



## মনের কথা

মানসিক সমস্যা ও  
তার সমাধান

সাপ্তাহিক ২০০০ পত্রিকার পাঠক-পাঠিকাদের  
মানসিক সঙ্কট ও সমস্যার সমাধান দিচ্ছেন  
মানসিক রোগ বিশেষজ্ঞ

ডা. মেখলা সরকার

সহকারী অধ্যাপক  
জাতীয় মানসিক স্বাস্থ্য ইনস্টিটিউট

আপনার প্রশ্ন সংক্ষিপ্ত আকারে  
সাপ্তাহিক ২০০০, ডেইলি স্টার সেন্টার  
৬৪-৬৫ কাজী নজরুল ইসলাম অ্যাভিনিউ  
ঢাকা-১২০৫ এই ঠিকানায় পাঠিয়ে দিন  
newarticle2000@gmail.com

প্রশ্ন : একটি ছেলের সঙ্গে আমার বন্ধুত্ব আছে। আমাকে নানা সময়ে সে মানসিক সমর্থন দিয়ে থাকে। আমি তার সঙ্গে শুধু সময় কাটানোর জন্য মিশি। কিন্তু ছেলেটি ধীরে ধীরে আমার প্রতি দুর্বল হয়ে পড়ছে, আমি বুঝতে পারছি। যদিও সে নিজের ভালোলাগার কথা ঠিকমতো প্রকাশ করতে পারে না। সময় কাটানো ছাড়া ছেলেটিকে আমার তেমন একটা ভালো লাগে না। এখন আমি তাকে এড়িয়ে চলতে ও নিজের বিভিন্ন কাজে ব্যস্ত হতে চাইছি। কিন্তু ছেলেটি আমার ওপর জোর খাটাতে চায়, জোর করে দেখা করতে চায়, কথা বলতে চায়, যখন-তখন ফোন করে। এতে আমার ভীষণ মেজাজ খারাপ হয় ও অন্যান্য কাজে আমি ঠিকমতো মন বসাতে পারি না। এ অবস্থায় আমি কী করতে পারি?

চট্টগ্রাম থেকে ফারহানা



উত্তর : যেহেতু ছেলেটি আপনার প্রতি দুর্বল হয়ে পড়ছে, কাজেই তার এ ধরনের আচরণ অস্বাভাবিক নয়। সময় নষ্ট না করে দ্রুত তার সঙ্গে বিষয়টি নিয়ে কথা বলুন এবং তার প্রতি আপনার মনোভাব স্পষ্ট করে জানান। বন্ধুত্বের বাইরে তার প্রতি যে আপনার কোনো আকর্ষণ নেই এবং এমন কোনো সম্ভাবনাও নেই, সেটা তাকে ভালোভাবে বুঝিয়ে বলুন। আলোচনার সময় এমন কোনো কথা বলবেন না, যাতে তার আত্মসম্মানে লাগে। তার সঙ্গে কথা বলেই সাময়িকভাবে তার সঙ্গে সম্পূর্ণ যোগাযোগ বিচ্ছিন্ন করুন। কারণ- যতই উপেক্ষা করুন আপনার সঙ্গে যোগাযোগ থাকলে বা সময় কাটালে আপনার প্রতি তার আবেগীয় নির্ভরতা আরো বাড়বে এবং এক ধরনের প্রত্যাশাও থাকবে। এছাড়া প্রেমের সম্পর্কে যখন কেউ কারো প্রতি দুর্বল হয় তখন অপরপক্ষের সামান্য ইতিবাচক আচরণও তার প্রতি আপনার প্রেমের প্রকাশ হিসেবে ধরে নিতে পারেন। সুতরাং বেশি বন্ধুত্বপূর্ণ আচরণ বা অতিরিক্ত রুচ আচরণ কোনোটাই সমীচীন হবে না। আশা করি, এ সমস্যা আপনি সুন্দরভাবে মোকাবেলা করতে পারবেন।

প্রশ্ন : আমার কিছু প্রাচীনপন্থী সহকর্মী আছেন যারা সব সময় গায়ে পড়ে আমাকে উপদেশ-পরামর্শ দিতে আসেন। তাদের এসব পরামর্শের আমার কোনো প্রয়োজন নেই বা তাদের কাছ থেকে আমি এসব প্রত্যাশা করি না, তা তারা বুঝতে পারেন না। আমার বিভিন্ন কাজে, এমনকি ব্যক্তিগত বিষয়েও তাদের অহেতুক অগ্রহ ও নাক গলানো আমার পছন্দ নয়। তাদের এমন সব আচরণে আমি খুব বিরক্ত হই। কিন্তু তারা সিনিয়র বলে বিরক্তি প্রকাশও করতে পারছি না। আবার এক সঙ্গে কাজ করতে হয় বলে তাদেরকে এড়িয়েও চলতে পারছি না। আমার কোনো সাফল্যে তারা কোনো প্রশংসা তো করেনই না বরং সামান্য ভুল পেলে বসের কাছে গিয়ে আমার অগোচরে জানিয়ে আসে। একটা দমবন্ধ অবস্থায় আমাকে অফিস করতে হয়। আমি এখন কী করব?

