বাংলাবুক.অর্গ

হতাশা মুক্ত জীবন

চমকপ্রদ
কেসহিস্ট্রি
সম্বলিত



BanglaBook.org

প্রফেসর এম ইউ আহমেদ

এই বইয়ের বিশেষ আকর্ষণীয় বিষয়গুলি ঃ

চমকপ্রদ কেসহিস্ট্রি ঃ

(০) দ্বন্দ্ব-ভিত্তিক হতাশা
(০) হীনমন্যতা-প্রসূত হতাশা
(০) উদ্বেগ-উদ্ভূত হতাশা
(০) ফ্যান্টাসী-জনিত হতাশা
(০) দাম্পত্য-অসংগতি-উদ্ভূত হতাশা
(০) কামনা-ভিত্তিক হতাশা
(০) অশান্তি-জনিত হতাশা
(০) মানসিক বিকার-প্রসূত হতাশা
(০) ব্যর্থতা-উদ্ভূত হতাশা
(০) পূর্ব-রাগ-ভিত্তিক হতাশা

★ হতাশা সম্পর্কে তত্ত্বালোচনা ঃ
★ হতাশা নিরাময়ের মেডিষ্টিক সাইকোথেরাপি পদ্ধতি ঃ
★ মেডিষ্টিক সাইকোথেরাপির মূলভিত্তি ঃ

The Online Library of Bangla Books
BanglaBook.org

হতাশা-মুক্ত জীবন

The Online Library of Bangla Books
BanglaBook.org

প্রফেসর এম, ইউ, আহমেদ

সাইকী প্রকাশনী
১৩৫, আজিমপুর রোড।
ঢাকা-৫
বাংলাদেশ।

প্রকাশক ঃ
ফেরদৌস আলম

সাইকী প্রকাশনী
২৩৫, আজিমপুর রোড।
ঢাকা-৫। বাংলাদেশ।

সাইকী প্রকাশনী কর্তৃক
সর্বস্বত্ব সংরক্ষিত।

প্রথম প্রকাশ : অক্টোবর, ১৯৮০

প্রচ্ছদ ঃ কবিরুল জুলফিকার

মুদ্রণে ঃ মোহাম্মদ ইকবাল।
"আমাদের বাংলা প্রেস লিঃ"
৩২/১, আজিমপুর রোড,
ঢাকা—৫।
ফোন : ২৫৮৫৭১

যোগাযোগের ঠিকানা ঃ	Address :
সাইকী প্রকাশনী	PSYCHE PROKASHANI
১৩৫, আজিমপুর রোড।	135, Azimpur Road.
ঢাকা—৫। বাংলাদেশ।	Dacca-5, Bangladesh.
টেলিফোন ঃ	Telephone :

HATASHA MUKTA JIBAN
by
Prof. M. U. Ahmed.

Price : Foreign $ 2.00 (U.S.)
মূল্য ঃ বাংলাদেশ—১৫.০০ টাকা মাত্র

উৎসর্গ

আমার শ্রদ্ধেয়া আম্মা—
মরহুমা মুসাম্মাত নূরন্নেছা খাতুনের
করকমলে—
যাঁর কাছে আমি চিরকৃতজ্ঞ।

—এম, ইউ, আহমেদ।

সূচীপত্র

	শিরোনাম	পৃষ্ঠা
১।	দ্বন্দ্ব-ভিত্তিক হতাশা	১৪
২।	হীনমন্যতা-প্রসূত হতাশা	২১
৩।	উদ্বেগ-উদ্ভূত হতাশা	২৭
৪।	ফ্যান্টাসী-জনিত হতাশা	৩৩
৫।	দাম্পত্য-অসংগতি-উদ্ভূত হতাশা	৪৬
৬।	কামনা-ভিত্তিক হতাশা	৫৪
৭।	অশান্তি-জনিত হতাশা	৫৮
৮।	মানসিক বিকার-প্রসূত হতাশা	৬০
৯।	ব্যর্থতা-উদ্ভূত হতাশা	৬৩
১০।	পূর্ব-রাগ-ভিত্তিক হতাশা	৬৮
১১।	হতাশা সম্পর্কে তত্ত্বালোচনা	৭৭
১২।	সাইকী হতাশা-নিরূপক বাক্যমালা	৮৯
১৩।	হতাশা নিরাময়ের মেডিষ্টিক সাইকোথেরাপি পদ্ধতি ...	৯৪
১৪।	মেডিষ্টিক সাইকোথেরাপির মূল-ভিত্তি	১১০
১৫।	মেডিষ্টিক সাইকোথেরাপি ক্লিনিক	১২৪

গ্রন্থকারের প্রকাশিতব্য বই-এর তালিকা ঃ

১। "সাইকী সিরিজ" ঃ—
(চমক-প্রদ "কেসহিস্ট্রি" সম্বলিত)

(০) শান্তির সন্ধানে
(০) সম্মোহণ শিক্ষা
(০) সম্মোহণী চিকিৎসা
(০) মানসিক সমস্যা ও সমাধান
(০) মানসিক স্বাস্থ্য ঃ মনটাকে সুস্থ রাখুন
(০) পরিবার পরিকল্পনা ও আদর্শ শিশু-পালন পদ্ধতি
(০) যৌন জীবন

২। "কেসহিস্ট্রি সিরিজ" ঃ—

(০) এই সিরিজের প্রথম বই **"কেসহিস্ট্রি ঃ হীনমন্যতা"** ১৯৮০ সালের জুলাই মাসে প্রকাশিত হয়েছে।

(০) এই সিরিজের বিভিন্ন ধরণের বইগুলিও সময় সময় প্রকাশিত হবে।

৩। অন্যান্য বই ঃ—

(০) উপরিউক্ত সিরিজগুলি ছাড়া, গ্রন্থকারের অন্যান্য বইগুলিও **"সাইকী প্রকাশনী"** দ্বারা প্রকাশিত হবে।

—সাইকী প্রকাশনী—

গ্রন্থকার সম্পর্কে জ্ঞাতব্য বিষয়ঃ

পুরো নাম : মোফাস্‌সীল উদ্দিন আহমেদ।

জনপ্রিয় নাম : প্রফেসর এম, ইউ, আহমেদ।

জন্মস্থান : বরিশাল জিলায় মঠবাড়িয়া থানার অন্তর্গত গুলিসাখালী গ্রাম।

জন্ম তারিখ : ১৯০৯ সালের পহেলা ফেব্রুয়ারী।

পিতা : মরহুম জনাব মৌলভী আজহার উদ্দিন আহমেদ।

মাতা : মরহুমা মুসাম্মাৎ নূরুন্‌-নেছা বেগম।

শিক্ষা : বি, এ, (অনার্স) ; এম, এ, (দর্শন শাস্ত্র), ফার্ষ্ট ক্লাশ ফার্ষ্ট, ১৯৩৩ ; ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়।
এম, এ, (মনোবিজ্ঞান), ১৯৫৫, টরোন্টো বিশ্ব-বিদ্যালয়, ক্যানাডা।

কর্মজীবন : ১৯৩৫—৪০ : প্রভাষক, দর্শন বিভাগ ; এলাহাবাদ বিশ্ববিদ্যালয়, ভারত।

১৯৪০—৫৭ : অধ্যাপক, দর্শনশাস্ত্র ও যুক্তিবিদ্যা ; বেঙ্গল এডুকেশন সার্ভিস (বি, ই, এস) ; কৃষ্ণনগর কলেজ, নদীয়া, পশ্চিমবঙ্গ এবং চট্টগ্রাম কলেজ, ভাইস-প্রিন্সিপাল, প্রাইমারী ট্রেনিং কলেজ ময়মনসিংহ। পূর্ব-পাকিস্তান সিনিয়র এডুকেশন সার্ভিস (ই, পি, এস, ই, এস), ডিভিশনাল্‌ ইনস্‌পেক্টর অব স্কুলস্‌, চট্টগ্রাম রেঞ্জ।

১৯৫৭—৮০ : প্রিন্সিপাল, ঢাকা কলেজ। মনোবিজ্ঞানী : পাকিস্তান সেন্ট্রাল পাবলিক সার্ভিস কমিশন। কোষাধ্যক্ষ, পাকিস্তান মনোবিজ্ঞান সমিতি। সদস্য, পূর্ব পাকিস্তান পাবলিক সার্ভিস কমিশন। সভাপতি, সার্ভিস সিভিল ইন্টারন্যাশনাল (এস, সি, আই), পাকিস্তান ও বাংলাদেশ। সভাপতি, বাংলাদেশ মনোবিজ্ঞান সমিতি। সুপার-নিউমেরারী শিক্ষক, মনোবিজ্ঞান বিভাগ ; ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়। পূর্ণ-কালীন সদস্য, বাংলাদেশ শিক্ষা কমিশন (ডঃ কুদরত-ই-খোদা কমিশন)। সভাপতি, বাংলাদেশ মানসিক স্বাস্থ্য সমিতি। সভাপতি, বাংলাদেশ চিকিৎসা মনোবিজ্ঞান সমিতি। সাধারণ সভাপতি, বাংলাদেশ মনোবিজ্ঞান সমিতি (দ্বিতীয় বার্ষিক সম্মেলন, ১৯৮০ সাল)।

সাইকী প্রকাশনী।



বাংলাবুক.অর্গ ওয়েবসাইটে স্বাগতম

নানারকম নতুন / পুরাতন বাংলা বই এর পিডিএফ ডাউনলোড করার জন্য আমাদের ওয়েবসাইটে (BANGLABOOK.ORG) আমন্ত্রণ জানাচ্ছি।

সোশ্যাল মিডিয়াতে আমাদেরকে পাবেন :

BANGLABOOK.ORG © COPYRIGHT , ALL RIGHTS RESERVED

পুরোভাষ ঃ

''হীনমন্যতা'' উপ-শিরোনামে আমার লেখা "কেসহিষ্ট্রি সিরিজের'' প্রথম বইখানি এবছর (১৯৮০) জুলাই মাসে প্রকাশিত হয়। পাঠকবর্গ ঐ বইখানি যেভাবে সাদরে গ্রহণ করেছেন, তাতে আশান্বিত হয়ে 'সাইকী সিরিজের'' আমার এই প্রথম বই "হতাশামুক্ত জীবন" কতগুলি চমকপ্রদ কেসহিষ্ট্রি ও চিঠি পত্রের উত্তর সমেত এখন প্রকাশ করছি। আশা করি, এ বইখানিও পাঠকবর্গ একই রকম আগ্রহের সাথে গ্রহণ করবেন।

জগতের বিভিন্ন দেশে নানা কারণের জন্যে মনুষ্য সমাজের একটা বিরাট অংশ আজকাল বিভিন্ন ধরণের হতাশায় ভুগছে। এসব কারণের ভেতর মানসিক দ্বন্দ্ব, উদ্বেগ, আকাশচুম্বি ফ্যান্টাসী, হীনমন্যতা, দাম্পত্য অসংগতি, অতৃপ্ত কামনা, মানসিক অশান্তি, ব্যর্থপ্রেম, মনোবিকার, সামাজিক গোড়ামি, অর্থনৈতিক অস্বচ্ছলতা, বেকারত্ব এবং রাজনৈতিক পটপরিবর্তন ইত্যাদি বিশেষ ভাবে উল্লেখযোগ্য। এ সব কারণের জন্যে স্বাধীনতা লাভের পর থেকে বাংলাদেশের এক শ্রেণীর যুবকদের ভেতর হতাশা-ভিত্তিক নানা প্রকার উচ্ছৃঙ্খলতা দেখা দেয়। এর কারণ হিসেবে অনেকে (১৯৭১ সালের) স্বাধীনতা যুদ্ধকালীন হিংস্রতা ও নৈতিকমানের অবক্ষয়কে দায়ী করেন। তাদের মতে স্বাধীনতা যুদ্ধের সময়ে মানুষ হত্যা, ব্যাঙ্ক লুট করা এবং মাইন পুতে পুল উড়িয়ে দেয়া, দেশপ্রেম ও ন্যায়ের কাজ বলে পরিগণিত হতো। স্বাধীনতা লাভের পরেও দেশব্যাপী অর্থনৈতিক অস্বচ্ছলতা, বেকারত্ব এবং ঘন ঘন রাজনৈতিক পটপরিবর্তন, বাংলাদেশের যুব সমাজের ভেতর ভীষণভাবে হতাশা সৃষ্টি করে।

BanglaBook.org

ফলে, এদের ভেতর বহির্মুখী (একস্‌ট্রোভার্টেড্‌) ও ধর্ষকামী (স্যাডিষ্টিক) ধরনের যুবকেরা আগ্রাসণে মত্ত হয়ে খুন-খারাবী, হাইজ্যাকিং, মারপিট, লুট-পাট এবং নারী-নির্যাতনে অংশগ্রহণ করে তাদের অন্তর্নিহিত হতাশার বহিঃপ্রকাশ করতে থাকে। অন্যদিকে, অন্তর্মুখী (ইন্‌ট্রোভার্টেড) এবং মর্ষকামী (ম্যাসোকিস্টিক) ধরণের যুবকেরা নিজেদের ভেতরকার দুর্বিষহ হতাশা ভুলে থাকার জন্যে মদ, গাঁজা, ভাং, আফিম ও এল, এস, ডি, জাতীয় মাদক দ্রব্যে নেশাগ্রস্ত হয়ে নানাবিধ অসামাজিক কাজে লিপ্ত হয়ে, এমন কি, আত্মহত্যা করে হতাশা থেকে নিষ্কৃতি লাভের চেষ্টা করতে থাকে।

এ ধরণের হতাশাগ্রস্ত কয়েকজন সাহায্যপ্রার্থী আমার "মেডিষ্টিক সাইকোথেরাপি" ক্লিনিকের শরণাপন্ন হয়েছিলেন। তাদের চমকপ্রদ 'কেসহিষ্ট্রিগুলি' "সাইকী সিরিজের" এই প্রথম বই "হতাশামুক্ত জীবন"-এ লিপিবদ্ধ করছি। তাছাড়া, রেডিও বাংলাদেশ-এর "মন ও মানুষ" এবং বাংলাদেশ টেলিভিশন-এর "অন্তরালে" প্রোগ্রাম দুটির মাধ্যমে আমি "হতাশা" সম্পর্কীত যে সব চিঠিপত্রের জবাব শ্রোতা ও দর্শকদের উদ্দেশ্যে বিভিন্ন সময়ে প্রচার করেছি, সেগুলিও এ বইতে প্রকাশ করছি। আমাকে এ ধরণের সুযোগ দানের জন্যে আমি ঐসব প্রতিষ্ঠানের কর্মকর্তাদের আন্তরিক ধন্যবাদ জানাই।

এ বইয়ে প্রকাশিত "হতাশা সম্পর্কে তত্ত্বালোচনা" পরিচ্ছেদে "হতাশা-মুক্ত জীবন" যাপনের জন্যে সুপরিকল্পিত প্রক্রিয়াসমূহও বিশদভাবে ব্যাখ্যা করেছি। আমি আশাকরি, হতাশগ্রস্ত পাঠকবর্গ ঐ সব প্রক্রিয়াগুলি নিজেদের উপর প্রয়োগ করে ভবিষ্যতে "হতাশা-মুক্ত জীবন" যাপন করতে সমর্থ হবেন।

এ বইয়ের শেষের দিকে নিম্নে লিখিত যে সব পরিচ্ছেদগুলি সংযোজন করেছি, সেগুলির মাধ্যমেও সম্মানিত পাঠকবর্গ নানাভাবে

BanglaBook.org

উপকৃত হবেন বলে আমি আশা করি :—

১। পাঠকদের সমস্যা ও সমাধান।
২। সাইকী হতাশা নিরূপক বাক্যমালা (পি, এফ, আই)
৩। মেডিষ্টিক সাইকোথেরাপির মূল-ভিত্তি।
৪। মেডিষ্টিক সাইকোথেরাপি ক্লিনিক সম্পর্কে জ্ঞাতব্য বিষয়।
৫। পাঠক, সাহায্য প্রার্থী ও ভক্তদের মতামত···ইত্যাদি।

এ বইখানি প্রকাশনার ব্যাপারে আরও দু'একটা কথা বলা প্রয়োজন মনে করছি। "কেসহিস্ট্রি" সিরিজের "হীনমন্যতা' উপ-শিরোনামের প্রথম বইখানি ডবল ক্রাউন নিউজপ্রিণ্ট কাগজে ছেপেছিলাম বলে সম্মানিত পাঠকবর্গের কেউ কেউ আপত্তি তুলেছেন। তাদের মতে সাদা কাগজের বই তুলনামূলকভাবে সংরক্ষণের জন্য বিশেষ সুবিধাজনক। তাছাড়া, সাদা কাগজের বইয়ের সাথে "প্রেস্টিজের" প্রশ্নও জড়িত আছে। তাদের এ ধরণের মতামত যে খুবই প্রশংসনীয় তাতে কোনও সন্দেহ নেই; কিন্তু তাদের অবগতির জন্যে আমার বলতে হচ্ছে যে দরিদ্র জনসাধারণের ক্রয় ক্ষমতার দিকে লক্ষ্য রেখেই ঐ "কেসহিস্ট্রি" বইখানি ডবল ক্রাউন নিউজ প্রিণ্ট কাগজে ছেপে মাত্র ১২·৫০ টাকা দাম রেখেছিলাম। অন্য দিকে, ঐ বইখানি যদি ডবল ডিমাই সাদা কাগজে ছেপে ভালো মলাট লাগাতাম, তাহলে ঐ বইয়ের দাম অন্ততঃপক্ষে ৩০.০০ (ত্রিশ) টাকা রাখতে হতো। পাঠকবর্গ হয়তো জানেন যে কিছুদিন যাবত নিউজপ্রিণ্ট কাগজের দাম উত্তরোত্তর বৃদ্ধি পেয়ে বই প্রকাশনার কাজে বেশ বাধার সৃষ্টি করেছে। একই সাথে, বই ছাপানো থেকে শুরু করে বই বাঁধানো পর্যন্ত প্রত্যেকটা স্তরের মজুরীও উত্তরোত্তর বৃদ্ধি পেয়েছে।

BanglaBook.org

তাই, ডবল ক্রাউন নিউজপ্রিণ্ট কাগজের পরিবর্তে ডবল ডিমাই নিউজপ্রিণ্ট কাগজে ছাপানোর জন্যে এ বইয়ের দাম কিছুটা বেড়ে যেতে বাধ্য। তবুও, আমি আশা করবো যে সম্মানিত পাঠকবর্গ এ বইয়ের বর্দ্ধিত দাম ক্ষমাসুন্দর দৃষ্টিতে গ্রহণ করে "সাইকী প্রকাশনী"-কে আগের মতোই উৎসাহিত করবেন। ভবিষ্যতে প্রকাশিতব্য আমার লেখা বইগুলির প্রথম সংস্করণ ডবল ডিমাই নিউজপ্রিন্ট কাগজে ছাপানোর ইচ্ছা রাখি। তাতে, ঐ বইগুলি অন্ততঃপক্ষে নির্দ্ধারিত মানের আকার অনুযায়ী প্রকাশিত হবে। প্রথম সংস্করণের বইগুলির ভেতর যেসব মুদ্রণ-ত্রুটি ধরা পড়বে, সেগুলি শুদ্ধ করে দ্বিতীয় সংস্করণের কিছু সংখ্যক বই, বিভিন্ন লাইব্রেরীতে সংরক্ষণের জন্যে, ডবল ডিমাই সাদা কাগজে ছেপে ভালো মলাট লাগিয়ে প্রকাশনার ইচ্ছা রাখি।

১লা অক্টোবর, ১৯৮০ সাল। এম, ইউ, আহমেদ

The Online Library of Bangla Books
BanglaBook.org

প্রকাশকের কথা ঃ

স্বাধীনতা-উত্তর বাংলাদেশের সামাজিক পরিবেশে হতাশাগ্রস্ত ব্যক্তিদের সংখ্যা উত্তরোত্তর বৃদ্ধি পাচ্ছে। তাদের ভেতর অনেকে নেশাগ্রস্ত হচ্ছে, আবার কেউ কেউ আত্মহত্যা করেও তাদের মূল্যবান জীবনের অবসান ঘটাচ্ছে। তারা হয়তো জানে না, কিভাবে হতাশা থেকে মুক্তিলাভ করে সুখ-সমৃদ্ধিপূর্ণ জীবন যাপন করা সম্ভবপর হতে পারে।

এ ধরণের হতাশাগ্রস্ত ব্যক্তিদের অনুশীলনের জন্যে গ্রন্থকার এ বইতে হতাশামুক্ত জীবন যাপনের কয়েকটি সহজসাধ্য পদ্ধতি খুব সরল ভাষায় ব্যাখ্যা করেছেন। আমরা আশাকরি, সম্মানিত পাঠকবর্গ ঐ পদ্ধতিগুলি হতাশাগ্রস্ত বন্ধুবান্ধবদের ভেতর প্রচার করে, 'হতাশামুক্ত জীবন' যাপন করতে তাদের সহায়তা করবেন।

অনেক সতর্কতা অবলম্বন করা সত্বেও এ বইয়ের বিভিন্ন স্থানে কিছু কিছু মুদ্রণত্রুটি রয়ে গেল। আশা করি, সম্মানিত পাঠকবর্গ সেগুলি ক্ষমাসুন্দর দৃষ্টিতে গ্রহণ করবেন। এ বইখানার মুদ্রণ কাজ সময়মতো সমাপ্ত করার জন্যে "আমাদের বাংলা প্রেস লিঃ"-এর কর্তৃপক্ষকে আন্তরিক ধন্যবাদ জানাই।

এ বইখানা প্রকাশনার ব্যাপারে আমার ছোটভাই ফয়সাল আলম আমাকে নানাভাবে সহায়তা করেছে।

ডবল ডিমাই কাগজে ছাপানো সত্বেও, এ বইখানার দাম সম্ভবমতো কম রাখা হলো। আশাকরি, গ্রন্থকারের "কেসহিষ্ট্রি" বইখানার মতো এ বইখানাও পাঠকসমাজ সাদরে গ্রহণ করবেন।

এ বইখানার বাস্তবমুখী প্রক্রিয়াগুলি অনুশীলন করে সম্মানিত পাঠকবর্গ 'হতাশামুক্ত জীবন' যাপন করতে যদি একটুও সমর্থ হন, তাহলে আমাদের এ প্রচেষ্টা অনেকখানি সফলকাম হয়েছে বলে মনে করবো।

ফেরদৌস আলম
"সাইকী প্রকাশনীর" পক্ষে

১লা অক্টোবর, ১৯৮০

BanglaBook.org

দ্বন্দ্ব-ভিত্তিক হতাশা

আমাদের সমাজে ব্যক্তির চরিত্রগঠনে পারিপার্শ্বিক প্রভাবের চেয়ে পারিবারিক প্রভাব অত্যন্ত বেশী, কারণ পারিবারিক পটভূমি ব্যক্তিত্ব গঠনে বহুলাংশে দায়ী। শৈশবে কেউ যদি অতিরিক্ত শাসনে কিম্বা আদরে মানুষ হয়ে থাকেন এবং নিজের ইচ্ছানুসারে কিছু করতে না পারেন, তাহলে পরবর্তীকালে তিনি তার কোনও আবেগ সঠিকভাবে প্রকাশ করতে পারেন না। ফলে, আবেগ অবদমিত হয়ে তার ভেতর বিভিন্ন প্রকার অস্বাভাবিক উপসর্গ ও হতাশার সৃষ্টি করে।

আজ যে রোগীর কেসহিস্ট্রি লিখতে বসেছি সে কোনও এক বিশ্ববিদ্যালয়ের ছাত্র। পরিবারের সর্বকনিষ্ঠ সন্তান হিসেবে সে ভীষণভাবে হতাশাগ্রস্ত ছিল। সে যখন আমার মেডিস্টিক সাইকোথেরাপি ক্লিনিকে প্রথম আসে, তখন নিজেকে খুব দুর্বল এবং পরনির্ভরশীল ব্যক্তি বলে মনে করত। তাছাড়া, তার ভেতর হীনমন্যতা এবং আত্মহত্যা-প্রবণতাও দেখা দিয়েছিল। ছেলেটি তার রোগের উপসর্গ বর্ণনা করার সময় বললো: "আমি ভীষণভাবে হতাশায় ভুগছি; আমার মনে হয় আমার দ্বারা কিছুই হবে না। আমার অভিভাবকরা আমার কাছে যা আশা করেন, আমি তা পূরণ করতে পারবো না। আমি অত্যন্ত পরনির্ভরশীল ও ভীতু প্রকৃতির; কোথাও একা যেতে ভয় পাই। আমার স্মৃতি-শক্তিও লোপ পেয়েছে; এমন কি, মাঝে মাঝে নিজের নামও ভুলে যাই। আমার সময়জ্ঞান থাকেনা, আমি জিনিসপত্রও হারিয়ে ফেলি। আমার একাগ্রতা কম বলে পড়াশোনা বেশীক্ষণ করতে পারি না।

BanglaBook.org

অবসাদ লাগে। পরীক্ষার সময় খুব ভয় ও উদ্বেগ হয়। তখন আমার হাত কাঁপে ও সব কিছু ভুলে যাই। হতাশায় ক্লান্ত হয়ে মাঝে মাঝে আত্মহত্যা করতেও ইচ্ছে হয়। তাছাড়া, আমার আরও অনেক দোষত্রুটি আছে, যা আমি অন্যের কাছ থেকে গোপন রাখতে চাই। সেই উদ্দেশ্যে, নিজে বিভিন্ন প্রকার আত্ম-রক্ষামূলক কারসাজি অবলম্বন করি। তাতেও, আমার বেশ মানসিক অশান্তি ও নিপীড়ন হয়। .....তাছাড়া, আমার যা কিছু ভাল লাগে, তাও অন্যের কাছ থেকে গোপন রাখতে চাই; কারণ আমার সন্দেহ হয় যে ওসব জেনে আমার বন্ধুরা আমাকে ঠাট্টা করতে পারে। সেই উদ্দেশ্যে, আমার ভুল-ত্রুটি কিংবা কোনও কিছুর প্রতি দুর্বলতা প্রকাশ না পায়, সেজন্যে সবসময় সতর্ক থাকতে চেষ্টা করি এবং তাতে আমি বেশ মানসিক দ্বন্দ্বে ভুগি।"

ছেলেটির এসব উপসর্গের কারণ জানতে চাইলে সে বলতে শুরু করলো: "কয়েক বছর আগে আমার বড়ভাই আমার সঙ্গে একদিন রাগারাগি করেন। তখন আমার মাথা ঝিম্ ঝিম্ করে ওঠে এবং কিছুক্ষণ পরে আমি বেহুঁশ হয়ে পড়ে যাই। তাছাড়া, স্বাধীনতা যুদ্ধের সময়ও যখন পাকসেনারা আমার বাবাকে ধরে নিয়ে গুলী করে মেরে ফেলে, তখনও আমি অজ্ঞান হই। এসব কারণে আমার আশৈশব অস্বাভাবিক উপসর্গগুলি অনেকটা বেড়ে যায়। বাবা-মার সবচেয়ে ছোট ছেলে বলে শৈশবকালে আমি তাদের খুব আদুরে ছিলাম। তাই তখন থেকে তারা আমাকে কোথাও একা একা যেতে দিতেন না এবং কোনও কাজ স্বাধীন-ভাবে করতে দিতেন না। তাতে আমার খুব খারাপ লাগতো এবং আমি হতাশায় ভুগতাম। আমি বাবা ও বড়ভাইকে খুব বেশী ভয় করতাম, যদিও তারা আমাকে খুব বেশী আদর করতেন।

BanglaBook.org

তবুও, সবার চেয়ে আমি মাকেই বেশী ভালবাসতাম।...ছোট বেলায় গ্রামের স্কুলে তৃতীয় শ্রেণী পর্যন্ত পড়ে শহরের স্কুলে ভর্তি হই, কিন্তু সেখানে ভালো না লাগার জন্যে আবার গ্রামে ফিরে আসি এবং তারপর থেকে গ্রামেই পড়াশোনা করি। তখন পড়াশোনার প্রতি আমার বেশ আকর্ষণ ছিল। সব সময় ভাবতাম অনেক বড় হব; কারণ, সবাই আমার ওপর খুব আশা করত। পরীক্ষার জন্যে আমার ভাল প্রস্তুতি না থাকলেও সবাই চাইত আমি প্রথম হই। তাতেও আমার হতাশা হতো। পরে শহরে এসে ক্লাস সেভেনে ভর্তি হলাম, কিন্তু মাঝে মাঝে ক্লাশ ফাঁকি দিয়ে মার সঙ্গে দেখা করার জন্য গ্রামে যেতাম; কারণ, বাড়ির জন্য আমার মন সব সময় খারাপ থাকত।"

এরপরে ছেলেটির সামাজিক আচরণ সম্বন্ধে জানতে চাইলাম। কিছুক্ষণ চিন্তা করে সে বলতে শুরু করল: "আমি সমাজের সবার সাথে ভদ্র ব্যবহার করি। কাউকেই দমিয়ে রাখতে চাইনা; কিন্তু আমার এ ধরণের ভদ্রতাকে অন্যেরা দুর্বলতা মনে করে। তারা ভাবে আমি দুর্বল ও ভীতুপ্রকৃতির এবং আমি কিছুই করতে পারবো না। আসলে কেউ আমার প্রতি খারাপ ব্যবহার করলেও আমি তার কোনও প্রতিশোধ নিতে পারি না। সাধারণতঃ, আমি কাউকে কষ্ট দেই না; কারণ তাতে আমি নিজেই কষ্ট পাই। অন্যদিকে, আমাকে যদি কেউ তাচ্ছিল্য দেখায়, তাহলেও আমি খুব ব্যথা পাই। আমি সবার সাথে সহযোগিতা করে চলি, কিন্তু অন্যেরা আমার সাথে তা করে না।"

পড়াশোনার ব্যাপারে ছেলেটির মনোভাব জানতে চাইলে সে বললো: 'পড়াশোনায় আমার মনযোগ, বুদ্ধিশক্তি ও স্মৃতিশক্তি ক্রমেই কমে যাচ্ছে। পড়ার সময় যদিও কিছু বুঝতে পারি,

BanglaBook.org

তথাপি কিছুক্ষণ পড়ে তা আবার ভুলে যাই। পরীক্ষা দেয়ার সময় লিখতে গেলে হাত কাঁপে। তখন ভয় এবং উদ্বেগ হয়। নিজের ভাষা-জ্ঞানের উপর নির্ভর করতে পারি না। ইংরেজীতে পড়াশোনা করি, কিন্তু ইংরেজী ভাল জানি না। ইংরেজী জানায় আত্ম-মর্যাদাবোধ আছে এবং যারা ভালো ইংরেজী জানে, শিক্ষকরা তাদের অগ্রাধিকার দেন। তাই, বাংলায় পড়তে ও পরীক্ষা দিতে লজ্জা লাগে। অথচ বাংলায় পড়াশোনা করলে, তা সহজেই বুঝি এবং পরীক্ষার সময় বাংলায় প্রশ্নোত্তর ভালোভাবে লিখতেও পারি।··· আমার মনে হয়. যারা ইংরেজী ভালো জানে, তারা উন্নতমানের ব্যক্তিত্বসম্পন্ন হয়; আর যারা ইংরেজী ভালো জানেনা, তারা হীনমনা ব্যক্তিত্বের অধিকারী হয়।''··· ·····

এখানে লক্ষ্য করা যেতে পারে যে ছেলেটির পরীক্ষাজনিত উদ্বেগ, তার ইংরেজী ভাল না জানার জন্যেই কতকটা দায়ী হতে পারে; কারণ ভেতর-মনে সে চায় ইংরেজীতে পড়াশোনা করে পরীক্ষায় ভাল নম্বর পেতে; কিন্তু যখন সে বুঝতে পারে যে ইংরে-জীতে পরীক্ষা দেওয়ার জন্য তার যথোপযুক্ত প্রস্তুতি নেই, তখনই তার পরীক্ষা-ভীতি দেখা দেয়, হাত কাঁপে, উদ্বেগ হয় এবং সে সব কিছু ভুলে যায়। অন্যদিকে, বাংলায় পড়তে ও পরীক্ষা দিতে তার লজ্জা ও হীনমন্যতা দেখা দেয়। এ ধরণের মানসিক দ্বন্দ্ব তার পরীক্ষা-ভীতির অবচেতনস্থিত প্রেষণা হিসেবে কাজ করে তার ভেতর হতাশার ইন্ধন যোগাচ্ছে।

BanglaBook.org

ছেলেটির স্মৃতি-শক্তি কখন এবং কেন কমে গেল, সে সম্পর্কে জানতে চাইলে সে বললো: ''আমি যখন শহরের স্কুলে সপ্তম শ্রেণীতে পড়তাম, তখন বাড়ির জন্য মন খুব খারাপ থাকতো। সেজন্যে পড়ার সময় আমার খুব ঘুম পেত। তাই রাত জাগার

জন্যে "ম্যাথেড্রিন" নামক একটা ঔষধ খেতাম। আমি তখন বিরাট মনোবল পেতাম। ঐ সময় মনে হত যে আর কেউ আমার সঙ্গে পড়াশোনায় পারবে না। বছর খানেক পরে যখন আমি অষ্টম শ্রেণীতে উঠি, তখন একদিন খবরের কাগজে পড়লাম যে "ম্যাথেড্রিন" বেশি ব্যবহার করলে মানুষ পাগল হতে পারে এবং এটায় মানুষের স্মৃতিশক্তি ও স্নায়ু নষ্ট করে দেয়। তারপরেও ভয়ে ভয়ে "ম্যাথেড্রিন" খেতাম, কিন্তু আগের মতন মনোবল পেতাম না। তখন লক্ষ্য করলাম, আমার স্মৃতিশক্তিও যেন ক্রমে ক্রমে কমে যাচ্ছে। তাছাড়া, মাঝে মাঝে মানসিক আঘাত পেয়ে বেহুঁশ হওয়া এবং পুরাতন কোষ্ঠকাঠিন্য, মাথাব্যথা ও অবসাদ বোধের জন্যেও আমার স্মৃতিশক্তি দুর্বল হতে পারে। এসব কারণেও আমার খুব হতাশা হতো।"

আমি ছেলেটিকে বুঝাতে চেষ্টা করলাম যে 'ম্যাথেড্রিন' গ্রহণের অপকারিতা ছাড়াও, পড়াশোনা সম্পর্কে মানসিক দ্বন্দ্বই হচ্ছে তার স্মৃতিশক্তি বিলোপসহ অন্যান্য উপসর্গ জনিত হতাশার মুখ্য কারণ। চেতন মনে সে তার স্মৃতিশক্তি বৃদ্ধির জন্যে ঔষধ গ্রহণ করছে, কিন্তু অবচেতনে ঐ ঔষধের উপকারিতা সম্বন্ধে সে সন্দেহ ও বাধা সৃষ্টি করছে। তাই, দ্বিধা বিভক্ত মন নিয়ে পড়াশোনা করে, তার তেমন কোনও উপকার হচ্ছিল না।

ছেলেটি আমার এ ব্যাখ্যা গ্রহণ করার পরে কেন সে আত্মহত্যা করতে চায়, তা জানতে চাইলাম। তখন সে বলতে শুরু করলো: "সময় সময় আমার এত খারাপ লাগে যে আমি সুখী মানুষ হিসাবে কখনও প্রতিষ্ঠিত হতে পারব বলে মনে হয় না। সামাজিক মর্যাদা ও অর্থনৈতিক পর্যাপ্ততার জন্যে যে ধরণের গুণ থাকা দরকার, সে রকম কোনও গুণ আমার নেই বলে মনে

BanglaBook.org

হয়। তাছাড়া, বিবেক দ্বারা আমার কার্যকলাপকে নিয়ন্ত্রণ করতেও পারি না। তাই, এ ধরণের হীনমন্যতা ও হতাশার জন্যে সময় সময় আমার ভেতর আত্মহত্যা-প্রবণতা দেখা দেয়।"

ছেলেটিকে বুঝিয়ে বললাম যে তার আত্মহত্যা-প্রবণতার উৎস হচ্ছে উপরিউক্ত হতাশা, যা তার শৈশবকালীন অবাঞ্ছিত পারিবারিক পটভূমি থেকে এসেছে। তাছাড়া, অসাধারণ কিছু করার অবচেতনস্থিত প্রেষণা যখন বাস্তব জগতের সাথে সংঘাতজনিত হতাশার সৃষ্টি করতো. তখনই তার ভেতর আত্মহত্যা-প্রবণতা দেখা দিত। এ ধরণের অস্বাভাবিক মানসিকতা যাতে সন্তানদের ভেতর দেখা দিতে না পারে, সেজন্যে ভবিষ্যতে পিতা-মাতার উচিত হবে সন্তানদের চাহিদাকে সম্ভবমতো পরিপুরণ করে, তাদের কাছে অসম্ভব কিছু আশা না করা।

পরিশেষে, 'হতাশা' সম্বন্ধে কিছু আলোচনা করে, আজকের এ কেসহিষ্ট্রি লেখা শেষ করবো। সাধারণতঃ দেখা যায় যে কারও কাম্য লক্ষ্যে পৌঁছানোর পূর্বে কোনও বাধা সৃষ্টি হলে, তার ভেতর চাপা উত্তেজনাজনিত হতাশা দেখা দেয়। বহির্জগতের কোন ও বস্তুগত অথবা সামাজিক বাধা কিম্বা ব্যক্তির অন্তর্নিহিত মানসিক দ্বন্দ্বজনিত চাপও হতাশার উৎস হতে পারে। আজকের কেসহিষ্ট্রির ছেলেটির হতাশার আসল কারণ হচ্ছে তার শৈশবকালীন অতিরিক্ত কড়া শাসন ও আদরজনিত বাধা। শৈশবের অতিরিক্ত কড়া শাসন এবং অতিরিক্ত আদর, হতাশা ও অবসাদ সৃষ্টি করে, আত্মহত্যা-প্রবণতায়ও পর্যবসিত হতে পারে। হতাশা ও অবসাদ কোনও ব্যক্তির জীবনের প্রতি অনীহা সৃষ্টি করে, তার ভেতর মৃত্যু আকাঙ্খাও (ডেথ্—উইশ) জাগরিত করে, তাকে ধীরে ধীরে আত্মহত্যার পথে পরিচালিত করতে থাকে। ছেলেটির পিতা মাতা

BanglaBook.org

তার সম্পর্কে অনেক উচ্চাকাঙ্খা পোষণ করতেন বলেই তার ভেতর হতাশা দেখা দিয়েছিল।

'হতাশা' সম্পর্কে বিস্তারিত ব্যাখ্যাদান করে ছেলেটির মানসিকতায় কিছুটা পরিবর্তন এনে, তার উপর 'মেডিষ্টিক সাইকোথেরাপি' পদ্ধতির বিভিন্ন প্রক্রিয়া প্রয়োগ করলাম। তদুপরি, বাড়িতে অনুশীলনের জন্য সম্পূরক পদ্ধতিগুলি সম্পর্কেও তাকে যথাবিহিত উপদেশ দিলাম। কয়েক মাস পরে জানতে পারলাম যে ছেলেটি অনেকটা সুস্থ হয়ে পড়াশোনা করছে।

হতাশা দূরীকরণের বিভিন্ন প্রক্রিয়া জানবার জন্যে এ বইয়ের হতাশা-সম্পর্কীত তত্ত্বালোচনা এবং হতাশা নিরাময়ের মেডিজিক সাইকোথেরাপি পদ্ধতি সম্বলিত পরিচ্ছেদ গুলি পাঠ করুন।

The Online Library of Bangla Books
BanglaBook.org

হীনমন্যতা-প্রসূত হতাশা

পড়ন্ত বেলায় ড্রইং রুমে বসে নিত্য দিনের মতো সংবাদ পত্রের পাতা উল্টাচ্ছিলাম। ঠিক এমন সময় জনৈক ভদ্রলোক একটি মেয়েকে সঙ্গে নিয়ে আমার সাথে দেখা করতে এলেন। মেয়েটির মুখাকৃতিতে কেমন যেন একটা অস্বাভাবিকতার ছাপ ছিল। তাকে ড্রইং রুমে বসতে বললাম। পরে ভদ্রলোককে আমার সাইকোথেরাপি ক্লিনিকের ভেতরে নিয়ে উভয়ে যথাস্থানে আসন গ্রহণ করলাম। ভদ্রলোকের কাছে মেয়েটির অসুস্থতার বিবরণ জানতে চাইলাম। তখন তিনি বলতে লাগলেন: "মেয়েটি আমার শ্যালিকা। ও মাতা পিতার তৃতীয় সন্তান। বোনদের মধ্যে ও সবার ছোট। শারীরিক অসুস্থতার জন্যে সপ্তম এবং অষ্টম শ্রেণীতে ও পরীক্ষায় কৃতকার্য হতে পারে নি। দশম শ্রেণীর ছাত্রী থাকা কালীন ওর বিয়ে হয়। এখন ওর স্বামী তৃতীয় বর্ষ এম, বি, বি, এস পড়ছে। তবে তার লেখাপড়ার খরচ সবই শ্বশুরের বহন করতে হচ্ছে। মাঝে মাঝে যখন ছেলেটি ওদের বাসায় আসে, তখন ও বেশ সুস্থ থাকে। আবার ছেলেটি বাসা থেকে চলে যাওয়ার পরই ও অসুস্থ হয়ে পড়ে এবং ওর অসুখ ক্রমেই বৃদ্ধি পেতে থাকে। অনেক ডাক্তারী চিকিৎসা করানোর পরেও ওর ভেতর আশানুরূপ কোনও ফল পাওয়া যাচ্ছে না। তাই, ও আজকাল খুব হতাশায় ভুগছে।

ভদ্রলোকের কথা শেষ হবার পরে, মেয়েটিকে আমার ক্লিনিকের ভেতর নিয়ে এলাম এবং তাকে কাউচের উপর শরীর এলিয়ে দিয়ে বসতে বললাম। তারপর তার অসুস্থতার উপসর্গগুলি জানতে

