Preventing Suicide
How to Start
A Survivors' Group
PREVENTING SUICIDE
HOW TO START A SURVIVORS' GROUP

This document is one of a series of resources addressed to
specific social and professional groups particularly relevant to the
prevention of suicide.

It has been prepared as part of SUPRE, the WHO worldwide
initiative for the prevention of suicide.

Keywords: suicide / prevention / resources / survivors' group

Mental and Behavioural Disorders
Department of Mental Health
World Health Organization
Geneva
2000
Published by the World Health Organization in 2000.
Under the title [Preventing Suicide : How to start a survivors' group].

The Director-General of the World Health Organization has granted translation rights for an edition in Bengali to the Institute of Postgraduate Medical Education and Research, which is solely responsible for the Bengali edition.

February, 2002.
মানুষীয় স্বাস্থ্য অধিকার শুভদেশ

আমি এ কথা জেনে আন্দোলনে যে ইনস্টিটিউট অফ সাইকোসিসেটি এবং সেটার ফর মেন্টাল হেল্থ রিসার্চ এগ্রু সাইকোসিসের হৃদয় উদ্যোগে দিবস ২৪ পর্যন্ত জেলার সুবিধার উপর ১৩টি ব্লকে একটি মানসিক স্বাস্থ্য পরিষেবা ও আয়োজন প্রতিদিন কর্মসূচী গ্রহণ করা হয়েছে। আয়ণ্যায়নিত মৃত্যু আমাদের দেশে একটি অপরাপর জন্য সমস্যা। সুবিধার প্রাপ্তিকে আয়োজনির খনন বা চেন্টা, বিশেষতঃ কীটনাশক ব্যবস্থা খেতে, বিশেষ উপস্থাপনা যে কোন আয়ত্তায় প্রতিদিন প্রক্রিয়া জনসচেতনতা একটি অপরাপর পদক্ষেপে।

আয়ত্তায় চেন্টা করার ব্যভিচার বা মৃত্যু ব্যভিচার পরিবার পরিজনদের উপযুক্ত পরামর্শ, সাহায্য ও সাহস হোসাইনে একটি অতি প্রয়োজনীয় কর্মসূচী। বিশেষ স্বাস্থ্য সহায়তার কর্মসূচী প্রতিকটিই এই উদ্দেশ্যেই লেখা। আমি করি এই প্রতিকটি গুরুত্বপূর্ণ অর্থাৎ সাহায্য চিকিৎসক, সহায় কর্মী ও আয়ত্তায় সম্পর্কিত ব্যভিচার এবং পরিবারের ব্যবস্থাপনায় আমাদের।

আয়ত্তায়প্রশিক্ষিত সহকারি যাচাইকে একক্রিয় করে ব্যাবহারী সহায়তা দল গঠনের ব্যবস্থায় এই প্রতিকটি বিশেষ আলোচনা করা হয়েছে। সহকারি যাচাইসহ আয়ত্তায় পরিষেবা দেওয়ার ক্ষেত্রে এই তথ্যগুলি বুঝাই প্রয়োজনীয়। আমাদের সম্প্রতি সবই এবং সুবিধার সমস্যাপূর্ণ মনোযোগের এই দ্বারা উপকৃত হবে।

(প্রিং খালী)

তারিখঃ ৩/৩/২০০২

(ভাষা প্রতিকর চট্টোপাধ্যায়)

স্বাস্থ্য অধিকর্তা

পশ্চিমবঙ্গ সরকার
উদেশ্য

গ্রামীণ জন-মানসিক বাস্তু পরিবেশ (Community Psychiatric Service) অংশ হিসাবে গ্রামীণ বাস্তু পরিবেশ তত্ত্বের আক্ষরিকতা-প্রতিটি থেকে একটি বিশেষ কার্যক্রম নেওয়া হয়েছে। প্রথম পর্যায়ে এই প্রচেষ্টা সুদর্শনের বাস্তু বৈশিষ্ট্যগুলিতে পরীক্ষামূলকভাবে গ্রহণ করা হয়েছে। আমাদের মত বাজারের শোকসত্ত্ব পরিবারবর্গের জন্য মানসিক সাহায্যের সিদ্ধান্ত চিকিত্সক দিক থেকে অত্যন্ত জনপ্রিয়। গ্রামীণ বাস্তু-তত্ত্বের বাস্তু কমিশনের জন্য এবং গ্র্যান্ড ও সুরিয়ান্সের জন্য বাংলা ভাষায় বিষয় বাস্তু সম্পর্কে পৃষ্ঠা Preventing Suicide: How to start a survivors' group. Department of Mental Health, Social Change and Mental Health, W.H.O., Geneva-2000-এর অনুবাদ প্রকাশ করা হলো। ভাষার্থের সমস্ত মূল পৃষ্ঠিকর কারণে যে সব তথ্য সংগ্রহ করেছে তা এখানে বৌকা হয়েছে (Italics) জন্য হয়েছে।

