

বদলে যাওয়া দৃশ্যপট

রুহুল আমিন

(একজন চিকিৎসা প্রাপ্ত ব্যক্তি)

দৃশ্যপট-এক

কেন আমার এমন হয়? কেন আমি পারি না? নিজেকে বোঝানোর চেষ্টা করছি, বিশ্বাস করানোর চেষ্টা করছি যে, "আমি পারবো, আমাকে পারতেই হবে"। কিন্তু কিছুতেই কিছু হচ্ছে না। আমি অপরিচিত কারো সাথে কথা বলতে পারি না, খুব প্রয়োজনীয় বিষয়ে স্যারকে প্রশ্ন করতে পারি না, বন্ধুদের সাথে প্রাণখুলে হাসতে, মুক্তভাবে কথা বলতে পারি না। মনে হয় কিছু একটা আমাকে, আমার কণ্ঠস্বরকে, প্রকাশভঙ্গিকে পাথর চাপা দিয়ে রেখেছে, বুকের ভেতর গুমোটভাব, মাঝে মাঝে কথা আটকে গিয়ে তোতলাতে থাকি, একটি শব্দের মাঝখানে কোন বর্ণ একাধারে উচ্চারণ করতে থাকি, পরে বর্ণটি উচ্চারিত হতে চায় না। আশপাশের লোকজনের চোখ সরু হয়ে যায়, কারো চোখে বিরক্তি, কারো চোখে করুণা, কেউ কেউ দয়া করে(1) আমার স্বরযন্ত্রের ফাঁদে পড়া সেই শব্দগুলো বলে দিয়ে আমার কথা বলার এই কষ্টকর প্রক্রিয়ায় সাহায্য করে। তখন সমস্যা আরো একটু বেড়ে যায়। আমি তলিয়ে যাই হীনমন্যতা ও হতাশার আরো গভীরে। "আমি স্পষ্ট ও সুন্দরভাবে কথা বলতে পারি না, লোকজন আমাকে নিয়ে হাসাহাসি করে, আমি পারি না, আর হয়তো কখনোই পারবো না"- নিজের প্রতি এই ধারণাটি আস্তে আস্তে বিশ্বাসে পরিণত হতে চায়। ক্ষুণ্ণ হয়েও মনে করতে চাই না। তাই যেসব পরিস্থিতিতে আমি সমস্যায় ভুগি, সেগুলো থেকে পালিয়ে বেড়ানোর চেষ্টা করি। সেই মেয়েটিকে আমি প্রায়ই দেখি, যাকে একটা প্রশ্ন করতে গিয়ে বার বার আটকে যাচ্ছিলাম। সে রুমে গিয়ে বান্ধবীদের বলে নি তো? হাসা-হাসিও নিশ্চয়ই করেছে। নাহি আমি কখনো তার সামনে পড়তে চাই না। স্যারকে কোন প্রশ্ন করার আগে আমি শান্ত হতে চেষ্টা করি। নিজেকে আদেশ করি- "তুমি শান্ত হও, উঠে দাড়াও, প্রশ্ন কর, তোমাকে বলতেই হবে, উঠো... কি হলো?"

নাহি আমি আর পারছি না, যখনই অপরিচিত বা উচ্চপদস্থ কাউকে কিছু বলতে যাই, মনে হয় কথা বলতে গিয়ে হয়তো আটকে যাবো। তখনই অস্বস্তি শুরু হয়। হার্টবিট বাড়তে থাকে, পেটের পেশীতে টান লাগে, মনে হয় পৃথিবীর সমস্ত বিষাক্ত গ্যাস আমার ফুসফুসে বাসা বেঁধেছে।

কিন্তু এও সত্যি যে, আমার সাধারণ বন্ধু-বান্ধবের বেলায় এরকম খুব একটা হয় না। তাহলে বিশেষ কিছু পরিস্থিতিতে এসব কেন হচ্ছে? আমার অবস্থা এতই খারাপ যে, হলের বাথরুমে অবৈধ ড্রাগ পাওয়া গেছে, এটি প্রভোস্ট স্যারকে জানানো উচিত, কিন্তু আগে থেকেই সব আজো বাজে চিন্তা এসে আমার কণ্ঠকে থামিয়ে দিচ্ছে, অগত্যা নিজের "পা" কেও থামিয়ে দিলাম, না স্যারকে বলব না।