BanglaBook.org

চাইলাম। তখন সে ধীরে ধীরে বলতে শুরু করলো: "আমার ঘাড়ের পেছন দিকের হাড়ে ব্যথা করে। মাঝে মাঝে মনে হয় যেন আমার দম আটকে যাচ্ছে। তখন শ্বাস-প্রশ্বাসে ভীষণ কষ্ট অনুভব করি। আত্মীয় স্বজন কাউকে সহ্য করতে পারি না। আমার বিয়ের পর থেকে এ রকম অসুবিধা অনুভব করছি। সব সময় আমার একা থাকতে মন চায়। কারও সাথে মিশতে কিম্বা কোন কাজ করতে আমার ভালো লাগে না। আমার ঘুম খুব কম হয়। আমার ডান কানে একটা টিউমার আছে। সেজন্যে সব সময় অস্বস্তি বোধ করি এবং কোন কোন সময়ে অস্থির হয়ে পড়ি। আমার বদ্ধমূল ধারণা যে আমার অসুখ ভালো হবে না। তাছাড়া, রান্না করতে গেলেও চিন্তা ভাবনা হয় যে ঠিকমত রান্না করতে পারবো না। এছাড়া, আমার সব সময় নানা রকম দুশ্চিন্তা হয়। যেমন, আমি বুঝি সুখী হতে পারবো না, পরীক্ষায় পাশ করতে পারবো না; স্বামীর ঘর-সংসার ঠিক মতো করা আমার পক্ষে সম্ভব হবে না। তাই স্বামী অসন্তুষ্ট হয়ে আমাকে তালাক দিবে। তাছাড়া, হঠাৎ ঠাণ্ডা লেগে আমার কাশি হয় এবং বুকের ভেতর কাশি আটকে থাকে। খাবার প্রতি আমার তেমন কোন স্পৃহা নেই। কতটুকু খেলাম, তা বুঝতে পারি না। সব সময়ই আজে-বাজে চিন্তা হয়, যেমন: আমি ভালো হবো না, জীবনে উন্নতি লাভ করতে পারবো না। তাই এ জীবনে বেঁচে থেকে কি লাভ হবে? তার চেয়ে আমার মৃত্যুই শ্রেয়। আমি ভীষণ-ভাবে হতাশাগ্রস্ত হয়ে পড়েছি।

মেয়েটির এ ধরণের হতাশার গৌণ কারণ বুঝবার জন্যে তার শৈশবকালীন অবাঞ্ছিত অভিজ্ঞতা সম্বন্ধে জানতে চাইলাম। তখন সে বলতে শুরু করলো: "আমি ছোট বেলা থেকেই অমিশুক

BanglaBook.org

প্রকৃতির ছিলাম। বাবা মার আদর স্নেহ বেশী পাইনি। আব্বা আগে কখনও কখনও বকতেন ও মন্দ বলতেন, কিন্তু পরে আদর করে কাছে ডাকলেও আগের মন্দ বলার জন্যে তার কাছে যেতে ইচ্ছা করতো না। এতে তার উপর রাগ ও অভিমান করে থাকতাম। আম্মাও আমাকে ভালো বলতেন না। তাছাড়া, ভাই বোনদের সাথেও অনেক সময় ঝগড়া-বিবাদ করতাম।"

মেয়েটি আরও বলতে লাগলো: "আমি যখন ৬ষ্ঠ শ্রেণীতে পড়ি, তখন আমার দাঁতের রোগ ছিল। দাঁত থেকে রক্ত পড়তো এবং ভীষণ যন্ত্রণা হতো। তখন থেকেই সবাই আমাকে ঘৃণার চোখে দেখতো। আমার 'নাক বোচা এবং দাঁত পচা' বলে সবাই আমাকে ডাকতো, তাতে আমি মনে কষ্ট পেতাম। তার জন্য সব সময়ই মন খারাপ করে থাকতাম। আমি মানুষের সাথে খুব কম মিশতাম বলে কারো কাছে আমার এই মনঃকষ্টের কথা বলার সুযোগ পাইনি। আমাকে সঙ্গে নিয়ে বেড়াতে গেলে, বাবা মা ও ভাইবোনদের সম্মানের হানি হবে বলে, আমাকে তাদের সাথে কখনও নিত না। তাই আমি একা নিঃসঙ্গ অবস্থায় বাসায় থাকতে বাধ্য হতাম। আমাকে সবাই বলতো: 'তোমার নাক বোচা, দাঁত পঁচা, তোমাকে সবার চেয়ে খারাপ দেখায়।' বান্ধবীরাও আমাকে খারাপ বলতো। এ সমস্ত কথা শুনে আমি মনে কখনও শান্তি পেতাম না, বরং সারাটা দিন মন খারাপ করে থাকতাম। রাতেই যেন মনটা আরও বেশী খারাপ হয়ে যেত। তার ফলে, রাত জেগে জেগে কান্নাকাটি করতাম এবং আল্লাহকে বলতাম: "হে আল্লাহ, তুমি আমার নাক সরু করে দাও; আমার দাঁত ভালো করে দাও এবং আমার চেহারা সুন্দর করে দাও, যাতে আমি সবার সাথে মিশতে পারি এবং কেউ যেন আমাকে মন্দ বলতে না পারে।' তখন থেকে ভাল হওয়ার জন্যে

BanglaBook.org

আমার নাক টিপতাম এবং দাঁত টানতাম। এখন ভয় হয়, দাঁত ভেঙ্গে যাবে কিম্বা পড়ে যেতে পারে। ছোট বেলা থেকে এ সব চিন্তা করতে করতে আমার জীবনের সব কিছুই এখন অস্বাভাবিক হয়ে গেছে। তাই, আমি যেন কোন কিছুকে স্বাভাবিক ভাবে মেনে নিতে পারি না। আমি এই নিষ্ঠুর, নির্মম পৃথিবীতে বাঁচতে চাই না। বাঁচার সখ আমার জীবন থেকে ফুরিয়ে গিয়েছে। এখন মৃত্যুই আমার একমাত্র কামনা। আমার স্বামী আমাকে আদর করতেন। কিন্তু আমার অসুখের জন্য তিনি অনেক দিন আসছেন না। এখন আর তার কাছ থেকে পূর্বের ন্যায় আদর পাই না।"

মেয়েটির হতাশার মুখ্য কারণ সম্পর্কে জানতে চাইলে সে বলতে শুরু করলো: "আমার এবং আমার বড় বোনের একই দিনে বিয়ে হয়। বিয়ের রাতেই আমার বোন শ্বশুর বাড়ীতে চলে যায়। কিন্তু আমি বাড়ীতেই থেকে গেলাম। পরে এটা আমার মানসিক কষ্টের কারণ হয়ে দাঁড়ায়। এজন্য প্রধানতঃ মা বাবাকেই দায়ী করি। তারপর থেকে মা বাবার প্রতি আমার মনে একটা বিরূপ মনোভাব এবং চাপা ক্রোধের সঞ্চার হতে থাকে। এসব ঘটনার পরিপ্রেক্ষিতে, আমার মনে হয় আমাকে পরিবারের কেউ ভাল বাসেনা; আমার মঙ্গল কামনা করে না। আমি যেন পরিবারের একটা অবহেলার পাত্র। আমার স্বামী লেখাপড়া করে। তিনি উপার্জন করতে পারেন না,—নিজের ইচ্ছামতো চলতে পারেন না। সেজন্যে আমার স্বামীকেও কেউ যেন সম্মানের চোখে দেখে না। এক বৎসর পরে আমার বোনের একটি সন্তান হয়। আমি তখন থেকে তাকে হিংসা করতে শুরু করি। কখনও তাকে সহ্য করতে পারি না। কোন সময় আমার বোন কোনও উপহার দিলে তাহা গ্রহণ করি না।"

BanglaBook.org

এ ধরণের দুশ্চিন্তা এবং হীনমন্যতার জন্যে বিয়ের পরেই মেয়েটির ভেতর হতাশা দেখা দিয়েছে।

এর পরে কোনও স্বপ্নের কথা তার মনে পড়ে কিনা জানতে চাইলে, মেয়েটি বললো: "আমি একদিন স্বপ্নে একটা টিয়া পাখী দেখলাম। ঐ টিয়া পাখীটির অসুখ ছিল।" এ স্বপ্নে তার নিজের মানসিকতাই প্রতিফলিত হয়েছে বলে আমার মনে হয়, কারণ দেখতে সে টিয়া পাখীটির মতোই সুন্দরী; অথচ টিয়া পাখীটির মতোই সে এখন অসুস্থ। তার পূর্বেকার চিকিৎসা সম্পর্কে জানতে চাইলে, সে বললো: "আমার পিতামাতা আমার চিকিৎসার জন্য যথেষ্ট অর্থ ব্যয় করেছেন। অনেক ভালো ডাক্তারের নিকট নিয়ে গিয়ে চিকিৎসা করিয়েছেন। তবুও এ পর্যন্ত আমি সুস্থ হয়ে উঠতে পারছি না। আমার রোগ ভালো হচ্ছে না। আপনি আমাকে সুস্থ করে দিন।"

এ কেস-হিস্ট্রি থেকে সহজেই অনুমান করা যায় যে, মেয়েটির হতাশার গৌণ কারণ হচ্ছে তার আশৈশব অনাদর এবং নাক ও দাঁত সম্পর্কে ভাইবোন ও আত্মীয় স্বজনদের অবজ্ঞাপূর্ণ সমালোচনা-উদ্ভূত হীনমন্যতা। এ কথা বললে অত্যুক্তি হবেনা যে, কোনও ব্যক্তি যদি শৈশব কাল থেকে অবাঞ্ছিত পরিবেশে বড় হতে থাকে, তাহলে পরিণত বয়সে হতাশা, অনিশ্চয়তা এবং হীনমন্যতার জন্যে সে তার জীবনকে সঠিকভাবে এগিয়ে নিয়ে যেতে পারে না। এ ধরণের কারণগুলিও মেয়েটির হতাশার জন্য দায়ী। তাছাড়া, বিবাহোত্তর বিরহ ও মানসিক অশান্তিও তার হতাশার মুখ্য কারণ হিসেবে গ্রহণ করা যায়।

BanglaBook.org

মেয়েটির উপর দুই সপ্তাহ যাবৎ আমার মেডিষ্টিক সাইকোথেরাপি পদ্ধতি প্রয়োগ করলাম। সে অনেকটা সুস্থ হয়ে চলে

গেল। যাবার সময়, সম্পূরক প্রক্রিয়াগুলি অনুশীলন করবার জন্যে তাকে যথোপযুক্ত উপদেশ দিলাম। তাছাড়া, ওর ভেতরে সুষ্ঠু ও সবল ব্যক্তি-সত্ত্বা গঠন করার জন্যে ওর পিতা, মাতা, স্বামী ও ভাইবোনদের দরকার মতো উপদেশ দিলাম। আশা করি, মেয়েটি এতো দিনে তার দুশ্চিন্তাজনিত হতাশা থেকে মুক্ত হয়ে সম্পূর্ণরূপে সুস্থ হয়ে উঠেছে।

হতাশা দূরীকরণের বিভিন্ন পদ্ধতিগুলি এ বইয়ের "হতাশা সম্পর্কে তত্ত্বালোচনা" এবং "হতাশা নিরাময়ের মেডিষ্টিক সাইকো-থেরাপি পদ্ধতি" শিরোনামের পরিচ্ছেদগুলিতে বিশদভাবে ব্যাখ্যা করা হয়েছে।

The Online Library of Bangla Books
BanglaBook.org

উদ্বেগ-উদ্ভূত হতাশা

আজ একজন হতাশাগ্রস্ত যুবকের কেসহিস্ট্রি লিখছি। তার মানসিক সমস্যাগুলো অত্যন্ত জটিল ও বিভিন্ন-মুখী ছিলো। শারীরিক ও মানসিক দিক থেকে সে অত্যন্ত দুর্বল হয়ে পড়েছিলো। সে জনসমাবেশ এড়িয়ে চলতো। তার মৃত্যুভীতিজনিত উৎকণ্ঠা-মূলক প্রতিক্রিয়া বা 'এ্যাংজাইটি রি-এ্যাক্‌শন' এতো প্রবল ছিলো যে, সে একা কখনো চলাফেরা করতে পারতো না। তাই, সে আমার ক্লিনিকে অন্য কাউকে সাথে নিয়ে আসতো; কখনো একা আসতে সাহস করতো না।

তার রোগের বিবরণ তার নিজের মুখেই শুনুন। সে বললো: "আমি বিবাহিত। আমার একটি ছোটোখাটো ব্যবসা আছে। ব্যবসা ভালোই চলছিলো, কিন্তু বর্তমানে অসুখের জন্য আমি কিছুই ভালোভাবে দেখা-শোনা করতে পারছি না। অল্পতেই আমি ভীষণভাবে নার্ভাস হই। হতাশায় ভুগছি। আমি সব সময় পাল্‌স দেখি, আমার মৃত্যুভয় খুব বেশি, গলা শুকিয়ে আসে—অকারণে বুক ধড়ফড় করে। সকালে ঘুম ভাঙ্গার পরে অবসাদ লাগে—মনে হয়, হাতে পায়ে কোনো শক্তি নেই। বুকে এবং পেটে ব্যথাও হয়, বাইরে গেলে মাথা ধরে; আমি চোখে কম দেখি। একা কোথাও যেতে ভয় লাগে। আমি মায়ের ওপর বেশি নির্ভর-শীল।.....দুপুরে খাওয়া-দাওয়ার পরে চোখ জ্বালা করে, হাতে-পায়ে ঝি-ঝি ধরে এবং হাতের আঙুল অবশ হ'য়ে আসে। লোকজনের সমাবেশ ভালো লাগে না। আবার একা থাকতেও ভয় লাগে। আমি নানা ধরনের হতাশা ও দুশ্চিন্তায় ভুগছি।

BanglaBook.org

ঘরের দেয়ালে পর্দা কিংবা আয়না নড়লে মনে হয়, সমস্ত ঘরটাই যেনো নড়ছে। তাতে আমার মাথা ঘুরায়। সব সময় মনে হয়, আমার হার্টের দোষ আছে। তাতে খুব খারাপ লাগে। অনেক সময় কথা বলার শক্তিও হারিয়ে ফেলি, শরীরে শক্তি পাই না; প্রচুর ঘাম হয়। এমনি হয়তো ঠিকভাবেই শ্বাস-প্রশ্বাস নিচ্ছি, কিন্তু যখনই সন্দেহ হয় আমার শ্বাস-প্রশ্বাস ঠিকভাবে চলছে কি-না, তখনই ভয় হয়; খারাপ লাগে। মনে হয়, আর বেশি দিন বাঁচবো না; ভীষণ কান্না পায়। তখন ঢোঁক গিলতেও অসুবিধা হয়। গলা শুকিয়ে আসে, বুকের ভেতর ব্যথা ও অস্বস্তি বোধকরি। তাছাড়া, পাল্‌পিটিশান্‌ তো আছেই। কারও হার্টফেল-এর খবর কিংবা মৃত্যু সংবাদ শুনলেই ভয় পাই। হার্টফেল করার মৃত্যুতে বেশি ভয় পাই। কারও রোগের কথা শুনলেই ভয় পাই যে আমারও ঐ রোগ আছে। হাসপাতালে 'হার্ট ডিপার্টমেন্টের সাইনবোর্ড' দেখলেও ভয় হয়।"

সে আরও বললো; "আমার আরও অনেক রকমের অহেতুক ভয় আছে। যেমন, পাখার নিচে দিয়ে হাঁটলে মনে হয়, পাখাটা আমার মাথায় পড়বে। পিক্‌নিক্‌-এ যেতে ভয় হয়, কারণ সেখানে হঠাৎ যদি মারা যাই, তাহ'লে ডাক্তার পাবো কোথায়? ...রাত হলেই ভয় হয়—মনে হয়, আজকেই বুঝি শেষ রাত। সব কিছুতেই হতাশা এবং মৃত্যুর সাদৃশ্য খুঁজে পাই। যেমন ঘুমের সাথে মৃত্যুর সাদৃশ্য আছে, তাই ঘুমোতে ভয় পাই। কোথাও চলে যাওয়ার মানে মরে যাওয়াও তো হ'তে পারে! এ ধরনের মৃত্যুভীতির জন্য আমি আমার ভবিষ্যৎ সম্পর্কে হতাশায় ভুগছি।

কবে থেকে তার মনে এমন হতাশা ও মৃত্যুভীতি বাসা বাঁধলো তা জানতে চাইলে, সে আবার বলতে শুরু করলো:

BanglaBook.org

"আমি ছোটবেলা থেকেই ভীতু প্রকৃতির। আমার বয়স যখন আট বছর, তখন খাদ্যনালীতে ক্যান্সার হ'য়ে বাবা মারা যান। এর অনেকদিন পরে আমার এক নিকট-আত্মীয় আমার সামনেই মারা যান। তিনি আমাকে খুব আদর করতেন। তিনি মারা যাওয়ার পরে, আমি বিছানায় শুয়ে দম বন্ধ করে অনুভব করতে চেষ্টা করতাম, মরার সময় দমবন্ধ হ'লে কেমন লাগে। বাবার মৃত্যুর পরে আমি কাঁদিনি এবং তখন আমার ভেতর মৃত্যুভীতিও দেখা দেয়নি; কিন্তু ঐ আত্মীয়ের মৃত্যুর পরে আমার ভেতর সর্বপ্রথম মৃত্যুভীতি ও হতাশা দেখা দেয়। সাথে-সাথে ভীষণভাবে আমার মাথা ধরে এবং অনিদ্রা শুরু হয়। এমন সময় লক্ষ্য করলাম যে, একজন লোক তার মাথা ব্যথা কমানোর জন্যে আমার জানা-শোনা এক কম্পাউণ্ডারের কাছে গিয়ে রোজ রোজ পেথিডিন্ ইনজেকশন নিতো। তা দেখে, আমার মাথা ব্যথা দূর করার জন্যে আমিও পেথিডিন্ ইনজেকশন নিলাম। পেথিডিন্ নেয়ার পরে মাথা ব্যথা আর অনুভব করলাম না বটে, কিন্তু আমার দম বন্ধ হয়ে এলো। আমি ঠিকভাবে শ্বাস-প্রশ্বাস করতে পারছিলাম না। তখন মনে হচ্ছিলো যে, আমার জীবন শেষ হয়ে আসছে এবং কিছুক্ষণের মধ্যেই আমি মারা যাবো। যতোদূর মনে পড়ে, এ সময় আমার ভীষণ হতাশা ও মৃত্যুভীতি হয়।"

তার আশৈশব অন্যান্য উল্লেখযোগ্য ঘটনাবলি খুলে বলার জন্যে তাকে অনুরোধ করলাম। তখন সে আবার বলতে শুরু করলো: "ছোটবেলায় আমি বাবা ও মা, উভয়েরই খুব আদুরে ছিলাম। তাই, তাঁরা আমাকে একা কোথাও যেতে দিতেন না। বাবার মৃত্যুর পরে আমি সর্বপ্রথম একা-একা বাজারে যাই। তখন এক নিকট-আত্মীয় আমাদের সংসার চালাতেন। আব্বার নিজস্ব বাড়ি

BanglaBook.org

ছিলো। মা আমার ভাইকে নিয়ে সেখানেই থাকতেন। আমি থাকতাম ঐ আত্মীয়ের বাড়ি। সেখান থেকে এসে মাঝে-মাঝে মাকে দেখে যেতাম। সেখানে প্রথমে কোনো অসুবিধা হয়নি; কিন্তু অনেকদিন পরে অনুভব করলাম যে, ঐ আত্মীয়ের স্ত্রী তাদের কাছে আমার থাকা-খাওয়া পছন্দ করছেন না। তখন আমি অন্য একজন আত্মীয়ের বাসায় থাকা শুরু করি। সেখানে থাকার সময়, দিনে তার দোকান দেখাশোনা করতাম এবং রাতে নাইট কলেজে পড়তাম। এতে আমার খুব অসুবিধা হতো। আমার ইচ্ছা ছিলো যে, দিনের বেলায়ই আর্ট কলেজে কিংবা মিউজিক্ কলেজে পড়বো, কিন্তু কে আমার পড়ার খরচ বহন করবে? তাই মনের ইচ্ছা কোনও দিনই আমার পক্ষে পূরণ করা সম্ভবপর হয়নি। ঐ আত্মীয়ের বাড়িতে আমার ব্যক্তি-স্বাধীনতাও ছিলো না। তাই, সেই সময় থেকে আজ পর্যন্ত আমি ভীষণভাবে হতাশায় ভুগছি। সেই জন্যে, এখন জীবনের প্রতি আমি কোনোও আকর্ষণ অনুভব করি না।"

তার মানসিক অশান্তি ও হতাশার সাম্প্রতিক কোনোও কারণ আছে কিনা জানতে চাইলে, সে বললো: "আজকাল ব্যবসার অস্বচ্ছলতার জন্যে মানসিক উদ্বেগ-উদ্ভূত হতাশা অত্যন্ত বেশী হচ্ছে; তাই ঘুম ভালো হয় না বলে পেথিডিন ইনজেকশন্ নিয়ে ঘুমোই। মনে হয়, বেশী কাজ করতে পারলে ভালো হয়ে যেতাম; কিন্তু তা তো পারছি না। আমাকে সাহায্য করার লোক আছে; কিন্তু কারো থেকে কোনো প্রকার সাহায্য নিতে আমার খুব খারাপ লাগে। অথচ অসুখের জন্যে আমাকে পরনির্ভরশীল হতেই হয়। বাড়িতে আমি মায়ের উপর বেশী নির্ভরশীল। টাকা-পয়সার সমস্যাই আমার আসল সমস্যা।"

একটু থেমে সে আবার বলতে শুরু করলো: "আমি সাধারণতঃ ভয়ের স্বপ্নই খুব বেশী দেখি। আমার প্রায় সব স্বপ্নই

BanglaBook.org

মৃত্যুর সাথে সম্পর্কযুক্ত থাকে। যেমন : প্রত্যেক মাসে অন্ততঃপক্ষে একবার করে একটা স্বপ্ন দেখবোই যেন কোনো নির্দিষ্ট স্থানে গেছি এবং সেখানে একজন লোক সম্বন্ধে জিজ্ঞেস করায় সবাই যেন বলছে, সে মারা গেছে। তখন তার কবর ও তাতে তার নাম লেখা দেখতে পাই। ছোটবেলা যুদ্ধের স্বপ্ন দেখে ভয় পেতাম···টিকা দেয়ার ভয়ে দৌড়াচ্ছি স্বপ্নে দেখতাম।···আবার একদিন দেখি সাপে আমার হাতে কামড় দিয়েছে···সাপের বিষ হাতের উপর দিকে উঠছে।"

সাধারণতঃ যারা জীবনযুদ্ধে হার মেনে হতাশায় ভোগে, তারাই পলায়নপর (এস্‌কেপিজম্‌) মনোভাবের শিকার হ'য়ে স্বপ্নে ও জাগরণে নানা প্রকার আতঙ্কে এবং মৃত্যুভীতিতে আক্রান্ত হয়। উপরোক্ত বিবরণী থেকে আমরা বুঝতে পারছি যে, যুবকটি হতাশাজনিত মৃত্যুভীতির শিকার হ'য়ে অত্যন্ত কষ্টের মধ্যে দিন কাটাচ্ছিলো। অস্বাভাবিক মনোবিজ্ঞানে এ ধরনের হতাশা-জনিত মৃত্যুভীতিকে 'এ্যাংজাইটি রি-এ্যাক্‌শন" (উৎকণ্ঠামূলক প্রতিক্রিয়া) ব'লে অভিহিত করা হয়।

যুবকটির হতাশা ও মৃত্যুভীতির আসল কারণতত্ত্ব এখন ব্যাখ্যা করছি। ছেলেবেলায় পিতার মৃত্যুতে তার ভেতর যে নিরাপত্তাহীনতার সৃষ্টি হয়েছিলো, পরবর্তীকালে তা হয়তো তার মধ্যে নানাপ্রকার আতঙ্ক, হতাশা ও মৃত্যুভীতি সৃষ্টি করেছে। তাছাড়া, পরের দয়ায় মানুষ হওয়ার ফলেও তার মধ্যে যথোপযুক্ত আত্মবিশ্বাস ও আত্ম-নির্ভরশীলতা জাগতে পারেনি। এজন্যেই তার ব্যক্তিত্বের সুষ্ঠু বিকাশ লাভ হয়নি। ফলে, এতো অল্পবয়সে বাবার মৃত্যুতে সংসারের দায়িত্ব তার কাছে একটা ভীষণ বোঝার মতো মনে হয়েছে। এই দায়িত্ব এড়াবার জন্যে তার অবচেতন মনে সৃষ্টি হয়েছে হতাশাজনিত এক ধরনের পলায়নপর মনোবৃত্তি। সেজন্যেই সে পেণ্ডিডিন্‌ নিতো।

BanglaBook.org

এ ধরণের হতাশা থেকে তার অবচেতনে মৃত্যু আকাঙ্খা-দেখা দেয়, যা পরবর্তীকালে তার চেতন মনে মৃত্যুভীতি রূপে প্রকাশ পেয়েছে।

কিছুদিন ধরে তার উপর আমি 'মেডিষ্টিক সাইকোথেরাপি'র বিভিন্ন প্রক্রিয়া প্রয়োগ করলাম। বাড়িতে অনুশীলনের জন্যে সম্পূরক পদ্ধতিগুলোও তাকে শিখিয়ে দিলাম। আশা করি, এতো দিনে সে সম্পূর্ণ সুস্থ হয়ে স্বাভাবিক জীবন-যাপন করছে।

হতাশা-মুক্ত জীবন যাপনের জন্যে বিভিন্ন প্রক্রিয়া এ বইয়ের "হতাশা সম্পর্কে তত্ত্বালোচনা" এবং "হতাশা নিরাময়ের মেডিষ্টিক সাইকোথেরাপি পদ্ধতি" সম্বলিত পরিচ্ছেদগুলিতে ব্যাখ্যা করা হয়েছে।

The Online Library of Bangla Books
BanglaBook.org

ফ্যান্টাসী-জনিত হতাশা

আজকে ফ্যান্টাসী-জনিত হতাশাগ্রস্ত যে ব্যক্তির কেসহিষ্ট্রি লিখছি, সে তার বাপ-মায়ের সবচেয়ে ছোট ছেলে। তার বাবাই তাকে প্রথম দিন আমার কাছে নিয়ে আসে এবং তার নিম্নলিখিত উপসর্গগুলো আমাকে বলেন :

"ওর পেটে অসুখ, ও ভীতু প্রকৃতির, নার্ভাস এবং হৃদ-রোগ ও মৃত্যু-ভীতিগ্রস্ত ; ওর অনিদ্রা, হাত ঘামা এবং হতাশাও আছে। এছাড়া, ও বন্ধুবান্ধবহীন, অসামাজিক প্রকৃতির। সধারণতঃ, পরীক্ষার আগেই ওর এসব উপসর্গ বাড়তে থাকে।

ছেলেটির বাবার কাছ থেকে রিপোর্ট পাওয়ার পরে ওকে আমার সাইকোথেরাপি ক্লিনিকের ভেতর এনে ক্লিনিকাল কাউচ-এর উপর শরীর এলিয়ে দিতে বললাম। পরে ওর নিম্নলিখিত কথাগুলি আমি লিপিবদ্ধ করলাম :

"আমি এস, এস, সি পরীক্ষায় পাশ করে এইচ, এস, সি পড়বার জন্যে কলেজে ভর্তি হই। এই সময় আমার পুরাতন বন্ধুদের থেকে আমি সম্পূর্ণরূপে আলাদা হয়ে যাই, কারণ তারা ঐ কলেজে ভর্তি না হয়ে অন্যান্য কলেজে ভর্তি হয়েছিল। বন্ধুহীন হয়ে আমি পড়াশুনায় মোটেই মনোযোগ দিতে পারিনি, কারণ তখন পড়া শুনার প্রতি আমার একটা অনীহা ভাব দেখা দেয়। বন্ধুহীনভাবে একা একা কি যে করবো, তা ভেবে না পেয়ে, বাবার কাছ থেকে কিছু টাকা নিয়ে একটা মোটর সাইকেল কিনলাম। বন্ধুহীন অস্বস্তিকর মনোভাব দূর করার জন্য আমি ঐ মোটর সাইকেলে চড়ে শহর থেকে বহু দূরে একা একা

BanglaBook.org

চলে যেতাম। এখানে বলে রাখা দরকার যে, আমাদের বাড়ীতে বাপ্-মা, ভাই-বোন সবাই বিচ্ছিন্নভাবে থাকতে অভ্যস্ত। তাই ঘরে এবং বাইরে কোথাও আমি আনন্দ পাই না। সেজন্যে আমি ভীষণভাবে হতাশায় ভুগছি।… … … … … … … …এমন সময় বাংলাদেশের মুক্তিযুদ্ধ শুরু হলো এবং আমি আমাদের পরিবারের অন্যান্য সবাইর সাথে গ্রামের বাড়ীতে চলে গেলাম। সেখানেও সব আত্মীয়স্বজন পরিবেষ্টিত থাকা সত্ত্বেও, আমার একা একা ভাব রয়েই গেল; আমি কারও সাথেই মিশতে পারলাম না। কিছুদিন পরে আমি বাপ-মায়ের অনিচ্ছা সত্ত্বেও একাই শহরে ফিরে এলাম; কিন্তু শহরে এসেও আগের মতন আমার একা একা ভাব রয়েই গেল। বাড়ীতেও একাই থাকতাম, কারও সাথে মিশতাম না। বিশেষতঃ, লড়াইর সময় বাড়ী থেকে একদম বের হতাম না। বাসায় বসে বসে কল্পনায় (ফ্যান্টাসী) বিভোর থাকতাম যেন আমি লড়াই করছি, গুলিগোলা ছুড়ছি ইত্যাদি। বাংলাদেশ স্বাধীন হওয়ার পরে অন্য সবার সাথে আমিও খুশী হলাম, কিন্তু আমার মনে হলো যেন বাইরের জগৎটা একদম বদলে গেছে। এমন সময় আমার ডিসেন্ট্রী হয় এবং পেটে গ্যাস দেখা দেয়। তখনও আমি কল্পনায় মশগুল থাকতাম। মনে হতো বাস্তবে আমি যা করতে পারিনি, তা যেন কল্পনায় করতে পারছি। যেমন: আমি ভাল হয়ে পরীক্ষায় পাশ করে ইউনিভারসিটিতে ভর্তি হয়েছি।"

তারপরে কি হলো জিজ্ঞেস করায় সে আবার বলতে লাগলো: "স্বাধীনতার পরে এইচ, এস, সি পরীক্ষায় দ্বিতীয় বিভাগে পাশ করলাম। চেষ্টা করলে, অনার্স পড়ার জন্যে হয়তো ইউনিভারসিটিতে ভর্তি হতে পারতাম; কিন্তু তা না করে, ঐ আগের কলেজে গিয়েই অনার্স ক্লাশে ভর্তি হলাম। আমি হৈ চৈ কোন দিনই পছন্দ করি না। তা ছাড়া, আমার স্বাস্থ্য ভাল ছিল না বলে কলেজের

BanglaBook.org

নিরিবিলি পরিবেশেই রয়ে গেলাম। আসলে কলেজের ছেলেরা প্রায়ই মফস্বল থেকে এসেছে এবং তারা কিছুটা নরম মেজাজের ছিল। তাই তাদের সাথে মিশতে আমার ভাল লাগতো। ওদের তুলনায় নিজেকে আমি উঁচু মানের মনে করতাম। অন্যদিকে, তুলনামূলকভাবে আমি বিশ্ববিদ্যালয়ের ছাত্রদের থেকে নিজেকে হীন মনে করতাম (হীনমন্যতা: ইনফিরিওরিটি কমপ্লেক্স)। এসব কারণে আমি ইউনিভারসিটিতে না গিয়ে কলেজেই রয়ে গেলাম। যদিও কলেজের পরিবেশে অন্যান্য ছাত্রদের সাথে কিছুটা সংগতি-বিধান (এ্যাড্‌জাষ্টমেন্ট) করতে সমর্থ হতাম, তথাপি বাড়ীতে যখন ফিরে আসতাম, তখন আবার একা একাই আগের মত কল্পনায় বিভোর হয়ে থাকতাম। ঐ সময়ে কোনও কাজে মনযোগ দিতে পারতাম না। কিছুদিন যাবত পাঠ্য বই পড়তে গেলেই আমার মাথা ঝিমঝিম্ করতে থাকে। তা ছাড়া, ঘুমের আগে যা করি, যেমন—দাবা খেলি কিংবা গল্পের বই পড়ি,—ঘুমের ভেতরেও কল্পনায় এসব করতে থাকি; তাই আমার ঘুম ভাল হয় না। .....আগে যা কিছু পেতে চাইতাম, অথচ বাস্তবে পেতাম না, তাও পেয়েছি বলে প্রথম দিকে জোর করে কল্পনা করতাম। এখন ঐভাবে আর জোর করে কল্পনা করি না। তবে আজকাল প্রায়ই নানা ধরণের আজে-বাজে ফ্যান্টাসী আমার মনের ভেতরে স্বতঃস্ফূর্তভাবে চলতে থাকে।"

ছেলেটির পারিবারিক ইতিহাস জানতে চাইলে সে বললো: "আমার বাবা-মা দু'জনই জীবিত আছেন। মা আমাকে খুবই আদর করেন। তাঁর মনের জোরও বেশী। আব্বা একা থাকতেই ভালবাসেন। আমার মত তাঁরও কোন বন্ধু নেই, তিনিও ঘরকুণো এবং নার্ভাস প্রকৃতির। আমার মতনই তারও হাত ঘামায়

BanglaBook.org

(আইডেন্টিফিকেশন)। গত কয়েকদিন যাবত আমি আব্বার কাছে একই বিছানায় শুই। খুব ছোটবেলায় আমি বাড়ীতেই ভাই-বোনদের সাথে খেলতাম। বাবা-মা আমাকে পাড়ার ছেলে-মেয়েদের সাথে মিশ্‌তে দিতেন না। স্কুলে ভর্তি হওয়ার পরে, আমি সেখানে খেলাধূলা করতাম; সারাদিন বাইরে থাকতাম। তাই সময় মত খেতাম না। তখন আমি দুর্দান্ত ধরণের ছেলে ছিলাম। এসব কারণের জন্য আম্মা আমাকে মারধোর করতেন। তাই, এখন আমি ঘরকুনো হয়ে হতাশায় ভুগছি। আমার বহির্মুখী মন এখন অন্তর্মুখী হয়েছে। ছোট বেলায় আমার ঘুড়ি উড়াবার ভীষণ সখ্‌ ছিল। সেই জন্যে প্রায়ই আব্বার পকেট থেকে পয়সা চুরি করে ঘুড়ি উড়াবার সরঞ্জাম কিনতাম এবং লুকিয়ে লুকিয়ে ঘুড়ি উড়াতাম; কারণ আম্মা আমাকে ঘুড়ি উড়াতে দিতে চাইতেন না, মারধোর করতেন; তবুও পালিয়ে পালিয়ে ঘুড়ি উড়াতাম ও ঘুড়ি কাটা-কাটি খেলতাম। কিছু দিন পরে আমার ঘুড়ি উড়াবার সখও ছেড়ে দিতে হয়, বিশেষতঃ আম্মার মারধোরের ভয়ে। তবে ঘুড়ি উড়ানো ছেড়ে দেয়ার সাথে সাথে, হতাশার জন্যে আমি পড়াশুনায়ও ফাঁকি দিতে শুরু করলাম (প্রতিশোধ-মূলক ব্যবস্থা ?)।"

ছেলেটি আরও বললো: "মনে হয়, শরীরের অসুস্থতাই আমাকে কোনও কাজ করতে দেয় না। আমার শরীর ভাল থাকলে, নিশ্চয়ই আমি সবকিছু করতে পারতাম। কিন্তু আমার রোগের শারীরিক উপসর্গগুলো যেমন:—বুক ধরফড়ানি, হাত ঘামানো ইত্যাদি, আমার প্রত্যেক কাজে বাধা দেয়। তা না হলে, আমি সব কাজই করতে পারতাম। আমার হাত ঘামে বলে কারও সাথে হ্যাণ্ডশেক করতে পারি না, এমনকি লিখতেও পারি না (এস্‌কেপিজম)।

BanglaBook.org

আমার হাত ঘামানি উপসর্গ দূর হয়ে গেলে, এসব কাজ আমি নির্বিঘ্নে করতে পারতাম।"

ছেলেটি আরও বললো: "আমি এবার অনার্স পরীক্ষার্থী। অনেকে মনে করেন যে অনার্স পরীক্ষা না দেয়ার উদ্দেশ্যেই আমার এসব উপসর্গ দেখা দিয়েছে। আমি কিন্তু তা বিশ্বাস করিনা। পরীক্ষা সম্বন্ধে আমার কোন ভয় কিংবা দুশ্চিন্তা নেই। আমিতো পরীক্ষা দিতে চাই, কিন্তু পরীক্ষার প্রস্তুতির জন্যে পড়াশুনা করতে গেলেই আমার মাথা ঝিম্‌ঝিম্ করতে থাকে, চোখ ঝাপ্‌সা হয়ে যায় এবং পড়ার দিকে মোটেই মনোযোগ দিতে পারি না। এসব শারীরিক উপসর্গ দূরীভূত হলে আমি নিশ্চয়ই পড়াশুনা করে পরীক্ষা দিতে পারতাম। এসব শারীরিক উপসর্গের জন্যেই এবার আর অনার্স পরীক্ষা দেব না বলে মনস্থ করেছি।" (ডিফেন্স মেকানিজম: মানসিক রোগীরাই এ ধরণের কথা বলে থাকে।)

ছেলেটির উপরোক্ত বক্তব্য থেকে বুঝা যায়, সে বিশ্বাস করে তার রোগ হচ্ছে শারীরিক, মানসিক নয়। সেই জন্যেই সে বারে বারে তার শারীরিক উপসর্গের উপরেই বেশী জোর দিচ্ছে। এসব শারীরিক উপসর্গের পেছনে প্রেষণা হিসেবে হীনমন্যতা ও পরীক্ষাভীতি যে তার অবচেতনে লুকিয়ে রয়েছে, তা সে মোটেই অনুভব করতে পারছে না। তার রোগের শারীরিক উপসর্গের ভিত্তি যাচাই করবার জন্যে তাকে প্রায় দেড় মাস সময় হাসপাতালে ভর্তি করে রাখা হয় এবং ই, সি, জি, থেকে শুরু করে পায়খানা-প্রস্রাব পর্যন্ত সবকিছু নিখুঁতভাবে পরীক্ষা করে দেখা হয়; কিন্তু তার এ রোগের কোনও শারীরিক কারণ খুঁজে পাওয়া যায়নি। তাতে সে খুশী না হয়ে, বরঞ্চ আরও বেশী হতাশাগ্রস্ত হয়ে পড়ে।

BanglaBook.org

ছেলেটি কেন বারেবারে পাল্‌স্‌ দেখে, তা তার নিজের বক্তব্য থেকে এখন পেশ করছি :—"সাধারণতঃ শরীর খারাপ হলে, আমি নিজের পাল্‌স্‌ নিজেই দেখে থাকি। অনেকদিন থেকেই পাল্‌স্‌ দেখা আমার অভ্যাসে পরিণত হয়েছে। আমি পাল্‌স্‌ দেখি আমার হার্ট ঠিকভাবে চলছে কি না, তা বুঝবার জন্যে ; কারণ পাল্‌সের স্পন্দন হার্টের স্পন্দনের সাথে সংযুক্ত রয়েছে। তাই পাল্‌স্‌ দেখে হার্টের অবস্থা বুঝতে চেষ্টা করি এবং হার্ট ফেইলিউর হয়ে মারা যাই নাকি, তা অনুভব করতে থাকি। পাল্‌স্‌ ধীরে চললে, ভয় হয় যে ওটা হয়ত ক্রমে ক্রমে একেবারেই বন্ধ হয়ে যাবে এবং তখন হার্ট ফেইলিউর হয়ে আমি মারা যাব। এ মৃত্যুভয়ের সাথে সাথে আমার সর্ব শরীরে নার্ভাস খেঁচুনিও শুরু হয়। আসলে, ছোটবেলা থেকেই আমার মৃত্যুভীতি ও হতাশা ছিল। তখন থেকে আমার পেটে গ্যাস হত এবং আমি ভয় করতাম যে পেটের গ্যাসের ঊর্ধ্বমুখী চাপের জন্যে, আমার হার্ট বন্ধ হয়ে মারা যাই নাকি। ভয়ে, অসহায়ের মতন তখন মাকে জড়িয়ে ধরতাম।"

ছেলেটির মৃত্যুভীতির পেছনে প্রেষণা হিসেবে তার অবচেতন-স্থিত মৃত্যু আকঙ্খাও লুকিয়ে রয়েছে। তার এই মৃত্যু আকাংখা শৈশবের হতাশা থেকে উদ্ভূত হতে পারে। তার এ ধরনের হতাশার দু' একটা উদাহরণ দিচ্ছি, যেমন :— শৈশবে ওর ঘুড়ি উড়ানো বন্ধ করে দেয়া এবং ওর দুর্দান্ত ব্যবহার থেকে মুক্তি পাবার জন্যে, অতি অল্প বয়সেই ওর ভাই-বোনদের সান্নিধ্য ছাড়িয়ে ওকে বহু দূরের এক বিদ্যালয়ে ভর্তি করে দেয়া। এসব কারণে ওর ভেতরে হতাশা-প্রসূত নিরাপত্তাবোধের অভাবও সৃষ্টি হতে পারে। তাই, হতাশা থেকে মুক্তি পাওয়ার একমাত্র পথ হিসেবে ওর অবচেতনে মৃত্যু আকাংখাও সৃষ্টি হতে পারে। সেইজন্যে, মৃত্যু সম্বন্ধে

BanglaBook.org

হয়তো ওর ভেতরে মানসিক দ্বন্দ্ব দেখা দেয়। তাই, ও ভেতর মনে মৃত্যু চায় বলে চেতন মনে মৃত্যুকে ভয় করে এবং সেজন্যেই ও বারে বারে নিজের পাল্‌স্ নিজে দেখে। এসব কারণ ছাড়াও ওর মৃত্যু-ভীতির অন্য কোনও বাস্তবমুখী কারণও থাকতে পারে। আমাকে একদিন ও জানিয়েছিল যে শৈশবে ওর এক নিকট আত্মীয় মারা যাওয়ার পর ওর সামনেই তাকে কবর দেওয়া হয়। সেই রাতে ও ভয়ে ঘুমুতেও পারেনি। তাছাড়া, ও নাকি কোথায় পড়েছিল যে কারও কবর দেওয়া দেখলে মৃত্যু ত্বরান্বিত হয়। এ ঘটনা থেকেও ওর ভেতর মৃত্যুভীতি আসতে পারে। তদুপরি, পিতা-মাতার সর্ব কনিষ্ঠ পুত্র সন্তান বলে ও খুব আদুরেও ছিল। তাই, মৃত্যুভীতি জনিত শারীরিক উপসর্গের প্রশ্রয় নিয়ে ও হয়তো পিতা-মাতার দৃষ্টি আকর্ষণ করছে, তাদের আরও আদর ও ভালবাসা পাওয়ার জন্যে। তাছাড়া, বহির্জগতে ওর কোনও বন্ধু-বান্ধব নেই। হীনমন্যতার জন্যে ও কারও সাথে মিশতে পারে না এবং সে কারণেই হয়তো ও বিশ্ববিদ্যালয়েও ভর্তি হতে সাহস পায়নি। এ ধরণের বিভিন্ন-মুখী হতাশা পুঞ্জিভূত হয়ে ওকে আত্মকেন্দ্রিক করে তুলেছে। তাই, ও মৃত্যুভীতির প্রশ্রয় নিয়ে ঘরকুণো হয়ে পরীক্ষা না দেয়ার সিদ্ধান্ত নিয়েছে।