পৃষ্ঠিকার বাংলা অনুবাদ করার অনুমতি দেওয়ার জন্য বিষয় বাস্তু সংস্থার Director General, মানসিক বাস্তু বিভাগের কো-অডিটর Dr. J. M. Bertolote এবং প্রকাশন বিভাগের Mr. D. W. Bramley -কে আস্তরিক ধন্যবাদ জানাই। পৃষ্ঠিকার প্রকাশে অবিভিন্ন অনুসারে কোন স্টেট হেলথ সিস্টেম ডেভেলপমেন্ট প্রোজেক্টে আস্তরিক ধন্যবাদ জানাই।

আমাদের মত বাজারের শোকার্ত পরিবারের সদস্য একটি তীব্র মানসিক যাত্রা ও সংক্ষিপ্ত মধ্যে নিন করা। অনেক সময়ই অতি-পীড়িত বাজারের মানসিক চিকিৎসারও দরুন হয় না। শোকার্ত বাজারের কি ভাবে, কি পশ্চিমে সহায়তা করার এই স্টেট হেলথ সিস্টেমের ডেভেলপমেন্ট প্রোজেক্ট কে আস্তরিক ধন্যবাদ জানাই।

আমাদের কর্তৃত্বের পরিবারের জন্য সহায়ক দল গঠন করার যাত্রার উৎসাহী বাজারে এই পৃষ্ঠিকার থেকে অনেক সহায়তা পাবে। আমাদের দেশের সামাজিক-সাংস্কৃতিক পরিবেশের অভিজ্ঞতা এই ধরনের ভিত্তি করিকে আরও ফলপ্রসু করবে এই আস্তরিক।

তারিখ: ৩/৩/২০০২

ভাষা অর্থনীতি নগরায়ণ চৌধুরী
অধ্যাপক ও বিজ্ঞানী প্রধান
ইনস্টিটিউট অফ সাইমিয়াট্রি
কলকাতা-৭০০ ০২৫
<table>
<thead>
<tr>
<th>সূচীপত্র</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>অবতরণিকা</td>
</tr>
<tr>
<td>যাবল্য়ী-সহায়ক দলের গুরুত্ব</td>
</tr>
<tr>
<td>আয়হত্যার পরবর্তী সময়</td>
</tr>
<tr>
<td>আয়হত্যার প্রভাব</td>
</tr>
<tr>
<td>শেকরব্যক্তির সাহায্যের উৎস</td>
</tr>
<tr>
<td>শেকরব্যক্তির জন্য যাবল্য়ী-সহায়ক</td>
</tr>
<tr>
<td>দল কিভাবে শুরু করতে হবে</td>
</tr>
<tr>
<td>দলের প্রয়োগগত পরিকল্পনা গঠন</td>
</tr>
<tr>
<td>দলকে সাহায্য করার ব্যাপারে অন্যান্য</td>
</tr>
<tr>
<td>সম্পদের অধিষ্ঠান</td>
</tr>
<tr>
<td>সাক্ষরতার পরিমাপ</td>
</tr>
<tr>
<td>দলের পক্ষে সন্তুলন বিপজ্জনক বিষয়</td>
</tr>
<tr>
<td>উমরনদীল দেশে এবং গ্রামাঙ্কে পরিত্যক্ত</td>
</tr>
<tr>
<td>ব্যক্তির সমর্থন</td>
</tr>
<tr>
<td>যুক্তিকরণ চিকিৎসার মাধ্যমে পরিত্যক্ত</td>
</tr>
<tr>
<td>ব্যক্তির সাহায্য ও সমর্থন</td>
</tr>
<tr>
<td>অতিরিক্ত তথ্য সংযোজন</td>
</tr>
</tbody>
</table>
অবতরণিকা

আয়হত্যা একটি জটিল ঘটনা যা বহ শতাব্দী ধরে দাশনিকদের, ধর্মতান্ত্রিকদের,
চিকিৎসকদের, সমাজ বিজ্ঞানীদের এবং শিক্ষীদের দৃষ্টি আকর্ষণ করেছে। ফরাসী
দাশনিক এলার্ব কামুর মিখ অফ সিনিফাস-এ আয়হহত্যাকে একটি গুরুত্বপূর্ণ
দাশনিক সমস্যা হিসাবে বলা হয়েছে।