খুলনা থেকে সানজিদা

উত্তর : অফিসের পরিবেশে নানা ধরনের মানুষ থাকবে। সহকর্মীদের সঙ্গে সম্পর্কটি মূলত পেশাগত। এক্ষেত্রে পেশাগত এবং ব্যক্তিগত বা বন্ধুত্বপূর্ণ সম্পর্কের সুস্পষ্ট সীমারেখা থাকা জরুরি। প্রথমত, আপনার সহকর্মীদের সঙ্গে কোনোপ্রকার দ্বন্দ্ব যাবেন না। তাদের অহেতুক

পরামর্শ সম্পূর্ণ উপেক্ষা করুন। অর্থাৎ তাদের পরামর্শ শুনবেন কিন্তু অংশগ্রহণ করবেন না এবং উত্তর দেয়া এড়িয়ে যাবেন। প্রয়োজনে এক্ষেত্রে প্রসঙ্গ পরিবর্তন করে ফেলুন বা অন্য কোনো কাজের কথাই চলে যান। এভাবে কিছুদিন চললেই তারা বুঝতে পারবে আপনি এ প্রসঙ্গে কথা বলতে অগ্রহী নন। তাদের সঙ্গে পেশাগত বিষয় ছাড়া যে কোনো ব্যক্তিগত আলোচনা (আপনার বা অন্যদের সম্পর্কে) সম্পূর্ণ পরিহার করুন। অফিসের অন্যদের সঙ্গে ভালো সম্পর্ক বজায় রাখার চেষ্টা করুন।

প্রশ্ন : প্রেমে কি পড়তেই হবে? এমনটা ভাবতাম আমি। তাই এখনো কারো প্রেমে পড়া হয়নি। এখন আমি ৪০+, কিন্তু আমার চাইতে অনেক ছোট একটি মেয়ে আমাকে পছন্দ করে। সে আমার দূর সম্পর্কের আত্মীয়াও। আগে অনেক হালকাভাবে সে জানাত আমাকে পছন্দ করে কিন্তু ইদানীং বেশ উল্টাপাল্টা করছে, যেমন সবার সামনেই কিছু একটা বলে ফেলা বা করে ফেলা। আমি বিবৃত হচ্ছি এবং আরো বিবৃত হচ্ছি যে আমিও তার প্রতি দুর্বল হয়ে পড়ছি। কী করতে পারি?

আহসানুল আলম, রাজশাহী

উত্তর : আপনি আগে নিজের সঙ্গেই আলোচনা করে দেখুন, আপনি তার প্রতি কতটুকু দুর্বল হয়ে পড়েছেন? আপনি কি বলবেন আপনি প্রেমে পড়েছেন? আপনি জানাননি, আপনার সেই আত্মীয়াটির বয়স কত। কিশোর বয়সে বা তারুণ্যের প্রাথমিক পর্যায়ে হঠাৎ করে কাউকে ভালো লেগে যেতে পারে। অগ্র-পশ্চাৎ বিবেচনা না করেই আবেগের বশে এরা অপ্রত্যাশিত কিছু আচরণ করে ফেলে। এটি প্রেম না হয়ে মোহ বা সাময়িক ভালোলাগা হতে পারে। সময়ের সঙ্গে সঙ্গে, বয়স বাড়ার পর্যায়ে আরো অনেক বেশি মানুষের সঙ্গে মেশার সুযোগ তাদেরকে এ ধরনের মোহ থেকে বেরিয়ে আসতে সাহায্য করে। আপনার সেই আত্মীয়াটির ভেতর কি আপনার সম্পর্কে সে ধরনের কোন মোহ কাজ করছে? তার সঙ্গে এ ব্যাপারে পরিষ্কারভাবে আলোচনা করে নেয়া উচিত। যদিও ভালবাসার সম্পর্কে বয়স কোনো বাধা নয়, তবু কিশোর বয়সের অপরিশ্রুত আবেগকে একজন প্রাপ্তবয়স্ক পরিণত মানুষ হিসেবে আপনার খুব একটা প্রশ্রয় না দেয়াই উচিত হবে। এ সম্পর্কের সামাজিক পরিণতি কী হবে সেটাও ভেবে দেখা দরকার। আশা করি, পূর্বাপর বিবেচনা করেই আপনি পরবর্তী পদক্ষেপ নেবেন। ■