ছেলেটির স্বপ্নগুলোও বেশ চমকপ্রদ। ওর দু'একটা স্বপ্ন এখানে তুলে দেয়া যাক। একদিন ও বলল : "গত রাতে স্বপ্ন দেখি যেন হঠাৎ পাক-ফৌজ আমাদের ঘরে ঢুকল এবং তাদের ষ্টেনগান উঁচু করে সবাইকে একে একে গুলি করে মারল। আমি আমার শরীরটা এদিক সেদিক হেলিয়ে দুলিয়ে ঐসব গুলি থেকে নিজেকে বাঁচিয়ে রাখবার চেষ্টা করলাম; কারণ আমার ইচ্ছা ছিল যে নিজেকে বাঁচিয়ে মুক্তিযুদ্ধের সময়কার পাক-আর্মীর অত্যাচারের প্রতিশোধ নেব।"

BanglaBook.org

এটাকে কম্‌পেন্‌সেটরি (ক্ষতিপূরণজনিত) স্বপ্ন বলা যেতে পারে। কারণ, এ স্বপ্নের ভেতর দিয়ে ওর হীনমন্যতার কম্‌পেন্‌সেশন হয়েছে, অর্থাৎ জাগ্রত অবস্থায় ওর অন্তর্নিহিত ভয় ও হীনমন্যতা ঢেকে রেখে স্বপ্নের ভেতরে নিজেকে খুব সাহসী রূপে দেখতে পাচ্ছে।

ছেলেটির সেকস্‌-জনিত স্বপ্নও কম চমকপ্রদ নয়। সাধারণতঃ হীনমন্যতার জন্যে ও মেয়েদের সাথে মিশ্‌তে পারে না, অথচ মনে মনে ও গার্লফ্রেণ্ড পেতে চায়। আমার সাথে কথাবার্তায় এসব ধরা পড়ে। ওর এ ধরণের দুর্বলতা ডিস্‌প্লেস্‌ড্‌ (স্থানচ্যুত) হয়ে ও স্বপ্নে দেখে যে মেয়েরাই ওর প্রতি বেশী আকৃষ্ট হচ্ছে। ছেলেটির এ ধরনের কয়েকটা স্বপ্নের উদাহরণ দিচ্ছি।

ছেলেটি বলল : "আমি যেন বাসার সামনে দাঁড়িয়ে আছি। আমার ছোট বোন রিক্সায় চড়ে স্কুলে চলে গেল। আমিও বাইরে যাব বলে রিক্সার জন্যে অপেক্ষা করছি। এমন সময় দেখতে পাই, যেন একজন মহিলা রিক্সাওয়ালী (!) আমাকে নেয়ার জন্যে আমার দিকে রিক্সা চালিয়ে এল.....।"

রোগীর আর একটি স্বপ্নের বিবরণ তারই মুখে শুনুন ঃ

"আমি মোটর গাড়ীর ড্রাইভিং সীটে বসে আছি, যেন একটু পরেই স্টার্ট্‌ দিব। আমাদের ড্রাইভার এবং আমার এক বন্ধু গাড়ীর বাইরে দাঁড়িয়ে রয়েছে। এমন সময় রাস্তার পাশের এক বাড়ী থেকে আমারই এক পরিচিত ব্যক্তি তার কলেজ পড়ুয়া একটি মেয়ে এবং দু'টি স্কুলগামী বাচ্চাসহ বেরিয়ে এলেন। আমি ভদ্রতা করে বাচ্চা দু'টিকে গাড়ীতে তুলে নিলাম তাদের স্কুলে পৌঁছে দেব বলে। মনে মনে আমি কলেজ পড়ুয়া মেয়েটিকে লিফ্‌ট্‌ দিতে চাচ্ছিলাম, কিন্তু একটু চিন্তা করে দেখলাম যে, তা'হলে ড্রাইভার অথবা বন্ধুকে রেখে যেতে হয়; কারণ মেয়েটিকে গাড়ীতে বসালে আর

BanglaBook.org

একটি মাত্র সীট্ খালি থাকে। তখন ভাবলাম যে, বন্ধুকে কোনমতেই রেখে যাওয়া যায় না, কারণ তাহলে সে মনঃক্ষুণ্ণ হবে। অন্যদিকে, ড্রাইভারকেও ফেলে যাওয়া যায় না, কারণ আমার নিজের শরীর খারাপ; তাই একা ড্রাইভ্ করে যেতেও ভরসা পাচ্ছিলাম না। কি করব, ভাবতে ভাবতে আমি বন্ধুকে গাড়ীতে উঠতে বললাম এবং ড্রাইভারকেও হাত ইশারা করে গাড়ীতে উঠতে ইঙ্গিত করলাম, কারণ মেয়েটাকে রাস্তায় দাঁড় করিয়ে রেখে নিজে গাড়ী চালিয়ে যেতে সংকোচবোধ করছিলাম; কিন্তু ড্রাইভার আমার হাতের ইশারাকে ভুল বুঝে মেয়েটাকেই গাড়ীতে তুলে দিল এবং আমিও গাড়ীতে ষ্টার্ট দিলাম.....” (উইস্‌ফুল্‌ফিল্‌মেণ্ট)।

ছেলেটির অনার্স পরীক্ষা যতই এগিয়ে আসছিলো, ততই তার রোগের উপসর্গও বেড়ে চলছিলো। আমার মনে হয়, পরীক্ষার আতঙ্কই ওর এসব উপসর্গের মুখ্য কারণ। তাছাড়া, ওর পুরাতন হীনমন্যতা এবং বন্ধুহীনতাজনিত হতাশাও এসব উপসর্গের গৌণ কারণের অন্তর্ভুক্ত হতে পারে। তদুপরি, ঐসব উপসর্গের প্রশ্রয় নিয়ে ও হয়তো ওর বাপ-মার সহানুভূতি এবং স্নেহ কামনা করছে। তাছাড়া, ও হয়তো সবাইকে বুঝাতে চাচ্ছে যে শারীরিক উপসর্গের জন্যেই এবার ও পরীক্ষা দিতে পারবে না এবং ভবিষ্যতেও নিজের কোনও উন্নতির আশাও ও দেখতে পাচ্ছেনা। সেজন্যে ও ভীষণভাবে হতাশায় ভুগছে।

মনোবৈজ্ঞানিক চিকিৎসার সহায়তায় ওর ব্যক্তিত্বের পরিবর্তন সাধন করতে পারলে, ও হয়তো আত্মপ্রত্যয় সহকারে ভবিষ্যতের সব বাধা-বিঘ্ন অতিক্রম করতে সমর্থ হবে বলে আমার মনে হলো।

ছেলেটি তার স্কুল জীবন সম্বন্ধে বলতে লাগল: “প্রথম স্কুলে পড়বার সময় আমি বেশ উচ্ছৃঙ্খল ছিলাম বলে বাবা-মা আমাকে

BanglaBook.org

বহুদূরে মফস্বলের একটা স্কুলে ভর্তি করে দেন। তখন আমার ভেতর আত্মকেন্দ্রিকতা, হীনমন্যতা ও শান্তভাব দেখা দেয়। আগেকার স্বাধীনভাব আমার ভালো লাগতো। তাই, নতুন স্কুলের কড়া পরিবেশের সাথে আমি নিজেকে মানিয়ে নিতে পারিনি। তবে, খেলাধূলা করতাম, কিন্তু পড়াশুনায় মন বসতো না। সেখানে সপ্তম শ্রেণীতে পড়ার শেষ দিকে আমি সর্বপ্রথম হস্ত-মৈথুন করতে শিখলাম অন্য ছেলেদের কাছ থেকে। অবশ্য কোনও দিনই আমি সমকামিতায় কিম্বা অসমকামিতায় লিপ্ত হইনি, যদিও এক নাচনেওয়ালী মেয়ের প্রতি আমার কিছুদিন বেশ কামাকাঙ্খা ছিল।"

ছেলেটি আরও বললো: "কোনও কিছু করবার জন্যে বাবা-মা আমাকে কখনই কোনও নির্দেশ দেন না; তাই, যে কোনও কাজ করতে আমি অস্বস্তি বোধ করি। তারা যদি আমাকে কোনও কাজ করতে নির্দেশ দিতেন, তাহলে আমি আত্ম-প্রত্যয় সহকারে ঐসব কাজ করতে পারতাম; এভাবে থতমত খেতাম না। আসলে বাবাও খুবই ঘরকুণো প্রকৃতির। তিনিও কাউর সাথে মিশেন না; এমন কি, আমার সাথেও না। তিনি কখনও কিছু করার জন্যে আমাকে নির্দেশ দেন না, কিম্বা রাগও করেন না। তাই, কোনটা করবো, কি করবো না—কোনটা ভালো, কি মন্দ,—তাও আমি বুঝতে পারি না। বাবা আমার প্রতি সম্পূর্ণরূপে উদাসীন থাকেন। সেই কারণে, আমি মায়ের সাথে বেশী মেলামেশা ও আব্দার করি। আমি চাই যে বাবা-মা কড়াকড়িভাবে আমাকে কোনও কাজ করার জন্য নির্দেশ দিন। তাহলে হয়তো, এ ধরণের হতাশা ও অস্থিরতায় আমি ভুগতাম না"।

বাবার প্রতি কিছু অভিমান থাকা সত্ত্বেও ছেলেটি বলল: "রাতে আমার যখনই খারাপ লাগে, তখনই বাবার কাছে গিয়ে

BanglaBook.org

শুই। এমন কি, মাঝ রাতেও যদি আমার হৃদপিণ্ডে চিন্ চিন্ করে একটু ব্যথা হয়, তা'হলে দৌড়ে গিয়ে বাবার কামরার দরজায় ধাক্কা দিতে থাকি। বাবা যখন দরজা খুলে দেন, তখন তার বিছানায় শুয়ে রাত কাটাই।"

পড়শোনা ও পরীক্ষা সম্বন্ধে তার মতামত জানতে চাইলে ছেলেটি বলল: "জ্ঞানলাভের জন্যে পড়াশোনা করতে ভালই লাগে, কিন্তু পরীক্ষায় পাশ করার জন্যে পড়তে মোটেই আনন্দ পাই না। জোর করে পড়লে বুকে (হৃদপিণ্ডে) ব্যথা অনুভব করি এবং আমার মাথাও জাম হয়ে যায়।...বই পড়তে গেলেই প্রথমে মনে হয় যে পড়তে আমার খারাপ লাগবে...। তাই, পড়াশোনা নিয়ে আমি সব সময় হতাশাগ্রস্ত থাকি।

ছেলেটি তার ফ্যাণ্টাসীজনিত হতাশা সম্বন্ধে আরও বলল: "আগে যে সব আশা-আকাঙ্খা বাস্তবে পূর্ণ না হবার জন্যে হতাশায় ভুগতাম, সেগুলি স্বেচ্ছাকৃত কল্পনার (ফ্যাণ্টাসী) প্রশ্রয় নিয়ে পূর্ণ করতাম; কিন্তু আজকাল ঐ ধরনের ফ্যাণ্টাসী স্বতঃস্ফূর্তভাবেই আমার কল্পনায় ভেসে উঠতে থাকে। এ ধরনের ফ্যাণ্টাসী করতে বেশ আনন্দ পাই। আগের স্বেচ্ছাকৃত ফ্যাণ্টাসী যতক্ষণ ইচ্ছা উপভোগ করতাম এবং পরে অবসাদ লাগলে, ঘুমিয়ে পড়তাম; কিন্তু এখনকার স্বতঃস্ফূর্ত ফ্যাণ্টাসীগুলি আমার নিয়ন্ত্রণের অতীত বলে, ঐগুলি যখন শেষ হয়ে যায়, তখন আমার খুবই খারাপ লাগে। আমি বেশ বুঝতে পারছি যে, বাস্তব জীবনে আমার অপূর্ণ আকাঙ্ক্ষা যত বেশী পূর্ণ করতে পারবো, ততই আমার ফ্যাণ্টাসী কমে যাবে, কারণ তখন আর ফ্যাণ্টাসীর প্রয়োজনই থাকবে না।"

ছেলেটি আরও বলল: "আমি খুব বেশী আবেগ-প্রবণ। বাংলাদেশ স্বাধীন হবার পরে, আমাদের বাড়ীর গ্যারেজের সামনে

BanglaBook.org

একজন ছিনতাইকারীকে গণ-পিটুনীতে মেরে ফেলা হয়;—তা আমি দেখেছিলাম। একথা মনে করে এখনও আমার খারাপ লাগছে; আমার হৃদপিণ্ডে চিন চিন্ করে উঠছে এবং মাথাও ঝিম্ ঝিম্ করছে। সবাই নির্বিকারভাবে ঐ নিষ্ঠুর নরহত্যা দেখছিলো। তখন আমার ইচ্ছা হচ্ছিল যে দৌড়ে গিয়ে ঐ গণপিটুনী বন্ধ করি, কিন্তু তা করতেও সাহস পেলাম না; কারণ মা বারণ করলেন। তাই, আমিও অন্যদের মতন ঐ গণ-পিটুনী দেখলাম। ঐ সময় আমার খুব খারাপ লাগছিল। নানা প্রকার দুশ্চিন্তায় আমি খুব অস্থির ছিলাম। এ ঘটনা থেকেও আমার হতাশা ও মৃত্যুভীতির উৎপত্তি হতে পারে।"

রোগীর হতাশা সম্বন্ধে আরও জানতে চাইলে, সে তার লেখা এক টুকরা কাগজ আমাকে দিল। সেখানে লেখা ছিল: "সময়টা আমার ভাল যাচ্ছে না। একটা গ্লানিময়, হতাশা-গ্রস্ত ও বিভ্রান্ত মানসিকতায় আমার সমগ্র সত্ত্বা ডুবে আছে। জানি, হতাশা-মাপক কোনও যন্ত্রের আবিষ্কার আজও হয়নি; কিন্তু যদি সে ধরনের কোনও যন্ত্র থাকত, তাহলে আমার হতাশার গতি প্রকৃতি নির্ণয় করতে গিয়ে সেটা নিশ্চয় বিকল হয়ে যেত। বিন্দু বিন্দু জল থেকে যেমনি সিন্ধু গড়ে উঠে, তেমনি নিজের একান্ত অগোচরে তিল তিল হতাশা আজ আমার মানসিকতায় পুঞ্জিভূত বিষাক্ত বাষ্পে পরিণত হয়ে আঁকড়ে আছে। হয়তো, এই বিষাক্ত বাষ্পের প্রতিক্রিয়া ধীরে ধীরে কাটিয়ে উঠতে পারতাম, যদি না ইতিমধ্যে তা আমার মানসিকতাকে বিভ্রান্ত করে ফেলতো। বিগত কয়েক মাসে বিক্ষিপ্ত ও কিছুটা বিভ্রান্ত মন নিয়ে অনেকবার চেষ্টা চালিয়েও নিজেকে সম্পূর্ণ মুক্ত করতে পারিনি ঐ হতাশা থেকে। হতাশার কাছে এখনও আমি পরাজয় স্বীকার করিনি। যুদ্ধ করছি অবিরাম এর বিরুদ্ধে; কিন্তু হতাশাকে পরাভূত করার

BanglaBook.org

মোক্ষম পথ আজও খুঁজে পাইনি। শক্তিশালী অস্ত্রের সন্ধান যদিও পেয়েছি, সাফল্যের সাথে তা প্রয়োগ করতে পারিনি। আমার মনের সব গ্লানি, সব দুঃখ, সব বিপর্যয় উদ্ভূত হতাশা থেকে মুক্তির পথ তৈরির জন্য এ অস্ত্র আমার এই মুহূর্তের সর্বশ্রেষ্ঠ ও সর্বশেষ সম্বল। সামনে যতই বাধা-বিপত্তি থাকুক না কেন, এ অস্ত্রকে সম্বল করে আজীবন পথ চলার শপথ নিচ্ছি। এ অস্ত্র শুধু অস্ত্রই নয়; এ অস্ত্র আমাকে শুধু হতাশা থেকেই মুক্তি দেবে না, বরঞ্চ একটা বর্ম হিসেবে সমস্ত অমঙ্গল থেকে এ অস্ত্র আমাকে রক্ষা করে যাবে।"

ছেলেটির ঐ অস্ত্রটি ছিল ধর্মকর্মে মন দেয়া ও নামাজ পড়া। কিন্তু ও তার কিছুই করতে পারেনি। আগে যেমন ছিল, এখনও তেমনিই আছে।

ছেলেটি ৩/৪ জন সাইকিয়াট্রিষ্টের চিকিৎসাধীন ছিল। ও হাসপাতালেও মাস দেড়েক কাটিয়েছে। আমার কাছেও ও কিছুদিন সাইকোথেরাপি নিয়েছে। ওর উপর সাইকোথেরাপির বিভিন্ন পদ্ধতি প্রয়োগ করেছি, কিন্তু আশানুরূপ সুফল পাইনি। আমার কতকগুলো থেরাপিউটিক সাজেশন 'ক্যাসেটে' টেপ্ করে ঘুমের আগে বাজিয়ে শুনবার জন্যে ওকে দিয়েছি। তাছাড়া, যথোপযুক্ত অটোসাজেশন, ফিজিওথেরাপি, রিক্রিয়েশনাল থেরাপি এবং অন্যান্য সম্পূরক পদ্ধতিগুলি বাড়ীতে অনুশীলন করতেও ওকে উপদেশ দিয়েছি।

আশাকরি, সাইকিয়াটিক্ চিকিৎসার সাথে সাথে আমার উপরিউক্ত সাইকোথেরাপি পদ্ধতি ঠিকভাবে অনুশীলন করে, ছেলেটি ভবিষ্যতে রোগমুক্ত হতে পারবে।

হতাশা দূরীকরণের বিভিন্ন পদ্ধতিগুলি এ বইয়ের "হতাশা সম্পর্কে তত্ত্বালোচনা" এবং "হতাশা নিরাময়ের মেডিষ্টিক সাইকো-থেরাপি পদ্ধতি" শিরোনামের পরিচ্ছেদ গুলিতে ব্যাখ্যা করা হয়েছে।

BanglaBook.org

দাম্পত্য-অসংগতি-উদ্ভূত হতাশা

নারী ও পুরুষের মধ্যে মিলনের যে চিরন্তন আকাঙ্খা বিরাজ করে, তার ফলে তারা স্বাভাবিকভাবেই একে অন্যের প্রতি আকৃষ্ট হয়। যুগ-যুগান্তর ধরে এমনি করেই নারী ও পুরুষ একে অন্যের প্রতি আকৃষ্ট হয়ে ঘর বেঁধে এসেছে, আজও বাঁধছে, ভবিষ্যতেও বাঁধবে। আত্মীয়স্বজনের মঙ্গল আশির্বাদ, বন্ধু-বান্ধবের অজস্র শুভ কামনার মধ্য দিয়ে কত রঙ্গিন কল্পনায় ভরা মধুর স্বপ্ন নিয়ে কম্পিত বক্ষে, লাজনম্র নেত্রে চিরন্তনী বর ও বধূ দাম্পত্য জীবনে প্রবেশ করে। কিন্তু প্রশ্ন হচ্ছে, সে জীবন কি সব সময়ই সুন্দর হয়, শুভ হয়? না, তা হয়না। জীবনতো কাব্য নয়, এযে কঠিন কঠোর বাস্তব। সুন্দর ফুলের মাঝেও যেমনি কীট লুকিয়ে থাকে, তেমনি মানব জীবনেও আছে নৈরাশ্যের বেদনা, ব্যর্থতার হাহাকার। স্বামী-স্ত্রীর মাঝে ভুল বুঝাবুঝির ফলে কত সংসারের সুখ-শান্তি যে বিপন্ন হয়, কত সমস্যার যে উদ্ভব হয়, তার শেষ নেই। কেউ হয়তো আজীবন জ্বলে-পুড়ে-মরে, তবুও লজ্জায় কাউকে কিছু বলে না; আবার কোথাও বিচ্ছেদের মাঝে স্বামী-স্ত্রীর সম্পর্কের পরিসমাপ্তিও ঘটে।

আজ এমন এক দম্পতির কেস-হিষ্ট্রি বিশ্লেষণ করছি যাদের মধ্যে বনিবনার অভাব এতোটা হতাশার সৃষ্টি করেছে, যা উভয়ের পক্ষেই অসহনীয়। কিছুকাল পূর্বেও এ ধরনের অশান্তিকে নিজেদের মধ্যে ঢেকে রাখাই তারা শ্রেয় মনে করত। কিন্তু, এ যে কত বড় ভুল ধারণা ছিল, তা আজ তারা উপলব্ধি করতে পারছেন। এটাই আশার কথা; কেননা, গৃহই হচ্ছে সকল সুখের মূল। সেখানেই

BanglaBook.org

যদি সব সময় অশান্তির আগুন জ্বলে, তবে সেখান থেকে সমাজের বৃহত্তর কোনও কাজ সম্ভব হতে পারে না। পিতা-মাতা যদি অসুখী হন, তাহলে তাদের সন্তানেরাও অবশ্যম্ভাবীরূপেই সমস্যাপূর্ণ ও অসুখী হবে। মনোবিজ্ঞানীগণ এ সম্পর্কে অনেক গবেষণার পরে, পথ নির্দেশ করেছেন। আমাদের সকলের সে সম্পর্কে ভালো করে জানা দরকার।

কিছুদিন পূর্বে এ দম্পতি আমার 'মেডিষ্টিক সাইকোথেরাপি' ক্লিনিকে আসেন এবং তাদের সমস্যার কথা আমাকে খুলে বলে, এর প্রতিকার কি তা জানতে চাইলেন। তাঁরা উভয়েই উচ্চশিক্ষিত এবং বিভিন্ন পেশার সরকারী চাকুরে। মাত্র বছর খানেক হল তাঁদের বিয়ে হয়েছে। এখন তাঁরা কিছুতেই একে অন্যকে মানিয়ে চলতে পারছেন না। শারীরিক দিক দিয়ে তাঁদের কোনও অসুখ নেই। অবশ্য, স্ত্রীর মাঝে মাঝে খুব ডিপ্রেশন হয়, এবং তার ভেতর হিষ্টিরিয়ার লক্ষণও দেখা দেয়। তিনি মাঝে মাঝে খুব কান্নাকাটিও করেন। সাইকোথেরাপির জন্যে স্বামীই তাঁকে বুঝিয়ে শুনিয়ে আমার ক্লিনিকে নিয়ে এসেছেন। স্ত্রী স্বামীর এ ধরণের ব্যবস্থা সমর্থন করেননি, বরং এর মধ্যে স্বামীর কোনও খারাপ উদ্দেশ্য আছে বলে সন্দেহ করেছেন। আমি তাঁদের সাহায্য করার যথাসাধ্য প্রতিশ্রুতি দিয়ে, পৃথক পৃথক-ভাবে উভয়ের মনের ভাব খোলাখুলি ব্যক্ত করতে অনুরোধ করলাম।

স্ত্রী বললেন : 'আমার বাবা-মা-ভাইবোন সবাই জীবিত আছেন। আমি বাবা মার ষষ্ঠ সন্তান। ইণ্টারমিডিয়েট পর্যন্ত বাবা-মার কাছে থেকে পড়াশোনা করেছি। তারপর স্কলারশীপ নিয়ে উচ্চ শিক্ষা লাভের উদ্দেশ্যে বিদেশে যাই এবং সেখানে হোষ্টেলে থেকে পড়াশুনা করি। আমি ছোট বেলা হতেই কম কথা বলতাম। বাড়ির পরিবেশ হতে দূরে থাকার ফলে আমার মধ্যে মাঝে মাঝে ডিপ্রেশন হতো। অন্য

BanglaBook.org

কারও সাথে কিংবা বাইরের কোনও পরিবারের সঙ্গে মেলা মেশা করতাম না। বিয়ের আগে কোনও ছেলের সাথে মেলামেশাও করিনি। পড়া শেষ করে, দেশে ফিরে আড়াই বছর চাকুরী করার পর আত্মীয়-স্বজনের মাধ্যমে আমার বিয়ে ঠিক হয়। বিয়ের আগে স্বামীকে দেখিনি ... বাসর রাতেই আমার হতাশা ও মনোবেদনার কারণ শুরু হয়। সে রাতে রোমান্টিকতার পরিবর্তে নিতান্ত সাদামাটাভাবে স্বামী আমার কাছে প্রথমেই 'দেন-মোহর' মাপ চান। এতে, সে রাতের স্বপ্নিল পরিবেশ আমার কাছে অনেক ম্লান হয়ে গেল। আমার সাজ-পোষাকের কোনও প্রশংসাই তিনি করলেন না। এতে অতি স্বাভাবিকভাবেই আমার মন আহত হল। তাই বাসর রাতেই আমাদের মিলনও ব্যর্থতায় পর্যবসিত হল। এর পরে যৌন-মিলনেও আমাদের মধ্যে বেশ অসঙ্গতি দেখা দেয়। তার প্রধান কারণ হচ্ছে যে, সাধারণতঃ স্বামী জোরপূর্বক আমার সাথে যৌন-মিলনের প্রয়াস পেতেন। এতে স্বাভাবিকভাবে প্রায়ই আমার অতৃপ্তি থেকে যেতো।'

ভদ্রমহিলা আরও বলতে লাগলেন: 'সংসারের কাজে আমি কিছুটা অনভিজ্ঞ। এ নিয়ে স্বামী প্রায়ই আমার সমালোচনা করেন। তিনি আমার আত্মীয়স্বজনের কাছেও আমার বিরুদ্ধে অভিযোগ করেন। সকলের সামনে, এমন কি, বাসার ঝির সামনেও আমার সমালোচনা করেন। এতে আমার খুব অপমান বোধ হয়। তাঁর রাগ অত্যন্ত বেশী, তাতে আমারও রাগ বেড়ে যায়। ফলে আমাদের মধ্যে সময় সময় হাতাহাতিও হয়। আমার প্রতি তাঁর কোনও সমবেদনা নেই। ধমক দিয়ে কথা বলাই তার অভ্যাস; তাতে সংসারের কাজের প্রতি আমার স্বাভাবিক স্পৃহাও নষ্ট হয়ে যায়। তাঁর কাছ থেকে আদর ও ভালবাসার পরিবর্তে তাচ্ছিল্য ও অবহেলাই পাই বেশী। এতে অনেক সময় ডিপ্রেশনে ভুগি

BanglaBook.org

এবং দুঃচিন্তা করতে করতে অসুস্থ হয়ে পড়ি। দুঃখের বিষয়, আমার অসুস্থতাকে স্বামী 'ভান' বলে মনে করেন। তিনি আমার চেয়ে আমার বান্ধবী এবং আত্মীয়াদের সঙ্গে বেশী মাখামাখি করেন। তাঁর এ ধরণের ব্যবহার আমি মোটেই সহ্য করতে পারি না। .....তাছাড়া, আমার মতামতের কোনও মূল্যই তাঁর কাছে নেই। আমার প্রফেশনের প্রতিও তাঁর কোনও দরদ নেই। তিনি প্রায়ই বলেন, আমার বিদ্যার কোনও প্রয়োজন নেই। কেবল মাত্র তাঁকে ও তাঁর আত্মীয়দের সেবার জন্যেই তিনি নাকি আমাকে বিয়ে করেছেন। অবশ্য, এমনিতে তিনি খারাপ লোক নন। আত্মীয়-দের সাথে মিলে মিশে বাস করার ইচ্ছা তাঁর সব সময়ই আছে। কিন্তু দুঃখের বিষয়, তিনি সব সময়ই আমাকে অবহেলা করেন। তাই আমি হতাশায় ভুগছি।

ভদ্রমহিলার বক্তব্য লিপিবদ্ধ করে, অন্য একদিন তাঁর স্বামীকে ক্লিনিকের ভেতর এনে তাঁর স্ত্রী সম্পর্কে মতামত জানতে চাইলে, তিনি বলতে শুরু করলেন: 'আমার স্ত্রী সহজ, সরল এবং খুব বেশী খোলামেলা ধরণের। কখন কি বলতে হয়, কি করতে হয়, তা সে জানে না। ফলে, অনেক সময় তাঁর ব্যবহারে আমি আঘাত পাই। সে বুদ্ধিমতীও। সে আমার ও আমার পরিবারের প্রতি অনুগত হতে চেষ্টা করে, কিন্তু কি করে সেই আনুগত্য প্রকাশ করতে হবে, তা সে জানে না। সে বড় বেশী উদাসীন প্রকৃতির। তাঁর কাছে ঘর ও অফিসের মধ্যে কোনও প্রভেদ নেই। তাঁর কোনও অহংকারও নেই। তবে সে কারো আদেশ কিংবা উপদেশে কর্ণপাত করে না। তদুপরি, সে আমার প্রতি ততটা যত্নবানও নয়। তাঁর চোখে সবাই সমান। কাজেই তাঁর কাছ হতে আমি যে অন্ধভক্তি আশা করি, তা পাই না। এতে আমার ভেতর হতাশা ও রাগ হয়। তাঁর চিত্ত অন্তর্মুখী। ফলে,

BanglaBook.org

সে না বুঝে অনেক সময় অনেক কথা বলে ফেলে। তাতে অসুবিধার সৃষ্টি হয়। অলসতাই তাঁর একটি বড় দোষ। সে নিজেকে দুর্বল ও অসহায় বলে মনে করে। জীবনের প্রতিও তাঁর কোন আকর্ষণ নেই।..... তাঁর মতে সে প্রথমে সরকারী কর্মচারী, পরে গৃহিনী। কিন্তু আমি চাই, সে হবে প্রথমে গৃহিনী এবং পরে সরকারী কর্মচারী। ভবিষ্যৎ সম্পর্কেও তাঁর কোনও ভাবনা-চিন্তা নেই। সে ভালোবাসা সম্পর্কেও অনেক উদ্ভট ধারণা পোষণ করে। অবশ্য, আমি বুঝতে পারছি যে আমার যৌন-দুর্বলতার জন্যে আমাদের ভেতরে বেশ কিছুটা অসঙ্গতি আছে। আমি তাঁকে কখনও যৌন তৃপ্তি দিতে সমর্থ হয়েছি কি না, তা আজ পর্যন্তও জানি না। আমার মনে হয়, আমার ওপর তাঁর কোনও আস্থা নেই।.....আমাদের ভেতর ভালোবাসা সৃষ্টি করতে চাই। সে উদ্দেশ্যে তাঁকে বুঝতে হবে যে, এতে আমার কোনও কুমতলব নেই। অজ্ঞানতার জন্যেই যে আমাদের ভেতর এ ধরণের ভুল বুঝাবুঝির সৃষ্টি হয়েছে, তা আমি বুঝি। আমি চাই, তাঁর সব রকমের মনোভাব সে আমার কাছে খোলাখুলিভাবে প্রকাশ করুক। তাঁকে বুঝতে হবে যে, স্বামীর কাছে সব কথা খুলে বলার মধ্যে কোনও লজ্জা কিংবা অপমানজনক কিছুই নেই। তাছাড়া, আমি চাই আমার প্রতি তাঁর অন্ধভক্তি। তাঁকে বিনা দ্বিধায় আমার সব কথা মেনে নিতে হবে। দরকার মনে করলে, সে আমার কথার ব্যাখ্যা চাইতে পারে, কিন্তু আমার অভীপ্সিত কাজ ফেলে রাখতে পারবে না। তাঁকে বুঝতে হবে যে, আমি যা করব, তা উভয়ের ভালোর জন্যেই করব ... আমার মনে হয় সমাজে বাস করতে হলে কিছুটা কপটতার প্রয়োজন আছে। সমাজে অনেক কিছু বলতে হয়, যা আমরা বিশ্বাস করিনা এবং অনেকের সঙ্গে মিশতে হয়, যাদের আমরা পছন্দ করি না। তাঁকে এসব মানতেই হবে এবং সেভাবে চলতেও হবে।'

BanglaBook.org

স্বামী-স্ত্রীর উপরিউক্ত বক্তব্য হতে একটা কথা আমরা পরিষ্কার বুঝতে পারছি যে, তাঁদের মধ্যে সদিচ্ছার অভাব নেই। তাঁরা মিলেমিশে বসবাস করতে চায়, কিন্তু তাঁরা জানে না কিভাবে পরস্পরের মধ্যে প্রীতির সম্পর্ক স্থাপন করতে হবে। সুখী দাম্পত্য জীবন গড়ে তোলার ক্ষেত্রে সবচেয়ে বড় শত্রু হল অজ্ঞানতা। এ অজ্ঞানতার ফলেই পুরুষত্বের অহমিকা ভীষণরূপ ধারণ করে এবং স্বামী স্ত্রীর মধুর সম্পর্কের ক্ষেত্রে ফাটল সৃষ্টি করে। এখানে স্বামী তাঁর স্বামীত্বের গর্বে স্ফীত হয়ে স্ত্রীর কাছে পূর্ণ বশ্যতা আকাঙ্খা করছেন; কিন্তু একথা ভুলে গেছেন যে, তাঁর স্ত্রীও তাঁর মতই একজন শিক্ষিতা ও পূর্ণ বয়স্কা পরিপূর্ণ মানুষ। তাঁর নিজস্ব ধ্যান-ধারণারও একটি বিশেষ রূপরেখা আছে। সুতরাং তার সাথে যেমন তেমনভাবে ব্যবহার করা চলে না। অতি প্রভুত্বকামী পুরুষ স্ত্রীকে একটু হেয় চোখেই দেখেন। ফলে, স্ত্রীর ব্যক্তিত্ব আহত হয় এবং তাদের ভেতর হতাশা ও মনোমালিন্যের সৃষ্টি হয়। স্বামী-স্ত্রীর সম্পর্ক যদি পরস্পরের প্রতি শ্রদ্ধার ভিত্তিতে গড়ে না ওঠে, তাহলে সেখানে ভালোবাসার সৃষ্টি হতে পারে না। সেজন্যে, একদিকে স্ত্রীর মনের সুকুমার বৃত্তগুলোকে স্বামী ধীরে ধীরে জাগিয়ে তুলবেন; অন্যদিকে স্ত্রীও স্বামীর সব ধরণের কাজে সহায়তা করবেন। এভাবেই স্বামী-স্ত্রীর ভেতর হতাশামুক্ত সুদৃঢ় ভালোবাসার ভিত্তি স্থাপন সম্ভবপর হতে পারে।

স্বামী-স্ত্রীর মধ্যে প্রেম ও ভালবাসাকে অটুট করার আর একটি মূলভিত্তি হল পরিতৃপ্ত যৌন মিলন। অজ্ঞানতার দরুন এখানেও অনেক ভুল বুঝাবুঝির সৃষ্টি হয়। কেবল মাত্র স্বামীর যৌন-তৃপ্তির জন্যেই যে স্ত্রীর প্রয়োজন হয়, একথা ঠিক নয়; কিন্তু, ঐতিহ্যগত অভ্যাসের দরুন স্বামী ভাবে যে, ভালোবাসা এবং যৌন-মিলনে সেই একমাত্র সক্রিয় অংশীদার। এতে স্ত্রী স্বভাবতঃই নিজেকে নিষ্ক্রিয়

BanglaBook.org

বলে ধরে নেয় এবং তার যৌন তৃপ্তি দারুনভাবে অবহেলিত হয়। ভালোবাসার এই ক্ষেত্রে স্ত্রীর সক্রিয়তার অনুপস্থিতির দরুন তার সামগ্রিক প্রকৃতিতে একটা অসামঞ্জস্যতা দেখা দেয় এবং তার মানসিক বৃত্তিগুলোর পূর্ণভাবে বিকশিত হয় না। তার ব্যক্তিত্বে দৃঢ়তার অভাব দেখা দেয়; ফলে সে গৃহের কিংবা সমাজের কোন সমস্যারই মোকাবেলা করতে পারে না। হ্যাভেলক্ এলিস্ তার 'সেক্স হ্যাপিনেস' বইয়ে বলেছেন: "অজ্ঞানতার দরুন যে ট্রাজেডীর সৃষ্টি হয়, বিশেষ করে অতৃপ্ত স্ত্রীদের মধ্যে, তাহলো তাদের অস্থিরতা এবং ক্রমে ক্রমে স্বামীর প্রতি ঘৃণার ভাব। তখন তার মনে হতে থাকে যদি অন্য আর কারো সঙ্গে বিয়ে হত, তাহলে কি রকম অভিজ্ঞতা হত! এর ফলে, তার মধ্যে যে কামভাব জাগ্রত হয়, তাতে সে উভয় সঙ্কটে পতিত হয়। এ সঙ্কট এড়াবার জন্যে সে নিজের প্রতি দমনমূলক ব্যবস্থা গ্রহণ করে। ফলে হয়তো তার ভেতর স্নায়বিক বিকার দেখা দেয়, নয়তো তার বিচ্ছেদের পরিণতি টেনে আনে।"

হতাশাগ্রস্থ ব্যক্তিত্ব সুখী দাম্পত্য জীবন গড়ে তোলার পথে বড় একটা অন্তরায়। আদর্শ সুখী দাম্পত্য জীবন গড়ে তোলার মানে এই নয় যে, একে অন্যের ব্যক্তিত্বকে নিজের মনমতো সংশোধন করে নেবে। দু'টি সজীব ও সক্রিয় ব্যক্তিত্বের মিলন ঘটে বিয়ের মাধ্যমে। স্বামী-স্ত্রীর মধ্যে অভ্যাসগত অমিলও অনেক সময় তাদের সুখের ক্ষেত্রে বাধার প্রাচীর সৃষ্টি করে। দুজনের ভাবাদর্শ, অনুরাগের ক্ষেত্র ও পেশা যদি ভিন্ন হয়, তাহলে সেখানেও অমিল দেখা দেয়। যেমনটা এখানেও হয়েছে। এ কেস হিস্ট্রির স্বামী ও স্ত্রীর পেশা ভিন্ন ধরণের এবং স্বামী তার স্ত্রীর পেশাকে শ্রদ্ধার চোখে দেখছেন না। এতেও স্ত্রীর ব্যক্তি-স্বাতন্ত্র্য অনেক ক্ষুণ্ন হয়েছে, যার ফলে তাঁদের মধ্যে বিরোধও হতাশা দেখা দিয়েছে। এ ক্ষেত্রে উভয়েই যদি একই

BanglaBook.org

পেশায় নিয়োজিত হতেন, তাহলে হয়তো পেশাগত ভিত্তিতে তাঁদের ভেতর মিল হতে পারতো।

সংসার জীবনে স্বামী প্রভু এবং স্ত্রী তার অনুগত দাসী, এ মনোভাব কখনও সুখী দাম্পত্য জীবন গড়ে তুলতে পারে না। গৃহে স্বামী ও স্ত্রীর সমমর্যাদার স্বীকৃতি সুখী দাম্পত্য জীবন গড়ে তোলার পূর্বশর্ত। এখানে আমরা যে অমিল দেখতে পাচ্ছি, তার প্রধান কারণও এটাই। স্বামী তার স্ত্রীর কাছে পূর্ণ বশ্যতা আকাঙ্খা করেন; অথচ স্ত্রীর পক্ষে তা মেনে নেয়া সম্ভবপর নয়। ফলে, যৌন-মিলন থেকে আরম্ভ করে সব কিছুতেই স্ত্রী তার স্বামীর প্রতি উদাসীন।

বর্তমান যুগে আদর্শ ও সুখী দাম্পত্য জীবন গড়তে হলে স্বামী-স্ত্রীর মানসিকতার পরিবর্তন করতে হবে। স্বামীর বুঝতে হবে যে আধুনিক স্ত্রীর ভূমিকা শুধু গৃহের চার দেয়ালের মধ্যেই সীমাবদ্ধ নয়। বৃহত্তর কর্মক্ষেত্রে সেও আজ স্বামীর পাশে দাঁড়িয়ে জীবন সংগ্রামে রত। সুতরাং এখানে স্বামী-স্ত্রী উভয়েরই পূর্ণ স্বাধীনতা ও সমমর্যাদার মধ্যেই হতাশামুক্ত দাম্পত্য সুখ অন্তর্নিহিত রয়েছে। স্বামী যেমন স্ত্রীর মধ্যে সর্ববিধ গুণের সমাবেশ আশা করেন, তেমনি স্ত্রীও তার স্বামীর কাছে অনেক কিছুই আশা করতে পারেন। প্রত্যেকটি মানুষের মধ্যে কিছু না কিছু দোষ-ত্রুটি থাকবেই। সুতরাং একে অন্যের ত্রুটিগুলো বড় করে না দেখে, বরঞ্চ তাদের গুণ কি আছে তা বুঝার চেষ্টা করা উচিত। এক কথায় দাম্পত্য সুখ চিরস্থায়ী করতে হলে, স্বামী-স্ত্রী উভয়ের মধ্যে একটা সহযোগীতামূলক মনোভাব গড়ে তুলতে হবে।

আমার 'ক্লিনিকের' সাহায্যপ্রার্থী দম্পতিকে উপরিউক্ত বক্তব্যগুলো প্রথমে ভিন্ন ভিন্নভাবে এবং পরে একই সাথে বুঝিয়ে দিয়ে তাঁদের ভেতর হতাশামুক্ত সুখের দাম্পত্যজীবন গড়ে তোলার জন্যে যথোপযুক্ত উপদেশ দিলাম।

BanglaBook.org

কামনা-ভিত্তিক হতাশা

[রেডিও বাংলাদেশ-এর "মন ও মানুষ" এবং বাংলাদেশ টেলি-ভিশন-এর "অন্তরালে" প্রোগ্রাম দুটিতে গ্রন্থকার বিভিন্ন সময়ে অংশ গ্রহণ করে "হতাশা" সম্পর্কে যে সব অভিমত ব্যক্ত করেছিলেন, সেগুলোর উপর ভিত্তি করে, তিনি এখানকার প্রবন্ধগুলি কিছুটা নতুন দৃষ্টিভঙ্গিতে রচনা করেছেন। এগুলো ছাড়াও, "হতাশা" সম্পর্কীত নতুন কয়েক খানা চিঠি পত্রের জবাবও তিনি এখানে সংযোজন করেছেন। আশা করি, সম্মানিত পাঠকবর্গ এগুলো পাঠ করে নানাভাবে উপকৃত হবেন। প্রকাশক—]

