মানসিক নির্যাতন; একটি সামাজিক সঙ্কট

জীবনচক্রের গুরুত্বপূর্ণ একটি ধাপের নাম বিয়ে। বিয়ে হল দুটি জীবনের চির বন্ধন। বিয়ে দুটি আত্মার একসাথে চলার প্রতিশ্রুতি। বিয়ে ভালোবাসার এমন এক অনুভূতি, যা মানুষের জীবনকে আলোকিত করে তোলে। বিবাহ বন্ধনের মাধ্যমে জন্ম নেয় শ্রদ্ধা, ভালোবাসা, স্নেহ ও একে অপরের প্রতি গভীর যত্ন। পথ চলার স্থায়ী সঙ্গী হিসেবে পাশাপাশি থাকেন স্বামী-স্ত্রী। বিয়ে মানে কিন্তু কেবল একসঙ্গে থেকে দায়িত্ব ভাগ করে নেয়া নয়। এর অর্থ এবং প্রভাব আরও বেশি। এমনকি বার্ধক্যে একসাথে চলার প্রতিশ্রুতির নাম বিয়ে।

মানসিক নির্যাতন সচরাচর একদিনে শুরু হয় না। এটি সম্পর্কের ভেতরে ধীরে ধীরে জন্ম নেয় — যখন ভালোবাসা বদলে যায় নিয়ন্ত্রণে, বোঝাপড়া বদলে যায় নির্দেশে। উচ্চস্বরে গালাগাল করা, মিথ্যা বলা, চারিত্রিক অপবাদ দেওয়া, খারাপ ব্যবহার করে পরমুহূর্তে তা অস্বীকার করা — এসবই মানসিক নির্যাতনের অংশ।

এমনকি অনেক সময় নির্যাতনকারী বলেন, “আমি রাগ করার মতো কিছু বলিনি, কী এমন বলেছি? খারাপ কী বললাম?” — এই কথাগুলোর মধ্যেও লুকিয়ে থাকে মানসিক নিয়ন্ত্রণের অস্ত্র।তুমি এখানে যেতে পারবে না, “তুমি ঘরের বাইরে কাজ করতে পারবে না,তুমি শুধুই সংসার সামলাবে।বিভিন্ন প্রতিবন্ধকতা দিয়ে স্ত্রীকে নিয়ন্ত্রণের চেষ্টাও মানসিক নির্যাতন।”তুমি এটা কেন করছ?”, “তুমি এমন পোশাক পরো না”, “তুমি কিছুই ঠিকমতো পারো না”, “তোমার কাজের কোনো দাম নেই, তুমি কেবল বোঝা” — এসব কথায় ধীরে ধীরে ভেঙে যায় একজন মানুষের আত্মবিশ্বাস।শুধু তাই নয়, যৌতুকের জন্য চাপ দেওয়া বা বাধ্য করাও এক ধরনের মানসিক নির্যাতন। স্ত্রীর সঙ্গে কথা না বলা, উপেক্ষা করা, তুচ্ছ-তাচ্ছিল্য করা, স্পষ্ট করে দোষ না বলা, স্ত্রীর বাবার বাড়ির লোকজন নিয়ে খোঁটা দেওয়া, অপমানসূচক কথা বলা কিংবা গালিগালাজ — সবই মানসিক নির্যাতনের প্রতিফলন।

স্ত্রীর ইচ্ছার বিরুদ্ধে শারীরিক সম্পর্ক স্থাপন করা বা সন্তান নিতে বাধ্য করা মানসিক ও শারীরিক নির্যাতন দুই-ই। এমনকি পুত্র সন্তানের জন্য বারবার গর্ভধারণে বাধ্য করা কিংবা গর্ভস্থ কন্যা সন্তানকে গর্ভপাত করানো — এসবও মানসিক নির্যাতনের গভীর ছাপ

