হোন, এরপর আত্মীয়, বন্ধু, সহপাঠী, সহকর্মী, যাদের ভেতরই ডিপ্রেশনের

[১৮২] ১৯৯০ এর শেষের দিকে এবং ২০০০ এর শুরুর দিকের প্রজন্মকে জেনারেশন জেড নামে ডাকা হয়। ১৯৯৭ থেকে ২০১২ পর্যন্ত জন্ম নেওয়া সবাই জেনারেশন জেড-এর সদস্য। এই জেনারেশনকে Gen z, iGeneration, Gen Tech, Gen Wii, Homeland Generation, Net Gen, Digital Natives, Plurals এবং Zoomers নামেও ডাকা হয়।

সমস্যা দেখবেন, তাকে উপদেশ দিন। কিতাবটিতে যে উপায় দেখানো হয়েছে তা তাদের বলুন। আশা করা যায়, এই বইটি তাদের পরিবর্তনের উসিলা হবে। ইনশাআল্লাহ।

সকল প্রশংসা আল্লাহর, যার অনুগ্রহে আমরা সকল নেক কাজ সম্পন্ন করতে পারি।

প্রকাশিত বই

বই : আধুনিক প্রাচ্যবাদের কবলে মুসলিম নারীসমাজ
লেখক : হাসসান বিন সাবিত

বই : ফাহমুস সালাফ : দীন বোঝার কষ্টিপাথর
লেখক : ইফতেখার সিফাত

বই : একজন নারীবাদীর জবানবন্দিতে নারীবাদের আর্তনাদ
লেখক : উম্মে খালিদ।
অনুবাদ : নাজমুল হক সাকিব

বই : সালিহাত : ইসলাম ও ইতিহাসের আলোকে নারীর আত্মপরিচয়
লেখক : ড. সারা হিশাম নুরি ও মুনিরা আদিল জাকির।
অনুবাদ : জমির মাসরূর

বই : আত্মপরিচয়ের সংকট
লেখক : ইফতেখার সিফাত

প্রকাশিতব্য বই

বই : সংশয়বাদী তরুণী : নারীবিষয়ক হাদিস
ব্যাখ্যায় বিপত্তির সূচনা যেখানে
অনুবাদ : কায়েস শরীফ

বই : ইসলাম ও নাস্তিক্যবাদের দৃষ্টিতে নারী
লেখক : ড. হাইসাম তালাক