আমার কাছে সংরক্ষিত "কেসহিষ্ট্রি" এবং রেডিও বাংলাদেশ ও আমার কাছে লিখিত জনসাধারণের চিঠিপত্রের উপর ভিত্তি করে, বিভিন্ন ধরণের "হতাশার" যথোপযুক্ত সমাধান ও প্রতিকার ব্যবস্থাগুলি এখানে তুলে ধরতে চেষ্টা করবো। তবে "হতাশা" সম্পর্কীত শুধু সেই সব সমস্যার উপরেই এখানে আলোচনা করবো, যেগুলির কিছুটা সার্বজনীন আবেদন রয়েছে। তাছাড়া, আমার আলোচনায় ব্যক্তি বিশেষের পরিচিতি যতটা সম্ভব গোপন রাখতেও চেষ্টা করবো।

BanglaBook.org

এখানে "হতাশা" কাকে বলে, তা ব্যাখ্যা করছি। সাধারণতঃ কোনও ব্যক্তি যদি কোনও কাজে আশানুরূপ ফল লাভ করতে না পারে, তাহলে তার ভেতর যে মানসিক অশান্তি ও অস্থিরতার সৃষ্টি হয়, তাকেই "হতাশা" বলা যেতে পারে। বিভিন্ন কারণের জন্য হতাশার সৃষ্টি হতে পারে, যেমন : ব্যর্থপ্রেম বা ব্যর্থ

কামনা-ভিত্তিক হতাশা, অবাস্তব বা আকাশচুম্বি কল্পনার ব্যর্থতা-জনিত হতাশা, অর্থ নৈতিক অস্বচ্ছলতা উদ্ভূত-হতাশা, ব্যক্তিগত দক্ষতার অভাবজনিত হতাশা এবং অসম প্রতিযোগিতায় ব্যর্থতা-জনিত হতাশা, ইত্যাদি।

এখন একটি অবিবাহিতা যুবতীর কামনা-ভিত্তিক হতাশা-ব্যঞ্জক একখানা চিঠির অংশ বিশেষ তুলে ধরছি। মেয়েটি লিখেছে : "জীবনের আর এক নাম জ্বালা। আমার এই জীবনে এক এক করে আঠারোটি বসন্ত পেরিয়ে গেল। উনিশতম বসন্ত জাগ্রত দ্বারে। কিন্তু কোকিল তো ডাকলো না। কেন, কোকিল কি তার সুর ভুলে গেছে? সত্যিই যদি সুর ভুলে গিয়ে থাকে, তাহলে বসন্ত না আসলেই ভাল হত, তাই না? ··· ···শুনেছি মনোবিজ্ঞানীদের মতে, তেরো থেকে উনিশ বৎসর বয়স পর্যন্ত নাকি ঝড়-ঝঞ্ঝার কাল; তারপর নাকি হৃদয় আর আন্দোলিত হয় না। মনের রং নাকি মুছে যেতে বসে। আচ্ছা, আমি কি তাহলে আর অল্প-ক্ষণ পরেই থেমে যাব? নিস্তেজ হয়ে পড়বো? আমার হৃদ্-স্পন্দন কি থেমে যাবে? উহু! কি নিষ্ঠুর এ পৃথিবী।।"

সবশেষে মেয়েটি দু'টি লাইন কবিতা লিখে তার চিঠিটা শেষ করলো :

"ওরে ও কোকিল, ডাকি তোরে আয় আয়;
সহে নাকো আর, সময় যে বয়ে যায়।"

মেয়েটির কল্পলোকের প্রেমিককে না পাওয়ার দরুন তার ভেতর-কার হতাশার করুন চিত্র এ চিঠিতে ফুটে উঠেছে। ১৮ বছর অপেক্ষা করা সত্ত্বেও কোনও প্রেমিক তার কাছে প্রেম নিবেদন করলো না। তাই, সে দুঃখ করে বলছে যে, তার জীবন ও যৌবন

BanglaBook.org

শুধু জ্বালা-যন্ত্রনায়ই পরিপূর্ণ হয়ে গেছে। মেয়েটি বয়ঃ সন্ধিক্ষণের "টিন্‌ এজারস্‌" সম্বন্ধে মনোবিজ্ঞানীদের অভিমত উল্লেখ করে, দুর্বিষহ হতাশায় ভারাক্রান্ত হয়ে বলছে যে, ১৯ বছর বয়সে পদার্পন করলেই তো তার জীবনের সব আনন্দ ও উচ্ছলতা চিরতরে স্তব্ধীভূত হয়ে যাবে।

এ ধরনের হতাশাগ্রস্থ বয়ঃ সন্ধিক্ষণের মেয়েটির উদ্দেশ্যে আমার বক্তব্য হচ্ছে যে, প্রেম এবং বিবাহ জীবনের একটা অবিচ্ছেদ্য অংশ হলেও, তা নিয়ে এ বয়সে অতোটা অস্থির হওয়া ঠিক হবে না। তার মনে রাখতে হবে যে, মান্ধাতা-আমলের "কুড়িতে বুড়ী" শ্লোগান এ যুগে অচল হয়ে গেছে। তাই, বয়োবৃদ্ধির সাথে সাথে মেয়েটি পরিপক্ক বুদ্ধিমত্তার পরিচয় দিয়ে, তার ভবিষ্যত জীবন সুখ-সমৃদ্ধিতে পরিপূর্ণ করতে সমর্থ হবে বলে আমি আশা করি।

এখন আর একটি মেয়ের হতাশাপূর্ণ একখানি চিঠির অংশ বিশেষ এখানে তুলে ধরছি। মেয়েটি লিখেছে: "সে আসবে বলে কথা দিয়েছিল; কই আজও তো এলো না! শত চেষ্টা করেও তাকে খুজে পেলাম না।। তবে কি, চির পরিচিত সেই সুন্দর মুখটা আর কোনও দিনও দেখতে পাব না? না কি, সে আসবে বলে আমি প্রতীক্ষা করে যাবো? আপনারা কি পারবেন, এই মুহূর্তে আমাকে কিছুটা সান্ত্বনা দিতে? আমার যে কেবলই মনে হচ্ছে—

না সজনী না,
আমি জানি, জানি, সে আসিবে না।
এমনি কাঁদিয়ে পোহাইবে রজনী,
বাসনা তবু পুরিবে না"।

মেয়েটিকে সান্ত্বনা দেয়ার মতো আমার কাছে তেমন কিছুই নেই; তবে এ সম্পর্কে সে নিজে যা ভাবছে, তার সাথে মিল রেখে

BanglaBook.org

আমি তাকে উপদেশ দিতে চাই যে, সে যেন তার প্রেমিককে ভুলে যেতে চেষ্টা করে। হয়তো, তার সেই প্রেমিক মনের ভুলে তার আঙ্গিনায় কিছুদিন এসেছিল। পরিশেষে, কোনও অবাঞ্ছিত হতাশার শিকার না হবার জন্যে বয়:সন্ধিক্ষনের মেয়েদের উদ্দেশ্যে কয়েকটি উপদেশ দিয়ে আমার আজকের বক্তব্য এখানেই শেষ করবো :—

১। বন্ধুত্বের জন্যেই প্রেম করবেন, বিয়ের জন্যে নয়। মনে রাখবেন, বিয়ের জন্যে প্রেম করলে, তা প্রায়শঃ হতাশায় পর্যবসিত হয়।

২। হতাশা-বিহীন সবচেয়ে নিরাপদ বন্ধুত্ব পেতে চাইলে, "পত্র মিতালীর" কাফেলায় যোগদান করুন।

৩) সবশেষে, সমবয়সী মেয়েদের সাথে খেলাধূলা, গান-বাজনা, আমোদ-প্রমোদ এবং সমাজসেবা-মূলক কাজ করে, অবাঞ্ছিত প্রেম ও বন্ধুত্বের ছোবল থেকে আত্মরক্ষা করুন।

The Online Library of Bangla Books
BanglaBook.org

অশান্তি-জনিত হতাশা

হতাশা কাকে বলে, তা আগেই ব্যাখ্যা করেছি। আজকে হতাশা-গ্রস্ত কোনও ব্যক্তির অস্বাভাবিক উপসর্গগুলি বর্ণনা করবো। প্রথমেই বলা যায় যে হতাশাগ্রস্ত ব্যক্তির ভেতর একটা অবদমিত আক্রোশ বা আক্রমণাত্মক মনোভাব বিরাজ করতে থাকে। ফলে, সে নানাপ্রকার অস্বাভাবিক আচরণের মাধ্যমে ঐ ধরণের চাপা আক্রোশ প্রকাশ করে থাকে। প্রথমে, সে তার অশান্তি জনিত হতাশার জন্যে পরিবেশের বিভিন্ন ব্যক্তিদের দোষী মনে করে এবং তাদের উপর প্রতিশোধ নিতে চায়। সেই উদ্দেশ্যে, সে সময় সময় নেশা-গ্রস্ত হয়ে মানুষ হত্যা, লুঠতরাজ, গুণ্ডামী এবং অন্যান্য নানা ধরণের সমাজ বিরোধী আচরণে লিপ্ত হয়। এভাবে সে যদি বিভিন্ন ব্যক্তি-দের উপর প্রতিশোধ নিয়ে তার অবদমিত আক্রমণাত্মক মনোভাব প্রকাশ করতে না পারে, তাহলে সে পরবর্তীকালে হয়তো আত্ম-ধ্বংশী আচরণেও লিপ্ত হতে পারে। তার ভেতরকার অশান্তি-জনিত হতাশা নানাপ্রকার অস্বাভাবিক মনোদৈহিক উপসর্গেও রূপান্তরিত হতে পারে। এসব অস্বাভাবিক উপসর্গগুলির ভেতর উল্লেখযোগ্য কয়েকটা হচ্ছে: আত্মহত্যা-প্রবণতা, অবসাদ, মানসিক বিকার, আতঙ্ক, উন্মাদ, ইত্যাদি। এ ধরণের হতাশাগ্রস্ত ব্যক্তি সময় সময় আত্মহত্যাও করতে পারে।

BanglaBook.org

আমি এখন হতশাপূর্ণ কয়েক খানা চিঠি সম্বন্ধে আলোচনা করবো। আত্মপ্রতিষ্ঠা লাভে অসমর্থ হয়ে হতাশা-গ্রস্ত একটি ছেলে লিখেছে: 'আমি কি সমাজের দু'চারজন মনুষের মতন মানুষ হয়ে বাচতে পারবো না? .....আমার এ জীবন কি তাহলে হতাশায়

নিঃশেষ হয়ে যাবে? বলুন,.....আমার এ ভাবনার কি শেষ আছে? আমি জীবন থেকে হারিয়ে যাব না তো?.....'

এই হতাশা-গ্রস্ত ছেলেটিকে আমি উপদেশ দিতে চাই যে এতো সহজে সে ভগ্নোদ্যম হলে চলবে না। গভীর আত্মপ্রত্যয় সহকারে সব বাধাবিঘ্ন অতিক্রম করার জন্যে তাকে দৃঢ় প্রতিজ্ঞ হয়ে এগিয়ে যেতে হবে। এভাবে, অদূর ভবিষ্যতে ঈপ্সিত কাজে জয়যুক্ত হয়ে, সে তার জীবনকে আনন্দমুখর করে তুলতে সমর্থ হবে।

আর একটি ছেলের চিঠির অংশ বিশেষ এখানে তুলে ধরছি। ছেলেটি লিখেছে :—"..... যে জীবন ব্যর্থতার ব্যথায় ব্যথিত, সে জীবনের মর্মজ্বালা কেউ বুঝল না। জীবনে যা পাওয়ার কথা, তা যখন চেয়েও পাওয়া যায় না, সে জীবনের শান্তনা কি?"

এটাও হচ্ছে জীবনের কোনও এক বিশেষ ব্যাপারে ব্যর্থতা-জনিত হতাশা-গ্রস্ত একটি ছেলের চিঠি। ছেলেটি হয়তো তার যোগ্যতার বাইরে কোনও অবাস্তব এবং আকাশচুম্বি আশায় নিরাশ হয়ে হতাশার শিকার হয়েছে। তাকেও উপদেশ দিতে চাই যে, তার আশা পূরনের জন্যে যে ধরণের আত্ম-প্রস্তুতি নেয়া দরকার, সে যেন তা অনুশীলন করতে থাকে। তা হলেই আশানুরূপ ফল লাভ করে, সে ভবিষ্যতে হতাশা-মুক্ত হতে সমর্থ হবে।

পরিশেষে, হতাশা সম্পর্কে অন্য একটি ছেলের মন্তব্য উল্লেখ করে আজকের এ আলোচনা শেষ করবো। ছেলেটি তার চিঠিতে লিখেছে : "..... আমরা কেবল না পাওয়ার দিকে মনটাকে এতো ব্যস্ত রাখি যে আমাদের পাওয়ার ভাণ্ডারের দিকে লক্ষ্য রাখিনা। তাই, সারাজীবন ক্ষ্যাপার পরশ-পাথর খোঁজার মতো মিছে খুঁজে মরে আমাদের জীবনকে ক্ষয় করি। ..... আমরা কেবল না পাওয়ার ধন দুঃখটাকে আকড়ে ধরে দুঃখ করি; কিন্তু জীবনে যা পেয়েছি, তার মূল্য কি কম? সেদিকে ফিরে তাকালে দেখবো— আমার পাওয়ার ভাণ্ডার পূর্ণ হয়ে রয়েছে।"

ছেলেটির এ মন্তব্য উপলব্ধি করে হতাশা-গ্রস্ত ব্যক্তিরা কিছুটা উপকৃত হবেন বলে আশা করি।

BanglaBook.org

মানসিক বিকার-প্রসূত হতাশা

আগেই বলেছি যে কোনও ব্যক্তি ঈপ্সিত কাজে ব্যর্থ হলে তার ভেতর যে মানসিক অশান্তির সৃষ্টি হয়, তাকেই হতাশা বলা যেতে পারে। হতাশা-গ্রস্ত ব্যক্তি প্রায়ই সামাজিক পরিবেশকে তার হতাশার জন্যে দায়ী করে থাকে। এভাবে "নিজের দোষ, নন্দ ঘোষের" উপর প্রক্ষেপণ করে, সে প্রথমটায় ঐ সামাজিক পরিবেশের বিরুদ্ধে প্রতিশোধ নেয়ার উদ্দেশ্যে নানাবিধ অস্বাভাবিক আচরণ ও উচ্ছৃঙ্খলতার প্রশ্রয় নেয়; কিন্তু সামাজিক পরিবেশের ব্যক্তিদের উপর প্রতিশোধ নিতে ব্যর্থ হলে, সে নিজের উপর প্রতিশোধ নেয়ার পরিকল্পনা গ্রহণ করতে থাকে। সেই উদ্দেশ্যে, তার ভেতর আত্মহত্যা-প্রবণতাও সৃষ্টি হতে পারে।

এখন মানসিক বিকারগ্রস্ত কোনও এক ব্যক্তির হতাশাপূর্ণ একখানা চিঠি সম্পর্কে কিছু আলোচনা করবো। ভদ্রলোক তার চিঠিতে যা লিখেছেন, তার অংশ বিশেষ এখানে তুলে দিচ্ছি। তিনি লিখেছেন:

"জীবনটা যখন নিজের কাছে দুর্বিষহ মনে হয়—তখনই একটি মানুষ ভ্রান্ত পথে পা বাড়ায়। যেমন, আমার কথাই ধরুন: অহর্নিশি অনুভব করছি, কি এক অস্ফুট বেদনা যেন আমাকে তিলে তিলে দগ্ধ করছে। অসহ্য যন্ত্রনায় নিজেকেই যেন নিজের কাছে দুর্বোধ্য মনে হচ্ছে। ·····মনে হয়, সবার অলক্ষেই যেন আমি হারিয়ে যাচ্ছি অন্ধগলির নিষিদ্ধ কামরায়। মনে হচ্ছে, আমি যেন একাত্ম হয়ে যাচ্ছি সমাজ পরিত্যাক্তাদের সাথে। চোখের সামনে

BanglaBook.org

দেখতে পাচ্ছি রাশি রাশি মদের বোতল। ইচ্ছে হয়, এক ঢোকে সব কটা সাবার করে ফেলি।.....আমি মানসিক বিকার গ্রস্ত। তাই জীবনকে একেবারেই দুর্বিষহ ঠেকছে। ইচ্ছে হয়, আত্মহত্যা করি। আপনার মতামত জানতে চাই।"

পত্র লেখকের প্রতি আমার বক্তব্য হচ্ছে: "মনে রাখবেন, আত্মহত্যা-প্রবণতা হচ্ছে কাপুরুষতার লক্ষণ। আপনি অনেক দিন ধরেই জীবনের কর্তব্য ও দায়িত্ব থেকে পালিয়ে বেড়াচ্ছেন। তাই, প্রথমটা অন্ধগলির নিষিদ্ধ কামরায় সমাজ পরিত্যাক্তাদের সাথে একাত্ম হলেন; পরে সুরাসক্তির মাধ্যমে, আপনার হতাশা দূরীভূত করে শান্তির খোজ করেও বিফল হলেন। তাই, সবশেষে আত্মহত্যার পরিকল্পনা নিয়ে আপনি আমার মতামত জানতে চেয়েছেন। আমার দৃঢ়বিশ্বাস, আপনি কাপুরুষতা-ভিত্তিক আত্মহত্যা-প্রবণতা জনিত পলায়নপর মনোবৃত্তি বা "এস্‌কেপিজম্‌" পরিত্যাগ করে, দৃঢ় মনোবল সহকারে এখনও জীবন যুদ্ধে জয়ী হতে পারেন। তাই, আত্মহত্যার পরিকল্পনা পরিত্যাগ করে, আশাবাদী হয়ে, গভীর আত্মপ্রত্যয় সহকারে আপনার জীবনের সব কর্তব্য পালন করতে থাকুন। অদূর ভবিষ্যতে জীবন-যুদ্ধে জয়ী হয়ে, আপনি হতাশা-মুক্ত হতে পারবেন। তাছাড়া, আপনি লিখেছেন যে আপনি মানসিক বিকার গ্রস্ত। সেজন্যে, আপনার "সাইকোথেরাপি" করানো সমীচিন বলে আমি মনে করি।

পরিশেষে, বিভিন্ন কারণ উদ্ভূত হতাশার সম্ভাব্য প্রতিকার ও প্রতিরোধ ব্যবস্থা সম্পর্কে কিছু আলোচনা করে,আমার আজকের বক্তব্য শেষ করবো।

ক) হতাশার প্রতিকার ব্যবস্থার ভেতর বিশেষভাবে উল্লেখযোগ্য কয়েকটি হচ্ছে:—

BanglaBook.org

(i) "সাইকোথেরাপি" প্রয়োগ করে হতাশা-গ্রস্ত ব্যক্তির অন্তর্নিহিত মানসিক দ্বন্দ্ব ও অশান্তি দূর করা ;

(ii) তার সখ অনুযায়ী তাকে খেলা-ধূলা এবং সৃজনশীল কাজে যোগদান করতে উদ্বুদ্ধ করা ;

(iii) তার হীনমন্যতা ও কাপুরুষতা জনিত পলায়নপর মনোবৃত্তি দূরীভূত করে, তাকে সামাজিক পরিবেশের সাথে সংগতি বিধান করতে সাহায্য করা ;

(iv) সে যা পেয়েছে, তা নিয়ে সন্তুষ্ট থাকতে এবং ভবিষ্যতে তার সাধ্যানুযায়ী আরও পাবার জন্যে চেষ্টা করতে তাকে প্রেরণা দেয়া ;

(v) আত্মপ্রতিষ্ঠা লাভ করে তার সামাজিক জীবন সুখ-সমৃদ্ধি-পূর্ণ ও অর্থবহ করে তুলতে তাকে সহায়তা করা ;

খ) হতাশার যেসব প্রতিরোধ ব্যবস্থা শৈশবকাল থেকেই গ্রহণ করতে হয়, তার ভেতর যেগুলি বিশেষভাবে উল্লেখযোগ্য, তা হচ্ছে :—

(i) পিতামাতা ও শিক্ষকগণ শিশুর অন্তর্নিহিত গুণাবলী সঠিকভাবে যাচাই করে, তার যোগ্যতা অনুযায়ী পড়াশোনায় এবং অন্যান্য কাজে তাকে প্রবৃত্ত করা ;

(ii) শিশুর জৈবিক, মানসিক ও সামাজিক চাহিদা পূরণ করে, তার ভেতর আত্মপ্রত্যয়পূর্ণ ব্যক্তিত্ব গড়ে তোলার জন্যে তাকে সহায়তা করা ;

(iii) অবাস্তব ও আকাশচুম্বি কল্পনা পরিত্যাগ করে তাকে বাস্তবমুখী পরিকল্পনা গ্রহণ করতে উদ্বুদ্ধ করা ;

(iv) অন্যের সাথে প্রতিযোগিতা না করে, নিজের সফলতা-ভিত্তিক অবদানের সাথে প্রতিযোগিতা করতে তাকে উৎসাহিত করা ;

(v) হতাশা থেকে আত্মরক্ষার উদ্দেশ্যে প্রত্যেক কাজের আগে নেতিবাচক মনোভাব পরিত্যাগ করে, ইতিবাচক মনোভাব গ্রহণ করতে তাকে উপদেশ দেয়া।

BanglaBook.org

ব্যর্থতা-উদ্ভূত হতাশা

আজ প্রথমেই হতাশা-ভিত্তিক দু'খানা চিঠির উত্তর দিব বলে মনস্থ করেছি। এর আগেও হতাশার কারণ, ধরণ ও প্রতিকার ব্যবস্থা সম্পর্কে আলোচনা করেছি। তখন হতাশার সংজ্ঞা দিতে গিয়ে বলেছিলাম যে, কেউ যদি কোনও কাজে আশানুরূপ ফল লাভ করতে না পারে, তাহলে তার ভেতর ব্যর্থতা জনিত যে দুশ্চিন্তা ও মানসিক অশান্তি সৃষ্টি হয়, তাকেই হতাশা বলে অভিহিত করা যেতে পারে।

হতাশার কারণ সম্বন্ধে আলোচনা করতে গিয়ে সেখানে বলেছিলাম যে, বিভিন্ন ধরণের কাজে ব্যর্থতার জন্যেই সাধারণতঃ হতাশার সৃষ্টি হয়ে থাকে। সেইসব ব্যর্থতার ভেতর যেগুলি বিশেষ-ভাবে উল্লেখযোগ্য, তা হচ্ছে : প্রেমে ব্যর্থতা, আকাশচুম্বি আশায় ব্যর্থতা, অর্থ নৈতিক অস্বচ্ছলতা বা লোকশান-উদ্ভূত ব্যর্থতা ব্যক্তিগত দক্ষতার অভাব জনিত ব্যর্থতা, অসম প্রতিযোগিতা উদ্ভূত ব্যর্থতা, মানসিক দ্বন্দ্ব জনিত ব্যর্থতা, ইত্যাদি।

হতাশার প্রতিকার সম্পর্কে আলোচনা করবার সময় বলেছিলাম যে উপরিউক্ত যে সব কারণ থেকে হতাশার সৃষ্টি হয়ে থাকে, সেইসব কারণগুলি দূরীভূত করবার জন্যে বিহিত ব্যবস্থা গ্রহণ করতে হবে। এগুলি ছাড়াও, হতাশার সাথে অন্যান্য যে সব অস্বস্তিকর মানসিক অবস্থা জড়িত থাকে, যেমন, দুশ্চিন্তা, অশান্তি, ভয়, অস্থিরতা, উত্তে-জনা, হীনমন্যতা, রাগ, অসহায়ভাব ইত্যাদি,—সেগুলিকেও নির্মূল করার জন্যে যথাবিহিত ব্যবস্থা গ্রহণ করলে, হতাশা দূরীভূত হতে পারে।

BanglaBook.org

আজ প্রথমেই ২১ বছর বয়স্ক একটি যুবকের ব্যর্থপ্রেম জনিত হতাশাপূর্ণ একখানা চিঠির অংশ বিশেষ-এর উদ্ধৃতি দিচ্ছি। এ ধরণের হতাশার প্রতিকার সম্পর্কে আমার অভিমত পরে ব্যাখ্যা করবো। যুবকটি লিখেছে: "১৭ বছর বয়স থেকে একটা মেয়ের সাথে পত্র-মিতালি করতে শুরু করি এবং পত্র মারফতই তার সান্নিধ্যলাভ করি। ১৯ বছর বয়সে উভয়ে উভয়কে দেখার জন্যে উদ্বিগ্ন হই। ফলে, পত্রমিতার বাড়ী যাই এবং সাক্ষাৎ করি। অতঃপর আলাপ হয়, জীবনী বিনিময় হয়, আস্তে আস্তে প্রেম নিবেদনও হয়, অর্থাৎ ভালোবাসাবাসি। পত্রমিতার সম্পর্ক আর ছিল না। আমরা অনেক কাছাকাছি গিয়েছিলাম, এমনকি, একে অপরকে স্বামী-স্ত্রী বলে জান-তাম, ডাকতামও তাই বলে। আমরা পত্রমিতার জগত থেকে ভেসে ভেসে যাচ্ছিলাম নীড়পানে।..... কিন্তু নিয়তি আমাকে বাধা দিলো, তার সাথে বাধা দিলো আমার প্রেমিকা, আমার স্ত্রী। সুন্দর স্বপ্ন ভেঙ্গে গেলো, সে আমাকে ভুলে যেতে বললো সমস্ত স্মৃতি। আমি আর নীড়ে যেতে পারলাম না। পথেই পড়ে রইলাম। কয়েক মাস আগে সে আমাকে কোনও কারণ না জানিয়ে আমার হৃদয় থেকে সরে যাবার কোন অর্থ থাকতে পারে ভাইয়া? এত দুর্বল মন নিয়ে মানুষ কেন প্রেমের দিকে হাত বাড়ায়? আর কেনইবা সে হাত ফিরিয়ে আনে? এর অবসান কবে হবে?" —ইত্যাদি।

ছেলেটির ব্যর্থপ্রেম উদ্ভূত হতাশাপূর্ণ চিঠির অংশ বিশেষ পাঠ করে সহজে অনুমান করা যায় যে সে হয়তো সবদিক ভালো-ভাবে বিবেচনা না করে এবং মেয়েটির অভিভাবকের মতামত না জেনে, তাড়াহুড়া করে তাকে বিয়ে করার প্রস্তাব দিয়ে প্রত্যাখ্যাত হয়। এ ধরণের হতাশা থেকে মুক্তি পেতে হলে আমি একটু পরে

BanglaBook.org

যে সব প্রক্রিয়াগুলি ব্যাখ্যা করবো, সেগুলি সঠিক ভাবে অনুশীলন করতে হবে।

এখন কিছুটা ভিন্ন ধরণের ব্যর্থ-প্রেম জনিত হতাশাগ্রস্ত আর একটি ছেলের চিঠির অংশবিশেষ এখানে তুলে ধরছি। ছেলেটি লিখেছে: "আমি একটি মেয়েকে ভালোবাসি, সত্যই খুব ভালোবাসি। কিন্তু ...আমার পিতামাতা বলেছেন, যদি আমি ঐ মেয়েকে বিয়ে করার প্রস্তাব দেই, তাহলে আমাকে ত্যাজ্যপুত্র করবে; কারণ মেয়েটা ... গরীব। এইতো সেদিন মেয়েটির একমাত্র ভরসা তার মাতা স্বর্গে চলে গেছেন। এখন সে সহায়হীন অবলা, তার আপন বলতে পৃথিবীতে আর কেউই নেই। আমি তার কাছে যেতেই সে তার একমাত্র অস্ত্র অশ্রু ছেড়ে দিয়ে বলে, "আমাকে বাঁচাও; আমাকে বাঁচাও।" আমার বুকটা একটা অসহ্য বেদনায় আর্তনাদ করে উঠলো। ঐ মেয়েটা জানে না, কি কঠোর নির্দেশ রয়েছে আমার উপর। কিন্তু আমি কি করবো বলুন? একদিকে একটা করুণ মুখ, একটা নিঃসহায় জীবন, আর আমার ভালোবাসা; আর অন্যদিকে আমার পিতামাতা, বংশ গরীমা, আর নিষ্ঠুর সমাজ"—ইত্যাদি।

পত্রলেখক ছেলেটি, তোমাকে কি বলব আমি। ত্যাজ্যপুত্র হবার ভয়ে তোমার প্রেমিকা মেয়েটিকে বিয়ে করতে তুমি সাহস করছো না। তুমিত ডিউক অব উইণ্ডসরের মতন বৃটিশ সিংহাসন পরিত্যাগ করে মিসেস সিম্পসনের মতো কাউকে বিয়ে করতে পারবে না। তাই, ঐ মেয়েটার সাথে প্রেম করার আগেই এসব কিছুই বিবেচনা করা তোমার উচিত ছিলো। যা'হোক, এখন আমি যে সব উপদেশ দিচ্ছি, সেগুলি তুমি এবং তোমার প্রেমিকা মেয়েটি অনুশীলন করলে, তোমরা উভয়েই কিছুটা উপকৃত হতে পারবে বলে আমি আশা করি।

BanglaBook.org

ব্যর্থপ্রেম এবং বিভিন্ন কারণ-উদ্ভূত হতাশার প্রতিকারের উদ্দেশ্যে যেসব প্রক্রিয়াগুলি অনুশীলন করলে কিছুটা উপকার পাওয়া সম্ভব, তা এখানে পুনরুল্লেখ করছি :—

(i) নিজের সখ অনুযায়ী যে কোনও সৃজনশীল ও সমাজসেবা-মূলক কাজে অংশ গ্রহণ করা, যেমন কবিতা লিখা, স্কুল স্থাপন অথবা বাগান করা, ইত্যাদি।

(ii) যে কোনও দিকে আত্ম-প্রতিষ্ঠা লাভ করে নিজের জীবন অর্থবহ করে গড়ে তোলা ;

(iii) বিনোদন-মূলক কাজ ও খেলাধূলায় অংশ গ্রহন করা ;

(iv) যা পায়নি তা নিয়ে হা-হুতাশ না করে, যা পেয়েছে তা নিয়ে সন্তুষ্ট থাকা ;

(v) আকাশ-চুম্বী আশা পরিত্যাগ করে, নিজের যোগ্যতা অনুযায়ী কাজে প্রবৃত্ত হওয়া ;

(vi) যে কোনও কাজে জয়ী হবার উদ্দেশ্যে নেতিবাচক মনোভাব পরিত্যাগ করে, ইতিবাচক মনোভাব গ্রহন করা ;

(vii) অপরের সাথে প্রতিযোগিতা না করে, নিজের সৃষ্টিকারের অবদানের সাথে প্রতিযোগিতা করে এগিয়ে যাওয়া ;

(viii) হা-হুতাশ না করে, নিজের জৈবিক, মানসিক ও সামাজিক চাহিদা মেটাবার জন্যে চেষ্টা করা ;

(ix) ব্যর্থ-প্রেম জনিত হতাশা দূর করার জন্যে বিকল্প ব্যবস্থা হিসেবে অন্য কাউকে ভালোবাসা ;

(x) সবশেষে, হতাশার সাথে যে সব মানসিক উপসর্গ জড়িয়ে থাকে, সেগুলিকে দূরীভূত করা, কিংবা সম্ভবমতো

BanglaBook.org

কমিয়ে ফেলা। সেই উদ্দেশ্যে, দুশ্চিন্তা, অশান্তি, ভয়, অস্থিরতা, উত্তেজনা, রাগ, অসহায়ভাব, হীনমন্যতা, ইত্যাদি-দূর করতে পারলে, হতাশাও সাথে সাথে অনেকটা দূরীভূত হয়ে যাবে। এসব অবাঞ্ছিত মানসিক উপসর্গ দূরীভূত করার জন্যে যে সব প্রক্রিয়া প্রয়োগ করা যায়, তা হচ্ছে : এগুলিকে মেনে নেওয়া কিংবা অস্বীকার করা, অথবা এড়িয়ে চলা, কিংবা এগুলির সাথে সঙ্গতি-বিধান করা ইত্যাদি।

আমি আশা করি, ব্যর্থপ্রেম-জনিত হতাশাগ্রস্ত ছেলে দু'টি উপরিউক্ত ব্যবস্থাগুলির ভেতর যেগুলি তাদের জন্যে বিশেষভাবে উপযুক্ত, সেগুলি অনুশীলন করে, অদূর ভবিষ্যতে আশানুরূপ উপকৃত হতে পারবে।

The Online Library of Bangla Books
BanglaBook.org

পূর্ব-রাগ-ভিত্তিক হতাশা

একজন হতাশাগ্রস্ত মহিলার একখানি চিঠির অংশ বিশেষ এখানে তুলে ধরছি।

মহিলা লিখেছেন :—

"আমি ছোটকাল থেকেই বাবা-মা, ভাইবোন থেকে ভিন্ন হয়ে পড়ি, কারণ লেখাপড়ার উদ্দেশ্যে গ্রাম ছেড়ে শহরে আসতে হয়েছিল। তাই, দাদা-দাদী ও চাচাদের মাঝে থেকে লেখাপড়া করেছি। আমি যখন অষ্টম শ্রেণীর ছাত্রী, তখনই ঘটে আমার জীবনের সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ ঘটনা, যার সংস্পর্শ থেকে এখনও নিজেকে মুক্ত করতে পারছি না। ছেড়া এক টুকরো কাগজে নির্দিষ্ট এক নাম ঠিকানা দেখে হেয়ালীপনা করে চিঠি দেই এবং আচমকাই যেন কিছুটা আনন্দ, কিছুটা ভয় নিয়ে তার জবাব আসে। তারপর শুরু হয় চিঠি লেখার পালা, যাকে আমরা "পত্র মিতালী" বলি। আমার দাদা বুড়ো লোক; তাই উনাকে বেশী ভয় ছিল না, ভয় ছিল চাচা ও মামাদের। প্রথম প্রথম চিঠিগুলো দাদাকে দেখাতাম। উনিও বেশ আগ্রহ ভরেই পড়তেন, তবে এ সম্পর্কে আমার চাচাদের ভয় পেলেও, ওরা তখন কেউ কিছু বলেনি; কিন্তু এভাবে বেশী দিন আর চললো না। কিছু দিন পরই হঠাৎ করে চিঠির ধারা বদলে যায়। আমি ভীষনভাবে আতঙ্কগ্রস্ত হই, কিন্তু সাড়া না দিয়েও শেষ পর্যন্ত থাকতে পারিনি এবং অবশেষে যা হবার তাই হলো;—পত্র মিতালী প্রেম পত্রে পরিণত হলো।"

BanglaBook.org

"ছেলেটার বাড়ী ছিল বহুদূরের কোনও জেলায়, আর আমি অন্য জেলার মেয়ে। সুতরাং এতদূরে থেকে দেখা হওয়া নিশ্চয়ই অবান্তর। তবুও অদেখা অচেনাকেই ভালবেসেছিলাম, নিবিড় করে। কথা দিয়েছি, সন্ধি করেছি। ছেলেটি আমাকে দেখেনি, তবে তারই এক বন্ধু আমার কাছে এসেছিল। সে আমাদের বাসার খোঁজ নিয়ে আমার সাথে আলাপ করেছিল। আমার দাদা দাদীর সাথেও পরিচয় হয়েছে তার। সে অসম্ভব প্রশংসা করেছে তার বন্ধুর। যাই হোক, শেষ পর্যন্ত আমার কথা নিয়ে কি বলেছিল, তা জানি না। তবে কিছু দিন পরই পেলাম আমাকে কল্পনা করে তার আঁকা ছবি ও তার নিজেরও এক কপি ছবি। তবে সেই ছবি আমি অনেক দিন পর উদ্ধার করেছি। অভিভাবকদের সাথে তাই নিয়ে মাঝে মাঝে আমার কথা কাটাকাটি হতো। এভাবে দিন যেতে যেতে যখন ছয় মাস কাটল, তখন এলো নানা ধরনের বাধা বিপত্তি। আমাদের নিয়ম ছিল সপ্তাহে অন্ততঃ দু'টি করে চিঠি লিখা। ঠিকানা বদল করে পাশের এক হিন্দু বাসার মেয়ের নামে আমাকে লেখা তার চিঠি আসল বেশ অনেক দিন। অভিভাবকেরা টের পেল এবং আমার চিঠি পোষ্ট-বক্স খুলে নিয়ে এলো। আমিও অনেক চেষ্টার পর খোদার পরম সাহায্যে সেই চিঠি উদ্ধার করলাম। আর থাকতে না পেরে অন্য এক স্কুল-বান্ধবীর ঠিকানায় আমার নামে তাকে চিঠি লিখতে বললাম। সেই ঠিকানায় দুটা চিঠি আসার পর, বান্ধবী তার ঠিকানায় আর চিঠি আসতে বারন করল; কারণ তার অভিভাবকদের সবাই এ ধরনের চিঠিকে ভয় করে। সুতরাং কি আর করি। শেষ পর্যন্ত আবার ফিরে এলাম সেই পুরানো হিন্দু মেয়ের ঠিকানায়। এর মাঝে আমার উপর অনেক দুর্যোগের ঘনঘটা বইতে শুরু

BanglaBook.org

করেছে। অভিভাবকদের তুচ্ছ-তাচ্ছিল্য, আর কঠিন শাসনের মাঝে যখন মরিয়া হয়ে উঠলাম, তখন আমার পত্র মিতালীকে সব খুলে জানালাম। প্রতি উত্তরে সে আমাকে বললো, "ধৈর্য্য ধরে আমার জন্য আর কিছু দিন কি অপবাদ সইতে পারবে না?" আমি তাই সইব রাজী হয়েছিলাম; কিন্তু না, শেষ পর্যন্ত আর পারলাম না। কারণ তখন আমার নিজের স্বাধীনতা বলতে কিছুই ছিল না। তবে মানসিক টর্চারের চেয়ে শারীরিক টর্চার হলে বোধ হয় আমি ততটা ধৈর্য্য হারাতাম না। যাহোক, শেষ পর্যন্ত আমি পরাজিত হলাম এবং নিজ হাতে এক বৎসরের সব কিছুকে পায়ে দলে তার কাছে বিচ্ছিন্নতার ফরমান পাঠালাম। পাঠালাম ঠিকই, তবে আমার হৃদয়টাতে যে ঝড় উঠেছিল, বুকের ভেতর যে যন্ত্রণা তোলপাড় করে দিচ্ছিল, তা আমি আজো উপলব্ধি করি। সে দিন মনে হয়েছিল, আমি বুঝি পাগল হয়ে যাব এবং তারই কিছুটা প্রভাব বোধ হয় আমার উপর পড়েছিল এবং আজও তা সম্পূর্ণ মুছে যায়নি; নতুবা, সবাই কেন আমাকে "পাগল" বলতো এবং আজও বলে। সেই শেষ চিঠি লিখার পরও সে লিখেছে আমাকে, অনেক বুঝিয়েছে। সে লিখেছিল, "আমাকে আশার উচ্চ শিখরে তুলে, শেষ পর্যন্ত কুকুরের মত তাড়িয়ে দিলে?" এই কটা কথা আমি আজও ভুলতে পারিনি। আমার হৃদয়টা ক্ষতবিক্ষত হয়ে যায়, পুরনো স্মৃতি মনে হলে; কান্নায় নিঃশ্বাস বন্ধ হয়ে আসে। তারপর, আমি ওয়াদা করেছিলাম, আর কাউকে ভালবাসবো না। তখন থেকেই আমার ভেতর হতাশা, যন্ত্রনা, অনিদ্রা, অস্থিরতা, সব কিছুই দেখা দিল। তবে, একটা জিনিস আমি তার কাছ থেকে পেয়েছি, যা আকড়ে আজ পর্যন্তও বেঁচে আছি। সেটা হচ্ছে: কিছুটা ভাবুক মন, সামান্য-

BanglaBook.org

তম লেখার অভ্যাস এবং সুন্দর দৃষ্টিভঙ্গি। সে আজ থেকে ১২ বছর আগের ঘটনা; এক যুগ বলা যায়, তবুও মনে হয়, তাজা সেদিনের দগ্ধ ঘা টা শুকাবে কিনা অনুমেয়।"

"তারপর, হঠাৎ করেই যেন বিনা মেঘে বজ্রপাত। আমার অজান্তেই অভিভাবকদের ইচ্ছানুযায়ী আমার কুমারী জীবনের অবসান ঘটলো। খুব তাড়াতাড়ি করে ৭ দিনের ভেতর সব কাজ সমাপন হলো। একবার ভেবেছিলাম প্রতিবাদ করি, কিন্তু শেষ পর্যন্ত ভেবে দেখলাম সবার মুখে কালি ছিটাতে পারি, কেবল পারিনা আমার বাবার মুখে কালিমা লেপে দিতে। আর একটা ভয়ও আমার ভেতর দানাবেধে উঠেছিল। সেটা হলো "প্রেম করে বিয়ে নাকি সুখের হয় না"। তাই, সব কিছুকেই সয়ে চুপ থেকে গেলাম।"

"বিয়ের দিনও আমার ভেতর কোন প্রতিক্রিয়া হয় নি। আমার ভেতরটাতে চিন্তা ভাবনাই আসেনি কোনও রকম সেদিন। তবে, বিয়ের আগে যখন আমি ক্লাস টেন-এ পড়ি, সেই থেকেই আমার মনটা ধীরে ধীরে পালটে গেল। বুঝলাম বিয়েটা পুতুল খেলা নয়। অনেক হৃদয়ের কাতর আহ্বান আমি উপেক্ষা করে চলেছি এবং খোদার উপর ভরসা রেখেছি। জীবনের প্রথম আঘাতের পর খোদাকে ডেকে শান্তি পেতে চেয়েছি এবং বার বার খোদার কাছে আশ্রয় চেয়েছি। নিজের অপকর্মের জন্য মাপও চেয়েছি এবং কাতর প্রার্থনা জানিয়েছি অভিভাবকেরা আশীর্বাদ স্বরূপ আমাকে যার হাতে তুলে দিবেন, তিনি যেন সুন্দর ও উদার মনের লোক হয়।"

"বিয়ের রাতে আমার অভিভাবকদের দেয়া আশীর্বাদ স্বরূপ আমার চিরজীবনের সাথীকে দেখে চমকে উঠেছিলাম। কারণ,

