

হবেক বকম অমুভুতি

তানজিদা নূর মোস্তফা





আজ জেবার অর্ধবার্ষিক পরিষ্কার রেজাল্ট দিয়েছে। জেবার রেজাল্ট তেমন ভালো হয়নি। অংকে সে অনেক কম নম্বর পেয়েছে। তাই সে মন খারাপ করে স্কুল ছুটি হবার আগেই বাড়ি ফিরে আসে। জেবা তার পড়ার টেবিলে বসে কাঁদছে।



এমন সময় মা রুমে এসে জেবাকে জিজ্ঞেস করলো,
কি হয়েছে, তুমি কাঁদছো কেন?

জেবা বললো আমি অর্ধবার্ষিক পরিক্ষায় অংকে
অনেক কম নম্বর পেয়েছি তাই কাঁদছি।

মাঃ আচ্ছা। কেঁদোনা। পরেরবার বার্ষিক পরিক্ষায়
দেখো তুমি সবার চেয়ে বেশি নম্বর পাবে।

জেবাঃ কিন্তু মা আমার অনেক খারাপ লাগছে, মনে
হচ্ছে আর কখনো অংকে ভালো নম্বর পাবোনা।

মাঃ কে বলেছে পাবেনা? অবশ্যই পাবে। আর
তোমার খারাপ লাগাটাও খুব স্বাভাবিক। এসব
খারাপ লাগা, ভালো লাগা আমাদের মনের একটা
অংশ। তাই বলে ভেঙে পড়ার কিছু নেই। তুমি যদি
চাও তুমি তোমার মানসিক স্বাস্থ্যকে ভালো রাখতে
পারো।



জেবাঃ মানসিক স্বাস্থ্য কি মা?

মাঃ আমাদের মনের অবস্থাকে মানসিক স্বাস্থ্য বলে। শরীরের মতো মনের ও পরিচর্যা করে মানসিক স্বাস্থ্য ভালো রাখতে হয়! তুমি এখন যেমন অনুভব করছো এটা হচ্ছে আমাদের মনের একটা ছোট অনুভূতি। ছোট অনুভূতি গুলো খুব অল্প সময় আমাদের মনে স্থায়ী থাকে। হাসি, কান্না, দ্বিধাগ্রস্ত হওয়া, রাগ এগুলো হচ্ছে ছোট ছোট কিছু অনুভূতি। তোমার এখন মন খারাপ হয়েছে, যদি তুমি চেষ্টা করো তুমি তোমার মনকে ভালো করে ফেলতে পারো।

জেবাঃ কিভাবে মা?



মাঃ তুমি তোমার মনের কথা কাউকে বলতে পারো, ডায়েরী লিখতে পারো, কার্টুন দেখতে পারো, গল্পের বই পড়তে পারো, ছোটভাইয়ের সাথে খেলতে পারো। যা মন চায় তাই করতে পারো।

মায়ের কথামতোন জেবা তার ড্রয়িং খাতা খুলে জলরঙ এ কিছু ছবি আঁকলো। তারপর মায়ের কাছে গিয়ে বসলো। মাকে বললো, তুমি সত্যি বলেছো মা। ছবি আঁকার পর আমার মনটা আগের থেকে অনেক ভালো হয়ে গেছে আর আমি মনে মনে ভাবছি অংকটা আরো ভালো করে করতে হবে। ধন্যবাদ মা।

মাঃ লক্ষ্মী মেয়ে।





জেবা পরদিন ফুরফুরে মেজাজে স্কুলে যায়। টিফিনের ছুটিতে সে প্রতিদিনকার মতো খেয়াল করলো টনি ছেলেটা আজও ক্লাসের এককোনে একা একা বসে আছে, কারো সাথে কথা বলেনো, এমনকি পড়াশোনাও ঠিকমতো করেনো। জেবা ভাবলো সে আজ টনির সাথে কথা বলতে যাবে। টনির কাছে গিয়ে জেবা বললো, টনি, চলো আমাদের সাথে খেলবে চলো।