ফেলে।

ছোট ছোট কথাগুলো হয়তো প্রথমে তুচ্ছ মনে হয়, কিন্তু সময়ের সঙ্গে এগুলো রূপ নেয় মানসিক বন্দিত্বে।একজন সঙ্গী অপরজনকে ক্রমাগত ছোট করতে করতে নিজের শ্রেষ্ঠত্বে বিশ্বাসী হয়ে ওঠে, আর অপরজন নিজের আত্মবিশ্বাস হারিয়ে ফেলে। এই ধীরে ধীরে তৈরি হওয়া অসম ভারসাম্যই সম্পর্কের সবচেয়ে বড় বিষ।

নির্যাতিতা মনে করেন এর চেয়ে গায়ে হাত তুলে মারাও অনেক ভালো। এভাবে সবসময় মানসিক নির্যাতনের চেয়ে শারীরিক নির্যাতন সহ্য করা যায়।

মানসিক নির্যাতন যা শারীরিক আঘাতের চেয়েও ভয়ঙ্কর। কারণ এর ক্ষত দৃশ্যমান নয়, বরং ধীরে ধীরে ভেতরের শক্তি নিঃশেষ করে দেয়। মনোবিজ্ঞানীরা বলেন, দীর্ঘদিন মানসিক নির্যাতনের মধ্যে থাকলে মানুষ ডিপ্রেশন, উদ্বেগ, অনিদ্রা, আত্মবিশ্বাসহীনতা ও আত্মহননের চিন্তায় ভোগে। সবচেয়ে ভয়ংকর দিক হএই কষ্টের কোনো দৃশ্যমান চিহ্ন থাকে না। বাইরে থেকে সব কিছুই “স্বাভাবিক” মনে হয়, অথচ ভেতরে মানুষটা ধীরে ধীরে ভেঙে পড়তে থাকে।

আমাদের সমাজে ‘নির্যাতন’ শব্দটি উচ্চারিত হলেই প্রথমে নারীর কথাই সামনে আসে। বাস্তবতা হলো — নারীরাই বেশি ভুক্তভোগী, কিন্তু পুরুষরাও এর বাইরে নন। অনেক পুরুষ প্রতিদিন স্ত্রী বা পরিবারের কাছ থেকে তির্যক ব্যঙ্গ, অপমান কিংবা তুলনার মুখোমুখি হন। কিন্তু সমাজ তাদের কষ্টকে গুরুত্ব দেয় না, কারণ পুরুষের যন্ত্রণা নাকি “পুরুষোচিত” নয়! তাই তারা চুপ করে যান। এই নীরবতাই ধীরে ধীরে সম্পর্কের মধ্যে বিষ ছড়ায়।

আসলে, মানসিক নির্যাতন লিঙ্গভিত্তিক নয়, এটি ক্ষমতার অপব্যবহার। যে সম্পর্কের ভেতরে একজন সব সময় ‘নিয়ন্ত্রণকারী’ হয়ে ওঠে, সেখানে অন্যজন ধীরে ধীরে হারিয়ে যায়।

একটা ধারণা প্রচলিত — “সংসার মানেই সহ্য করা। এই ধারণাই নির্যাতনকে স্বাভাবিক করে তুলেছে। একজন নারী যদি বলে “আমার স্বামী আমাকে অপমান করে”, সমাজ বলে — “সব পুরুষই তো এমন”। একজন পুরুষ যদি বলে “স্ত্রী আমাকে মানসিকভাবে কষ্ট দেয়”, সমাজ বলে — “তুমি নিশ্চয়ই দুর্বল”। এই চিরাচরিত মানসিকতার কারণেই অনেক দাম্পত্য সম্পর্ক ধীরে ধীরে ভেতরে ভেতরে ভেঙে পড়ে।

সমাজ ভাবে — যতক্ষণ না কেউ মারা যাচ্ছে, ততক্ষণ সবই সহনীয়। কিন্তু সত্য হলো, মানসিক নির্যাতন ধীরে ধীরে আত্মাকে হত্যা করে।