BanglaBook.org

প্রথম আঘাত পাওয়ার পরে, আমি পত্র মিতালীকে ভুলতে চেষ্টা করেছি এবং প্রায় অনেকটা ভুলে গিয়েছিলাম, যদিও একেবারে ভুলে যেতে পারিনি। আমার স্বভাব-সুলভ কল্পনা-পিয়াসী মনে যে ছবি একেছিলাম, তার সাথে বাস্তবে যে আমার সাথী হয়ে এলো, তার কোনও কিছুতেই মিল ছিলনা। মনটা বেদনায় যদিও ভারাক্রান্ত ছিল, তবুও খোদার উপর আস্থা রেখেছি এই বলে, নিশ্চয় আমার স্বামী মহৎ হৃদয়ের অধিকারী হবেন। এভাবে নিজেকে সান্তনা দেয়ার পরে আমি দ্বিতীয় আঘাত পেলাম শ্বশুরবাড়ী গিয়ে। সেখানেও কল্পনার থেকে সম্পূর্ণ উল্টোটা পেলাম। উন্নত গ্রাম হলেও, বিয়ে বাড়ীতে কোনও চাক-চিক্য নেই; নেই প্রাচুর্য্য বা অধুনিকতার ছোঁয়া। ফুলে ফুলে বাসর রাত ঢাকা ছিল না। ছিলনা সুন্দর মনোরম পরিবেশ, যা আমার যুগ যুগের সাধনা ছিল। তাই, প্রথম বাসরেই তিক্ত মনে অতীতের সব ঘটনা স্বামীকে শুনিয়ে ছিলাম। আশ্চর্যের বিষয়, আমি যাকে প্রথম থেকেই অবহেলা করে এসেছি, সে এতটুকু ক্ষুণ্ন হয়নি, রাগ দেখায়নি; বরং সংযত মনে সব শুনেছে, তবে সে রাতে কিছু বলেনি। তারপরে অবশ্য দুঃখ করেছে, তবে কটু কথা বলেনি। আজ পর্যন্ত এ সব কথা নিয়ে বরং বলেছে—যাকে ব্যথা দিয়েছি, খোদার মাধ্যমে তার কাছে মাপ চাইতে। আমি জানি, আমার স্বামী আমাকে সত্যিকারের ভালবাসে; কিন্তু আমি মাঝে মাঝে অন্য মনের মানুষ হয়ে যাই। স্বামী সংসার কিছুই ভাল লাগে না। কখনও ইচ্ছে করে বেহিসেবী হতে, আবার কখনও ইচ্ছে করে নিজেকে সবার কাছ থেকে সম্পূর্ণ বিচ্ছিন্ন করে নিতে। মাঝে মাঝে স্বামীর সাথে তিক্ত ব্যবহারও করি। আমি নিজের দোষ গুলো সব বুঝি, কিন্তু কিছুতেই তা দূর করতে পারি না।

BanglaBook.org

"ইদানিং আর একটা হতাশা ও দুশ্চিন্তা আমাকে পেয়ে বসেছে। বিয়ের আগে আমার স্বাস্থ্য মোটামুটি ভালই ছিল, কিন্তু ইদানিং এতো শুকিয়ে যাচ্ছি যে, আমাকে নিয়ে আমার আর ঘুম হয় না; কি করে নিজেকে আবার ভাল করে তুলবো, সেই ভাবনায়। মাথাও ভীষণ গরম থাকে এবং এতে করে অনেক চুলও উঠে যাচ্ছে। কোথাও বেড়াতে গেলে নিজেকে খুব হেয় মনে হয়; কারণ, আমি খুবই শুকিয়ে যাচ্ছি। সামান্যতম ব্যাপারেই অস্থির হয়ে উঠি। আমি ভীষণ হতাশা ও দুশ্চিন্তায় ভুগছি। বেশী লোকের ভিড়ে থাকতে পারি না। খুব বেশী কথা বলতেও পারি না। হৈ চৈও ভলো লাগে না।"

"আমার বয়স এখন ২৪ বছর। একটি পৌনে দুই বছরের মেয়ে আছে আমার। সংসারে টানাটানিও খুব। মাঝে মাঝে মনে হয়, এই হিসেবী সংসার থেকে নিজেকে সরিয়ে নিতে পারলে বোধ হয় শান্তি পেতাম। অবশ্য, এখনকার দিনে সবারই এমন অবস্থা। তা মোটামুটি বুঝি, তবুও মোটেই ভালো লাগে না এতো হিসেবের মাঝে বন্দী হয়ে চলতে। নিজে সখ করে ভালো জিনিস কিম্বা একটু দামী কিছু কিনতে পারি না। সৌখীন অনেক কিছুই বর্জন করেছি, অথচ বিয়ের আগে আমি সৌখীন, বেহিসেবী, ও আনমনা ছিলাম। তাই, মনটা এতোবেশী ক্ষেপে উঠে যে স্বামীকে যা ইচ্ছে তাই বলে গালাগালি করি। আমার মনটাকে আমি ফেরাতে পারিনা।

আমি খুবই হতাশায় ভুগছি। দিন দিন জ্বলে জ্বলে নিঃশেষ হচ্ছি। আমি সুস্থ হয়ে বাঁচতে চাই। কিভাবে এ ধরনের দুর্বিষহ হতাশা থেকে আমি মুক্ত হতে পারবো, তা আমাকে জনিয়ে বাধিত করবেন।" ইত্যাদি।

oooooooooooo

BanglaBook.org

আপনার হতাশা-ভিত্তিক মানসিক সমস্যার সমাধান সম্পর্কে কিছু বলবার আগে আমি প্রথমে একটা কথা বলে নিতে চাই। এ বইয়ের প্রথম দিকে "কামনা-ভিত্তিক" হতাশাগ্রস্ত মেয়েদের উদ্দেশ্যে আমি উপদেশ দিয়েছিলাম: "হতাশা-বিহীন সবচেয়ে নিরাপদ বন্ধুত্ব পেতে চাইলে, পত্র-মিতালীর কাফেলায় যোগদান করুন"। এখন দেখতে পাচ্ছি, আপনি পত্র-মিতালী করতে গিয়ে শেষ পর্যন্ত হতাশার শিকার হয়েছেন। এ ব্যাপারে আপনি যে সব ভুল করেছেন, তা এখানে তুলে ধরছি। আপনি প্রথম ভুল করেছেন, ছেলেটিকে স্বতঃপ্রবৃত্ত হয়ে আগেই পত্র লিখে। সাধারণতঃ ছেলেরাই এ বিষয়ে অগ্রণী ভূমিকা নিয়ে হতাশায় ভুগতে থাকে। এর আগের "ব্যর্থ-প্রেম-জনিত হতাশা" পড়ে দেখুন। আপনি দ্বিতীয় ভুল করেছেন, পত্রমিতালী প্রেমপত্রে রূপান্তরিত হবার পরেও, ছেলেটির সাথে আরও চিঠিপত্র আদান-প্রদান অব্যাহত রেখে। আপনি তৃতীয় ভুল করেছেন, ছেলেটির বিয়ের প্রস্তাবে রাজী হয়ে। তাই, দেখা যাচ্ছে, প্রথম থেকে শেষ পর্যন্ত আপনার হতাশার জন্যে মূলতঃ আপনি নিজেই দায়ী।

যাক্, আপনার এ সব ভুল সংশোধন করবার সময় আর নেই; কারণ আপনি এখন বিবাহিতা এবং একটি সন্তানের মা। আপনার বিবাহিত জীবন যতই রূঢ় হোক না কেন, আপনার স্বামী, সন্তান ও সংসারের সাথে সংগতিপূর্ণ ভাবে কিছুদিন বসবাস করতে পারলেই, আপনি অচীরে হতাশা-মুক্ত জীবন যাপন করতে সমর্থ হবেন। পত্রমিতাকে না দেখেও আপনার ভালো লেগেছিলো, কিন্তু বিয়ের পরে স্বামীকে দেখে আপনার ভালো লাগেনি; অথচ যতই দিন যাচ্ছে, ততোই আপনার স্বামীর অমায়িক ব্যবহারে আপনি মুগ্ধ হচ্ছেন। আশাকরি, অদূর ভবিষ্যতে আপনার

BanglaBook.org

স্বামীকে আপনি সত্যিকারভাবে ভালোবাসতে পারবেন। তাছাড়া, আপনি জানেন যে, "প্রেম করে বিয়ে নাকি সুখের হয় না"। এ বাক্যটা প্রধানতঃ তাদের উপরই প্রযোজ্য, যারা একে অন্যকে সামনা-সামনি দেখে শুনে বিবাহ বন্ধনে আবদ্ধ হয়। আপনি তো আপনার পত্রমিতাকে একবারও চাক্ষুস দেখেননি। এমনও তো হতে পারতো যে, সে দুশ্চরিত্র কিম্বা শারীরিক দিক দিয়ে পঙ্গু অথবা অর্থনৈতিক দিক দিয়ে আপনার স্বামীর চেয়েও অনেক দূরবস্থায় দিন গুজরান করছে। তাই, আমার সুচিন্তিত উপদেশ হচ্ছে: পত্র মিতাকে ভুলতে না পারলেও, আপনার স্বামীকে ভালোবাসতে দৃঢ় সঙ্কল্প হউন।

এখন প্রশ্ন হচ্ছে: স্বামীকে আপনি কি করে ভালোবাসবেন? আমার উত্তর হচ্ছে: স্বামীর গুণ দেখেই তাকে ভালোবাসতে পারবেন। এখানে আপনার লেখা চিঠি থেকেই কয়েকটা কথা তুলে ধরছি। আপনি লিখেছেন: "প্রথম বাসরেই তিক্ত মনে অতীতের সব ঘটনা স্বামীকে শুনিয়েছিলাম। আশ্চর্যের বিষয়, আমি যাকে প্রথম থেকেই অবহেলা করে আসছি, সে কিন্তু এতোটুকু ক্ষুণ্ন হয়নি, রাগ দেখায়নি; বরং সংযত মনে সব শুনেছে।.....অবশ্য দুঃখ করেছে, কিন্তু কটু কথা বলেনি। আজ পর্যন্ত এ সব নিয়ে বরং বলেছে—যাকে ব্যথা দিয়েছি, খোদার মাধ্যমে, তার কাছে মাফ চাইতে। আমি জানি, আমার স্বামী আমাকে সত্যিকারের ভালোবাসে, কিন্তু আমি মাঝে মাঝে অন্য মনের মানুষ হয়ে যাই.....। মাঝে মাঝে স্বামীর সাথে তিক্ত ব্যবহার করি। আমি নিজের দোষগুলো সব বুঝি, কিন্তু কিছুতেই তা দূর করতে পারিনা।"

আপনাকে ধন্যবাদ, আপনি নিজের দোষগুলি সম্পর্কে সজাগ আছেন, কিন্তু আপনি হয়তো জানেন না, নিজের অজান্তেই

BanglaBook.org

নিজের দোষ আপনার স্বামীর উপর প্রক্ষেপ করে, নিজে দোষমুক্ত থাকতে চেষ্টা করছেন। এ হচ্ছে, আপনার অবচেতন মন থেকে উদ্ভূত এক ধরণের "আত্মরক্ষামূলক প্রতিক্রিয়া"। আপনি এ পথ পরিত্যাগ করে, আপনার স্বামীর গুণগুলির প্রতি মনঃসংযোগ করুন। তাতে, তাঁর প্রতি আপনার ভক্তি, শ্রদ্ধা ও ভালোবাসা দিনে দিনে বৃদ্ধি পেতে থাকবে। তাছাড়া, নির্লিপ্ত ও যান্ত্রিকভাবে মনে মনে বলতে থাকুন: "আমি সোনার সংসার গড়বো; স্বামীকে ভালোবাসবো।" এ বিষয়ে বিশদভাবে জানার জন্যে, এ বইর পরবর্তী পরিচ্ছেদ গুলি: "হতাশা সম্পর্কে তত্ত্বালোচনা" এবং "হতাশা নিরাময়ের মেডিষ্টিক সাইকোথেরাপি পদ্ধতি" দেখুন। তাছাড়া, আরামে বিশ্রাম নেয়ার সময়, মাঝে মাঝে কল্পনা করুন যেন আপনার স্বামী খুবই ভালো এবং তিনি আপনাকে খুবই ভালোবাসছেন ও আদর করছেন। পরবর্তীস্তরে, আপনিও আপনার স্বামীকে সত্যিকার-ভাবে আদর ও ভালোবাসা দেখাতে থাকুন। মনে রাখবেন, আপনি আপনার স্বামীর প্রতি যে ধরণের ব্যবহার করবেন, আপনার স্বামীও আপনার প্রতি তদনুরূপ ব্যবহার করবেন। তাই, ভালোবাসা দেখালে, ভালোবাসা পাবেন। তাছাড়া, আপনার সন্তানও আপনাদের উভয়ের ভেতর ভালোবাসার সেতু-বন্ধন হিসাবে কাজ করতে থাকবে। আপনি আজ থেকেই স্বামীর সেবা-যত্ন শুরু করে দিন। অনিচ্ছাস্বত্বে হলেও, আমার উপদেশ মতো কাজ করতে থাকুন। অতি শীঘ্রই আপনার দাম্পত্য-জীবন থেকে হতাশার কালোমেঘ দূরীভূত হয়ে যাবে এবং আপনি সোনার সংসার গড়ে তুলতে পারবেন।

BanglaBook.org

হতাশা সম্পর্কে তত্ত্বালোচনা

মানুষের প্রত্যেক কাজের উৎস হিসেবে যেমন কোনও প্রেষণা বা চাহিদা কার্যকর থাকে, তেমনি ঐ কাজের পরিণতি হিসেবেও তার একটা স্থির লক্ষ্যও বর্তমান থাকে। তবে, ঐ লক্ষ্যে পৌছবার আগেই যদি কোনও বাধার সৃষ্টি হয়, তাহলে ঐ ব্যক্তির ভেতর যে এক ধরণের অস্বস্তিকর মানসিকতা দেখা দেয়, তাকে "হতাশা" বা "ফ্রাস্ট্রেশন্" বলা যেতে পারে। তাই, হতাশা হচ্ছে কোনও ব্যক্তির লক্ষ্য অর্জনের পথে বাধা সৃষ্টির পরিণতি।

হতাশার জন্যে কোনও ব্যক্তির ভেতর যে সব অস্বাভাবিক মনোদৈহিক উপসর্গ পরিলক্ষিত হয়, তার মধ্যে বিশেষভাবে উল্লেখ-যোগ্যগুলি হচ্ছে: মানসিক চাপ বা টেনশান, অস্থিরতা, চাপা উত্তেজনা, হা-হুতাশ, দুশ্চিন্তা, উৎকণ্ঠা, উদ্বেগ, হীনমন্যতা, নিরাপত্তাহীনতা, অতিরিক্ত ঘর্মক্ষরণ, গম্ভীরভাব, বুক ধড়ফড় করা, ইত্যাদি।

হতাশার কারণতত্ত্ব

হতাশার কারণ দুই ধরণের হতে পারে, যেমন:—(ক) গৌণ কারণ এবং (খ) মুখ্য কারণ। হতাশার গৌণ কারণের গোড়া-পত্তন হয় ব্যক্তির শৈশবকালীন গৃহ ও বিদ্যালয় পরিবেশের শিশু-পালন ও শিশুপরিচালনা পদ্ধতির দোষ-ত্রুটি উদ্ভূত হীনমন্যতা-ভিত্তিক দুর্বল ব্যক্তিত্ব সৃষ্টির জন্যে। অন্যদিকে, হতাশার মুখ্য কারণ ব্যক্তির সমসাময়িক বহির্জগতের বাধা বিপত্তি এবং তার অন্তর্জগতের মানসিক দ্বন্দ্বজনিত অস্থিরতার ভেতর খুজে পাওয়া যাবে।

BanglaBook.org

হতাশার মুখ্য কারণ হিসেবে ব্যক্তির বহির্জগতের সমসাময়িক যেসব বস্তু বা ঘটনাপ্রবাহ দায়ী, সেগুলি দুই ধরনের হতে পারে, যেমন: (i) বাহ্যিক কোনও জড় পদার্থের অভাবজনিত হতাশা, এবং (ii) সামাজিক কঠোরতার চাপ-উদ্ভূত হতাশা। যেমন, কোনও কাজ করতে গিয়ে, দরকারী যন্ত্রপাতির অভাবের জন্যে আমরা হতাশাগ্রস্ত হয়ে থাকি। একই ভাবে, কোনও তৃষিত ব্যক্তি পানির অভাবের জন্যে হতাশাগ্রস্ত হতে পারে। তাছাড়া, কোনও ছুটির দিনে বনভোজনের উদ্দেশ্যে দরকারী সব কিছু জোগাড় করার পরে, যখন একদল যুবক-যুবতী গাড়ীতে চড়ে রওয়ানা করবে, ঠিক তখনই যদি দেখা যায় যে গাড়ীটা ষ্টার্ট নিচ্ছেনা, কোনও যান্ত্রিক দোষের জন্যে, তাহলে ঐ যুবক-যুবতীদের প্রত্যেকেই অনিবার্য-ভাবে হতাশাগ্রস্ত হয়ে পড়বে। অন্যদিকে, সামাজিক কঠোর রীতিনীতির চাপ যখন আমাদের লক্ষ্যে পৌছবার পথে কঠিন বাধার সৃষ্টি করে, তখনও আমাদের ভেতর হতাশা দেখা দেয়। সাধারণত: শিশুদের ভেতরই এ ধরণের হতাশা বিশেষভাবে পরিলক্ষিত হয়। শিশু যখন খেলতে চায়, তখন যদি পিতা-মাতা তাকে পড়বার জন্যে চাপ দিতে থাকে, তাহলে তার ভেতর হতাশার সৃষ্টি হবে। একইভাবে, এ্যাডোলেসেন্ট ছেলেমেয়েদের স্বাধীনভাবে মেলামেশায় সমাজের মুরুব্বিগণ বাধাদান করলে, তারাও হতাশাগ্রস্ত হয়ে থাকে।

অন্তর্জগতের মানসিক দ্বন্দ্ব বা অন্যান্য কারণ উদ্ভূত দুর্বল ব্যক্তিত্বের দরুণ যে হতাশার সৃষ্টি হয়, তার দু'একটা উদাহরণ এখন দেয়া যাক। কোনও ব্যক্তি যখন তার জন্মগত বিভিন্ন ধরণের শারীরিক দোষের জন্যে স্বাভাবিক মানুষের মতো সব রকম কাজকর্ম করতে অপারগ হয়, তখন তার ভেতর হীনমন্যতা-ভিত্তিক

BanglaBook.org

হতাশা দেখা দেয়। যেমন, জন্মগত অন্ধ, মূক ও বধির ব্যক্তিরা স্বাভাবিক মানুষের মতো চলাফেরা ও কাজকর্ম করতে সমর্থ হয় না বলে, তারা সব সময় পরনির্ভরশীল হয়ে থাকে এবং সেজন্যে তাদের ভেতর হীনমন্যতা-উদ্ভূত হতাশারও সৃষ্টি হয়। একইভাবে, মানসিক দ্বন্দ্ব ও অন্যান্য দুর্বলতার জন্যেও অনেকের ভেতর হতাশা দেখা দিতে পারে। যেমন, যথোপযুক্ত মেধা কিম্বা প্রতিভার অভাবের জন্যে, যথেষ্ট প্রচেষ্টা সত্ত্বেও, কোনও ব্যক্তি যখন তার আকাঙ্খা অনুযায়ী ভালো শিল্পী কিম্বা ডাক্তার বা ইঞ্জিনিয়ার হতে পারে না, তখন তার ভেতরও হীনমন্যতা-ভিত্তিক হতাশার সৃষ্টি হয়।

মানসিক দ্বন্দ্ব থেকেই প্রধাণতঃ হতাশা দেখা দেয়। যেমন, কোনও উৎসবে যোগদান করার জন্যে কোন্ ধরণের পোষাক ভালো মানাবে, তা নিয়ে আমাদের ভেতর মানসিক দ্বন্দ্বজনিত হতাশার সৃষ্টি হতে পারে। তখন, বাড়ীর অন্যান্য লোকজনের সহায়তা নিয়ে আমরা এ ধরনের মানসিক দ্বন্দ্বের সমাধান করে, ঐ হতাশা থেকে মুক্তি পাবার চেষ্টা করে থাকি।

মানসিক দ্বন্দ্ব-উদ্ভূত হতাশা চার ধরণের হতে পারে। (১) প্রথমতঃ, দুটা একই ধরণের আকর্ষণীয় বস্তুর ভেতর থেকে একটাকে বাধ্যতামূলকভাবে বেছে নেয়ার সময় যে প্রকার মানসিক দ্বন্দ্বের সৃষ্টি হয়, তার থেকে উদ্ভূত হতাশার। যেমন, রসগোল্লা এবং পানতোয়ার ভেতর যে কোনও একটা বেছে নিতে হলে, এ ধরণের মানসিক দ্বন্দ্ব-উদ্ভূত হতাশার সৃষ্টি হয়। এ প্রকার মানসিক দ্বন্দ্বের ইংরেজী নাম হচ্ছে: "এ্যাপ্রোচ্ এ্যাপ্রোচ্ কন্‌ফ্লিক্ট"। (২) দ্বিতীয়তঃ, দুটা একই ধরণের অবাঞ্ছিত বস্তু বা লক্ষ্যের ভেতর থেকে একটাকে বাধ্যতামূলকভাবে বেছে

BanglaBook.org

নিতে হলে, যে প্রকার মানসিক দ্বন্দ্বের সৃষ্টি হয়, তার থেকেও হতাশা দেখা দিতে পারে। যেমন, কোনও অপরাধের শাস্তির উদ্দেশ্যে জেল-খাটা এবং বেত্রাঘাতের ভেতর বাধ্যতামূলকভাবে যে কোনও একটা শাস্তি বেছে নিতে গিয়ে, কোনও ব্যক্তির ভেতর এ ধরণের মানসিক দ্বন্দ্ব উদ্ভূত হতাশা দেখা দেয়। এ প্রকার মানসিক দ্বন্দ্বকে ইংরেজীতে "এ্যাভয়ডেন্স—এ্যাভয়ডেন্স কন্‌ফ্লিক্ট" বলা হয়। (৩) তৃতীয়তঃ, একই বস্তু বা ব্যক্তির প্রতি একই সময় আকর্ষণ ও বিকর্ষণ জনিত মানসিক দ্বন্দ্ব থেকে হতাশা সৃষ্টি হতে পারে। উদাহরণ স্বরূপ, মৌমাছির বাসা থেকে মধু আহরণ করার আনন্দের সাথে, হুল ফুটানোর ভয় কিম্বা একই ব্যক্তিকে একই সময় ভালোবাসা ও ঘৃণা করা জনিত মানসিক দ্বন্দ্ব-উদ্ভূত হতাশার উল্লেখ করা যেতে পারে। এ প্রকার মানসিক দ্বন্দ্বকে ইংরেজীতে "এ্যাপ্‌রোচ্‌-এ্যাভয়ডেন্স্‌ কন্‌ফ্লিক্ট্‌" বলা হয়। (৪) চতুর্থতঃ, একই লক্ষ্যে পৌঁছতে দুটো পন্থার প্রত্যেকটার সাথে প্রীতিকর এবং অপ্রীতিকর ফলাফল জড়িত থাকার জন্যে, কোনও ব্যক্তির ভেতর মানসিক দ্বন্দ্ব উদ্ভূত হতাশার সৃষ্টি হতে পারে। এ ধরণের হতাশা সৃষ্টির পেছনে দুই প্রকার মানসিক দ্বন্দ্ব বিরাজ করতে থাকে। যেমন, গ্রীষ্মের ছুটির সময় কোনও ছাত্র বায়ু পরিবর্তনের উদ্দেশ্যে কক্সবাজার গিয়ে সমুদ্র সৈকতে ছুটি উপভোগ করতে পারে, কিম্বা ছুটির পরেই পরীক্ষায় ভালো ফল লাভ করার জন্যে ছুটির সময় সে বাড়ীতে বসেই মনযোগের সাথে পড়াশোনাও করতে পারে। এ রকম প্রত্যেকটা প্রীতিকর এবং অপ্রীতিকর কাজের সাথে মানসিক দ্বন্দ্ব জড়িত থাকে। যেমন, গ্রীষ্মের ছুটির সময় কক্সবাজার যাবার আনন্দের সাথে, ছুটির পরের পরীক্ষা-ভীতি ঐ ছাত্রের ভেতর মানসিক দ্বন্দ্ব সৃষ্টি করে থাকে। অন্যদিকে, গ্রীষ্মের

BanglaBook.org

ছুটির সময় বাড়ীতে বসে মনযোগের সাথে পড়াশোনা করে, ছুটির পরে পরীক্ষায় ভালো ফল লাভের আনন্দের সাথে, ছুটির সময়ে কক্সবাজার যেতে না পারার দুঃখের জন্যে ছাত্রটির ভেতর অন্য এক ধরণের মানসিক দ্বন্দ্ব-উদ্ভূত হতাশার সৃষ্টি হতে পারে। এভাবে, একই সময় দুই ধরণের আকর্ষণ ও বিকর্ষণ উদ্ভূত মানসিক দ্বন্দ্ব-জনিত হতাশা ছাত্রটিকে আচ্ছন্ন করতে পারে। এই প্রকার মানসিক দ্বন্দ্বকে ইংরেজীতে "ডবল এ্যাপ্‌রোচ্‌ এ্যাভয়ডেন্স কন্‌ফ্লিক্ট" বলা হয়।

উপরিউক্ত চার প্রকার মানসিক দ্বন্দ্ব-উদ্ভূত হতাশা থেকে মুক্তি পেতে হলে, ব্যক্তির অভিরুচি অনুযায়ী তার ভেতরকার মানসিক দ্বন্দ্বের ক্ষতিকর দিকটা বাদ দিয়ে, লাভজনক দিকটা মনে-প্রাণে অনুশীলন করতে হবে।

হতাশা দূরীভূত করবার প্রক্রিয়া সমূহ

প্রধাণতঃ দুই প্রকার প্রক্রিয়ার সহায়তায় হতাশা দূরীভূত করা সম্ভবপর হতে পারে। ঐ প্রক্রিয়া দুটি হচ্ছে :

(i) প্রথমতঃ, দরকার মতো হতাশা সৃষ্টিকারী অবস্থার পরিবর্তণ করে, তা হতাশাগ্রস্ত ব্যক্তির কাছে গ্রহণযোগ্য করতে হবে। সেই উদ্দেশ্যে, তার লক্ষ্যে পৌছবার সব বাধা প্রত্যক্ষভাবে সংশোধণ, পরিবর্তণ, কিম্বা অপসারণ করতে হবে।

(ii) দ্বিতীয়তঃ, হতাশা সৃষ্টিকারী অবস্থার পরিবর্তণ না করে, হতাশাগ্রস্ত ব্যক্তির ভেতরকার হতাশা-উদ্ভূত উৎকণ্ঠা এবং দুশ্চিন্তা পরোক্ষভাবে দূরীভূত করবার জন্যে, দরকার মতো কতগুলি "প্রতিরক্ষণ কৌশল" (ডিফেন্স মেকানিজম্‌) প্রয়োগ করতঃ, হতাশা সৃষ্টিকারী বাস্তব অবস্থাকে কিছুটা বিকৃত করে, তা হতাশাগ্রস্ত ব্যক্তির কাছে গ্রহণযোগ্য করতে হবে।

BanglaBook.org

এখন হতাশা দূরীভূত করবার উপরিউক্ত দুই প্রকার প্রক্রিয়া উদাহরণ সহ ব্যাখ্যা করছি।

i) হতাশা দূরীভূত করবার জন্যে ব্যক্তির কাছে গ্রহণযোগ্য প্রত্যক্ষ প্রক্রিয়াগুলি তিন ধরণের হতে পারে ; যেমন :

(ক) প্রথমতঃ, বাধাপ্রাপ্ত লক্ষ্যে পৌছবার উদ্দেশ্যে হতাশাগ্রস্ত ব্যক্তি, তার প্রাপ্য উপায়গুলিকে পুণর্গঠন করবেন। সেই উদ্দেশ্যে, তার অন্তর্নিহিত শক্তির প্রেক্ষিতে, ঐ লক্ষ্যে পৌছবার বাধার ধরণ ও শক্তি প্রথমে যাচাই করে দেখবেন। তারপরে, নিজস্ব শক্তির পূণর্বিন্যাস করে, ঐ বাধাকে আবার আক্রমণ করলে, পূর্বেকার লক্ষ্যস্থানে পৌছানো তার পক্ষে সম্ভবপর হতে পারে। একটা উদাহরণ দিচ্ছি। ধরে নেয়া যাক যে একজন ছাত্র পরীক্ষায় ফেল করে হতাশাগ্রস্ত হয়ে পড়েছে। এ ধরণের হতাশা থেকে মুক্তি পেতে হলে, সে কোন কোন্ বিষয়ে ফেল করেছে, তা প্রথমে জেনে নিবে। পরে, ঐ সব বিষয়ে ভালোভাবে পড়াশোনা করে, পরবর্তী পরীক্ষার জন্যে তাকে প্রস্তুত হতে হবে। পরিশেষে, ঐসব পরীক্ষায় পাশ করে সে হতাশামুক্ত হতে সক্ষম হবে। অন্য-দিকে, বিনা প্রস্তুতিতে সে যদি আবার পরীক্ষা দেয়, তাহলে আবারও ফেল করে সে আরও বেশী হতাশাগ্রস্ত হয়ে পড়বে। তার বুদ্ধিমত্তার প্রেক্ষিতে ফেল করা বিষয়গুলি যদি তার কাছে অসম্ভব রকম কঠিন বলে প্রতীয়মান হয়, তাহলে অন্য কোনও সহজসাধ্য বিষয়ে পড়াশোনা করে, সে ভালোভাবে পাশ করে হতাশামুক্ত হতে সমর্থ হবে।

(খ) দ্বিতীয়তঃ, বাধা-প্রাপ্ত পুরাতন লক্ষ্য পরিত্যাগ করে, হতাশাগ্রস্ত ব্যক্তি নতুন কোনও সহজসাধ্য লক্ষ্য গ্রহণ করতঃ তাতে জয়যুক্ত হতে চেষ্টা করতে পারেন। একটা উদাহরণ দিচ্ছি :

BanglaBook.org

কোনও ব্যবসায়ী যদি একটা বিশেষ ধরণের ব্যবসায়ে বারে বারে লোকসান দিয়ে হতাশাগ্রস্ত হন, তাহলে তিনি নতুন ধরণের সহজসাধ্য একটা বাবসা শুরু করে, তাতে লাভবান হয়ে হতাশা-মুক্ত হতে পারেন। অন্যদিকে, যখন অভীষ্ঠ লক্ষ্যের প্রতিবন্ধকতা খুব বেশী শক্তিশালী বলে প্রতীয়মান হয়, শুধুমাত্র তখনই ঐ লক্ষ্য পরিত্যাগ করা সমীচিন বলে বিবেচিত হতে পারে।

(গ) তৃতীয়তঃ, যখন হতাশাগ্রস্ত ব্যক্তির পক্ষে কোনও অভীষ্ঠ লক্ষ্যে পৌছানো অসম্ভব বলে প্রতীয়মান হয়, অথচ ঐ লক্ষ্য পরিত্যাগ করাও তার পক্ষে সম্ভবপর নয়, তখনই ঐ অবস্থার সাথে আপোষ করা কিম্বা প্রতিকল্পন ব্যবস্থা গ্রহণ করা তার জন্যে উপযুক্ত পন্থা বলে বিবেচিত হতে পারে। পরে, নতুন কোনও লক্ষ্য গ্রহণ করে, হতাশাগ্রস্ত ব্যক্তি সেই লক্ষ্য বাস্তবে রূপান্তরিত করতঃ হতাশামুক্ত হতে পারে। যেমন, কোনও ব্যক্তি উপযুক্ত খাদ্য না পাওয়ার দরুণ, হতাশাগ্রস্ত হয়ে মৃত্যুবরণ করার চেয়ে অখাদ্য খেয়েও জীবন ধারণ করে হতাশা-মুক্ত হতে পারেন।

ii) প্রথম প্রক্রিয়ার মতো হতাশার আসল উৎস প্রত্যক্ষভাবে পরিবর্তন করা সম্ভবপর না হলে, হতাশাগ্রস্ত ব্যক্তির ভেতরকার হতাশা-উদ্ভূত উৎকণ্ঠা বা দুশ্চিন্তা পরোক্ষভাবে দূরীভূত করবার জন্যে দরকারমতো কতগুলি "প্রতিরক্ষণ কৌশল" (ডিফেন্স মেকানিজম) প্রয়োগের মাধ্যমে, হতাশা-সৃষ্টিকারী বাস্তব অবস্থাকে পরোক্ষভাবে কিছুটা বিকৃত করে, তা হতাশা-গ্রস্ত ব্যক্তির কাছে গ্রহণযোগ্য করা যেতে পারে।

এ ধরণের "প্রতিরক্ষণ কৌশল" গুলির কয়েকটি এখানে ব্যখ্যা করছি :—

(ক) "অবদমন" বা "রিপ্রেশন" : এই প্রকার "প্রতিরক্ষণ

BanglaBook.org

কৌশল"-এর সহায়তায় হতাশাগ্রস্ত ব্যক্তির উৎকণ্ঠা বা দুশ্চিন্তা তার অবচেতন মনে সম্পূর্ণরূপে দাবিয়ে রাখাকে "অবদমন" বা "রিপ্রেশন" বলা হয়। এ ধরণের "প্রতিরক্ষণ কৌশল" প্রয়োগ করে হতাশা সৃষ্টিকারী বাস্তব অবস্থাকে "অবদমনের" মাধ্যমে বিকৃত করতঃ, তা হতাশাগ্রস্ত ব্যক্তির কাছে গ্রহনযোগ্য করতে হয়। এভাবে, কোনও ব্যক্তি তার অসামাজিক বা নীতিবিরোধী আকাঙ্খা (যেমন, অবাঞ্ছিত ব্যক্তির প্রতি যৌনাকাঙ্খা) পরিতৃপ্ত করতে না পারার জন্যে তার ভেতর যে হতাশা-উদ্ভূত উৎকণ্ঠা ও দুশ্চিন্তার সৃষ্টি হয়, তা ঐ অবাঞ্ছিত আকাঙ্খা সমেত তার অবচেতন মনে অবদমিত করে, সে হতাশা-মুক্ত হতে পারে।

এখানে মনে রাখা দরকার যে, "অবদমন" বা "রিপ্রেশন" হচ্ছে ব্যক্তির "অবচেতন" মন দ্বারা সংগঠিত একটি অচেতন প্রক্রিয়া। এভাবে, যে অবাঞ্ছিত চিন্তা বা আকাঙ্খা অবদমন করা হয়, সে সম্পর্কে ব্যক্তির ভেতর পরবর্তীকালে কোনও সচেতনতা থাকেনা। ফলে, সে ঐ অবদমিত চিন্তা বা আকাঙ্খাটি সম্পূর্ণরূপে ভুলে যায়। এ প্রকার অবদমিত আকাঙ্খাটি "টাইম-বম্বের" মতন ঐ ব্যক্তির অবচেতনে প্রথমে নিষ্ক্রয়ভাবে অবস্থান করতে থাকে এবং ভবিষ্যতে সুযোগ পেলেই হঠাৎ বিস্ফোরিত হয়ে, তাকে হতচকিত করে ফেলে।

(খ) "প্রতিক্রিয়া সংগঠন" বা রি-এ্যাক্শন ফরমেশন": এ ধরণের "প্রতিরক্ষণ কৌশল"-এর সহায়তায় কোনও ব্যক্তি তার অবচেতনে অবদমিত আকাঙ্খার ঠিক বিপরীত মনোভাব সচেতনভাবে প্রকাশ করে থাকে। যেমনঃ হতাশার জন্যে কোনও ব্যক্তির "মৃত্যু আকাঙ্খা" বা "আত্মহত্যা-প্রবণতা" তার অবচেতনে অবদমিত হলে, "প্রতিক্রিয়া সংগঠন" প্রক্রিয়ার সহায়তায় তার চেতন মনে "মৃত্যু-ভীতি" দেখা দেয়। একইভাবে, "ভালোবাসা" অবচেতনে

BanglaBook.org

অবদমিত হলে, তা চেতন মনে "ঘৃণার" সৃষ্টি করতে পারে। এ ধরণের "প্রতিক্রিয়া সংগঠন" বা 'রি-এ্যাকশন্ ফরমেশনকে" "এ্যাম্-বিভ্যালেন্সও" বলা যেতে পারে।

(গ) অপব্যাখ্যান বা "র‍্যাশোনালাইজেশন": যখন কোনও ব্যক্তি তার আচরণের প্রকৃত অর্থ কিম্বা উদ্দেশ্য বা কারণ-এর সঠিক ব্যাখ্যাদান না করে, কোনও গ্রহণযোগ্য বা মিথ্যা তথ্যের প্রশ্রয় নিয়ে হতাশা-মুক্ত হতে চেষ্টা করে, তখন তার ঐ ধরণের "প্রতিরক্ষণ-কৌশলটিকে" "অপব্যাখ্যান" বা "র‍্যাশোনালাইজেশন" বলা হয়। এ ভাবে, কোনও ব্যক্তি তার বিফলতা-উদ্ভূত হতাশার অপব্যাখ্যান দেয়ার উদ্দেশ্যে, এ ধরণের প্রক্রিয়ার সহায়তা নিতে পারে।

(ঘ) প্রতিক্ষেপণ বা "প্রোজেক্শন": আমাদের যেসব দোষ বা দুর্বলতা সম্বন্ধে আমরা সজাগ নই, সেগুলি আমাদের অজান্তেই আমরা যখন অন্য কাউর উপরে প্রক্ষেপ করে নিজেদেরকে দোষমুক্ত রাখতে চেষ্টা করি, তখন আমাদের এধণের প্রক্রিয়া বা "প্রতিরক্ষণ কৌশল"কে "প্রতিক্ষেপণ" বা "প্রোজেক-শন" বলা হয়। সিয়ার্স নামক একজন মনোবিজ্ঞানী পরীক্ষণ পদ্ধতি প্রয়োগ করে আবিষ্কার করেন যে, যারা নিজেদের ভেতরকার বিভিন্ন ধরণের দুর্বলতা, যেমনঃ কৃপণতা, একগুয়েমী, নীতি-বিরুদ্ধ মনোভাব, লাজুকতা ইত্যাদি সম্বন্ধে সজাগ নন, তারা তাদের ঐসব দুর্বলতা নিজেদের অজান্তেই অন্য কোনও ব্যক্তি বা বস্তুর উপর প্রতিক্ষেপণ করে, নিজেদেরকে দোষ বা হতাশা-মুক্ত রাখতে চেষ্টা করে। এই প্রেক্ষিতে 'নাচতে না জানলে উঠোন বাঁকা', 'সব দোষ নন্দঘোষ' এবং 'উদোর বোঝা বুদোর ঘারে' ইত্যাদি, 'প্রতিক্ষেপণ' প্রক্রিয়াগুলি উদাহরণ হিসেবে উল্লেখ করা যায়।

BanglaBook.org

(ঙ) উন্নীতকরণ বা "সাবলিমেশন" : কোনও অসামাজিক কিম্বা নীতি-বিরুদ্ধ কামনাকে উচ্চশ্রেণীর লক্ষ্যে পরিচালিত করাকে উন্নীত-করণ বা "সাবলিমেশন" বলা হয়। উদাহরণ স্বরূপ, ব্যর্থ-প্রেমিকের কবি হওয়া এবং কাউর আক্রমনাত্মক মনোভাব ফুটবল খেলায় কিম্বা সমাজ-সেবামূলক কাজে পরিচালিত করে, হতাশামুক্ত হওয়াকে উন্নীতকরণ বা "সাবলিমেশন" বলা যেতে পারে।

(চ) অবাস্তব কল্পনা ও দিবাস্বপ্ন "ফ্যান্টাসী ও ডে-ড্রিমিং": ব্যক্তি-বিশেষের যে সকল কামনা বাস্তবে পরিতৃপ্ত করা সম্ভবপর নয়, সেগুলি সে কল্পনা ও দিবাস্বপ্নের মাধ্যমে কিছুটা পরিতৃপ্ত করতে চেষ্টা করে। তাই, কোনও ব্যক্তি জীবনযুদ্ধে সাফল্য অর্জন করতে অসমর্থ হয়ে হতাশাগ্রস্ত হলে, সে অবাস্তব কল্পনা ও দিবাস্বপ্নের মাধ্যমে তার হতাশা এবং দুশ্চিন্তা ভুলে থাকতে চেষ্টা করে। এভাবে, কোনও ব্যক্তির অতৃপ্ত কামনার পরিতৃপ্তির জন্যে, অবাস্তব কল্পনা ও দিবাস্বপ্ন "প্রতিরক্ষণ কৌশল" হিসেবে তার সঙ্গতি-বিধানে যথেষ্ট সহায়তা করতে পারে।

(ছ) রূপান্তকরণ বা "কনভারশন্" : সময় সময় ব্যক্তি-বিশেষের অবদমিত আকাঙ্খা-উদ্ভূত হতাশা, তার ভেতর শারীরিক উপসর্গে বা মনোদৈহিক রোগে রূপান্তরিত হয়ে, "প্রতিরক্ষণ কৌশল" হিসেবে কাজ করতে পারে। এভাবে, হতাশাগ্রস্ত ব্যক্তির ভেতরে প্যারালিসিস, অন্ধত্ব, বাকরোধ, অ্যাসার, এ্যাজমা ও একজিমা রোগের সৃষ্টি হয়েও, সে হতাশামুক্ত হতে পারে।

(জ) অভেদীকরণ বা "আইডেন্টিফিকেশন" : এ ধরণের "প্রতিরক্ষণ কৌশল" অবলম্বন করে, কোনও ব্যক্তি অন্য কাউর সাথে কিম্বা তার কৃতিত্বের সাথে নিজেকে কিম্বা নিজের কৃতিত্বকে অভিন্ন মনে করে, আত্মতৃপ্তি লাভ করতে থাকে এবং এভাবে সে তার নিজস্ব

BanglaBook.org

হতাশা বা দুশ্চিন্তা ভুলে থাকতে চেষ্টা করে। এ ধরণের "প্রতি-রক্ষণ কৌশলের" গোড়া-পত্তন হয় ব্যক্তির শৈশবকালে। তখন ছেলে তার বাবার সাথে এবং মেয়ে তার মার সাথে অভেদীকরণ বা "আইডেন্টিফিকেশন" প্রক্রিয়ার সহায়তায় নিজের ভেতর 'ঈডিপাস কমপ্লেক্স' এবং 'ইলেক্ট্রা 'কমপ্লেক্স'-এর গোড়া-পত্তন করে থাকে। পরিণত বয়সেও এ পদ্ধতি অবলম্বণ করে, হতাশাগ্রস্ত ব্যক্তি কিছুটা শান্তি পেতে পারে।

