

হে সন্তান -- শুনতে কি পাও “আত্মহত্যা” কোন সমাধান নয়

সাম্প্রতিক সময়ে বাংলাদেশে কিশোরী ও অপেক্ষাকৃত কমবয়সী নারীদের মধ্যে আত্মহত্যার প্রবণতা বেড়ে যাওয়ার যে উদ্বেগজনক চিত্র ফুটে উঠছে তা যেকোন হৃদয়বান ব্যক্তিকেই নাড়া নাড়িয়ে পারেনা। এখন প্রশ্ন হলো এ থেকে পরিত্রানের উপায় কি?

প্রথমেই বলতে চাই সেই কিশোরীকে বা যুবা বধুটিকে - তোমার আত্মহত্যা প্রচেষ্টার পূর্ব মুহূর্ত পর্যন্ত যে নিদারুণ মানসিক যাতনা তুমি বয়ে বেড়াও তাতে সান্ধ্বনা দেবার কোন ভাষা নেই। কিন্তু এটুকু বলতে পারি তোমায়, একটুকি ভেবে দেখবে যদি আরেকটু সময় নেয়া যায়, একটু কোন কথা বা কোন সুন্দর মুহূর্ত যা তোমার জীবনে এসেছিল ক্ষনিকের জন্যই হয়তো; তবু তাই মনে কর আরেকবার না হয়- ক্ষনিকের জন্যই; তোমার অসহনীয় কষ্টকে আরেকটু ক্ষনের জন্য সহ্য করার যেকোন একটা কারণ খুঁজে বের করা যায় কিনা ভেবে দেখবেকি, না হয় ক্ষনিকের জন্যই; কোন একজনকে খুঁজে বের করা যায় কিনা যার কাছে তুমি মন খুলে একটু কাঁদতে পারবে? যদি তেমন কাউকে খুঁজে না পাও, চলে যাওনা বাড়ীর কাছে কোন খোলা জায়গায় - হোকনা সে খুব ছোট্ট একচিলতে বারান্দা কিংবা ছাদের একটি কোণ, হতে পারে তা বাড়ীর পিছনের খালি জায়গাটি কিংবা একান্তই তোমার বিছানা ও বালিশটি: পোষা প্রাণী আছে তোমার - বিড়াল, কুকুর, ময়না, টিয়া, চড়াই কিংবা ছোট্ট মুনিয়া? ওদের কাছেই তুমি আশ্রয় খোঁজ। কোন অসুবিধা নাই। শুধু আরেকটু সময় নাও নিজেকে শান্ত করার। তোমার জীবন তুমি পরেও নিতে পারবে - কোন তাড়া নেই! তুমি যখন শান্ত হবে তখন দেখবে এইযে তুমি নিজের জীবন নিজেই হরন করতে চাইছিলে তা কতটা ছেলেমানুষী আর অশ্রয়োজনীয়। তোমার জীবনকি এতই তুচ্ছ যে তা অন্যে কি বললো তাতে শেষ করে দিতে হবে? একটু ভেবে দেখতো তুমি নিজেইকি নিজেকে ছোট করে দেখছোনা? তাহলে অন্যের কথায় তুমি কেন তোমার জীবন শেষ করে দিবে? তোমার যাকিছু ভাল, যাকিছু সুন্দর, এতগুলো বছর ধরে যা তুমি একটু একটু করে গড়ে তুলেছ তা কেন তুচ্ছ একটা কথায় বা ইঙ্গিতে মুহূর্তেই ধুলিস্যাত করে দিবে?

একবার ভেবে দেখেছ কি যে, তোমার জীবন শুধু তোমার একার নয়? এতে জড়িয়ে আছে গোটা পরিবার, তোমার বন্ধু-বান্ধব, সহপাঠী যারা তোমায় ভালবাসে তোমার মঙ্গল চায়? এতগুলো মানুষের জীবন এলোমেলো করে দেয়ার অধিকার তোমায় কে দিল? তা হলে, যে তোমায় কষ্ট দিল, যার ব্যবহারে তুমি এতটাই বিপর্যস্ত যে অহননের আর কোন বিকল্প ভাবতেই পারছোনা, তবে তার থেকে তুমি আলাদা কিভাবে? তুমিওতো একই অন্যায় করছো, ভুল করছো! অথচ চাইলেই তুমি এসব কিছু উৎরে উঠতে পার। যে তোমাকে কষ্ট দিচ্ছে তার শক্তিকে নয়, তোমার নিজের শক্তিকে বড় করে দেখ, নিজেকে ভালবাস, শ্রদ্ধা কর, নিজের সম্ভাবনাগুলোকে বিকশিত হওয়ার সুযোগ দাও। কখনও ভেবে দেখেছ তোমার যদি কঠিন কোন অসুখ করতো তাহলেও তোমার অনেক কষ্ট হতো এবং তা থেকে সেরে ওঠার জন্য তুমি ডাক্তারের শরণাপন্ন হতে? যতক্ষননা তুমি সেরে উঠতে ততক্ষন পর্যন্ত কিন্তু তোমাকে সেই কষ্ট সহ্য করতে হতো। তাই বলছি, আরেকটু কষ্ট নিতে পারলেই তুমি পার তোমার এবং তোমার চারপাশের অনেকের জীবন সুন্দর করতে, বাজায় করতে। এমনকি যে তোমাকে কষ্ট দিচ্ছে, অপমান আর অপবাদ দিচ্ছে তাকেও তুমি ফিরিয়ে আনতে পার আলায়, সুন্দর জীবনে। তাই বলছিলাম কি অহননের আগে নিজেকে আরেকবার সুযোগ দাও, আরেকটু সময় নাও - আধাঘন্টা, একঘন্টা কিংবা একদিন! এই সময়টুকু কাজে লাগাও তোমার কষ্ট লাঘবের নানা উপায় খুঁজতে। তোমার চারপাশে কিকিধরনের সাহায্য সহযোগীতা রয়েছে সে ব্যাপারে সচেতন থাকো, সজাগ থাকো। কখনই ভাবেনা তুমি একা। নিজের অসহায়ত্ব থেকে দৃষ্টি ফিরিয়ে দেখ কেউ না কেউ আছে তোমার চারপাশে, তোমার খুব কাছেই হয়তো একেবারে তোমার নিজের ভিতরেই। শুধু যেটা দরকার তা হলো তোমার দৃষ্টিভঙ্গীর একটু পরিবর্তন। তুমি নিশ্চয়ই তা পারবে! কি পারবেনা?

