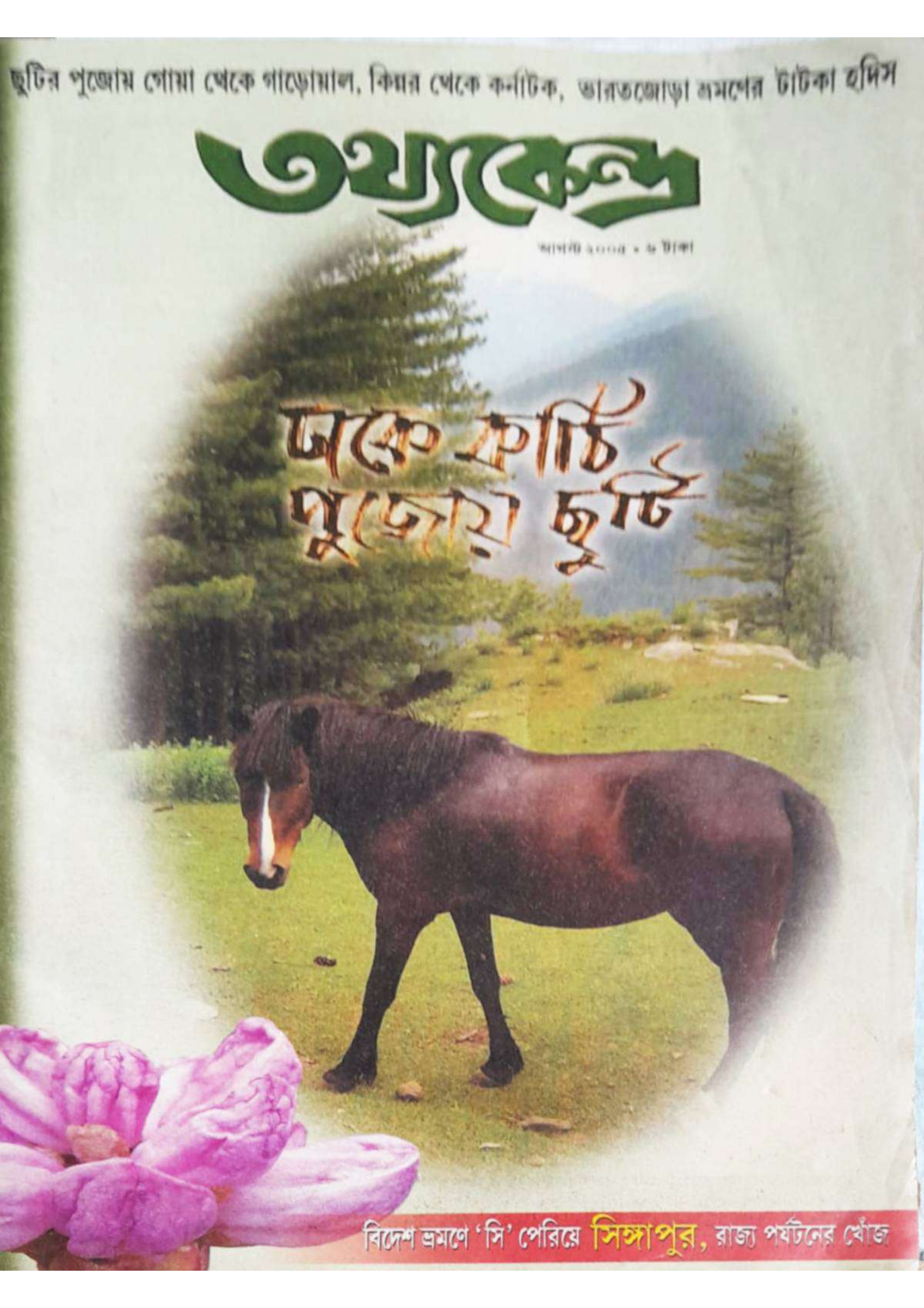
ছুটির পুজোয় গোয়া থেকে গাড়োয়াল, কিন্নর থেকে কর্নাটক, ভারতজোড়া ভ্রমণের টাটকা হদিস

তথ্যকেন্দ্র

আগস্ট ২০০৫ • ৮ টাকা



বিদেশ ভ্রমণে 'সি' পেরিয়ে সিঙ্গাপুর, রাজ্য পর্যটনের খোঁজ

ক্যানসারে আক্রান্ত?

মনের কথা কই

আপনাকে সুস্থ সুন্দর জীবনে পৌঁছে দিতে, সাহায্যের হাত বাড়িয়ে প্রখ্যাত কাউন্সেলর
দীপা তলাপাত্র

তথ্যকেন্দ্র ঃ জেট যুগে সমস্যার শেষ নেই। ঠিক, কী ধরনের সমস্যা নিয়ে মানুষ আপনার কাছে আসেন?