(ঝ) প্রত্যাবৃত্তি বা "রিগ্রেশন্" : কোনও ব্যক্তি বর্তমান পরি-বেশের সাথে ঠিকভাবে সংগতি বিধান করতে অসমর্থ হয়ে হতাশা-গ্রস্ত হলে, এ ধরণের "প্রতিরক্ষণ কৌশল" অবলম্বন করতঃ তার শৈশবকালীণ আচরণে প্রত্যাবর্তনের মাধ্যমে, পরিণত বয়সের পরি-বেশের সাথে সংগতিবিধান করে, সে হতাশামুক্ত হতে পারে। এধরণের 'প্রত্যাবৃত্তি' প্রক্রিয়ার সহায়তায়, সে পরিণত বয়সেও তার শৈশবকালীন আনন্দদায়ক কাজ ও খেলাধূলা শুরু করে হতাশা-মুক্ত থাকতে পারে। আমাদের সমাজে এ ধরণের অনেক 'বয়স্ক শিশু' আছে, যারা তাদের শৈশব-কালীণ 'আঙ্গুল চোষা', 'বিছানায় প্রস্রাব করা' এবং 'মায়ের আঁচল-ধরা' প্রবৃত্তিগুলি পরিণত বয়সেও আকড়ে ধরে, নিজেদের জীবনের বিফলতা-উদ্ভূত হতাশা ভুলে থাকতে চেষ্টা করে।

(ঞ) আসক্তি-সঞ্চালন বা "ট্রান্সফারেন্স" : কোনও ব্যক্তির শৈশবকালীন প্রাথমিক আসক্তির পাত্র থেকে প্রক্ষোভ বিচ্যুত হয়ে, পরবর্তীকালে অন্য কাউর উপর সঞ্চালিত হলে, ঐ প্রক্রিয়াকে 'আসক্তি-সঞ্চালন' বা "ট্রান্সফারেন্স" বলা হয়। যেমন : কোনও ব্যক্তি তার "ঈডিপাস্ কমপ্লেক্স" উদ্ভূত পিতার প্রতি ঘৃণা এবং মাতার প্রতি ভালোবাসা, পরিণত বয়সে চিকিৎসকের উপর

BanglaBook.org

"নিগেটিভ" (না-সূচক) এবং "পজিটিভ্" (হা-সূচক) "ট্রান্সফারেন্স" বা "আসক্তি সঞ্চালন" করতে পারে। এ পদ্ধতি অবলম্বন করেও হতাশা-গ্রস্ত ব্যক্তি তার মানসিক অশান্তি থেকে অন্ততঃ পক্ষে সাময়িকভাবে মুক্তি পেতে পারে।

ফ্রয়েড্ তার রোগীর ভেতর "ট্রান্সফারেন্স নিউরোসিস" সৃষ্টি করতেন। কিন্তু "মেডিষ্টিক সাইকোথেরাপি" পদ্ধতিতে "ট্রান্সফারেন্স নিউরোসিস" সৃষ্টির বিরুদ্ধে প্রথম থেকেই ব্যবস্থা গ্রহণ করা হয়। সেই উদ্দেশ্যে, সাহায্য-প্রার্থীর শৈশবকালীন অবদমিত আসক্তি প্রথম থেকেই সঠিক ব্যক্তির প্রতি সঞ্চালিত করে, তাকে রোগমুক্ত করা হয়।

উপরিউক্ত বিভিন্ন ধরণের "প্রতিরক্ষণ কৌশল" হতাশা-গ্রস্ত ব্যক্তিরা নিজেদের উপর প্রয়োগ করে উপকৃত হতে পারেন।

The Online Library of Bangla Books
BanglaBook.org

সাইকী হতাশা-নিরূপক বাক্য-মালা

(সাইকী ফ্রাশ্‌ট্রেশন্ ইন্‌ভেন্‌টরী : পি, এফ, আই)

প্রথমে "হতাশা-নিরূপক বাক্য-মালা" তৈরীর ইতিহাস বর্ণনা করছি। ১৯৭২-৭৫ সাল পর্যন্ত ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়ের মনোবিজ্ঞান বিভাগের সুপার-নিউমেরারী শিক্ষক হিসেবে কাজ করার সময়, চিকিৎসা মনোবিজ্ঞানের ছাত্রছাত্রীদের গবেষণায় সহায়তা করার উদ্দেশ্যে, আমি "এম, এম, পি, আই," (মিনেসোটা মাল্‌টিফেজিক্ পার্‌সোনালিটি ইন্‌ভেন্‌টরী)-র বাক্য-মালা অনুযায়ী "পি. এম, পি, আই" (সাইকী মালটিফেজিক্ পারসোনালিটি ইন্‌ভেন্‌টরী) বাক্য-মালা তৈরী করি। পরে "পি, এম, পি, আই" বাক্য মালার ভেতর যেগুলি বিশেষভাবে হতাশা-নির্দেশক বলে আমার মনে হয়েছে, সেগুলি নিয়ে এই "সাইকী হতাশা-নিরূপক বাক্য-মালা" ("সাইকী ফ্রাশ্‌ট্রেশন ইন্‌ভেন্‌টরী" : পি, এফ, আই) তৈরী করেছি। এ দুটি বাক্যমালার একটিও আজ পর্যন্ত নির্ধারিত গুণ অনুযায়ী ষ্ট্যাণ্ডার্ডাইজ্ করা সম্ভবপর হয়ে ওঠেনি। ভবিষ্যতের মনোবিজ্ঞানী-গণ যাতে এ দুটি বাক্য-মালা ষ্ট্যাণ্ডার্ডাইজ্ করতে পারেন, সেজন্যে এ বইতে "সাইকী হতাশা-নিরূপক বাক্য-মালা" পি, এফ, আই) ছাপানো হচ্ছে। আমার প্রকাশিতব্য পরবর্তী কোনও বইতে "সাইকী মালটিফেজিক পারসোনালিটি ইনভেনটরী (পি, এম, পি, আই) ছাপানোর ইচ্ছে রইলো।

"সাইকী হতাশা-নিরূপক বাক্য-মালা (পি, এফ, আই) কিভাবে প্রয়োগ করতে হবে, তা এখন ব্যাখ্যা করছি। আপনি

BanglaBook.org

এই বাক্য-মালা অন্যের উপরে, কিম্বা নিজের উপরেই, প্রয়োগ করুন না কেন, প্রথমেই আপনার বুঝতে হবে যে, এ বাক্য-মালার সহায়তায় কাউর কোনও পরীক্ষা নেয়া হবেনা ; কারণ, এগুলোর কোনও উত্তর "ঠিক" কিম্বা "ভুল" বলে বিবেচিত হবেনা। তবে, ঐসব উত্তরের সহায়তায়, উত্তর দানকারীর ব্যক্তিত্ব এবং তার হতাশার ধরণ সম্পর্কে একটা সুস্পষ্ট ধারণা করা সম্ভবপর হবে।

যার উপরেই এ বাক্য-মালা প্রয়োগ করুন না কেন, তার দৃষ্টি প্রত্যেক বাক্যের সামনের এই সংখ্যাগুলির (০,১,২) দিকে আকৃষ্ট করবেন। তাকে বলবেন যে, প্রত্যেকটা বাক্য পাঠ করার পরে, ঐ সংখ্যাগুলির যে কোনও একটি সংখ্যা তার তাৎক্ষনিক মানসিকতা সঠিকভাবে প্রকাশ করছে বলে তার মনে হবে, সেই সংখ্যাটির উপরে সে যেন এই ধরণের একটা √ টিক্ দেয়। যেমন, ১০ নং বাক্যের : "আমার ভালো ঘুম হয় না"—০,১,২ ইত্যাদির ২ নং উত্তর যদি তার তখনকার সঠিক মানসিক অবস্থা প্রকাশ করে, তাহলে সে যেন ঐ ২ নং উত্তরের উপরে √ টিক্ দেয়। উত্তরের এই সংখ্যাগুলির অর্থ হচ্ছে :—

০—না. কখনওনা, মোটেই না।

১—কিছুটা, সময় সময়, সাধারণ মানের।

২—অনেক বেশী, প্রায় সব সময়, অনেক সময়।

এই বাক্য-মালা ব্যবহার করার উদ্দেশ্যে, প্রথমে একটা সাদা কাগজে বাক্যগুলির সংখ্যা লিখে নিয়ে, সেগুলির ডানদিকে এইভাবে উত্তরের নম্বর গুলিও লিখে নিন :—

১। ০, ১, ২

১৫। ০, ১, ২

৩০। ০, ১, ২

পরে, যিনি ঐ বাক্যগুলির সামনের নম্বরের উপরে ✓ টিক্ দেবেন, তাকে ✓ টিক্ দেয়ার নিয়মাবলী বুঝিয়ে দিন। এর পরে, আপনি এক একটা বাক্য পড়ে যেতে থাকবেন। তখন, ঐ ব্যক্তিও আপনার নির্দেশ অনুযায়ী, প্রত্যেকটা বাক্যের সামনের নম্বরগুলির এক একটির উপরে এভাবে ✓ টিক্ দিতে থাকবেন। সর্বমোট ৩০ টা টিক্ ✓ দেয়ার পরে, আপনি ঐ কাগজ খানা নিয়ে, প্রত্যেকটা বাক্যের সামনের ২ নম্বরে সে যে কয়টা ✓ টিক্ দিয়েছে, তা গণণা করবেন। সে ০ এবং ১ নম্বরের উপরে যে কয়টা ✓ টিক্ দিয়েছে, তা গণণা না করলেও চলবে, কারণ ঐ সংখ্যা দুটিতে যেটুকু হতাশা নির্দেশ করে, তা খুবই সামান্য এবং সেজন্যে কোনও নিরাময় ব্যবস্থা গ্রহণ করার প্রয়োজনও হয় না। তবে, সে ২ নম্বরে যে কয়টা ✓ টিক্ দিয়েছে, তা বিশেষভাবে হতাশা-নির্দেশক বলে, দরকারমতো, সেজন্যে তার নিরাময় ব্যবস্থা গ্রহণ করা উচিত হবে। যদিও পরিসংখ্যান-নীতি অনুযায়ী, এ ধরণের হতাশা-নির্দেশক কোনও সঠিক মাপকাঠি আজ তক ষ্ট্যাণ্ডার-ডাইজ্ করা হয়নি, তবুও ঐ ব্যক্তি যদি ২ নম্বরে ১০ টার কম ✓ টিক্ দিয়ে থাকে, তাহলে কোনও ভয়ের কারণ নেই। তবে, সে যদি সেখানে ১১টা থেকে ২০ টা ✓ টিক্ দিয়ে থাকে, তাহলে সে "বেশ হতাশায় ভুগছে" এবং ২১ টা থেকে ৩০টা ✓ টিক্ দিয়ে থাকলে, "অনেক বেশী হতাশায় ভুগছে" বলে ধরে নিতে হবে। এ দুটি অবস্থাতেই, এ বইয়ে দেয়া হতাশার প্রতিকার ব্যবস্থাগুলি তার অনুশীলন করা উচিত হবে।

BanglaBook.org

এখন "সাইকী হতাশা-নিরূপক বাক্য-মালা" (সাইকী ফ্রাশ্-ট্রেসন্ ইন্ভেন্টরী : পি, এফ, আই)-র বাক্যগুলি এখানে তুলে দিচ্ছি :—

১। আমি কোনও কাজেই ঠিকমতো মনযোগ দিতে পারি না...০ ১ ২

২। আমি অন্য লোকজনের মতো সুখী নই ·· ০ ১ ২

৩। আমি উদ্বেগ-জনিত হতাশায় ভুগছি ০ ১ ২

৪। আমি কোনও কাজের লোক নই... ... ...০ ১ ২

৫। আমার খেলাধূলা করতে ভালো লাগেনা... ... ...০ ১ ২

৬। আমার জীবনের কোনই মূল্য নেই... ... ...০ ১ ২

৭। লোকজনের সাথে মিশতে আমার ভালো লাগে না ০ ১ ২

৮। মাঝে মাঝে আত্মহত্যা করতে আমার ইচ্ছে হয় ০ ১ ২

৯। আমার ভবিষ্যত অন্ধকার বলে মনে হয় ·· ০ ১ ২

১০। আমার ভালো ঘুম হয় না... ... ...০ ১ ২

১১। আমি খুব দুশ্চিন্তা করি ০ ১ ২

১২। সবাই আমার চেয়ে সুখী বলে মনে হয়... ... ...০ ১ ২

১৩। রোজ ভোরে ঘুম ভাঙ্গার পরে আমার খুবই খারাপ লাগে...০ ১ ২

১৪। নানা প্রকার অভাবের দরূণ আমি খুব কষ্ট পাচ্ছি ০ ১ ২

১৫। আমি ভীষণভাবে মানসিক অশান্তিতে ভুগছি... ... ...০ ১ ২

১৬। প্রত্যেক দিন আমি খুব বেশী পানি খাই ০ ১ ২

১৭। আমি প্রায়ই মনমরা ভাবে থাকি... ... ...০ ১ ২

১৮। অনেক লোকজনের মাঝে থাকলেও
নিজেকে একা একা মনে হয়... ... ...০ ১ ২

১৯। আমি চেনা লোকজন এড়িয়ে চলি ০ ১ ২

২০। আমার কাছে জীবনটা দুর্বিষহ বলে মনে হয়... ... ...০ ১ ২

২১। মাঝে মাঝে আমার ভেতর মৃত্যু-ভীতি দেখা দেয় ০ ১ ২

২২। আমার অনেকগুলি আশাই অপূর্ণ রয়ে গেছে... ... ...০ ১ ২

২৩। আমি প্রেমে ব্যর্থ হয়ে ভীষণ কষ্ট পাচ্ছি... ... ...০ ১ ২

২৪। আমি কোনও কাজেই আনন্দ পাইনা ০ ১ ২

২৫। কেউই আমার কষ্ট ঠিকভাবে বুঝতে পারে না ০ ১ ২

২৬। খুব ঘনিষ্ট আত্মীয়স্বজনও আমাকে পছন্দ করে না ...০ ১ ২

২৭। আমার দৈনন্দিন জীবন মোটেই সুখের নয় ০ ১ ২

২৮। জগতে আমার জন্যে দুঃখ করার কেউই নেই ০ ১ ২

২৯। কোনও আলোচনায় যোগদান করতে আমার ভালো লাগেনা ০ ১ ২

৩০। আমার দাম্পত্য-জীবন মোটেই সুখের নয়... ... ...০ ১ ২

The Online Library of Bangla Books
BanglaBook.org

হতাশা নিরাময়ের মেডিষ্টিক সাইকোথেরাপি পদ্ধতি ঃ

কারও উপরে "মেডিষ্টিক সাইকোথেরাপি পদ্ধতি" সঠিকভাবে প্রয়োগ করার জন্যে, থেরাপিষ্ট এবং সাহায্য-প্রার্থী উভয়েরই সক্রিয় সহযোগীতা এবং যৌথ প্রচেষ্টার প্রয়োজন হয়; অথচ, আপনার হতাশা নিরাময়ের জন্যে, আপনি এখন কোনও থেরাপিষ্ট-এর সহায়তা নিতে পারছেন না। তাই, হতাশা থেকে মুক্তি লাভ করে, নতুন জীবন যাপন করবার উদ্দেশ্যে, আপনাকে এখন নিজের থেরাপিষ্ট হিসেবে নিজেরই কাজ করতে হবে।

থেরাপিষ্টের অবর্তমানে, নিজের হতাশা দূরীভূত করবার জন্যে, আপনাকে যেসব মেডিষ্টিক সাইকোথেরাপি পদ্ধতি পর্যায়ক্রমে অনুশীলন করতে হবে, তা এখন ধারাবাহিকভাবে ব্যাখ্যা করছি।

১। প্রথমে আপনি কোন্ ধরণের হতাশায় ভুগছেন, তা বুঝবার চেষ্টা করুন। এ বইয়ের প্রথম দিকে, কমপক্ষে দশ ধরণের হতাশার "কেসহিষ্ট্রি" ব্যাখ্যা করেছি,—যেমনঃ মানসিক দ্বন্দ্ব-ভিত্তিক হতাশা, উদ্বেগ-উদ্ভূত হতাশা, হীনমন্যতা-প্রসূত হতাশা, ফ্যান্টাসী-জনিত হতাশা, ব্যর্থতা-উদ্ভূত-হতাশা ইত্যাদি। এগুলির কোন্‌টায় আপনি ভুগছেন, তা খুজে দেখুন।

২। পরে, সত্যিকারভাবে উপরিউক্ত নির্দিষ্ট ধরণের হতাশা থেকে মুক্তিলাভের জন্যে, আপনার সাইকোথেরাপির মোটেই প্রয়োজন হবে কিনা, তা যাচাই করবার জন্যে, "সাইকী ফ্রাশট্রেসন্

BanglaBook.org

ইন্‌ভেন্‌টরী (পি, এফ, আই)" নিজের উপরে প্রয়োগ করুন। আপনি যদি "পি, এফ, আই" বাক্য-মালার সামনে ২ নম্বরে ১০ টার বেশী √ টিক্ দিয়ে থাকেন, তাহলে হতাশা থেকে মুক্তিলাভের জন্যে, আপনাকে উপযুক্ত সাইকোথেরাপির ব্যবস্থা গ্রহণ করতে হবে।

৩। এর পরে, আপনার নির্দিষ্ট ধরণের হতাশার সম্ভাব্য কারণ-তত্ত্ব আবিষ্কার করতে চেষ্টা করুন। সেই উদ্দেশ্যে, এ বইয়ের "হতাশা সম্পর্কে তত্ত্বালোচনা" পরিচ্ছেদে বর্ণিত হতাশার (ক) মুখ্য কারণ এবং (খ) গৌণ কারণ গুলির প্রেক্ষিতে আপনার হতাশার আসল কারণ অনুধাবন করতে চেষ্টা করুন। তাই, প্রথমে চিন্তাশক্তি প্রয়োগ করে, আপনার নির্দিষ্ট ধরণের হতাশার মুখ্য কারণগুলি কি কি, তা আবিষ্কার করুন। সেই উদ্দেশ্যে, আপনার ভেতর সর্বপ্রথমে যখন হতাশা দেখা দিয়েছিল, তার সম-সাময়িক কিম্বা ঠিক পূর্ববর্তী ঘটনা-প্রবাহগুলি স্মরণ করুণ। এভাবে, আপনার হতাশার মুখ্য কারণ গুলি আপনি হয়তো কালক্রমে আবিষ্কার করতে সমর্থ হবেন। ভবিষ্যতে স্মরণ রাখার জন্যে, ঐ মুখ্য কারণ গুলি লিখে রাখুন। তাহলে, সময়মতো ঐ কারণগুলি দূরীভূত করে, আপনার হতাশাও দূর করতে পারবেন।

৪। এর পরে, আপনার হতাশার গৌণ কারণগুলি আবিষ্কার করার জন্যে, সুযোগ মতো, প্রত্যহ কোনও এক সময়ে, নিস্তব্ধ পরিবেশে, নিজের শরীরটাকে সন্তব মতো এলিয়ে দিয়ে, চোখ বুজে, ধীরে ধীরে শ্বাস-প্রশ্বাস করতে থাকুন। সাথে সাথে, আরামে বিশ্রাম নিতে থাকুন। ঠিক এমনি সময়ে, কল্পনার মাধ্যমে "অবাধ ভাবঅনুষঙ্গ প্রক্রিয়া" বা "ফ্রি এ্যাসোশিয়েসন মেথড্" অবলম্বন করে, আপনার হতাশার গৌণ কারণগুলিও আবিষ্কার করতে চেষ্টা

BanglaBook.org

করুন। ঐ গৌণ কারণগুলির ভেতর উল্লেখযোগ্য কয়েকটা হচ্ছে : আশৈশব জন্মগত চাহিদার অপরিতৃপ্তি, যেমন : পিতামাতা, মুরুব্বি ও শিক্ষকদের অতিরিক্ত কড়া শাসন, আদর, কিম্বা অবহেলা এবং সমবয়সী ছেলেমেয়েদের সাথে খেলাধূলা ও মেলামেশা করতে বাধাদান করা, ইত্যাদি। এ প্রকার বিভিন্ন ধরণের গৌণ কারণের জন্যে, শৈশবকাল থেকেই আপনার ভেতর হতাশার গোড়াপত্তন হতে পারে। এর সাথে সাথে, হতাশা-জনিত একটা চাপা উত্তেজনা বা টেন্‌শান্‌, অস্থিরতা, দুশ্চিন্তা, উৎকণ্ঠা, উদ্বেগ, ভীতি, হীনমন্যতা এবং নিরাপত্তাহীনতাও আপনার ব্যক্তিত্বের কাঠামো শৈশব কাল থেকেই দূর্বল করতে পারে। তাই, আপমার ব্যক্তিত্বের ঐ সব মনোদৈহিক দূর্বলতা দূরীভূত করবার জন্যে, এখন আপনাকে যথোপযুক্ত "মেডিষ্টিক সাইকোথেরাপি পদ্ধতি" অনুশীলন করতে হবে।

৫। "হতাশা সম্পর্কে তত্ত্বালোচনা" পরিচ্ছেদে হতাশার যে দুটি মুখ্য কারণ ব্যাখ্যা করা হয়েছে, তার ভেতর যে কোনও একটি যদি আপনার হতাশার মুখ্য কারণ হয়ে থাকে, তাহলে সেখানে দেয়া প্রক্রিয়াগুলি নিজের উপর প্রয়োগ করে, আপনিও হতাশা-মুক্ত জীবন যাপন করতে পারেন। সেই উদ্দেশ্যে দরকার মতো, হতাশা সৃষ্টিকারী অবস্থার পরিবর্তন, সংশোধণ, কিম্বা অপসারণ করতঃ আপনার উৎকণ্ঠা ও দুশ্চিন্তা দূরীভূত করে, আপনিও হতাশা-মুক্ত হতে পারেন।

৬। আপনার হতাশা দূরীভূত করবার জন্যে যে সব মেডিষ্টিক সাইকোথেরাপি পদ্ধতি প্রয়োগ করে সুফল পাওয়া যেতে পারে, তার ভেতর উল্লেখযোগ্য গুলি হচ্ছে :—

ক) "কন্‌ট্রোল্‌ড্‌ রিল্যাক্‌জেশান্‌' বা "নিয়ন্ত্রণাধীন শিথিল করন" প্রক্রিয়া।

BanglaBook.org

খ) মেডিঙম বা "নিয়ন্ত্রণাধীন ধ্যানাবস্থা" সৃষ্টি করুন।

গ) বাস্তবমুখী কল্পনা করুন।

ঘ) কল্পনা বাস্তবে রূপায়ণ।

ঙ) 'প্রোগ্রেসিভ অটোসাজেসন" বা "প্রগতিশীল আত্ম-আভভাবন" অনুশীলন।

চ) সম্পূরক পদ্ধতি অনুশীলন।

ছ) কাউন্সেলিং বা পরামর্শদান।

কোনও থেরাপিষ্ট-এর সহায়তা ছাড়াই, উপরিউক্ত প্রক্রিয়াগুলি আপনি নিজেই অনুশীলন করতে পারবেন। মেডিষ্টিক সাইকোথেরাপি পদ্ধতির ঐ সব প্রক্রিয়াগুলি এখন পর্যায়ক্রমে ব্যাখ্যা করছি।

ক) "কনট্রোলড রিল্যাক্সেশান" বা "নিয়ন্ত্রণাধীন শিথিল করণ" প্রক্রিয়া ঃ আপনি নিশ্চয়ই লক্ষ্য করে থাকবেন যে যখনই আপনি আরামে বিশ্রাম গ্রহণ করার জন্যে বিছানায় শুয়ে শরীরটা এলিয়ে দেন, তখনই আপনার ভেতরকার হতাশার সহগামী অস্থিরতা, চাপা উত্তেজনা বা টেন্‌শান, দুশ্চিন্তা, উৎকণ্ঠা, ভয় এবং অন্যান্য নানাবিধ মনোদৈহিক উপসর্গগুলি দূরীভূত হয়ে যায় এবং অল্পক্ষণ পরেই আপনি গভীর নিদ্রার কোলে ঢলে পড়েন। তাই, "নিয়ন্ত্রণাধীন শিথিল করণ" প্রক্রিয়ায় প্রশিক্ষণ লাভ করে, জাগ্রত অবস্থায়ই আপনি হতাশা-জনিত সব ধরণের অস্বাভাবিক মনোদৈহিক উপসর্গগুলি দূরীভূত করে, "হতাশা-মুক্ত জীবন" যাপন করতে পারেন।

জাগ্রত অবস্থায় আপনার শরীরে "নিয়ন্ত্রণাধীন শিথিলতা" সৃষ্টি করবার জন্যে, প্রথমে নিস্তব্ধ পরিবেশে বিছানায় কিম্বা আরাম

BanglaBook.org

কেদারায় আপনার শরীরটা এলিয়ে দিন। পরে, আপনার দুই বাহু, মাথা, মুখ-মণ্ডল, ঘাড়, বুক, পিঠ এবং স্বয়ংক্রিয় অঙ্গপ্রত্যঙ্গগুলি যেমন: হৃদপিণ্ড, ফুসফুস, পাকস্থলী, যকৃত, কিড্‌নী ইত্যাদি এবং আপনার কোমড় থেকে নিম্নের দিকের যৌন-প্রদেশ, উরু ও দুই পায়ের তলা পর্যন্ত সবগুলি অঙ্গ-প্রত্যঙ্গের মাংসপেশী ও স্নায়ু-গুলি, সঠিক কল্পনা ও অটোসাজেশনের মাধ্যমে, পর্যায়ক্রমে শিথিল করতে থাকুন। সেই উদ্দেশ্যে, আপনি প্রথমে কল্পণা করুন যেন আপনার ডান বাহুখানি সম্পূর্ণরূপে শিথিল হয়ে যাচ্ছে। সাথে সাথে আপনি নির্লিপ্তভাবে মনে মনে বলতে থাকুন: "আরাম, শান্তি..."। আরও কল্পনা করুন যেন আপনার ডান কাঁধ থেকে শুরু করে, ক্রমান্বয় নীচের দিকে ডান হাতের আঙ্গুলের নখ পর্যন্ত সবগুলি মাংসপেশী ও স্নায়ুগুলির ভেতরে যতসব চাপা উত্তেজনা বা টেন্‌শান্ বিরাজ করছে, সেগুলো যেন আপনার ডান বাহুর সব দিক থেকে স্ফুলিঙ্গের মতো ছিট্‌কে বেড়িয়ে যাচ্ছে। একই সাথে আরও কল্পনা করুন যেন, আপনার ডান বাহুর সব মাংস-পেশী ও স্নায়ুগুলিতে সঠিকভাবে রক্ত সঞ্চালিত হচ্ছে এবং আপনার গোটা ডানবাহু সম্পূর্ণরূপে শিথিল হয়ে খুব আরামে বিশ্রাম নিচ্ছে। এভাবে কতক্ষণ কল্পনা করার পরে, শিথিল করা ডান বাহুখানি আপনার বাম হাত দিয়ে একটু উচুতে তুলে নিয়ে হঠাৎ ছেড়ে দিন। তখন যদি লক্ষ্য করেন যে, আপনার ডান বাহুটা ভারী একটা বস্তুর মতো ধপাস্ করে নীচে পড়ে গেল, তাহলে ধরে নিতে পারেন যে ঐ ডান বাহুটা সম্পূর্ণরূপে শিথিল হয়ে গেছে। অবশ্য, ঐ বাহুর প্রত্যেকটা অংশ শিথিল হচ্ছে বলে কল্পনা করার সময় আপনি মনে মনে অটোসাজেশনও করতে থাকবেন: "আরাম, শান্তি....."।

একইভাবে, মাথার তালু থেকে শুরু করে পায়ের নখ পর্যন্ত

BanglaBook.org

আপনার শরীরের সবগুলো অঙ্গ প্রত্যঙ্গ, যেমন : মাথা, মুখমণ্ডল, ঘাড়, কাঁধ, বুক, পিঠ, পেট, হৃদপিণ্ড, ফুসফুস, পাকাশয়, কিড্‌নী, যকৃত ও যৌন-প্রদেশ ইত্যাদি, পর্যায়ক্রমে শিথিল করতে থাকবেন। ডান বাহুটা সম্পূর্ণরূপে শিথিল হবার পরে, আপনার বাম বাহুটাও একই ভাবে শিথিল করবেন। এভাবে, আপনার গোটা শরীরের সবগুলি অঙ্গ-প্রত্যঙ্গ শিথিল করার জন্যে, আপনাকে যে সুনির্দ্দিষ্ট পাঁচটা স্তর পর্যায়ক্রমে অতিক্রম করতে হবে, সেগুলি হচ্ছে :—

(i) দৈনিক কোনও একটা সময়ে, নিস্তব্ধ পরিবেশে, বিছানায় কিম্বা আরাম কেদারায় গা ছেড়ে দিয়ে শুয়ে পড়ুন।

(ii) এখন চোখ বুজে ধীরে ও গভীরভাবে শ্বাসপ্রশ্বাস করতে থাকুন।

(iii) একটু পরে, নির্দিষ্ট কোনও অঙ্গ শিথিল করবার জন্যে, কল্পনা করুন যেন সেখানকার সবগুলি মাংসপেশী ও স্নায়ুতে সঠিকভাবে রক্ত সঞ্চালিত হচ্ছে।

(iv) অতঃপর, কল্পনা করুন যেন আপনার প্রত্যেকটা অঙ্গ-প্রত্যঙ্গের ভেতর থেকে সবটুকু চাপা উত্তেজনা বা টেন্‌শান্ স্ফুলিঙ্গের মতো পর্যায়ক্রমে ছিট্‌কে বেড়িয়ে যাচ্ছে।

(v) সবশেষে, কল্পনা করুন যেন আপনার শরীরের সবগুলো মাংসপেশী এবং স্নায়ুতন্ত্র সম্পূর্ণরূপে শিথিল হয়ে আরামে বিশ্রাম নিচ্ছে।

উপরিউক্ত পাঁচটা স্তরের প্রক্রিয়াগুলি সঠিকভাবে অনুশীলন করে, আপনি বিভিন্ন সময়ে বিভিন্ন উদ্দেশ্যে, নিজের শরীরে "নিয়ন্ত্রণাধীণ শিথিলতা" সৃষ্টি করতে পারবেন। ঐ উদ্দেশ্যগুলি হচ্ছে :—

(i) আরামে বিশ্রাম গ্রহন করা ;

BanglaBook.org

(ii) আরামে ঘুমিয়ে পড়া ;

(iii) "নিয়ন্ত্রণাধীণ ধ্যানাবস্থা" সৃষ্টি করন ; এবং সবশেষে,

(iv) সুস্থতার কল্পনা করা—ইত্যাদি।

স্থান বিশেষে, উপরিউক্ত উদ্দেশ্যগুলি ব্যাখ্যা করবার ইচ্ছা রইলো।

খ) "মেডিজম্" বা "নিয়ন্ত্রনাধীণ ধ্যানাবস্থা" সৃষ্টির উদ্দেশ্যে, আবশ্যকীয় প্রক্রিয়াগুলি এখন ব্যাখ্যা করছি। প্রথমে পুর্বে বর্ণিত শরীর শিথিলকরণের দরকারী প্রক্রিয়াগুলি অনুশীলন করুন। সাথে সাথে, ধীরে ধীরে দীর্ঘায়িত-ভাবে শ্বাস-প্রশ্বাস করতে থাকুন। একই সময়, পরিবেশ থেকে আপনার মনযোগ প্রত্যাহার করে, মুদ্রিত চোখ দুটি দুই ভ্রুর মাঝখানে সন্নিবেশিত করে, আপনার ভেতর একাগ্রতা সৃষ্টি করুন। অন্তত:পক্ষে ১৫ মিনিট এই প্রক্রিয়া অনুশীলন করলে, আপনার ভেতরে "মেডিজম" বা "নিয়ন্ত্রণাধীণ ধ্যানাবস্থা" সৃষ্টি হবে। "মেডিজম" শব্দের উৎপত্তি ও অর্থ জানবার জন্যে, আমার লেখা "**কেসহিষ্ট্রি**" বইখানা দেখুন।

গ) বাস্তব-মুখী কল্পনা করুন ঃ সাহায্য-প্রার্থীর ভেতরে "নিয়ন্ত্রণাধীণ ধ্যানাবস্থা" সৃষ্টি করে, একদিকে যেমন তার উপরে থেরাপিষ্ট আবশ্যকীয় হিটারো-সাজেশন বা পরকীয় অভিভাবন প্রয়োগ করতে পারেন, অন্যদিকে সাহায্য প্রার্থীও সুস্থতার কল্পনা করে নিজের প্রচেষ্টায় রোগ মুক্ত হয়ে, তার ব্যক্তিত্ব সবল করতে পারেন। একইভাবে, আপনিও কল্পনা করতে পারেন যেন আপনি সম্পূর্ণরূপে সুস্থ আছেন এবং আপনার শরীরের সবগুলি অঙ্গ-প্রতঙ্গ যেন সঠিকভাবে কাজ করছে। সাথে সাথে, আরও কল্পনা করতে পারেন যেন আপনার মন থেকে সব ধরণের হতাশা, অশান্তি, ভয় ও হীনমন্যতা দুরীভূত হয়ে গেছে এবং আপনি যেন সুস্থ ও সবল

BanglaBook.org

ব্যক্তিত্বের অধিকারী হয়ে, গভীর আত্মপ্রত্যয় সহকারে খুব স্বাভাবিকভাবেই দৈনিক কাজ কর্ম করত:, লোকজনের সাথে মিলে মিশে, আত্মোন্নতির পথে এগিয়ে চলেছেন।

ঘ) **কল্পনা বাস্তবে রূপায়ণ:** এই পদ্ধতি অনুশীলন করে, আপনি উপরিউক্ত বাস্তবমুখী কল্পনাগুলো বাস্তবে রূপায়িত করতে পারেন। সত্যিকারভাবে, সুঠাম ব্যক্তিত্বের অধিকারী হবার উদ্দেশ্যে, আপনি প্রথমে সহজসাধ্য কাজ থেকে শুরু করে, ক্রমান্বয় কঠিনতম কাজ করতে চেষ্টা করবেন। আপনার পক্ষে যে কোনও ধরণের কঠিনতম কাজ, যেমন: অপরিচিত কিম্বা নামকরা কোনও ব্যক্তির সাথে কথা বলা, ইন্টারভিউ বোর্ডের সামনে উপস্থিত হওয়া, কিম্বা কোনও সভায় বক্তৃতা দেয়া ইত্যাদি, আত্মবিশ্বাস সহকারে খুব সহজভাবে সম্পাদন করবার জন্যে, আপনি নিম্নলিখিত পদ্ধতিগুলি পর্যাক্রমে অনুশীলন করতে পারেন:—

(i) যা বলতে চান, তা সহজ ভাষায় লিখে ফেলুন।

(ii) যা লিখেছেন, তা মুখস্থ করুন।

(iii) নির্জন স্থানে চলে যান এবং কাল্পনিক ব্যক্তিদের সামনে আপনার বক্তব্য আত্মবিশ্বাস সহকারে ব্যক্ত করুন।

(iv) পরে, অন্য কোনও নির্জনস্থানে একখানা বড় আয়নার সামনে দাড়িয়ে, উপরিউক্ত কাল্পনিক ব্যক্তিদের সাথে আগের মতোই কথাবার্তা বলতে থাকুন। এবার আপনার মুখমণ্ডলের ভাব-ভঙ্গিগুলি যেন আত্ম-প্রত্যয় পূর্ণ এবং অপরের কাছে গ্রহণ-যোগ্য হয়, সেভাবে রিহার্সাল দিয়ে নিন।

(v) পরবর্তীকালে, নির্দিষ্ট তারিখ ও সময়ে নির্দিষ্ট স্থান ও ব্যক্তিদের সামনে উপস্থিত হয়ে, আত্মবিশ্বাসের সাথে আপনার বক্তব্য পেশ করুন।

BanglaBook.org

৬) প্রোগ্রেসিভ, অটো-সাজেসন বা প্রগতিশীল আত্ম-অভিভাবন অনুশীলন ঃ

রোগ-মুক্তি কিম্বা ব্যক্তিত্ব সবল করবার উদ্দেশ্যে "প্রগতিশীল আত্ম-অভিভাবন" অনুশীলন করবার নিয়মাবলী এখানে তুলে দিচ্ছি ঃ

(i) অটো-সাজেশনের ছড়াগুলির অর্থ প্রথমে বুঝে নিন।

(ii) অটো-সাজেশন অনুশীলন করার সময়, ঐ ছড়াগুলির অর্থ বুঝতে চেষ্টা করবেন না।

(iii) ছড়াগুলির উপরে একাগ্রতা, কল্পনা, বিশ্বাস কিম্বা ইচ্ছাশক্তি মোটেই প্রয়োগ না করে, সম্পূর্ণরূপে নির্লিপ্ত এবং যান্ত্রিক ভাবে, এমন কি ঠোঁট না নেড়ে এবং কোনও শব্দ না করে, ঐগুলি মনে মনে উচ্চারণ করতে থাকবেন।

(iv) লেখাপড়া কিংবা লোকজনের সাথে কথাবার্তা বলা এবং ঘুমের সময় ছাড়া, সম্ভবমতো অন্যান্য সব সময়, বিশেষতঃ রাতে ঘুমের আগে এবং দুপুরে খাবার পরে, বিছানায় শুয়ে বিশ্রামের সময়, যথোপযুক্ত অটোসাজেশনের ছড়া, নির্দেশ অনুযায়ী নির্লিপ্তভাবে মনে মনে পুণরাবৃত্তি করতে থাকবেন।

(v) অটোসাজেশন অনুশীলন করবার সময় যদি কোনও ধরনের চিন্তা আপনার মনে আসতে থাকে, তাহলে সেটা তাড়ানোর চেষ্টা না করে, আপনি আগের মতোই নির্লিপ্তভাবে নির্দ্ধারিত ছড়াটি মনে মনে বলতেই থাকবেন।

এখানে 'সাজেশন' সম্পর্কে দু'একটি কথা বলা প্রয়োজন মনে করছি। সাধারণভাবে, ইংরেজী শব্দ "সাজেশন" এর বাংলা তরজমা হচ্ছে : প্রস্তাব, ইঙ্গিত বা সংকেত। কোনও বাক্য প্রত্যক্ষভাবে উচ্চারণ করা কিংবা মনে মনে বলাকে 'প্রস্তাব' বলা যেতে পারে। অন্যদিকে, কোনও বাক্য কিম্বা চিন্তাধারা অন্য কাউকে

BanglaBook.org

প্রত্যক্ষভাবে না বলে, পরোক্ষভাবে বলে কিম্বা অনুভব করানোকে "ইঙ্গিত" বা "সংকেত" বলা যেতে পারে। যেমন, "তাবিজ" কিম্বা "পানিপড়া" দিয়ে রোগ সাড়ানো। আমি "সাজেশন" শব্দের বাংলা তরজমা "প্রস্তাব"-এর পরিবর্তে "অভিভাবন" করেছি। এর প্রধান কারণ হচ্ছে যে, কাউর "প্রস্তাব" গৃহিত হতে কিম্বা নাও হতে পারে; কিন্তু "অভিভাবন" একটা অলঙ্ঘনীয় মনস্তাত্বিক প্রক্রিয়ার মাধ্যমে নিজের কিম্বা অন্যের উপরে সুনিশ্চিতভাবে মনোদৈহিক প্রভাব বিস্তার করতে থাকে। নিজের উপরে অভিভাবন প্রযোগ করাকে "আত্ম-অভিভাবন" বা "আটোসাজেশন" এবং অন্যের উপরে অভিভাবন প্রয়োগ করাকে, "পরকীয় অভিভাবন" বা "হিটারো-সাজেশন" বলা হয়।

মেডিষ্টিক সাইকোথেরাপি পদ্ধতিতে, কোনও সাহায্য-প্রার্থীর রোগ নিরাময়ের উদ্দেশ্যে, তার ব্যক্তিত্ব সবল করার জন্যে, আমি তার উপরে প্রথমে 'হিটারো-সাজেশন' প্রয়োগ করি। পরে, বাড়ীতে 'প্রাগ্রেসিভ্ অটোসাজেশন' বা "প্রগতিশীল আত্ম-অভিভাবন" অনুশীলন করবার জন্যে, আমি তাকে কয়েকটা উপযুক্ত বাক্য বা ছড়া রচনা করে দিয়ে থাকি।

এখানে, হতাশা দূরীভূত করবার জন্যে কাউর উপর হিটারো-সাজেশন প্রয়োগ করা আমার পক্ষে সম্ভবপর নয়। তাই, হতাশা-গ্রস্ত পাঠকদের অনুশীলনের জন্যে, আমি শুধুমাত্র "প্রোগ্রেসিভ অটোসাজেশন"-এর উপযুক্ত কয়েকটা ছড়া রচনা করে, এখানে তুলে দিচ্ছি। আশাকরি, এগুলি সঠিকভাবে অনুশীলন করে, হতাশাগ্রস্ত পাঠকবর্গ উপকৃত হতে পারবেন।

BanglaBook.org

প্রোগ্রেসিভ্ অটোসাজেশন-এর ছড়া ঃ

উপরিউক্ত নিয়মাবলী অনুযায়ী, আপনি নিম্নলিখিত ছড়াগুলি,

দরকার মতো, কিছুদিন ধরে একটার পরে অন্যটা পর্যায়ক্রমে অনুশীলন করতে থাকবেন। সেজন্যে, ঐ ছড়াগুলি সম্ভবমতো সব সময়, বিশেষতঃ রাতে ঘুমের আগে এবং ভোরবেলা বিছানা ছাড়বার সময় এবং অন্যান্য সময়ও, মনে মনে বলতে থাকবেন :—

(i) **প্রথম কিছুদিন অনুশীলনের জন্যে ছড়া ঃ—**

আমি ভালো হবো, বড় হবো, সুখী হবো ;
আত্মবিশ্বাস নিয়ে আশাপূরণ করবো।

(ii) **পরবর্তী কিছুদিন অনুশীলনের জন্যে ছড়া ঃ—**

আমার খুব ভালো লাগছে,
আমি আরও ভালো হবো, সুখে থাকবো ;
আশানুরূপ ফল পাবো।

(iii) **পরবর্তী কিছুদিন অনুশীলনের জন্যে ছড়া ঃ—**

আমি অনেক ভালো হয়েছি,
নতুন জীবন পেয়েছি ;
আরও সুস্থ, সবল, সতেজ হয়ে,
আশা পূরণ করবো।

(iv) **ভবিষ্যতে অনুশীলনের জন্যে ছড়া ঃ—**

আমি নির্ভীক সাহসী, আত্মবিশ্বাসী ;
সুস্থভাবে, শান্তমনে, উন্নতিলাভ করবো,
আশানুরূপ চলবো।