প্রথমত, সম্পর্কের মধ্যে যোগাযোগের অভাব মানসিক নির্যাতনের সবচেয়ে বড় কারণ। দুজন মানুষ একে অপরের সঙ্গে খোলামেলা কথা না বললে, ভুল বোঝাবুঝি, অহংকার ও অপমান জায়গা নেয় ভালোবাসার স্থানে।

মানসিক নির্যাতন কোনো ব্যক্তিগত বিষয় নয় — এটি একটি সামাজিক সংকট, যা নীরবে অসংখ্য সম্পর্ক ধ্বংস করছে। যে সম্পর্কের ভেতরে সম্মান থাকে, সেখানে নির্যাতন টিকতে পারে না। সময় এসেছে আমরা সবাই নিজের ভেতরের দেয়ালটা ভাঙ্গি। ভালোবাসার আসল শক্তি নীরবতা নয়, বোঝাপড়ায়। আর সম্পর্কের সত্যিকারের সৌন্দর্য মুক্তিতে, নিয়ন্ত্রণে নয়।
লেখক: কবি ও সাহিত্যিক

মুজিবনগরে মানসিক স্বাস্থ্য ও আত্মহত্যা প্রতিরোধ বিষয়ক প্রচারণা

“ভালো প্রতিবেশী বিশ্বের জন্য ভালো পরিবর্তন”, সুস্থ মন সুস্থ ভবিষ্যৎ, তুমি গুরুত্বপূর্ণ, তোমার মানসিক স্বাস্থ্য গুরুত্বপূর্ণ এই স্লোগানে মুজিবনগরে কিশোর-কিশোরীদের মানসিক স্বাস্থ্য এবং আত্মহত্যা প্রতিরোধ বিষয়ক প্রচারণা অনুষ্ঠিত হয়েছে।

রবিবার সকালে গুডনেইবার্স বাংলাদেশ মেহেরপুর সিডিপির আয়োজনে উপজেলার ভবেরপাড়া সেন্ট জেভিয়ার জুনিয়র হাই স্কুলের হলরুমে বিদ্যালয়ের ছাত্র-ছাত্রীদের মাঝে এই প্রচারণা অনুষ্ঠিত হয়।

অনুষ্ঠানের শুরুতেই গুডনেইবার্স বাংলাদেশ মেহেরপুর সিডিপির প্রজেক্ট ম্যানেজার বিপুল রেমার নেতৃত্বে কিশোর-কিশোরীদের

মানসিক স্বাস্থ্য এবং আত্মহত্যা প্রতিরোধ বিষয়ক প্রচারণার লক্ষ্যে একটি বর্ণাঢ্য র্যালি অনুষ্ঠিত হয়।

র্যালি শেষে বিদ্যালয়ের হলরুমে আলোচনা সভা অনুষ্ঠিত হয়। গুডনেইবার্স বাংলাদেশ মেহেরপুর সিডিপির প্রজেক্ট ম্যানেজার বিপুল রেমার সভাপতিত্বে প্রচারণা অনুষ্ঠানে ছাত্র-ছাত্রীদের মাঝে কিশোর-কিশোরীদের মানসিক স্বাস্থ্য এবং আত্মহত্যা প্রতিরোধ বিষয়ক বিভিন্ন দিক তুলে ধরেন ডা. মেহেদী হাসান সুইট।

এ সময় উপস্থিত ছিলেন গোপালনগর মাধ্যমিক বালিকা বিদ্যালয়ের প্রধান শিক্ষক জহুরুল ইসলাম, সেন্ট জেভিয়ার জুনিয়র হাই স্কুলের প্রধান শিক্ষক সিস্টার মালতি মালো, আনন্দবাস মিয়া মনসুর একাডেমীর প্রধান শিক্ষক মাহমুদুল হাসান, আম্রকানন মাধ্যমিক বিদ্যালয়ের প্রধান শিক্ষক শরিফুল ইসলাম, জয়পুর তারানগর মাধ্যমিক বিদ্যালয়ের প্রধান শিক্ষক আজিজুল ইসলাম, আদর্শ মাধ্যমিক বিদ্যালয়, শিবপুরের প্রধান শিক্ষক এস.এম. আব্দুস সালাম।