টনিঃ তোমরা খেলো। আমার মন খারাপ, আমি খেলবোনা।

জেবাঃ তোমার মন খারাপ কেন? তুমি কারো সাথে কথা বলোনা কেন? তুমি আমাকে বলতে পারো। আমি তোমার বন্ধু হতে চাই।





টনি একথাশুনে ভরসা পেয়ে জেবাকে বললো,
জানো জেবা, আমার সবসময় মনে হয় আমি এই
ক্লাসের সবার থেকে খারাপ ছাত্র, কেউ আমাকে
পছন্দ করেনা! তাই আমি কারো সাথে মিশতে
পারিনা। আমার পড়াশোনায় মন বসেনা, আমি
রাতে ঘুমাতেও পারিনা।

জেবাঃ কি বলছো? তুমি তোমার বাবা মা কে
বলেছো এইকথাগুলো?

টনিঃ না বলিনি। ওনারা যদি আমাকে না
বোঝেন তাই!

জেবাঃ এটা তোমার ডুল ধারণা টনি, তোমার
বাবা মা তোমার সবথেকে কাছের, তারা নিশ্চয়
তোমার সমস্যা বুঝবে। আমার মা বাবা কে আমি
সবকিছু বলি যা আমি অনুভব করি। আমার মা
বলেছে, আমাদের মনে এরকম অনেকরকম
অনুভূতি থাকে। আমার মনে হচ্ছে তোমার
অনুভূতি বড় কারণ সেটা তুমি দীর্ঘদিন ধরে বোধ
করছো। তুমি আজই তোমার পরিবারের সাথে
কথা বলো।





সব শুনে টনির বাবা বললো, তুমি নিজেকে কখনো দুর্বল ভাববে না টনি, তুমি নিজের জায়গাতে সেরা, আমরা সবাই তোমার পাশে আছি! কখনো কোন অনুভূতিকে দীর্ঘদিন মনের মধ্যে চেপে রাখবে না। আমাদেরকে অথবা তোমার প্রিয় কোন বন্ধুকে বলবে। আমাদের সবারই মানসিক স্বাস্থ্যের যত্ন নেয়া উচিত। দীর্ঘদিন ধরে চেপে রাখা অনুভূতিগুলো আমাদের শরীর এবং মন দুটোর জন্যই ক্ষতিকর। তোমার মন যেটা চায়, তুমি যেটা ভালো পারো তুমি তা করো। যাকে তোমার ভালো লাগে তার সাথে মেশো। নিয়মিত ঘুমানোর চেষ্টা করো। নিয়মিত খাওয়া দাওয়া করো। তুমি কি জানো তুমি অনেককিছুতে সবার থেকে বেশি পারদর্শী?



টনিঃ আমি কিসে পারদর্শী বাবা?

বাবাঃ তুমি অনেক ভালো ফুটবল খেলতে পারো এবং অনেক ভালো গান ও গাইতে পারো। শোনো, কাল থেকে প্রতিদিন সকালে উঠে গানের রেওয়াজ করবে এবং বিকেলবেলা মাঠে খেলতে যাবে। দেখবে তোমার অনেক ভাল লাগছে।

টনিঃ ঠিক আছে বাবা।

বাবাঃ আর হ্যাঁ, সবসময় নিজেকে ভালোবাসবে।

বাবার কথা শুনে টনি মনে একটু জোর পেলো। সে নিয়মিত গান গাওয়া, ফুটবল খেলা, পড়াশোন করা শুরু করলো। ধীরে ধীরে সে এখন অনেক বন্ধু বানিয়েছে তার ক্লাসে। নিয়মিত ঘুমাতেও পারছে। টনি এখন অন্যসবার মতো ক্লাসের একজন মনোযোগী ছাত্র।।