BanglaBook.org

উপরে দেয়া ছড়াগুলি, একটার পরে অন্যটায় উত্তরণ করার সময়টা, আপনার মানসিক পরিবর্তনের উপরেই অনেকটা নির্ভর করবে। যখন নির্দিষ্ট ছড়ার মর্মার্থ অনুযায়ী আপনার ভেতরে অন্ততঃ কিছুটা মানসিক পরিবর্তণ অনুভব করবেন, তখনই পরবর্তী

ছড়াটা অনুশীলন করতে শুরু করবেন।

দরকার মতো, সাময়িকভাবে অনুশীলনের জন্যে, আত্ম-অভিভাবনের ছড়া ঃ—

(i) কোনও কাজ করতে গিয়ে আপনার ভেতর থতমতভাব দেখা দিলে, আপনি বলতে থাকবেন ঃ—

এ কাজটা খুবই সোজা,
এ কাজ আমি পারবো ;
এ কাজ আমি করবো।

(ii) ভোরবেলায় বিছানা ছাড়বার আগে, বাইরের আলোর দিকে তাকিয়ে, মনে মনে কতক্ষণ বলতে থাকবেন ঃ—

আজকের ভোর কতোইনা সুন্দর !
সারাদিন আজ ভালোই থাকবো।

(iii) প্রোগ্রেসিভ্ অটোসাজেশন অনুশীলন করবার ফাঁকে ফাঁকে বলবেন ঃ—

আমি ভালো আছি, ভালো থাকবো ;
উন্নতিলাভ করবো।

দৈনিক কার্যসূচী ঃ

মেডিষ্টিক সাইকোথেরাপি প্রয়োগের সাথে সাথে, সাহায্য-প্রার্থী নিজের বাড়ীতে গিয়ে, নিম্নে-লিখিত দৈনিক কার্যসূচী, দরকারমতো পরিবর্তন করে, যতটা সম্ভব সময় মতো অনুশীলন করতে থাকবেন ঃ—

সকাল ঃ ৬—৭ ব্যায়াম, ভ্রমন, স্নান/নাস্তা।	দুপুর ঃ ৭—২ পড়া, অন্যান্য কাজ ঃ স্কুল/অফিস, খানা।
বিকাল ঃ ২—৬/৭ বিশ্রাম, কাজ, বাগান করা, খেলা, ভ্রমন।	রাত ঃ ৬/৭—১০/১১ পড়া, গল্পকরা, টি,ভি দেখা, খানা, ঘুম।

চ) সম্পূরক পদ্ধতি অনুশীলন ঃ—

১ ফিজিওথেরাপি ঃ

(i) রাতে ঘুমুবার আগে, মাত্র তিনবার দীর্ঘায়িতভাবে গভীর শ্বাস-প্রশ্বাস (ডিপ্-ব্রিদিং) করবেন। সেই উদ্দেশ্যে, কোনও উন্মুক্ত স্থানে, গা ছেড়ে দিয়ে দাড়িয়ে, মুখ বন্ধ করে, শুধুমাত্র নাক দিয়ে যতটা সম্ভব ধীরে ধীরে এবং গভীরভাবে শ্বাস নিতে থাকবেন। যখন অনুভব করবেন যে আর শ্বাস গ্রহণ করা সম্ভবপর হচ্ছে না, তখন নাক বন্ধ রেখে, শুধুমাত্র মুখ দিয়ে ধীরে ধীরে শ্বাস ছাড়তে থাকবেন। শ্বাস ছাড়া শেষ হলে, কতক্ষণ পায়চারী করবেন। তারপরে, একই পদ্ধতিতে আরও দুবার গভীর ভাবে শ্বাস-প্রশ্বাস করে, দরকার মতো পায়চারী করতঃ, বিছানায় শুয়ে পড়বেন। এরপরে, বালিশের উপরে মাথাটা এলিয়ে দিয়ে, যে কাতে শুতে আরাম লাগে, সেই কাতে শুয়ে পড়ুন। সাথে সাথে চোখ বুজে, গভীর ঘুমে নিমগ্ন কোনও ব্যক্তির মতো, ধীরে ধীরে শ্বাস-প্রশ্বাস (স্লো-ব্রিদিং) করতে থাকুন। একই সময়, পূর্বে বর্ণিত শিথিলকরণ প্রক্রিয়া অনুশীলন করতে থাকুন এবং সাথে সাথে, নিদিষ্ট অটোসাজেশন করে ঘুমিয়ে পড়ুন। সেই উদ্দেশ্যে, প্রোগ্রেসিভ্ অটোসাজেশনের সময়-মাফিক নিদিষ্ট ছড়াটি অন্ততঃপক্ষে ২৫ বার মনে মনে বলেও, যদি আপনি ঘুমিয়ে না পড়েন, তাহলে নিম্নেলিখিত ছড়াটি মনে মনে বলতে বলতে ঘুমিয়ে পড়বেন :—

ভালো লাগছে, ঘুম পাচ্ছে ;
আরামে ঘুমুবো।

যারা অনিদ্রা-রোগে ভুগছেন, তারাও উপরিউক্ত পদ্ধতিতে এই ছড়াটি মনে মনে বলতে বলতে ঘুমুতে পারবেন।

সকাল বেলা বিছানা ছাড়বার সময়, নিদিষ্ট অটোসাজেশন

BanglaBook.org

অনুশীলন করতে থাকবেন। এমন কি, হাত-মুখ ধোওয়ার সময়ও অটোসাজেশন করবেন। এ ভাবে, সারাদিনই সম্ভবমতো অটোসাজেশন করবেন। শুধুমাত্র লেখাপড়ার ও নামাজ পড়ার সময় এবং লোকজনের সাথে কথাবার্তা বলার ও ঘুমের সময় ছাড়া, অন্যান্য প্রায় সব সময়ই অটোসাজেশন অনুশীলন করতে থাকবেন।

(ii) ভোরে মাত্র ১০ মিনিট শারীরিক ব্যায়াম করবেন। ব্যায়াম শুরু করবার আগে, রাতের মতন মাত্র তিনবার গভীরভাবে দীর্ঘায়িত শ্বাস-প্রশ্বাস করবেন। পরে, কোনও যন্ত্রের সহায়তা ব্যতিরেকে, শরীরের সবগুলী অঙ্গপ্রত্যঙ্গ পর্যায়ক্রমে নাড়াচাড়া করে ব্যায়াম করবেন। সেই উদ্দেশ্যে, এক স্থানে দাড়িয়ে দৌড়ানো, উঠাবসা, বুকডন করা, চিৎ হয়ে শুয়ে সাইকেল চালানো এবং পেট, বুক, হাত ও পায়ের মাংসপেশীগুলোরও ব্যায়াম করবেন।

(iii) ভোরে ব্যায়াম করার পরে, একটু বিশ্রাম নিয়ে, আধা-ঘণ্টা সময়, মাঠে কিম্বা রাস্তায় বেড়াবেন।

(iv) পুকুরে স্নান করবার সুযোগ থাকলে, কতক্ষণ সাঁতারও কাটবেন;

(v) সময়মতো খাওয়া-দাওয়া ও বিশ্রাম গ্রহণ করবেন।

(vi) সাধারণতঃ শীতকালে এবং দরকার মতো, অন্যান্য সময়ও, সূর্য-স্নান বা সান্-বাথ গ্রহণ করতে পারেন।

(vii) শরীরের ব্যথা-বেদনা দুর করবার জন্যে, মাঝে মাঝে নির্দিষ্ট অঙ্গে ম্যালিশ বা মেসাজিং করাতে পারেন।

হতাশাগ্রস্ত ব্যক্তিরাও ফিজিওথেরাপির প্রক্রিয়াগুলি সম্ভবমতো অনুশীলন করবেন।

BanglaBook.org

২। অকুপেশনাল থেরাপি ঃ

নিজের সখ ও কর্মক্ষমতা অনুযায়ী, যে কোনও প্রকার সৃজন-

শীল ও আনন্দদায়ক কাজে অংশ গ্রহন করবেন। যেমন: গান-বাজনা করা, ঘর সাজানো, ছবি আঁকা, এমব্রয়ডারী করা, পশু-পাখী-মাছ পোষা, বাগান করা, ইত্যাদি।

৩। সোসিও-থেরাপি ঃ

সমাজের লোকজনের সাথে মেলামেশা করবেন। সেই উদ্দেশ্যে, সর্বপ্রথম আপনার পিতামাতা, ভাইবোন এবং আত্মীয়-স্বজন ও পাড়াপড়শীদের সাথে সৌহৃদ্যভাব গড়ে তুলবেন। মোট কথা, আপনার পারিবারিক এবং সামাজিক জীবন, সম্ভবমতো আনন্দ-মুখর রাখবেন।

৪। প্লে-থেরাপি ঃ

আপনার অভিরুচি ও দক্ষতা অনুযায়ী, আউট্-ডোর এবং ইন্-ডোর খেলাধূলায় অংশ গ্রহণ করবেন। যেমন: ফুটবল, ক্রিকেট হকি, ভলিবল, ব্যাডমিন্টন, টেব্‌ল্ টেনিশ, ক্যারম, তাস ও দাবা খেলা, ইত্যাদি।

৫। গ্রুপ-থেরাপি ঃ

আপনার বন্ধু-বান্ধব এবং অন্যান্য লোকজনের সাথে গল্প করবেন। তাছাড়া, বিভিন্ন ধরনের বুদ্ধি-ভিত্তিক আলোচনায়ও অংশ গ্রহণ করবেন।

৬। রিক্রিয়েশনাল থেরাপি ঃ

বিনোদন-কারী বিভিন্ন ধরণের কাজে সক্রিয়ভাবে অংশ-গ্রহণ করবেন। যেমন: বায়ু পরিবর্তনের জন্যে কক্সবাজার কিম্বা দার্জিলিং যাবেন। তাছাড়া, বনভোজন, টিভি, সিনেমা এবং একজিভিশন দেখা, ইত্যাদি আনন্দ-দায়ক কাজও উপভোগ করবেন।

৭। ন্যাচুরোথেরাপি ঃ

কোনও ন্যাচুরোথেরাপিষ্টের সহায়তা নিয়ে, দরকারমতো

BanglaBook.org

ডায়েট্ কন্‌ট্রোল্, উপবাস, হাইড্রোথেরাপি, সান্-বাথ্ ও মেসাজিং করবেন।

৮। কেমোথেরাপি ঃ

কখনও ঔষধ গ্রহণ করার দরকার হলে, অন্ততঃপক্ষে এম, বি, বি, এস পাশ করা একজন অভিজ্ঞ চিকিৎসকের শরণাপন্ন হবেন।

ছ। কাউন্সেলিং বা পরামর্শদান ঃ

এ বিষয়ে প্রশিক্ষণ-প্রাপ্ত কোনও অভিজ্ঞ কাউন্সেলর-এর কাছ থেকে আপনার জন্যে উপযোগী কর্মপন্থা সম্পর্কে যথোপযুক্ত উপদেশ গ্রহণ করবেন। তাছাড়া, আপনি যদি কখনও কোনও ভীষণ সমস্যা বা বিপদের সম্মুখীন হন, কিম্বা হতাশায় ভুগতে থাকেন, তাহলে নিম্নলিখিত কথাগুলি মনে রেখে কাজ করতে থাকবেন :—

(i) নিজের কাজ নিজেই করবেন ; আল্লাহ আপনার সহায় হবেন।
(ii) ভেবে চিন্তে কাজ করবেন, কাজ করে ভাববেন না।
(iii) ইচ্ছা থাকলে, উপায় হয়।
(iv) অধ্যবসায়ই উন্নতির মূল।
(v) যখনকার কাজ, তখনই করবেন।
(vi) চেষ্টার অসাধ্য কিছুই নেই।
(vii) যেমন কর্ম, তেমন ফল।
(viii) জ্ঞানই হচ্ছে শক্তির উৎস।
(ix) নিজেকে জানুন এবং শক্তিশালী হউন।
(x) বাস্তবমুখী কল্পনা করে হতাশা-মুক্ত থাকুন।

BanglaBook.org

মেডিষ্টিক সাইকোথেরাপির বিভিন্ন প্রক্রিয়া অনুশীলন করবার সাথে সাথে, আপনি উপরিউক্ত সম্পূরক পদ্ধতিগুলিও, দরকার মতো, অনুশীলন করতে থাকবেন। এভাবে, কালক্রমে, আপনি হতাশা-মুক্ত জীবন যাপন করতেও সমর্থ হবেন।

মেডিষ্টিক সাইকোথেরাপির মূল-ভিত্তি ঃ

বিগত জুলাই (১৯৮০) মাসে "হীনমন্যতা' উপশিরোনামে আমার লেখা "কেসহিষ্ট্রি" সিরিজের যে প্রথম বইটি প্রকাশিত হয়েছে, তাতে "মেডিষ্টিক সাইকোথেরাপির উপক্রমনিকা" এবং "ঐতিহাসিক পটভূমি" ব্যাখ্যা করেছি। আজ "সাইকী সিরিজের' এই প্রথম বই "হতাশা-মুক্ত জীবন"-এ মেডিষ্টিক সাইকোথেরাপির মূল-ভিত্তি গুলি ব্যাখ্যা করছি। সেগুলি হচ্ছে :—

১। প্রত্যেক ব্যক্তিই হচ্ছে আসলে একটি অতীন্দ্রিয় এবং অতি-চেতন আধ্যাত্মিক শক্তির আধার। মানুষের ব্যক্তিত্বের জন্মগত এই আসল ভিত্তিকে ইংরেজীতে "সুপার কন্সাস্ স্পিরিচুয়াল্ সেল্ফ" অথবা "ট্রান্সেন্ডেন্টাল্" বা "নোমেনাল্ সেল্ফ্" বলেও অভিহিত করা হয়। ব্যক্তিত্বের এই অতি-চেতন আধ্যাত্মিক সত্তা পূত-পবিত্র, নির্মল, নিরোগ ও নিষ্পাপ হিসেবে, চিরন্তন ভাবে ব্যক্তির ভেতর বিরাজ করে, তাকে সঠিক পথে পরিচালিত করতে থাকে।

২। প্রত্যেক ব্যক্তির জন্মগত আধ্যাত্মিক সত্তার উপরে তার জন্মাবধি "অভিজ্ঞতালব্ধ ব্যক্তিত্বের" (এম্পেরিকাল্ সেল্ফ) গোড়া-পত্তন হয়। এই "অভিজ্ঞতালব্ধ ব্যক্তিত্বের" গঠন অনেকটা শিশুর জন্মাবধি প্রাকৃতিক, সামাজিক ও মনস্তাত্ত্বিক পরিবেশের উপরেই নির্ভরশীল থাকে। জন্মগত জৈবিক ও শারীরিক চাহিদার সুষম পরিতৃপ্তির সাথে সাথে, শিশুর সামাজিক এবং মনস্তাত্ত্বিক চাহিদা গুলিও পরিতৃপ্ত করে, তার অভিজ্ঞতালব্ধ ব্যক্তিত্বের কাঠামো সৃষ্টি হয়ে থাকে। প্রাকৃতিক পরিবেশের আলো, বাতাস, উত্তাপ, খাদ্য

BanglaBook.org

ও পানীয়, শিশুর জৈবিক ও শারীরিক চাহিদাগুলি পরিতৃপ্ত করে থাকে। সাথে সাথে পারিবারিক ও বৃহত্তর সামাজিক পরিবেশ থেকে সম্মান ও প্রতিষ্ঠা লাভও তার অভিজ্ঞতালব্ধ ব্যক্তিত্বের (এম্‌পেরিকাল সেলফ্‌) কাঠামো আরও সুদৃঢ় করে তুলে।

৩। প্রত্যেক ব্যক্তির জন্মগত অতিচেতন আধ্যাত্মিক সত্তার (সুপার কন্‌সাস্‌ স্পিরিচুয়াল সেলফ্‌) ভিত্তির উপর কালক্রমে প্রতিষ্ঠিত হয় তার জন্ম বধি অভিজ্ঞতা-লব্ধ ব্যক্তিত্বের (এম্‌পেরিকাল্‌ সেলফ্‌) ভেতরকার চেতন, প্রাক্‌চেতন ও অবচেতন স্তরগুলি। প্রত্যেক ব্যক্তির মনোদৈহিক স্বাস্থ্য অনেকটা নির্ভরশীল থাকে তার গোটা অভিজ্ঞতা-লব্ধ ব্যক্তিত্বের ঐ সংগঠনের সুস্থতার উপর।

এখানে পাশ্চাত্যের চিকিৎসা মনোবিজ্ঞানীদের ধারণাগুলি থেকে মেডিটেক সাইকোথেরাপির মূল-ভিত্তি গুলির বিভিন্নতা ব্যাখ্যা করা প্রয়োজন।

মনঃসমীক্ষক ডাক্তার সিগমাণ্ড্‌ ফ্রয়েড্‌ অভিজ্ঞতালব্ধ ব্যক্তিত্বের চেতন, প্রাক-চেতন এবং অবচেতন স্তরে বিশ্বাস করেন। তাছাড়া, তার মতে মানুষের ব্যক্তিত্বের ভেতরে সব সময় কতগুলি পরস্পর বিরোধী শক্তির অন্তর্দ্বন্দ্বও চলতে থাকে। এই শক্তিগুলিকে তিনি অহম্‌ (ইগো), ইদম্‌ (ইড্‌) এবং অধিসত্তা (সুপার ইগো) নামে অভিহিত করেছেন। ইদম (ইড্‌) হচ্ছে আমাদের অবচেতনের নগ্ন ও অবদমিত আকাঙ্খাগুলির প্রতীক। অধিসত্তা (সুপার ইগো) বিবেকের মতন ভালোমন্দ যাচাই করে, নৈতিকতা বজায় রাখতে ব্যক্তিকে সহায়তা করে থাকে। ফ্রয়েড আমাদের অভিজ্ঞতালব্ধ ব্যক্তিসত্তার নাম দিয়েছেন অহম্‌ (ইগো)। এগুলি ছাড়াও, ব্যক্তিত্বের অন্যান্য শক্তিগুলো বাস্তব প্রকৃতি ও সামাজিক পরিবেশের ভেতরেই পাওয়া যায়।

BanglaBook.org

ব্যক্তিত্বের বিভিন্ন স্তর ও অন্তর্নিহিত শক্তিপুঞ্জের ভেতর ফ্রয়েড কোথাও "অতিচেতন আধ্যাত্মিক সত্তার" উল্লেখ করেননি। এমন কি, তার অধিসত্তা (সুপার ইগো) সম্পর্কীয় ধারণা, এই "অতি-চেতন আধ্যাত্মিক সত্তা" (সুপার কন্‌সাস্ স্পিরিচুয়াল সেল্‌ফ্) থেকে সম্পূর্ণরূপে আলাদা ধরণের। এর প্রধান কারণ হচ্ছে যে, শিশুর জন্মাবধি প্রাকৃতিক ও সামাজিক পরিবেশ উদ্ভূত অভিজ্ঞতা থেকেই ফ্রয়েডের "সুপার ইগোর" সৃষ্টি হয়ে থাকে। অন্যদিকে, মেডিষ্টিক সাইকোথেরাপির "সুপার কন্‌সাস্ স্পিরিচুয়াল সেল্‌ফ্" হচ্ছে শিশুর জন্মগত পূত-পবিত্র "আধ্যাত্মিক সত্তা," যা অভিজ্ঞতা-লব্ধ ব্যক্তিত্বের অংশ নয়। "এ্যানালিটিকাল সাইকোলজি"র প্রবক্তা ডঃ কার্ল গাষ্টভ্ ইয়ুঙ্গ অবচেতনের পরিধি বাড়িয়ে "ব্যক্তিগত অবচেতন" (পারসোনাল্ আন্‌কন্‌সাস্) এবং "সমষ্ঠিগত অবচেতন" (কালেকটিভ্ আন্‌কন্‌সাস্) স্তরে প্রসারিত করেছেন। তিনি তার "কালেকটিভ্ আন্‌কন্‌সাস্"কে সমগ্র মানব জাতির ধর্ম ও নীতিমূলক অবচেতন হিসেবে আখ্যায়িত করলেও, উহা "সুপার কন্‌সাস্ স্পিরিচুয়াল্ সেলফ্" থেকে সম্পূর্ণরূপে আলাদা। অন্যদিকে, "ইন্‌ডিভিজুয়াল সাইকোলজি"-র প্রবক্তা ডঃ আলফ্রেড এ্যাডলার এবং ক্লায়েন্ট সেন্টারড থেরাপি"র প্রবক্তা ডঃ কার্ল রোজার্স ও ব্যক্তিত্বের চেতন স্তরেই প্রধাণতঃ বিশ্বাস করেন। তারা কেউই "অবচেতন" কিম্বা "অতি-চেতন" আধ্যাত্মিক সত্তায় বিশ্বাসী নন। সবশেষে, ডঃ জোসেফ্ উল্‌পে এবং ডঃ আইসেঙ্কের মতে বিহেভিয়ার থেরাপিষ্টগণও (আচরণবিদ চিকিৎসা মনোবিজ্ঞানী) ব্যক্তিত্বের চেতন, প্রাকচেতন, অবচেতন এবং অতিচেতন স্তরের কোনওটাতেই বিশ্বাস করেন না। তাদের মতে, মানুষের ভেতর "মন" বলে কিছুই নেই; মানুষ হচ্ছে শুধুমাত্র একটি শারীর-ভিত্তিক ব্যক্তিত্ব বিশেষ।

BanglaBook.org

অন্যদিকে, মেডিষ্টিক সাইকোথেরাপির মূল-ভিত্তিই স্থাপিত রয়েছে ব্যক্তিত্বের উপরিউক্ত স্তরগুলির, এবং বিশেষভাবে "অতি-চেতন আধ্যাত্মিক" স্তরের উপরে। এভাবে, প্রাচ্যে একটি আলাদা ধরণের "ওরিয়েণ্টাল স্কুল অব সাইকোলজি"র গোড়া পত্তন করাও সম্ভবপর হতে পারে।

৪। মানব জাতির সব ধরণের রোগই হচ্ছে কমবেশী মনোদৈহিক প্রকৃতির। যেহেতু প্রত্যেক ব্যক্তির অতিচেতন আধ্যাত্মিক সত্তা হচ্ছে নিরোগ, সেই হেতু তার সব ধরণের রোগের উৎস হচ্ছে তারই অভিজ্ঞতা-লব্ধ ব্যক্তিত্বের মনোদৈহিক কাঠামোর ভেতর। কোনও রোগ মূলতঃ শারীর-ভিত্তিক হলেও, তা ব্যক্তির মনস্তাত্বিক কাঠামোর উপরেও প্রভাব বিস্তার করে থাকে। যেমন, ম্যালেরিয়া জ্বরে আক্রান্ত রোগী মানসিক কষ্ট ও অস্থিরতার জন্য হা-হুতাশ করতে থাকে। অন্যদিকে, কোনও রোগ প্রধাণতঃ মনস্তাত্বিক কারণে সৃষ্টি হলেও, তা তাৎক্ষণিকভাবে ব্যক্তির শরীরের উপরেও প্রভাব বিস্তার করে থাকে। যেমন, দুশ্চিন্তাগ্রস্ত (এ্যাংজাইটি) রোগীর হৃদ-কম্পন, ঘর্ম-নিঃসরন ও পেটের অসুখও হতে পারে। অবশ্য, সব ধরণের রোগ মনোদৈহিক প্রকৃতির হলেও, কোন কোনও রোগে দৈহিক উপসর্গ বেশী থাকে; আবার কোন কোনও রোগে মানসিক উপসর্গ বেশী দেখা দেয়।

৫। মানুষ তার বাস্তব অভিজ্ঞতা-লব্ধ ব্যক্তিত্বের ভেতর নিজের অজান্তেই নিজে রোগ সৃষ্টি করে থাকে। জন্মাবধি অভিজ্ঞতা-লব্ধ দুর্বল ব্যক্তিত্বের ভেতরই তার পরবর্তী কালের প্রত্যেকটা রোগের গৌণ কারণ (প্রিডিসপোজিং কজ্) বিরাজ করতে থাকে। তাছাড়া, সমস্যা-সঙ্কুল সম-সাময়িক অবাঞ্ছিত প্রকৃতিক ও সামাজিক পরিবেশের চাপে (টেন্‌শন), পরবর্তীকালে ব্যক্তির ভেতরে হতাশা-জনিত পলায়ণ-

BanglaBook.org

পর মানসিকতার (এসকেপিষ্ট টেনডেনসি) সৃষ্টি হয়। এর থেকেই তার ভেতরকার মনোদৈহিক রোগের মুখ্য কারণের গোড়া-পত্তন হয়ে থাকে। এরপরে, ব্যক্তির অবচেতনস্থিত প্রেষণা (আন্‌কনসাস মোটিভেশন) তার রোগের ধরণ ও উৎপত্তির স্থান নির্ণয়ন করে থাকে। যেমন, রোগটা প্রধাণতঃ দৈহিক, না মানসিক ধরণের হবে এবং শরীরের কোন অঙ্গে (মাথায়, বুকে, না পেটে) তা সৃষ্টি হবে, তাও ব্যক্তির অবচেতন মনই ঠিক করে দেয়। তাই, প্রত্যেক ব্যক্তিই নিজের অজান্তে নিজের রোগ নিজেই সৃষ্টি করে থাকে।

৬। রোগমুক্তির জন্যে প্রথমতঃ রোগের গৌণ ও মুখ্য কারণগুলি খুজে বের করতে হবে। তার পরে, সাহায্য-প্রার্থীর ভেতরে "নিয়ন্ত্রণাধীন ধ্যানাবস্থা" সৃষ্টি করে, তার আধ্যাত্মিক সত্তার ভেতর থেকে প্রয়োজনীয় নিরাময়-শক্তি মন্থন করে, তার ব্যক্তিত্ব সামাজিক, অর্থনৈতিক, শারীরিক ও মানসিক দিক দিয়ে সবল করে গড়ে তুলতে হবে। সাধারণতঃ মনোদৈহিক রোগ চিকিৎসার জন্যে কোনও ঔষধ প্রয়োগের প্রয়োজন হয় না। তাই, মেডিষ্টিক সাইকোথেরাপি হচ্ছে এক ধরণের "নিয়ন্ত্রণাধীন ধ্যানাবস্থা"-ভিত্তিক এবং ঔষধ-বিহীন মনোবৈজ্ঞানিক চিকিৎসা পদ্ধতি। তবে, জীবাণু সংক্রমিত ইনফেক্‌সাস্‌ রোগ, একিউট শারীরিক রোগ, পঁচা ঘা-পাঁচড়া, ফোড়া, বুদ্ধিহীনতা, বদ্ধ-পাগল, বোবা, বধির এবং কোলের শিশুদের রোগ মেডিষ্টিক সাইকোথেরাপি প্রয়োগ করে সুস্থ করা সম্ভবপর নয় বলে, এসব ক্ষেত্রে ঔষধ প্রয়োগ করা যেতে পারে।

বিভিন্ন ধরণের যে সব মানসক, মনোদৈহিক এবং কঠিন শারীরিক রোগ, বিনা ঔষধে এবং শুধুমাত্র মেডিষ্টিক সাইকোথেরাপি পদ্ধতি প্রয়োগ করে নিরাময় করা সম্ভবপর হয়, তার ভেতর প্রধান প্রধান কয়েকটি হচ্ছে : অস্বাভাবিক দুশ্চিন্তা, হতাশা, ভয়, উদ্বেগ,

BanglaBook.org

হিষ্টিরিয়া, এপিলেপসি, স্মৃতিভ্রংশতা, অবসাদ, অবশেসন, শুচিবায়ু হীনমন্যতা, অমনোযোগীতা, স্মরণশক্তি-হীনতা, নেশা-শক্তি, অবাধ্যতা, ঘুমের ভেতর প্রস্রাব করা, মুদ্রাদোষ, অপরাধ-পরায়ণতা, সন্দেহ-প্রবণতা, মৃত্যুভীতি, আত্মহত্যা-প্রবণতা, এ্যাজমা, পেপটিক আলসার, ফাংশনাল হার্ট ডিজিজ, উচ্চ রক্তচাপ, বদহজম, অক্ষুধা, মাথা-ধড়া, হে-ফিভার, চর্মরোগ, ডায়াবেটিস মেলিটাস, ধ্বজভঙ্গ রোগ, কাম-শীতলতা, খেচুনী, তোতলামী ইত্যাদি।

৭। মেডিষ্টিক সাইকোথেরাপি পদ্ধতিতে মানসিক কিম্বা মনোদৈহিক রোগের "ফর্‌মাল্ ডায়োগ্‌নসিস্" (নিয়ম-মাফিক নাম-করণ) করার কোনও প্রয়োজন হয়না। এর প্রধান কারণ হচ্ছে যে, এ পদ্ধতির চিকিৎসায় কোনও ঔষধ প্রয়োগ করতে হয়না। অন্যদিকে, সাইকিয়াট্রিক্ চিকিৎসায় সব ধরণের রোগের "ফর্‌মাল্ ডায়োগ্‌নসিস" অবশ্যই করতে হয়। এর কারণ হচ্ছে যে, সাইকিয়াট্রিক্ চিকিৎসা হচ্ছে প্রধানতঃ ঔষধ-ভিত্তিক (কেমোথেরাপি)। রোগের সঠিক নাম জানতে পারলে, ঐ ধরণের রোগ চিকিৎসা করার জন্যে কি কি ঔষধ প্রয়োগ করতে হবে, তা সাইকিয়াট্রিষ্ট আগে থেকেই জানেন। তিনি ঐসব ঔষধ প্রয়োগ করে রোগীকে রোগমুক্ত হতে সাহায্য করেন। ঔষধ ছাড়াও, সাইকিয়াট্রিষ্ট মানসিক রোগ চিকিৎসার জন্যে ইলেক্‌ট্রো-কন্‌ভাল্‌সিভ্ থেরাপি (ই, সি, টি) এবং সাইকো-সার্জারী (শল্য চিকিৎসা) ও প্রয়োগ করে থাকেন।

মেডিষ্টিক সাইকোথেরাপি পদ্ধতিতে রোগের "ফরমাল্ ডায়োগ্‌নসিস্"-এর দরকার না হলেও, "ইন্‌ফরমাল্ ডায়োগনসিস্" (অনিয়মিত নাম-করণ)-এর প্রয়োজন হয়; অর্থাৎ রোগের নিয়ম-মাফিক নামকরণের পরিবর্তে, ঐগুলির প্রধান প্রধান উপসর্গগুলি লিপি-

BanglaBook.org

বদ্ধ করতে হয়। এ প্রকার উপসর্গগুলি নানা ধরণের হতে পারে, যেমনঃ মানসিক, শারীরিক, সামাজিক, পেশা-ভিত্তিক, শিক্ষা-বিষয়ক এবং যৌন-বিষয়ক ইত্যাদি। এসব উপসর্গগুলি সম্পর্কে জানতে পারলে, সাহায্য-প্রার্থীর গোটা ব্যক্তিত্বের দুর্বলতা গুলিও উপলব্ধি করা সম্ভবপর হয়। এরপরে, কিভাবে তার ব্যক্তিত্ব সবল করে, তাকে রোগ-মুক্ত করতে হবে, সে বিষয় থেরাপিষ্ট সঠিক ধারণা (হাই-পথেসিস্) করে, তা কার্যে পরিণত করতে চেষ্টা করেন।

৮। যেহেতু, প্রত্যেকটি মানুষের আসল ব্যক্তিত্ব হচ্ছে এক একটি অতিচেতন আধ্যাত্মিক সত্তা, সেই হেতু সঠিকভাবে মেডিষ্টিক সাইকোথেরাপি প্রয়োগ করার জন্যে, প্রথম থেকেই থেরাপিষ্ট এবং সাহায্য-প্রার্থীর ভেতরে স্নেহ ও ভক্তিপূর্ণ "গুরু-শিষ্য সম্পর্ক" স্থাপন করে, "র‍্যাপোর্ট" (ঘনিষ্ট সম্বন্ধ) সৃষ্টি করতে হয়। কালক্রমে, এই "র‍্যাপোর্ট" ফ্রয়েডের "ট্রান্সফারেন্স" নিউরোসিসে" পর্যবসিত হয়ে, সাহায্য-প্রার্থীর সুচিকিৎসায় যেন বাধা সৃষ্টি করতে না পারে, সেজন্যে মেডিষ্টিক সাইকোথেরাপি পদ্ধতিতে সাহায্য-প্রার্থীর অবদমিত আসক্তি তার শৈশবকালীন সঠিক ব্যক্তির উপরে সঞ্চালিত করে, তাকে রোগমুক্ত করতে হয়।

এখানে ফ্রয়েডীয় "ট্রান্সফারেন্স নিউরোসিস" (আসক্তি সঞ্চালিত মনোব্যধি) ব্যাখ্যা করা প্রয়োজন। ফ্রয়েডের মতে কোন মানসিক রোগী শৈশবকালে পিতামাতার প্রতি যে ধরণের মনোভাব পোষণ করে, তা সে পরবর্তীকালে চিকিৎসকের প্রতি প্রক্ষেপণ করতঃ তার সাথে "হাঁ" কিম্বা "না" সূচক "স্থানান্তরিত সম্পর্ক" (পজেটিভ/নিগেটিভ ট্রান্সফারেন্স) গড়ে তোলে। তাই, শৈশবকালে সে যদি তার পিতামাতা কিম্বা অভিভাবকদের প্রতি শ্রদ্ধা, ভক্তি ও ভালোবাসা দেখিয়ে থাকে, তাহলে পরবর্তীকালে

BanglaBook.org

তার চিকিৎসকের প্রতিও সে অনুরূপ মনোভাব পোষণ করবে, অর্থাৎ "পজিটিভ্ ট্রান্সফারেন্স" সৃষ্টি করবে। অন্যদিকে শৈশব-কালে সে যদি তাদের প্রতি অশ্রদ্ধা কিম্বা ঘৃণা ও ভয় ভাব পোষণ করে থাকে, তাহলে পরবর্তীকালেও সে চিকিৎসকের প্রতি অনুরূপ মনোভাব দেখাবে, অর্থাৎ "নিগেটিভ ট্রান্সফারেন্স" সৃষ্টি করবে। এখানে মনে রাখা দরকার যে, চিকিৎসকের প্রতি রোগীর "পজিটিভ্" কিম্বা "নিগেটিভ্" ট্রান্সফারেন্স মনোভাব, কালক্রমে থেরাপিষ্টকেও প্রভাবান্বিত করে, তার ভেতরেও "কাউ-ণ্টার ট্রান্সফারেন্স" সৃষ্টি করতে পারে। এ প্রকার "কাউণ্টার ট্রান্সফারেন্স"-এর প্রভাবে রোগী যদি থেরাপিষ্টের প্রতি ভালো-বাসা দেখায়, তাহলে থেরাপিষ্টও রোগীর প্রতি অনুরূপ ভালো-বাসা দেখাতে পারে। অন্যদিকে, রোগী যদি থেরাপিষ্টের প্রতি ঘৃণাভাব পোষণ করে, তাহলে থেরাপিষ্টও রোগীর প্রতি ঘৃণা ভাব দেখাতে পারে। থেরাপির কৃতকার্যতার জন্যে "নিগেটিভ" কিম্বা "কাউণ্টার" ট্রান্সফারেন্স যাতে সৃষ্টি হতে না পারে, সেদিকে থেরাপিষ্টের দৃষ্টি রাখতে হবে। ফ্রয়েডের মতে, থেরাপিষ্ট ও রোগীর ভেতরে "পজিটিভ্ ট্রান্সফারেন্স" সৃষ্টি হলে, চিকিৎসায় সুফল পাওয়া যায়, কারণ এর মাধ্যমে রোগীর ভেতরে "ট্রান্স-ফারেন্স নিউরোসিস" সৃষ্টি হয়, যা পরবর্তীকালে দূরীভূত করে, তাকে রোগমুক্ত করা হয়। মেডিষ্টিক সাইকোথেরাপিতে সাহায্য-প্রার্থীর ভেতর ঐ ধরণের "ট্রান্সফারেন্স নিউরোসিস" সৃষ্টি হতে দেয়া হয় না।

৯। সাহায্য-প্রার্থী এবং থেরাপিষ্টের প্রেক্ষিতে মেডিষ্টিক সাইকোথেরাপি পদ্ধতি হচ্ছে উভয়-কেন্দ্রিক। মেডিষ্টিক সাইকো-থেরাপির জন্যে যিনি ক্লিনিকের শরণাপন্ন হন, তাকে মেডিষ্টিক সাইকোথেপিষ্ট "রোগী" কিম্বা "ক্লায়েন্ট" না বলে, "সাহায্য-

BanglaBook.org

প্রার্থী" বলে অভিহিত করেন। সাইকোথেরাপির সময় থেরাপিষ্ট এবং সাহায্য-প্রার্থীর ভেতরে "গুরু-শিষ্য সম্পর্ক" বিরাজমান থাকে। তখন উভয়েই সক্রিয় থাকেন বলে, মেডিষ্টিক সাইকোথেরাপি পদ্ধতিকে "উভয়-কেন্দ্রিক চিকিৎসা পদ্ধতি" বলা যেতে পারে। এভাবে, ইহা কার্ল রোজার্সের "ক্লায়েন্ট-সেন্টারড্" (রোগী বা মক্কেল কেন্দ্রিক) থেরাপি থেকে আলাদা। রোজার্সের চিকিৎসা পদ্ধতিতে "সাহায্য-প্রার্থীকে" সক্রিয় এবং থেরাপিষ্টকে নিষ্ক্রিয় ভূমিকা পালন করতে হয়। অন্যদিকে, মেডিষ্টিক সাইকোথেরাপি পদ্ধতিতে "সাহায্য-প্রার্থী" এবং "থেরাপিষ্ট" উভয়কেই পর্যায়ক্রমে সক্রিয় এবং নিষ্ক্রিয় থাকতে হয়।

চিকিৎসার প্রত্যেক "সেশনের" প্রথম দিকে সাহায্য-প্রার্থী সক্রিয় ভাবে "অবাধ" এবং "নিয়ন্ত্রিত ভাব অনুষঙ্গ" (ফ্রি এবং কন্ট্রোল্ড্ এ্যাসোশিয়েসন্) পদ্ধতি অবলম্বন করে, তার রোগের সম্ভাব্য কারণ-তত্ত্বের উপর আলোকপাত করে থাকেন। প্রত্যেক "সেশনের" শেষের দিকে, থেরাপিষ্ট সক্রিয় হয়ে রোগের বিভিন্ন উপসর্গ সম্পর্কে ব্যাখ্যাদান করার পরে, সাহায্য প্রার্থীর উপরে "হিটারো-সাজেসন" (পরকীয় অভিভাবন) প্রয়োগ করে থাকেন। সবশেষে, বাড়ীতে অনুশীলনের জন্যে থেরাপিষ্ট সাহায্য-প্রার্থীর জন্যে যথোপযুক্ত "প্রোগ্রেসিভ্ অটো-সাজেশন" (প্রগতিশীল আত্ম-অভিভাবন)-এর ছন্দায়িত ছড়া রচনা করে দেন। তদুপরি, থেরাপিষ্ট সাহায্য-প্রার্থীকে মেডিষ্টিক সাইকোথেরাপির সম্পূরক পদ্ধতিগুলি (যেমন : ফিজিওথেরাপি, সোসিওথেরাপি, রিক্রিয়েশনাল থেরাপি ইত্যাদি) সম্পর্কেও ব্যাখ্যা দান করেন। সময় সময়, থেরাপিষ্ট সাহায্য-প্রার্থীকে দরকার মতো নির্দেশণা ও পরামর্শ দান" (গাইডেন্স এ্যাণ্ড কাউন্সেলিং) ও করে থাকেন। তাই, এ পদ্ধতি হচ্ছে সাহায্য-প্রার্থী এবং থেরাপিষ্টের

প্রেক্ষিতে উভয়-কেন্দ্রিক।

১০) যেহেতু, মেডিষ্টিক সাইকোথেরাপি পদ্ধতি হচ্ছে প্রধানতঃ অভিভাবন (সাজেশন)-ভিত্তিক এবং নির্দেশণা (গাইডেন্স)-মূলক, সেইহেতু ইহা ফ্রয়েডের "মনঃ সমীক্ষণ" (সাইকো এ্যানালিসিস্) পদ্ধতি, রেজোর্সের "ক্লায়েন্ট-কেন্দ্রিক" (ক্লায়েন্ট-সেন্টারড্) প্রক্রিয়া এবং উল্‌পে ও আইসেঙ্কের "বিহেভিয়ার থেরাপি" (আচরণ-ভিত্তিক চিকিৎসা) পদ্ধতি থেকে অনেকটা আলাদা ধরণের। ফ্রয়েডের মনঃসমীক্ষণ পদ্ধতি মেডিষ্টিক সাইকোথেরাপির মতো প্রত্যেকটা মানসিক কিম্বা মনোদৈহিক রোগের গৌণ ও মুখ্য কারণ-তত্ত্ব এবং সাহায্য-প্রার্থীর অবচেতনস্থিত প্রেষণার (আন্‌কন্‌সাস্ মোটিভেশন) ব্যাখ্যাদান করে বটে; কিন্তু ইহা মেডিষ্টিক সাইকোথেরাপির মতো সাহায্য প্রার্থীর রোগ মুক্তির উদ্দেশ্যে, সচেতনভাবে কোনও "থেরাপিউটিক্ সাজেশন্" (চিকিৎসার উদ্দেশ্যে অভিভাবন) প্রয়োগ করেনা। কার্ল রোজার্সের "নন্-ডিরেকটিভ্ ক্লায়েন্ট সেন্টারড্ সাইকোথেরাপি" পদ্ধতি কোনও প্রকার 'ব্যাখ্যাদান' কিম্বা "সাজেশন" প্রয়োগের সম্পূর্ণ বিরোধী। অন্যদিকে, "বিহেভিয়ার থেরাপিষ্ট"রা যে কোনও মানসিক কিম্বা মনোদৈহিক রোগকে ভুল শিক্ষণ-পদ্ধতি উদ্ভূত শারীরিক উপসর্গ বলে মনে করে। বিহেভিয়ার থেরাপিষ্টগণ অস্বাভাবিক আচরণের কোনও প্রকার অবচেতনস্থিত প্রেষণা-উদ্ভূত-কারণ তত্ত্বে বিশ্বাস করেন না। ফলে, অস্বাভাবিক আচরণের উপসর্গগুলি দূরীভূত করবার জন্যে, অত্যাধুনিক বিহেভিয়ার থেরাপিষ্টগণ বিভিন্ন ধরণের প্রক্রিয়া—যেমনঃ ভিজুয়ালাইজেশন, সিষ্টেমেটিক্ ডি-সেন্‌সিটাইজেশন্, রিসিপ্রোকাল্ ইন্‌হিবিশন্, অপারেন্ট কন্‌ডিশনিং, পজিটিভ্ ও নিগেটিভ্ রি-ইন্‌ফোর্সমেণ্ট এবং হিপনোটিক্ ও নন্-হিপনোটিক্ সাজেশনও প্রয়োগ করে থাকেন।