এবার বলছি অভিভাবক ও পরিবারের অন্য সদস্যদের:

সন্তানেরা আমাদের চোখের মনি, সাতরাজার ধন, আমাদের সম্পদ। কৈশোর বয়সটি অত্যন্ত নাজুক একটা সময়। এসময়ে আমাদের সন্তানটি নানা শারীরিক হরমোনাল ও মানসিক পরিবর্তনের মধ্যদিয়ে পার হয়। এসময়ে ওর দরকার আমাদের সর্বাঙ্গীন সহযোগীতা, ভালবাসা এবং তা একটু বেশী মাত্রায়ই। তাই এসময়টাতে অভিভাবক হিসেবে আমাদেরকেও হতে হবে একটু বাড়াবাড়ী রকমের সহনশীল।

পিতামাতার জন্য এ এক অগ্নীপরীক্ষা। এসময়ে আমরাই ওর প্রথম ও প্রধান আশ্রয়। ওকে এই আশ্রয়টুকু থেকে বঞ্চিত করা একেবারেই অনুচিত্র হবে। অভিভাবক হিসেবে সন্তানের মনের কথাটি পড়তে আমাদের চেষ্টা করতে হবে। সন্তানকে বিশ্রাসের সেই জায়গাটি দিতে হবে যেখানে সে নিশ্চিন্তে নির্ভর করতে পারে। বিশেষ করে ও যখন মানসিকভাবে বিপর্যস্ত থাকে। খেয়াল রাখতে হবে আমাদের কোন কথা, আচরণ বা অবহেলাই আমাদের সন্তানকে বখাটেপনা অথবা অহননের পথে ঠেলে দিচ্ছে কিনা। সন্তানকে শাসনের সময় লক্ষ্য রাখতে হবে আমাদের উচ্চারিত প্রতিটি শব্দ বা বাক্য সন্তানের প্রতি আমাদের উৎকণ্ঠা, ভালবাসা ও একগ্রহতাকে ছাপিয়ে বরং ঘৃণা বা অবহেলার চাদরটি বিশাল দৈত্যের মত ওকে গ্রাস করছে কিনা। সন্তানকে ভিতরী মানসিকতা নিয়ে নয় অহনমান নিয়ে বাঁচতে শেখাতে হবে। নিজে বিশ্রাস করতে হবে ও সন্তানকে বিশ্রাস করতে শেখাতে হবে যে, বউ পেটানো বা শশুর বাড়ীর টাকায় জীবন যাপনের মধ্যে কোন বাহাদুরী নেই, নেই কোন মর্যাদা। আমরা কেউই ধোয়া ভুলসী পাতা নই, নই ফেরেশদা। নিজের অজ্ঞতাকে তাই স্বীকার করে নিয়ে এবং অন্যের দোষত্রুটি খোঁজার আগে নিজের দোষত্রুটি গুলি শুধরে নিতে হবে। দেখতে পাও আমরা কেমন আলোকিত মানুষ হয়ে উঠছি। অজ্ঞতা কাটিয়ে উঠতে নিজেকে ও সন্তানকে সাহায্য করতে হবে প্রতিনিয়ত। আমাদের চারপাশে যা কিছুই এবং যেধরনের সাহায্য সহযোগীতাই রয়েছে সে ব্যাপারে সচেতন থাকতে হবে, সজাগ থাকতে হবে। আমরা যেন কখনই না ভাবি যে, ‘আমি একা’। নিজের অসহায়ত্ব থেকে দৃষ্টি ফেরালে দেখতে পাব কেউ না কেউ আছে আমাদের চারপাশে, আমাদের খুব কাছেই হয়তো একেবারে আমাদের নিজের ভিতরেই। শুধু যেটা দরকার তা হলো আমাদের দৃষ্টিভঙ্গীর একটু পরিবর্তন। প্রত্যশাগুলো কমিয়ে সন্তানের অনুভূতিগুলোর ব্যাপারে আরও একটু সংবেদনশীল হওয়া। “পাছে লোকে কিছু বলে”র ভয় বোড়ে ফেলে শুধু সহমর্মিতা নয় প্রয়োজনে সাহসী ও উদার হতে হবে। চলুন পুরো পরিবার মিলে একটি শক্ত ভিত তৈরী করি, মাথা উঁচু করে বাঁচি আমাদের জন্যে, আমাদের সন্তানদের জন্যে। আমরা নিশ্চয়ই তা পারবো, কি পারবোনা?