উঃ- দেখুন, মানুষের জীবনে সমস্যা একটা নয়, বহু। প্রত্যেকেরই আলাদা আলাদা সমস্যা। তার সমাধানও বিভিন্ন রকম। হয়তো একজন আরেকজনের সমস্যা শুনে বলল, আরে আমারও তো ওইরকম সমস্যা। তাহলে ওর মতো চললে আমিও নিশ্চয়ই সুফল পাব। বেশিরভাগ ক্ষেত্রেই কিন্তু তা হয় না। কারণ প্রত্যেকটা মানুষই আলাদা। তাদের প্রকৃতি, আচার-ব্যবহার, চাহিদা, জীবন-যাত্রা, সবই অন্যরকম। সেইজন্য প্রত্যেকের সমস্যা আলাদা ভাবে শুনে, সমস্যার মূলে পৌঁছিয়ে তবে সমাধান করতে হয়।

তথ্যকেন্দ্র ঃ একটা উদাহরণ দেবেন।

উঃ- ধরুন শিশুদের ক্ষেত্রে। তাদের কতরকম সমস্যা। যেমন, তোতলামি, অল্পতেই উত্তেজিত, অস্থির, অমনোযোগী, মিথ্যে কথা বলা, চুরি করা, অবাঞ্ছিত যৌন ব্যবহার, রাগ প্রভৃতি। দেখতে হবে, এর পিছনে কারণটা কী? যদি কেউ গড়পড়তা বিচার করে বলেন যে, আমার সন্তানেরও এই কারণে হচ্ছে, সেটা ভুল। একেকজনের ক্ষেত্রে একেক কারণ। কারণটাকে খুঁজে ব্যবস্থা নিতে হবে।

তথ্যকেন্দ্র ঃ দাম্পত্য সমস্যা বা প্রেম-ঘটিত সমস্যা নিয়ে যদি কেউ আসেন?

উঃ- আজকের অস্থির সমাজে দাম্পত্য এবং প্রেম দুটোই বিরাট সমস্যা। আমাদের স্কুল, কলেজ, পরিবারগুলিতে অনেক শিক্ষাই দেওয়া হয় কিন্তু কখনো ঐগুলি শেখানো হয় না যে, একটা সম্পর্ককে কী করে টিকিয়ে রাখতে হয়। সমস্যায় পড়লে কী করে তার সুষ্ঠু সমাধান করা যায়, জনপ্রিয়তা কীভাবে অর্জন করা যায়, অপরকে কী করে নিজের বশে আনা যায়—এমনই আরো অনেককিছু। সত্যি বলতে কী, সাধারণ কিছু আচার-ব্যবহারের পরিবর্তন মানুষের জীবনে বিশাল পরিবর্তন আনতে পারে। সমস্যার সঠিক কারণ খুঁজে বের করতে পারলে হয়তো একটা কথাতেই জীবনের মোড় ঘুরে যেতে পারে। আর জীবনটা তো খুবই ছোটো। একেকটা মুহূর্ত অত্যন্ত দামী। তাই খুব তাড়াতাড়ি সঠিক সিদ্ধান্ত নেওয়া দরকার।

তথ্যকেন্দ্র ঃ বহু মানুষ দুশ্চিন্তা, নিঃসঙ্গতা, হতাশা, টেনশনে ভোগেন—এই সবেরও কী সমাধান করেন?

উঃ- অবশ্যই করি এবং কলকাতা ছাড়াও দূর-দূরান্ত থেকে বহু মানুষ এইসব সমস্যা নিয়ে আমার কাছে আসেন।

তথ্যকেন্দ্র ঃ দুশ্চিন্তা, হতাশা বা টেনশন থেকে কী ধরনের রোগ সৃষ্টি হতে পারে?

উঃ- শতকরা সত্তরভাগ মানুষেরই দুশ্চিন্তার ফলে হৃদরোগ, বাত, ব্লাড-প্রেসার, পেটের রোগ, আলসার, ডায়াবেটিস, সর্দি-কাশি, নার্ভের রোগ, মাথাধরা অথবা ঘুম হয় না। মানসিক রোগ, অবসাদ এমনকী ক্যানসারও হতে পারে।

তথ্যকেন্দ্র ঃ ধরুন, একজন ক্যানসার রোগী আপনার কাছে এলেন, আপনি কী করবেন?