BanglaBook.org

অন্যদিকে, মেডিষ্টিক সাইকোথেরাপি হচ্ছে প্রধাণতঃ অভিভাবন (সাজেশন)-ভিত্তিক এবং নির্দেশনা (গাইডেন্স)-মূলক চিকিৎসা পদ্ধতি। তাই, এই মনোবৈজ্ঞানিক চিকিৎসা পদ্ধতি হচ্ছে অত্যাধুনিক পাশ্চাত্য সাইকোথেরাপি পদ্ধতি থেকে সম্পুর্ণরূপে আলাদা ধরণের।

১১) মেডিষ্টিক সাইকোথেরাপি পদ্ধতি হচ্ছে প্রধাণতঃ কৃষ্টি-ভিত্তিক। অন্যদিকে, ফ্রয়েডের "সাইকো-এ্যানালিটিক্যাল" থেরাপি, রোজার্সের "ক্লায়েন্ট-সেন্টারড্ থেরাপি" এবং উল্পে ও আইসেঙ্কের "বিহেভিয়ার থেরাপি" হচ্ছে কৃষ্টি-মুক্ত পদ্ধতি। পাশ্চাত্যের গণতান্ত্রিক সমাজ-ব্যবস্থায় ফ্রয়েড, রোজার্স ও উল্পে এবং আইসেঙ্কের সাইকোথেরাপি পদ্ধতিগুলি ফলপ্রসূ হতে পারে; কিন্তু প্রাচ্যের অগণতান্ত্রিক এবং পিতৃ-প্রধান সমাজ-ব্যবস্থায়, মেডিষ্টিক সাইকোথেরাপি পদ্ধতিই কার্যকরী ভূমিকা পালন করতে পারে। পাশ্চাত্যের সমাজ-ব্যবস্থায় প্রত্যেক পরিবারের ছেলেমেয়েরা এবং পিতামাতা একত্রিত হয়ে, স্বাধীনভাবে আলোচনায় অংশ গ্রহণ করে, তাদের নিজেদের কর্মপন্থা নিজেরাই নির্দ্ধারণ করে থাকে। পাশ্চাত্যের ছেলে-মেয়েরা তাদের পিতামাতার নির্দেশের উপর বেশী নির্ভরশীল থাকে না। অন্যদিকে, প্রাচ্যের সমাজ ব্যবস্থায় কোনও পরিবারের ছেলেমেয়ে এবং পিতামাতার ভেতর পাশ্চাত্যের মতো স্বাধীনচেতা মনোভাব গড়ে উঠার কোনও সুযোগ নেই বললেই চলে। তাই, প্রাচ্যের পিতৃ-প্রধান পারিবারিক পরিবেশে, সাধারণতঃ ছেলেমেয়েরা তাদের পিতামাতার নির্দেশ অনুযায়ীই প্রায় সব কাজ করে থাকে। একইভাবে, প্রাচ্যের রোগাক্রান্ত সাহায্য-প্রার্থীরাও স্বাধীনভাবে তাদের রোগমুক্তির সঠিক পন্থা নিজেরা খুজে নিতে পারে না। তাই, তারা সব সময় থেরাপিষ্টের নির্দেশের অপেক্ষা করতে থাকে। সেইজন্যে,

BanglaBook.org

প্রাচ্যের পিতামাতা তাদের ছেলেমেয়েদের যেভাবে নির্দেশ দিয়ে থাকেন, মেডিষ্টিক সাইকোথেরাপিষ্টও সাহায্য-প্রার্থীকে একই ভাবে যথোপযুক্ত অভিভাবন-ভিত্তিক নির্দেশ দান করে, তার রোগ মুক্তির পথ সুগম করে দেন। মেডিষ্টিক সাইকোথেরাপিষ্ট এবং সাহায্য-প্রার্থীর ভেতর যে "গুরু-শিষ্য-ভিত্তিক র‍্যাপোর্ট" গড়ে উঠে, তা অনেকটা পিতা-পুত্র সম্পর্কেরই মতো। মেডিষ্টিক সাইকোথেরাপিষ্ট সাহায্যপ্রার্থীকে যথোপযুক্ত অভিভাবন-ভিত্তিক নির্দেশ-দান করার সাথে সাথে, দরকার মতো, তার অবাঞ্ছিত প্রাকৃতিক, পারিবারিক ও সামাজিক পরিবেশের পরিবর্তন সাধনের জন্যেও তাকে যথাবিহিত উপদেশ দিয়ে থাকেন। সুতরাং, পাশ্চাত্যের সাইকোথেরাপি পদ্ধতিগুলির পরিবর্তে মেডিষ্টিক সাইকোথেরাপি পদ্ধতিই প্রাচ্য-দেশীয় মানসিক এবং মনোদৈহিক রোগমুক্তির জন্যে বিশেষভাবে প্রযোজ্য এবং সহায়ক।

১২। মেডিষ্টিক সাইকোথেরাপি পদ্ধতিতে সাহায্য-প্রার্থীর স্বপ্ন বিশ্লেষণ করা হচ্ছে থেরাপিষ্টের একটা গুরুত্বপূর্ণ দায়িত্ব। এর প্রধান কারণ হচ্ছে যে, সাহায্য-প্রার্থীর স্বপ্নের সঠিক অর্থ বুঝতে পারলে, থেরাপিষ্ট তার রোগের কারণতত্ত্ব এবং গতি-প্রকৃতি ও লক্ষণগুলোর অন্তর্নিহিত অর্থও বুঝতে পারবেন। আসলে, স্বপ্ন হচ্ছে কোনও ব্যক্তির ভূত, ভবিষ্যত এবং বর্তমান সম্পর্কে তার অন্তর্নিহিত ভাব-ধারার প্রতিফলন। এভাবে, প্রত্যেকটি স্বপ্নই প্রতীক হিসেবে ব্যক্তির তাৎক্ষণিক মানসিক গতি-প্রকৃতির আভাস দিয়ে থাকে।

স্বপ্ন সম্পর্কে মেডিষ্টিক সাইকোথেরাপির ধারণা ও বিশ্লেষণ পদ্ধতি কিভাবে ফ্রয়েডীয় ধারণা ও বিশ্লেষণ পদ্ধতি থেকে আলাদা ধরণের, তা এখানে ব্যাখ্যা করছি। একথা সত্য যে ফ্রয়েডই সর্বপ্রথমে স্বপ্নের একটি সম্পূর্ণ নতুন ধরণের মনোবৈজ্ঞানিক ব্যাখ্যা দেন।

BanglaBook.org

তার মতে, অবচেতন মনে অবদমিত অসামাজিক এবং নীতি-বিরোধী চিন্তাধারা ও কামনাগুলিই প্রতীক হিসেবে স্বপ্নাকারে দেখা দেয়। আমরা যে স্বপ্ন দেখে থাকি, তা হচ্ছে স্বপ্নের বাহ্যিক দিক (মেনিফেষ্ট কনটেণ্ট)। স্বপ্নের অন্তর্নিহিত বিষয়-বস্তুর (লেটেণ্ট কনটেণ্ট) ভেতরেই স্বপ্নের আসল অর্থ নিহিত থাকে। ফ্রয়েডের মতে, আমাদের মনোজগতের ভেতরকার কয়েক ধরণের প্রক্রিয়ার মাধ্যমে (যেমনঃ কন্‌ডেন্‌সেশন্ বা সঙ্কোচন্ এবং ডিস্‌প্লেস্‌মেণ্ট বা স্থানচ্যুতি ইত্যাদি) স্বপ্নের অন্তর্নিহিত বিষয়-বস্তু (লেটেণ্ট্ কন্‌টেণ্ট) বাহ্যিক বিষয়-বস্তুতে (মেনিফেষ্ট কন্‌টেণ্ট) রূপান্তরিত হয়ে থাকে। স্বপ্ন বিশ্লেষণ করে, স্বপ্নের বাহ্যিক রূপের অন্তর্নিহিত আসল অর্থ ব্যক্তির অবচেতন মনে অবদমিত অসামাজিক কামনাগুলির ভেতরেই খুঁজে পাওয়া যায়। তাই, ফ্রয়েডের মতে, স্বপ্ন হচ্ছে কোনও ব্যক্তির অবচেতন মনে পৌঁছবার একমাত্র রাজকীয় পথ (রয়্যাল্ রোড্)।

স্বপ্ন-বিশ্লেষণের উদ্দেশ্যে ফ্রয়েড্ সম্পূর্ণ স্বপ্নটাকে (মেনিফেষ্ট ড্রিম্) টুকরা টুকরা করে, প্রত্যেক টুকরার "ফ্রি এ্যাসোশিয়েশন" (অবাধ ভাব-অনুষঙ্গ) ব্যক্তির থেকে নিয়ে, সেটার অবচেতনস্থিত অর্থ (লেটেণ্ট ড্রিম্) বুঝবার চেষ্টা করেন। মেডিষ্টিক সাইকোথেরাপির মতে, স্বপ্ন হচ্ছে ব্যক্তির চেতন, প্রাকচেতন, অবচেতন এবং অতিচেতন স্তরের ভাবধারা ও কামনাগুলির প্রতীক-জাত বহিঃপ্রকাশ। তদুপরি, স্বপ্ন হচ্ছে ভূত, ভবিষ্যৎ ও বর্তমান সম্পর্কেও ব্যক্তির মানসিকতার প্রতীক (সিম্‌বল্)। তাই, স্বপ্ন বিশ্লেষণের উদ্দেশ্যে, মেডিষ্টিক সাইকোথেরাপিষ্ট স্বপ্নটাকে (মেনিফেষ্ট ড্রিম) সামগ্রিকভাবে (গেস্‌টাল্ট্) এবং একই সাথে বিশ্লেষণ করে, সেটার অন্তর্নিহিত অর্থ (লেটেণ্ট কনটেণ্ট) বুঝবার চেষ্টা করেন।

BanglaBook.org

তিনি ফ্রয়েডের মতো স্বপ্নটাকে টুকরা টুকরা করে বুঝতে চেষ্টা করেন না। মেডিষ্টিক সাইকোথেরাপি পদ্ধতির মতে, প্রত্যেক স্বপ্নে ভূত-ভবিষ্যত-বর্তমান সম্পর্কে সাহায্য-প্রার্থীর তাৎক্ষণিক মানসিক প্রতিফলণ ঘটিয়ে, তার রোগের আসল মনস্তাত্বিক কারণতত্ত্ব ও চিকিৎসার অগ্রগতি সম্বন্ধেও আভাস দেয়। তাই, স্বপ্ন সম্পর্কে আমাদের এ ধরণের অভিমত ও বিশ্লেষণ পদ্ধতি ফ্রয়েডীয় পদ্ধতি থেকে আলাদা ধরণের।

হতাশা-গ্রস্ত সাহায্য-প্রার্থীদের সাইকোথেরাপির জন্যেও তাদের স্বপ্ন বিশ্লেষণ করার প্রয়োজন হয়।

The Online Library of Bangla Books
BanglaBook.org

মেডিস্টিক সাইকোথেরাপি ক্লিনিক

সাহায্য-প্রার্থীর আত্ম-বিবরণীর রূপরেখা :

প্রত্যেক সাহায্য-প্রার্থী এই রূপরেখার প্রেক্ষিতে, তার আত্ম-বিবরণী, আলাদা কাগজে পাশের নম্বর অনুযায়ী লিখে আনবেন।

১। সাহায্য-প্রার্থীর নাম :

জন্ম তারিখ : বয়স :

২। স্থায়ী ঠিকানা :

৩। বর্তমান ঠিকানা : ফোন নং :

৪। পেশা :

ক) এখনকার পেশা এবং আগেকার পেশার ইতিহাস লিখুন :

খ) কোন্ পেশা আপনার উপর কি ধরনের প্রতিক্রিয়া সৃষ্টি করেছিল, তা বর্ণনা করুন :

৫। আপনার রোগের বিভিন্ন প্রকার অস্বাভাবিক উপসর্গের বিবরণ দিন, যেমন: উৎপত্তিকাল ও সম্ভাব্য পূর্ববর্তী কারণতত্ত্ব লিখুন : (আপনার অভিভাবক কিম্বা নিকটস্থ কোনও আত্মীয় আলাদাভাবে বিবরণ লিখে দিলে ভাল হয়)।

ক) মানসিক উপসর্গ :

খ) শারীরিক উপসর্গ :

গ) সামাজিক উপসর্গ :

ঘ) যৌন-বিষয়ক উপসর্গ :

ঙ) শিক্ষাগত উপসর্গ :

চ) পেশা-ভিত্তিক উপসর্গ :

ছ) নৈতিকতা ও ধর্মবিশ্বাস সম্পর্কীয় উপসর্গ :

৬। আপনার (ক) এখনকার রোগ নিরাময়ের জন্যে কোথায় এবং কোন ধরনের চিকিৎসা করিয়েছেন ?

(খ) চিকিৎসার ফলাফল কি হয়েছে লিখুন :

৭। আপনি যে রোগে ভুগছেন, তা আপনার কোনও নিকট আত্মীয়ের কখনও ছিল কি না, কিম্বা এখনও আছে কি না, তা লিখুন :

৮। সাহায্য-প্রার্থীর অন্যান্য পরিচিতি :

ক) আপনার পিতা-মাতা কি জীবিত আছেন ?

১) তাদের ভেতর কেউ মারা গিয়ে থাকলে, কে কখন মারা যান ?

২) আপনার কি কোনও সৎ মা আছেন/ছিলেন ?

৩) পিতা-মাতার সাথে আপনার সম্পর্কের ধরন বর্ণনা করুন :

৪) আপনার পিতা-মাতার নিজেদের ভেতরকার সম্পর্কের ধরন বর্ণনা করুন :

খ) আপনার আপন ভাই ও বোন কয়টি ?

১) তাদের ভেতরে আপনার স্থানের নির্দেশ করুন : (যেমন প্রথম/তৃতীয়/কনিষ্ঠ ইত্যাদি)।

২) তাদের সাথে আপনার সম্পর্কের ধরন বর্ণনা করুন :

গ) পড়া-শুনা কোন পর্যন্ত করেছেন ? এখানে স্কুল, কলেজ ও বিশ্ববিদ্যালয়ের পরীক্ষার ফলাফল লিখুন :

১) এস, এস, সি ; ২) এইচ, এস, সি ; ৩) ডিগ্রি: পাশ/
... .

অনার্স ও ৪) স্নাতকোত্তর ডিগ্রি :

.....

ঘ) ছাত্র হিসেবে নিজের সম্পর্কে নিজের ধারণা লিখুন :

ঙ) ছাত্রাবস্থায় কোন্ প্রকার সহ-পাঠক্রমে অংশ গ্রহণ করতেন ? যেমন: খেলাধুলা, গান-বাজনা,—নাচ, বক্তৃতা, আবৃত্তি, অভিনয়, ইত্যাদি।

চ) স্কুল-কলেজে কোনও সময় ক্লাশ ক্যাপ্টেন এবং কোনও খেলাধুলার ক্যাপ্টেন ছিলেন কি ?

১) সমাজ সেবামূলক সংগঠনের কিম্বা ছাত্র সংগঠনের কোনও কার্যক্রমের দায়িত্ব পালন করে থাকলে, তা এখানে বর্ণনা করুন :

২) আপনার সামাজিক জীবনের ধরন বর্ণনা করুন :

ছ) সাম্প্রতিক কালের আপনার একটা স্বপ্ন লিখুন :

১) আগে যদি কোনও স্বপ্ন বারে বারে দেখে থাকেন, তাহলে সে স্বপ্নটার বর্ণনা দিন :

জ) আপনার কয়েকটা স্বতঃস্ফূর্ত কল্পনার বিবরণ লিখুন :

ঝ) আপনার যৌন-জীবনের পূর্ণ বিবরণ লিখুন : যেমন-

১) কখন ও কিভাবে আপনার প্রথম যৌন-অভিজ্ঞতা হয়েছিল ?

২) ঐ ধরনের অভিজ্ঞতা আপনার উপর কি প্রকার প্রতিক্রিয়া সৃষ্টি করেছিল ?

ঞ) আপনার বিবাহিত জীবন, স্বামী-স্ত্রীর সম্পর্ক ও ছেলে-মেয়ের সংখ্যার বর্ণনা দিন :

১) আপনি কোনও প্রকার যৌন-দুর্বলতায় ভুগলে, তার সঠিক বিবরণ দিন :

ট) আপনার শৈশবকাল থেকে আজ পর্যন্ত বিভিন্ন বয়সে, বিভিন্ন ধরনের মানসিক দ্বন্দ্ব, রোগ, দুর্ঘটনা, আনন্দ ও ভীতিপ্রদ অভিজ্ঞতার বিবরণ দিন :

৯। বিশেষ অনুরোধ :

ক) স্থান সঙ্কুলান না হলে, এ প্রশ্নমালার নম্বরের/অক্ষরের বিপরীতে সাদা কাগজ লাগিয়ে উত্তর লিখবেন।

খ) আপনার একখানা পাসপোর্ট সাইজ ফটো এই সাথে জমা দিবেন।

গ) এ প্রশ্নমালার উত্তর লিখে, এখানে স্বাক্ষর করবেন।

সাহায্য-প্রার্থীর স্বাক্ষর

মতামত

এই পরিচ্ছেদে নিম্নে বর্ণিত বিভিন্ন ধরণের মতামত প্রকাশিত হলো :—

(ক) গ্রন্থকারের প্রকাশিত বই সম্পর্কে পাঠকদের মতামত।

(খ) মেডিষ্টিক সাইকোথেরাপি সম্পর্কে সাহায্য-প্রার্থীদের মতামত।

(গ) গ্রন্থকার সম্পর্কে জনসাধারণের মতামত।

যারা এ ধরণের মতামত লিখিতভাবে পাঠাবেন, তাদের পরিচিতি, দরকার মতো, গোপন রাখা হবে।

উপরিউক্ত তিন ধরণের মতামত এখানে আলাদাভাবে তুলে দিচ্ছি। —প্রকাশক—

(ক) গ্রন্থকারের প্রকাশিত বই সম্পর্কে পাঠকদের মতামত :

(১) ১৯৮০ সালের জুলাই মাসে প্রকাশিত গ্রন্থকারের প্রথম "কেসহিস্ট্রি : হীনমন্যতা" বই সম্পর্কে একজন পাঠক তার কাছে পত্রযোগে লিখেছেন :

"শ্রদ্ধাষ্পদেষু

সালাম নিবেন। আপনার লেখা "কেসহিস্ট্রি" পড়ে মুগ্ধ হয়েছি।"

(২) আর একজন পাঠক তার ২৬/৮/৮০ তারিখের চিঠিতে প্রকাশকের কাছে জানিয়েছেন :-

"আপনাদের প্রকাশিত "কেসহিস্ট্রি" বইটা খুব ভালো লেগেছে আমার কাছে। এইজন্যে আপনাদেরকে আমার অশেষ ধন্যবাদ।

আপনাদের প্রকাশিত আরও যদি বই থাকে, তবে আমাকে অবশ্যই জানাবেন, কিম্বা আগামীবার যে বই ছাপা হবে, তার একটা বিজ্ঞাপন আমাকে সব সময় দেবেন, তাহলে আমি খুব খুশী হবো।

বিশেষ দ্রষ্টব্যঃ "সাইকী বই আমার প্রিয় বই,
অবসরের সঙ্গী, সেরা বই।

(৩) একজন সুসাহিত্যিক, সাংবাদিক এবং কোনও প্রকাশনীর নির্বাহী পরিচালক, গ্রন্থকারের কাছে তার ১১/৯/৮০ তারিখের চিঠিতে লিখেছেন :—

"স্যার, আপনার "**কেসহিস্ট্রি**" আমার অতি প্রিয় পাঠ্য বিষয়। বইটি সাদা কাগজে ছাপলে ভালো হতো, কেননা সাদা কাগজের বই সংরক্ষণের জন্য বিশেষ সুবিধা। "

(৪) ২রা নভেম্বর রোববার, (১৯৮০), "**দৈনিক বাংলা**" পত্রিকার "গ্রন্থনা" বিভাগে, গ্রন্থকারের লেখা "**কেসহিস্ট্রি**" বই সম্পর্কে যে সমালোচনা প্রকাশিত হয়েছিল, তা হুবহু এখানে তুলে দিচ্ছি :

"বাংলাদেশের বিশিষ্ট মনোবিজ্ঞানী প্রফেসর এম, ইউ, আহমেদ তাঁর সুদীর্ঘ কর্মজীবনে অসংখ্য মানসিক রোগীর চিকিৎসা করেছেন। এসব বিচিত্র মানসিক যন্ত্রণায় বিদ্ধ রোগীদের জীবনের রহস্যময় অথচ করুণ ট্রাজেডির সঙ্গে পরিচিত হয়েছেন তিনি। আলোচ্য গ্রন্থে লেখক বিভিন্ন বিষয়ে মোট ২০ প্রকার মানসিক রোগীর সঙ্গে পরিচয় করিয়েছেন আমাদের। এর সবগুলোই চিকিৎসার জন্যে রোগীদের কাছ থেকে গৃহীত সত্য ঘটনাবলী।

মৃত্যুভীতি, ব্যর্থপ্রেম, অট্টহাসি, মানসিক দ্বন্দ, আত্মহত্যা-প্রবণতা, হতাশা, হীনমন্যতা, অবসাদ, নেশাশক্তি প্রভৃতি বিভিন্ন প্রকারের মানসিক রোগে আক্রান্ত রোগীদের এসব "**কেসহিস্ট্রি**" পড়তে বসে একটি ব্যাপার আমাদের কাছে স্পষ্ট হয়ে ওঠে। মানব

মনের জটিলতা যে কত গভীর, আর রহস্যময় হতে পারে, তাঁর স্বাক্ষর আলোচ্য "কেসহিস্ট্রি" গ্রন্থখানি।

অসংখ্য রকমের মানসিক যন্ত্রণা আমাদের কুরে কুরে খাচ্ছে প্রতিনিয়ত। অথচ আমরা শারীরিক রোগের মতো অনেক ক্ষেত্রেই মানসিক এই সব যন্ত্রণাকে রোগ বলেই গণ্য করি না। অনেকেরই ধারণা "পাগল" হলেই মানুষ মনোচিকিৎসকের শরণাপন্ন হয়।

কিন্তু প্রবীণ প্রফেসর এম, ইউ, আহমেদের আলোচ্য "কেস-হিস্ট্রি" পড়লে যে কোনও লোকের এই ভ্রান্ত ধারণার অবসান ঘটবে। কারণ লেখক প্রমাণ করেছেন সুচিকিৎসার দ্বারা আমাদের শারীরিক রোগের মতই মনেরও গহন গোপনে লুকানো যন্ত্রণা আর অস্বস্তির নিরাময় সম্ভব।

আরো একটি কারণে এই বইটি গুরুত্বপূর্ণ। তাহলো দিন যতই যাচ্ছে আমাদের অর্থনৈতিক ও সামাজিক জীবন ততই জটিল ও সঙ্কটময় হয়ে উঠছে। সঙ্গে সঙ্গে বৃদ্ধি পাচ্ছে মানুষের অস্থিরতা ও বিভিন্ন প্রকার অন্তর্দহন। আর সঙ্গে সঙ্গে উচিৎ এর চিকিৎসারও প্রসার ঘটানো। কিন্তু অনেকেই নিজেকে সাইকোথেরাপিষ্টের কাছে রোগী হিসেবে উল্লেখ করতে সংকোচ বোধ করেন। এক্ষেত্রে আলোচ্য গ্রন্থ পাঠে অনেকেরই এই ভ্রান্ত সংকোচ দূর হতে বাধ্য।

শারীরিক সুস্থতার পাশাপাশি মানসিক সুস্থতার প্রয়োজন ছাড়াও আলোচ্য গ্রন্থটি অত্যন্ত সুখ-পাঠ্য একটি রহস্য-ময় গ্রন্থ হিসেবেও বিশেষভাবে পাঠকের আকর্ষণের অন্যতম কারণ।

"কেসহিস্ট্রি" প্রকাশ করেছে আজিমপুর ঢাকা থেকে "সাইকী প্রকাশনী"। এই বইটির দাম সাড়ে বারো টাকা। প্রকাশকাল

জুলাই, ১৯৮০ ইং।"

(৫) কলিকাতা হইতে নিরঞ্জন দেওয়ান নামক একজন ভদ্রলোক তার ২-১২-৮০ তারিখের চিঠিতে গ্রন্থকারকে লিখেছেন :—

"পরম পূজনীয়"

প্রনাম পূর্বক নিবেদন, গতকাল ঢাকা হইতে আগত একটি যুবকের নিকট হইতে আপনার লিখিত "কেসহিস্ট্রি : হীনমন্যতা" পুস্তক পড়িয়া আমি অভিভূত। .....আপনার লিখিত পুস্তকখানার সাহিত্য মূল্য অসীম। এত সহজ ভাষায় মেঘনার স্রোতের মত আপনার কলম কথা বলে চলছে,—অপূর্ব। একজন চিকিৎসক, এত ভাল বাংলা জানেন, ভাবতেও অবাক লাগে।....."

খ) মেডিষ্টিক সাইকোথেরাপি সম্পর্কে সাহায্য-প্রার্থীদের মতামত :

১) "মাসুদ রানা" রহস্য-উপন্যাস সিরিজের গ্রন্থকার কাজী আনোয়ার হোসেন সাহেবের মতামত :

"মানুষের মন সম্পর্কে আমার প্রচণ্ড আগ্রহ ছিল। অনুভব করছিলাম নিজেকে সঠিক পথে পরিচালনা করতে পারলে আমার দ্বারা আরও অনেক কিছুই সম্ভব—কিন্তু কিভাবে কি করব পথ দেখছিলাম না। হাঁসফাঁস করছিলাম।

এমনি সময় সুযোগ হলো স্যারের সংস্পর্শে আসার। একটা একটা করে জট্ ছাড়ালেন তিনি,—কৃতজ্ঞতা পাশে আবদ্ধ করলেন; মুগ্ধ বিস্মিত হলাম তাঁর অগাধ পাণ্ডিত্য আর আন্তরিকতার গভীরতায়। চিরঋণী হয়ে পড়লাম। তিনি একজন নিবেদিত প্রাণ মহৎ চিকিৎসা মনোবিজ্ঞানী। .....আমি মনে করি, তার লেখা বইগুলি থেকে অনেক কিছু জানবার আছে, শিখবার আছে।"

২) একজন সাহায্য-প্রার্থী তার ১৪/২/৮০ তারিখের চিঠিতে গ্রন্থকারকে জানিয়েছেন :—

"স্যার, আমি আপনার চিকিৎসাধীণ ছিলাম। আমি দুশ্চিন্তায় পড়ালেখা করতে পারতাম না। সব সময় মানসিক দ্বন্দ্বে ভুগতাম .....; কিন্তু আপনার চিকিৎসায় আমার এখন কোন মানসিক দ্বন্দ্ব ... ... নেই। পড়ালেখায়ও ভালো রেজাল্ট করছি। আমার এ সাফল্যের মূলে রয়েছেন শুধু আপনি এবং আপনার "মেডিষ্টিক সাইকোথেরাপি" চিকিৎসা। .....আসলে আমাদের নিজেদের মধ্যে যে একটা বিরাট শক্তি লুক্কায়িত রয়েছে, তা আমরা জানিনা। আপনি আমাদের সেই শক্তি বের করবার পথ দেখিয়ে দিচ্ছেন। আপনার "মেডিষ্টিক সাইকোথেরাপি" চিকিৎসার মাধ্যমে আমরা সেই বিরাট লুক্কায়িত শক্তি ফিরে পেতে সক্ষম হচ্ছি। ..... বাংলাদেশে এই ধরণের চিকিৎসা আর দ্বিতীয়টি নাই। তাই আপনার এই চিকিৎসাকে গভীরভাবে মূল্যায়ণ করতে হবে, যদ্বারা আমাদের সমাজ আরো উপকৃত হতে পারে। আমি .....জানি, হাজার হাজার লোক আজ সুষ্ঠুভাবে এবং শান্তিতে বসবাস করতে পারছে আপনার চিকিৎসার বদৌলতে। ..... পরিশেষে ..... আপনি দীর্ঘজীবি হোন, আল্লাহর নিকট এই কামনা করি।

৩) একজন জন্মাবধি পংগু সাহায্য-প্রার্থী মেডিষ্টিক সাইকোথেরাপি ক্লিনিকের চিকিৎসায় অনেকটা সুস্থ হয়ে, তার ১২/৬/৮০ তারিখের চিঠিতে গ্রন্থকারকে জানিয়েছেন :

"আপনি আমার যে উপকার করেছেন, তার জন্য আমি আপনার কাছে এমনভাবে ঋণী হয়ে গেলাম, যা শোধ করবার কোন উপায় আমার জানা নেই। .....আমার ভেতরের

যে পরিবর্তন আজ আমি সচেতনভাবে লক্ষ্য করছি, এর সম্পূর্ণ কৃতিত্বটাই আপনার প্রাপ্য। ..... শারীরিক এবং মানসিক দুর্বলতা ইতিমধ্যেই আমি অনেকটা কাটিয়ে উঠতে সমর্থ হয়েছি।"

৪) রংপুরের একজন সাহায্য-প্রার্থী মাত্র ৭ দিনে রোগমুক্ত হয়ে, ৭/১১/৮০ তারিখে প্রকাশককে লিখেছেন :

"আমি ঢাকায় আসি চিকিৎসার জন্য। আমার উপসর্গ গুলো ছিল, হীনমন্যতাবোধ, অপরাধ-প্রবণতা, সন্দেহ-প্রবণতা, নিরাপত্তাহীনতা, পরনির্ভরশীলতা, ইত্যাদি।

ঢাকায় এসে বাংলাদেশের শীর্ষস্থানীয় প্রবীণ মনোবিজ্ঞানী শ্রদ্ধেয় প্রফেসর এম, ইউ, আহমেদ সাহেবের কাছে চিকিৎসা আরম্ভ করি।

চিকিৎসা আরম্ভ করার পর, একটা করে দিন যেতে লাগল, আর আমিও সুস্থতার দিকে এক এক ধাপ করে এগিয়ে চললাম। অবশেষে, সপ্তম দিনে এসে দেখলাম, আমি নূতন জগতে। আগে মনে হত জীবন মানে শুধু জ্বালা, যন্ত্রণা, ব্যাথা, সংঘাত ইত্যাদি। এখন মনে হয় জীবন মানে শুধু জ্বালা, যন্ত্রনা, ব্যাথা নয়; জীবনে অনেক আনন্দ আছে।

আমার ভেতর নূতন শক্তির জন্ম হয়েছে। আগামী দিনগুলোতে জীবন যাত্রায় দৃপ্ত পদক্ষেপে এগিয়ে যাব। এই মানসিকতা সহ বিদায় নিয়ে এলাম।"

গ) গ্রন্থকার সম্পর্কে জন সাধারণের মতামত :—

১) ১৮/৯/৮০ তারিখে দিনাজপুর নিবাসী শামস্-ই-তাবরিজ নামক একজন ভদ্রলোক, বেগুনী রং-এর এক টুকরো কাপড়ের উপরে রূপালী রং দিয়ে লেখা নিম্নের শ্রদ্ধাঞ্জলী, গ্রন্থকারের কাছে নিজের হাতে পৌছে দিয়ে গেছেন :-

"শ্রদ্ধেয় জনাব প্রফেসর এম, ইউ, আহমেদ সাহেবের কর-কমলে :

তিমির রজনী ভেদিয়া এসেছি আজি গুরু গৃহ-দ্বারে ;
যে সঞ্জীবণী বিদ্যা রয়েছে, দীক্ষা মাগি তারে।
জানি, তাহা নহে এতই সুলভ, সহস্র বৎসর
আরাধনা করি, সে বিদ্যা লাভ হবে সম্ভবপর।
ভিখারী হৃদয় যে দুয়ারে গেছে, পেয়েছে কেবল ছাই,
সিন্ধু মথিয়া দেখিল তাহাতে—পাইবার কিছু নাই।
ওগো সুশীতল দখিনা মলয় তব মৃদু পরশনে,
মোর বীথিকার না-ফোঁটা-কুসুম, ফুটাও প্রভাত ক্ষণে।
শূন্য যে ঘট এনেছি বহিয়া, ভরে দাও তব দানে,
তিয়াসী আত্মা তৃপ্ত হইবে সুধা-সম বারি পানে।
যুগ হতে যুগে নতুনের মাঝে পুরাতন করে বাস,
রূপ হতে রূপে ফুটিয়া উঠিছে তাহারি যে পরকাশ।
পরম হংস রামকৃষ্ণের মধুর অমর বাণী,
"বিবেকানন্দ" প্রাণ দানিলেন বিশ্ব সভায় আনি।

— — — — — — — — — — — — —

দেহ মোরে আজি, চরণের ধূলী, ঘৃণা মনে নাহি করে,
গুরুর আশীষ বর্ষণ কর আমার মাথার পরে।"

৩) চট্টগ্রামের একজন সাহায্য-প্রার্থী তার ৩০/৯/৮০ তারিখের চিঠিতে গ্রন্থকারকে লিখেছেন :—

"বিভিন্ন সময়ে প্রকাশিত আপনার লিখিত "কেসহিস্ট্রি" পড়েছি এবং আপনাকে বেশ জানতে পেরেছি। এতে করে আপনি আমার হৃদয়ের আঙ্গিনায় শ্রদ্ধার পাত্র হিসেবে, একান্ত আপনজন রূপে বিচরণ করে চলেছেন,— সন্দেহ নেই।"

মেডিষ্টিক সাইকোথেরাপি 'ক্লিনিক' সম্পর্কে জ্ঞাতব্য বিষয়ঃ

১। মেডিষ্টিক সাইকোথেরাপির উদ্দেশ্য :

ক) মানসিক, মনোদৈহিক এবং পুরাতন ও কঠিন শারীরিক রোগ, বিনা ঔষধে, শুধু মাত্র মেডিষ্টিক সাইকোথেরাপি পদ্ধতি প্রয়োগ করে চিকিৎসা করা।

খ) ভবিষ্যতে উপরিউক্ত রোগগুলি যাতে পুনরায় দেখা দিতে না পারে, সেজন্যে সঠিক মনস্তাত্বিক প্রতিরোধ ব্যবস্থা গড়ে তোলা।

গ) সুস্থ ও স্বাভাবিক ব্যক্তিদের উপরে এ প্রকার মনোবৈজ্ঞানিক পদ্ধতি প্রয়োগ করে তাদের আত্মোন্নতি সাধনে সহায়তা করা।

ঘ) উপরিউক্ত বিষয়ে গবেষণা-লব্ধ জ্ঞান "কেসহিস্ট্রি" প্রকাশনার মাধ্যমে জনসাধারণের ভেতর প্রচার করা।

ঙ) মেডিষ্টিক সাইকোথেরাপির বিভিন্ন পদ্ধতি সঠিকভাবে প্রয়োগের উদ্দেশ্যে উপযুক্ত শিক্ষার্থীদের প্রশিক্ষণ দেওয়া।

২। মেডিষ্টিক সাইকোথেরাপি পদ্ধতি :

ক) সাহায্য প্রার্থীর সাক্ষাৎকার গ্রহণ, "র‍্যাপোর্ট" স্থাপন, দৈনিক কেসহিস্ট্রি এবং আত্মোন্নতির বর্ণনা লিখন, খ) নন্-ডিরেক্টিভ্ সাইকোথেরাপি পদ্ধতি প্রয়োগ করা, গ) সাইকো-এনালিসিস পদ্ধতির "ফ্রি এসোসিয়েশন মেথড্" প্রয়োগ এবং স্বপ্ন-বিশ্লেষণ করা, ঘ) ডাইরেক্টিভ্ সাইকোথেরাপির জন্যে "নিয়ন্ত্রণাধীন ধ্যানাবস্থা" সৃষ্টি করে, থেরাপিষ্টের হিটারো-সাজেশন প্রয়োগ এবং সাহায্য-প্রার্থীর অটোসাজেশন অনুশীলন করার জন্যে প্রগতিশীল ছড়া রচনা করে দেয়া, ঙ) দরকার মতো, নির্দেশনা ও

পরামর্শদান করা, চ) বিহেভিয়ার থেরাপির কণ্ডিশনিং, পজিটিভ্ ও নিগেটিভ্ রি-ইন্‌ফোর্‌স্‌মেণ্ট, ভিজুয়ালাইজেশন্ এবং সিস্‌টেমেটিক্ ডি-সেন্‌সিটাইজেশন পদ্ধতি প্রয়োগ করা।

৩। মেডিষ্টিক সাইকোথেরাপির সম্পূরক পদ্ধতি :

উপরিউক্ত পদ্ধতিগুলি প্রয়োগের সাথে সাথে নিম্নলিখিত সম্পূরক পদ্ধতিগুলিও সাহায্য-প্রার্থীকে, দরকার মতো, অনুশীলন করতে হবে : যেমন, ক) ফিজিওথেরাপি, খ) অকুপেশনাল-থেরাপি, গ) সোসিও থেরাপি, ঘ) গ্রুপ-থেরাপি ও প্লে-থেরাপি, চ) রিক্রিয়েশনাল থেরাপি, ছ) নেচুরো-থেরাপি, জ) হাইড্রোথেরাপি এবং ঝ) কেমোথেরাপি ইত্যাদি। কেমোথেরাপির জন্যে কোনও উপযুক্ত চিকিৎসকের পরামর্শ নিতে হবে।

৪। মেডিষ্টিক সাইকোথেরাপির বিভিন্ন প্রক্রিয়া প্রয়োগ করে যেসব রোগের চিকিৎসা করা সম্ভবপর হয়, তা হচ্ছে : ক) বিভিন্ন প্রকারের স্নায়বিক ও মানসিক রোগ, যেমন : অস্বাভাবিক দুশ্চিন্তা, হতাশা, ভয়, উদ্বেগ, হিষ্টিরিয়া, দাম্পত্য- অসংগতি, স্মৃতি-ভ্রংশতা, মাল্‌টিপল্ পারসোনালিটি, মৃত্যুভীতি, "সম্‌নাম্‌বুলিজম্", মতিভ্রম, ফিউগু, ফোবিয়া, হীনমন্যতা, আত্মহত্যা-প্রবণতা, অব্‌সেশন্, ডিপ্রেশন্, শুচিবায়ু ম্যানিয়া, নিউরেস্থেনিয়া, সাধারণ সিজো-ফ্রেনিয়া, সন্দেহ-প্রবণতা, হাইপোকনড্রিয়া, নিরাপত্তাহীণতা, অমনো-যোগিতা, পরীক্ষা-ভীতি, ইনিউরেসিস, অপরাধ-পরায়ণতা, মুদ্রাদোষ, নেশায় আসক্তি এবং অন্যান্য বিভিন্ন প্রকার সাইকোনিউরোসিস বা "আচরণমূলক মনোবিকার" ইত্যাদি।

খ) মনোদৈহিক রোগ :— যেমন পেপটিক আলসার, কোলাই-টিস, গ্যাসট্রাইটিস, বদহজম, অক্ষুধা, হৃদপিণ্ডের রোগ, উচ্চ রক্তচাপ মাথা ব্যথা, ব্রংকিয়াল এ্যাজমা, হে—ফিভার পুরাতন ব্রংকাই-টিস, একজিমা, নিউরোডারমাটোসেজ, টিউমার, রিউমোটয়েড আর্থারাইটিস, মাংস পেশীর খেচুনী, পুরুষত্বহীনতা, ফ্রিজিডিটি, নার্ভাস্-ডায়েবেটিস, তোত্‌লামী, পংগুতা, রাইটার্স ক্রাম্প ইত্যাদি।

গ) পুরাতন জটিল ও দুরারোগ্য যে কোনও শারীরিক রোগ, ইত্যাদি।

বিঃ দ্রঃ ৪। (খ) ও (গ) ধরনের রোগ চিকিৎসার জন্যে মেডিষ্টিক সাইকোথেরাপির সাথে কেমোথেরাপির প্রয়োজন হতে পারে। সেজন্যে অভিজ্ঞ চিকিৎসকের পরামর্শ নিতে হবে।

৫। মেডিষ্টিক সাইকোথেরাপি প্রয়োগ করে যে সব রোগের চিকিৎসা করা সম্ভবপর নয়, তা হচ্ছেঃ বীজাণু আক্রমণজনিত রোগ, একিউট শারীরিক রোগ, পঁচা ঘাঁ-পাঁচড়া, ফোড়া, বুদ্ধি-হীণতা, অর্গানিক সাইকোসিস (বদ্ধ-পাগল), কোলের শিশুদের রোগ, অন্ধ, বোবা ও বধির ইত্যাদি। এ সব রোগের চিকিৎসার জন্যে কেমোথেরাপির সম্পূরক হিসাবে মেডিষ্টিক সাইকোথেরাপি পদ্ধতি প্রয়োগ করলে রোগমুক্তি ত্বরান্বিত হয়।

৬। অন্যান্য জ্ঞাতব্য বিষয়ঃ— ক) মেডিষ্টিক সাইকোথেরাপিতে কোনও প্রকার ঔষধ প্রয়োগ করা হয়না, বরঞ্চ ঔষধ ব্যবহারের বদ্-অভ্যাস বা ড্রাগ-এডিক্‌শন্ এ পদ্ধতি প্রয়োগ করে ছাড়ানো হয়।

খ) যে কোনও প্রকার রোগের মেডিষ্টিক সাইকোথেরাপির জন্যে অন্ততঃ পক্ষে প্রথম সাত "সেশন" অত্যন্ত প্রয়োজনীয়। সেজন্যে কমপক্ষে সাত থেকে দশ দিন সময় লাগতে পারে। দরকার মতো, অতিরিক্ত "সেশনও" নিতে হতে পারে। প্রত্যেক "সেশন" সাইকোথেরাপির জন্যে প্রায় ঘণ্টাখানেক সময় লাগে। এসব "সেশন" এই ক্লিনিকে এসেই নিতে হবে।

গ) ঢাকার বাইরের রোগীরা এখানে আসার আগে, পত্রে যোগাযোগ করে এলে তাদের সুবিধা হবে।

৭) প্রত্যেক "কেসহিস্ট্রি"র সর্বস্বত্ব ও গোপনীয়তা এই ক্লিনিক দ্বারা সংরক্ষিত হবে।

যোগাযোগের ঠিকানাঃ

প্রফেসর এম, ইউ, আহমেদ।
পরিচালকঃ মেডিষ্টিক সাইকোথেরাপি ক্লিনিক।
১৩৫, আজিমপুর রোড।
ঢাকা—৫, বাংলাদেশ।
দূর আলাপনীঃ

— সমাপ্ত —

The Online Library of Bangla Books
BanglaBook.org