গুডনেইবার্স বাংলাদেশ মেহেরপুর সিডিপির প্রোগ্রাম অফিসার এনটন ফলিয়ারের সঞ্চালনায় আমন্ত্রিত অতিথিবৃন্দ তাদের বক্তব্যে তুলে ধরেন মানসিক স্বাস্থ্য কী, মানসিক স্বাস্থ্য ভালো থাকলে আমরা কী করতে পারি, কিশোর-কিশোরীদের বিভিন্ন ঝুঁকির লক্ষণ, নীরবতা কেবল কষ্ট বাড়ায় নীরবতা ভেঙে কী করতে হবে, মন খারাপ থাকলে কার সঙ্গে কথা বলতে হবে, অভিভাবকের করণীয়, শিক্ষার্থীদের মানসিক স্বাস্থ্য রক্ষায় কারা দায়িত্ব নেবেন, সহপাঠীদের করণীয়সহ আরও নানা গুরুত্বপূর্ণ বিষয়।

প্রচারণার মাঝে কিশোর-কিশোরীদের নিয়ে গান, নৃত্য এবং নাটক পরিবেশিত হয়।

ঝিনাইদহে মানসিক ভারসাম্যহীন

ছেলের কোদালের আঘাতে বাবা খুন

ঝিনাইদহে মানসিক ভারসাম্যহীন ছেলের কোদালের আঘাতে এক কৃষক পিতা নিহত হয়েছে।

সোমবার (১৬জুন) সকালে সদর উপজেলার গান্না ইউনিয়নের শংকরপুর গ্রামের মাঠে এ ঘটনা ঘটে। এ ঘটনায় অভিযুক্ত ছেলেকে আটক করেছে পুলিশ।

নিহতের স্বজনরা জানায়, শংকরপুর গ্রামের কৃষক শাহাদত হোসেন (৬৫) তার ছেলে ফয়সাল হোসেন (২৫) সাথে নিয়ে গ্রামের মাঠে মরিচের ক্ষেতে কাজ করতে যান। কাজ করার সময় ফয়সাল আকষ্মিকভাবে কোদাল দিয়ে তার বাবা শাহাদত হোসেনের মাথায় আঘাত করে। এতে ঘটনাস্থলেই শাহাদত হোসেন মারা যান। পরে মৃত বাবাকে মাঠে রেখে বাড়িতে ফিরে গিয়ে নিজেই তার মাকে ঘটনা জানান ছেলে ফয়সাল। এসময় স্থানীয়রা ও স্বজনরা মাঠে গিয়ে শাহাদতের লাশ পড়ে থাকতে দেখে পুলিশে খবর দেয়। পরে পুলিশ এসে লাশ উদ্ধার করে ময়নাতদন্তের জন্য সদর হাসপাতালের মর্গে পাঠায়। ফয়সাল ছোট বেলা থেকেই মানসিক প্রতিবন্ধী ।

সদর থানার ওসি আব্দুল্লাহ আল মামুন বলেন, অভিযুক্ত ফয়সালকে আটক করেছি। তার বিরুদ্ধে আইনগত ব্যবস্থা গ্রহন করা হবে।

হরিণাকুণ্ডুতে এক মাস পরেও সন্ধান মেলেনি মানসিক প্রতিবন্ধী এক যুবকের

ঝিনাইদহ জেলার হরিণাকুন্ডু উপজেলার হাকিমপুর গ্রামের এক মানসিক প্রতিবন্ধী যুবক নিখোঁজ রয়েছেন প্রায় এক মাস ৯ দিন ধরে। নিখোঁজ যুবকের নাম রিপন হোসেন (৩৪)।

পারিবারিক সূত্রে জানা গেছে, গত ৬ মার্চ রাত আনুমানিক ৮টার দিকে রিপন হোসেন প্রাকৃতিক ডাকের কথা বলে নিজ বাড়ি থেকে বের হন। এরপর

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]