দৃশ্যপট- দুই (বেশ কয়েকমাস পর)

আমার মনে হয়, আমরা যা বিশ্বাস করতে চাই, তা নির্দিধায় বিশ্বাস করে ফেলি। কিন্তু যুক্তি দ্বারা প্রতিষ্ঠিত বিশ্বাসের সাথে এর পার্থক্য অনেক।

বিশ্বাস হচ্ছে একধরনের শক্তিশালী চিন্তা, যা আমাদের আচরণকে অনেকাংশে নিয়ন্ত্রণ করে। অপরিচিতজন, উচ্চপদস্থ ব্যক্তি, রাগ ক্রোধ ইত্যাদি পরিস্থিতিতে আমার চিন্তা হতো, আমি আটকে যাবো, কথা শুরু করতে পারবো না। শুরু করলেও চালিয়ে যাওয়া তো আর সম্ভব হবে না! এই চিন্তাগুলোই আমাকে ব্যর্থ করে দিচ্ছিল এবং আমি নিজে থেকে পালিয়ে বেড়ানোর মত সিদ্ধান্ত নিয়েছিলাম। কারণ, আমি বিশ্বাস করতে চাইতাম, এসব করলে ভালো হবে। কিন্তু এটি যৌক্তিক বিশ্বাস ছিল না বলে সমস্যাকে শুধুই বাড়িয়েছে।

তাই আমি শিখেছি, পরিস্থিতিকে মোকাবিলা করতে হবে, খুঁজে বের করতে হবে কোন পরিস্থিতিতে আমি নিজেকে সাবলীলভাবে প্রকাশ করতে পারি। প্রতিকূল পরিস্থিতিতে আমার জায়গায় অন্য কেউ থাকলে সেকি বাজিমাৎ করে ফেলতো? কখনোই না। এসব চিন্তা করে আমার কোন লাভ হচ্ছে? ক্ষতির পরিমাণই বা কতটুকু? এই সব চিন্তা আমাকে মোটেও সুবিধা দিচ্ছে না বরং বেশী করে বিড়ম্বনায় ফেলছে। তাহলে আমি কেন এসব চিন্তা করব?

এখন আমি আগের চেয়ে অনেক সাবলীলভাবে কথা বলতে পারি। সেই সব পরিস্থিতিতে আমার সমস্যা হয় না বললেই চলে। এমনকি সমস্যার কথা মনেও পড়ে না। এই "মনে পড়া" বা "চিন্তা" দিয়েই সর্বনাশের শুরু। তাই যখনই চিন্তা আসতে চায়, তাকে আচ্ছা মতো ধরে, "thought challenge"-এর ধোলাই দিয়ে বিসর্জন দেই। এটি কিন্তু একদিনে হয়নি। সমস্যা যেমন দীর্ঘদিনে তৈরি হয়েছিল, তা দূর করার জন্যও অনেক চেষ্টা করতে হয়েছে, মনের নেতিবাচক চিন্তাগুলোর সাথে বির্তক করতে হয়েছে এবং লেগেছে অনেক সময়।

আর এই দীর্ঘ বন্ধুর পথে গুরুত্বপূর্ণ নির্দেশনা দিয়েছে টি.এস.সি-এর ক্লিনিক্যাল সাইকোলজি বিভাগ। আমি এখন অনেক ভালো আছি..... আগের চেয়ে।

লেখক পরিচিতি

বর্তমানে লেখাটির লেখক রুহুল আমিন একজন ছাত্র। তিনি দীর্ঘদিন যাবৎ মানসিক সমস্যায় কষ্ট পেয়েছেন। বর্তমান লেখায় তিনি নিজের কষ্টের কথা এবং কিভাবে এর থেকে পরিত্রাণের পথ খুঁজে পেলেন সে বিষয়ে আলোকপাত করেছেন।

সম্পাদকের নোট

এ লেখায় লেখক স্বতস্কৃত ভাবে তার মনের কথা তুলে ধরেছেন। লেখাটি পেশাদারী লেখা নয়। এটি এক ধরনের আত্মকাহিনী। 'দি ক্লিনিক্যাল সাইকোলজিস্ট' পত্রিকার সম্পাদকমণ্ডলী লেখকের হুবহু লেখাটি প্রকাশ করলেন। তার মতামতের জন্য সম্পাদক দায়ী নয়।