উঃ- ক্যানসার রোগী যখন জানতে পারে যে তার ক্যানসার হয়েছে, সেই মাত্র সে মনোবল হারিয়ে ফেলে। মনে চাপ পড়ার ফলে শরীরটাও ভেঙে যায় দ্রুত। রোগী আরও অসুস্থ হয়ে পড়ে। তার পরিবারের লোকেরাও মানসিক দিক থেকে একেবারে ভেঙে পড়েন। এই সমস্ত ক্ষেত্রে তাদের মনোবল বৃদ্ধি করাটা বিশেষ প্রয়োজন। আমার কাছে এমন বহু মানুষ এসেছেন, যারা নিজেরা বা তাদের পরিজন রোগাক্রান্ত। অভিজ্ঞতা থেকে দেখেছি, মনের জোর বাড়ালে ক্যানসার রোগী ১৫/২০ বছরও সুন্দরভাবে বেঁচে থাকতে পারে। তার সঙ্গে সঠিক চিকিৎসার অবশ্যই প্রয়োজন। যে মানুষটা জানে তার আয়ু আর বড়োজোর মাস কয়েক, সে যদি আরও কতকগুলি বছর কাটিয়ে দিতে পারে এই পৃথিবীর বুকে—তার চাইতে বড়ো চাওয়া আর কিছু হতেই পারে না।

তথ্যকেন্দ্র ঃ এই কাজের সামাজিক তাৎপর্য কতটা?

উঃ- যখন কারুর কাছে বেঁচে থাকার তাগিদটাই হারিয়ে যায় সে তখন হতাশাগ্রস্ত, অবসাদগ্রস্ত, আত্মহত্যা প্রবণ হয়ে পড়ে। নিঃসঙ্গতা মানুষের জীবনের সবচেয়ে বড়ো অভিশাপ। আমার কাজটাই হচ্ছে সমস্যা জর্জরিত মানুষের সমস্যাকে অতিক্রান্ত করতে সাহায্য করা। যে মানুষ জীবনের উপর বীতশ্রদ্ধ হয়ে জীবন থেকে পালাতে চাইছে, সেই মানুষটার মনে জীবনের প্রতি আকর্ষণ জাগালো—এর সামাজিক তাৎপর্য আছে বইকী। আমি দেখেছি, অনেক মা-বাবার ঝগড়ার বিষময় ফল সন্তানকে ভোগ করতে হয়। তার জীবনটা হয়ে ওঠে দুর্বিষহ। এইসব মানুষকে সঠিক পথে চালনা করতে পারাটা একটা বিরাট পাওয়া। আমার এই পদ্ধতিতে প্রচুর ভেঙে যাওয়া সংসার জোড়া লাগাতে পেরেছি। এটাই আমার সাফল্য।

তথ্যকেন্দ্র ঃ এই কাউন্সেলিং-এর ফলে সাধারণ মানুষ কতটা উপকৃত হন?

উঃ- ঠিক কতটা উপকৃত হন, যারা আমার কাছে এসেছেন তারাই বলতে পারবেন। তবে এটুকু বলতে পারি, প্রচুর দাম্পত্য সমস্যা-আদালত পর্যন্ত গড়ায়ই না। ভালোয় ভালোয় সব মিটে যায়। অনেক নিঃসঙ্গ মানুষ আছেন যারা তাদের মনের কথা খুলে বলার মতো কাউকে পান না, সেইসব মানুষও ছুটে আসেন চেম্বারে। ডিভোর্স কেসের সবচেয়ে মর্মান্তিক দিক হল, দুজন প্রাপ্ত বয়স্ক নর-নারীর মনোমালিন্যের ফলে সবচেয়ে ক্ষতিগ্রস্ত হয় তাদের সন্তানেরা। ওইসব সন্তানদের মুখের দিকে তাকিয়ে আমি আরও বেশি করে ঘরগুলি বাঁচাবার চেষ্টা করি। ভাঙতে নয় জুড়তে চেষ্টা করি।

তথ্যকেন্দ্র ঃ সমস্যার সমাধানে আপনার পদ্ধতি কী?

উঃ- আমার কতকগুলি নিজস্ব পদ্ধতি আছে। তথ্যকেন্দ্র পত্রিকার পাঠক-পাঠিকারা, আপনাদের নানাবিধ সমস্যা নিয়ে আমার কাছে আসতে পারেন, সমাধানের চেষ্টা করব।

কথা বলেছেন অরণ্য বসু

সমস্যার সমাধানে চিঠি পাঠাবেন

মনের কথা কই, তথ্যকেন্দ্র ১৮এ/১এ, মনোহরপুকুর রোড, কলকাতা-২৬।
কাউন্সেলর দীপা তলাপাত্র-এর সঙ্গে সরাসরি কথা বলুন এই দুটি ফোন নম্বরে ২৫৫৪-৫৪৪৬, ৯৮৩০৫৫৭৮৪৮ (মো)।