একটি গুরুত্বপূর্ণ জন বাণ্ড সমস্যা হিসাবে আয়হত্যার আমাদের মনের গোষ্ঠী
করে কিছু আয়হত্যা প্রতিরোধ এবং নিয়ন্ত্রণ করার কার্যক্রমটি মোটামুটি সহজ
নয়। উচ্চমানের পরবর্তী দেখা পেট্রে যে আয়হত্যা প্রতিরোধ ব্যবস্থায় কার্যকরী
করতে হলে বহুবিধ কর্মপ্রণালীর সমন্বয় প্রয়োজন, যেমন—সংঘবাদ উৎকৃষ্ট
পরিবেশে শিশু ও বিশ্বাসের লালন পালন করা, মানসিক রোগ সমুহের যথাযথ
চিকিৎসা ব্যবস্থা করা এবং পরিবেশে নানাবিধ কর্মজীবনকে অবস্থান নিয়ন্ত্রণ করা।
আয়হত্যা প্রতিরোধ কার্যক্রমের সাফল্যের পথে আমরা একটি গুরুত্বপূর্ণ বিষয় হল
জনসমষ্টির মধ্যে যথাযথ তথ্যের আধারন এবং সচেতনতা বৃদ্ধি।

১৯৯৯ সালে W.H.O. একটি বিশ্বব্যাপী আয়হত্যা প্রতিরোধ কার্যক্রম শুরু
করেছে (SUPRE - Suicide Prevention). আয়হত্যা প্রতিরোধ কার্যক্রমে
নিযুক্ত বিভিন্ন সামাজিক ও স্বাস্থ্য সমস্যা মানব মৃত্যুর পথে সর্বপ্রথমে সমস্যার
ব্যাপক অংশগ্রহণ করতে প্রস্তুত করেছে। এই পুস্তিকাটি তার অন্যতম। এই তথ্য
পুস্তিকাটি বিভিন্ন কর্মকর্তার সংস্থাগুলির মধ্যে একটি সেতু ব্যবহারের কাজ
করে। যেমন—বিশ্বব্যাপী, স্বল্পভাষা, সামাজিক ও সামাজিক সংস্থা, শরীরি সংস্থা,
আইন প্রদান করে। সংস্থা, সামাজিক অবস্থা প্রশাসন সংস্থা, অংশীভাবে কর্মকর্তা
সংস্থা, পরিবার ও জনসমষ্টি।

আমার বিশেষ কথায়, Ms. Raylee Taylor, "Survivors after Suicide", The Salvation Army, Gold Coast, Australia এবং Mr. Jerry
Weyrauch এবং Mrs. Elsie Weyrauch, Suicide Prevention Advocacy Network (SPAN), USA, -এর কথায়, যারা সকলের প্রতি কর্মকর্তার ব্যক্তি
এবং এই তথ্য পুস্তিকার পূর্বে সম্পত্তি অটিক করেছিলেন। পরবর্তী কালে বিষয়
বাণ্ড সমস্যার International Network for Suicide Prevention -এর
The important findings of this study include:

Dr. Oivind Ekeberg, Ulleval Hospital, University of Oslo, Oslo, Norway.
Professor Jouko Lonnqvist, National Public Health Institute, Helsinki, Finland.
Professor Lourens Schlebusch, University of Natal, Durban, South Africa.
Dr. Airi Varnik, Tartu University, Tallinn, Estonia.
Dr. Richard Ramsay, University of Calgary, Calgary, Canada.

These findings are based on the work of:
Mr. William T. Glover, Founding Member, Georgia Youth Suicide Prevention Coalition, Atlanta, GA, USA.
Ms. Sandy Martin, President, Georgia Youth Suicide Prevention Coalition, founder of the Lifekeeper Memory Quilt Project, Tucker, GA, USA.
Mr. Scott Simpson, Founder, Washington State Youth Suicide Prevention Committee, Edmonds, WA, USA.

These findings are consistent with earlier studies that have found:
Dr. J. M. Bertolote
Co-ordinator, Mental and Behavioural Disorders
Department of Mental Health
World Health Organization
স্বাবলম্বী-সহায়ক দল
(Self-help support group) -এর গুরুত্ব

স্বাবলম্বী-সহায়ক দল কি?

স্বাবলম্বী-সহায়ক দল হচ্ছে সেই সমস্ত ব্যক্তিদের সমন্বিত সংস্থা যারা ব্যক্তিগত ভাবে এবং প্রতিক্ষে ভাবে একটি বিষয় সম্মান, অবস্থা অথবা ঘটনা দ্বারা একই ভাবে কর্তিতবৃত্তি হয়বে। দলের সদস্যরা দলকে পরিচালিত করেন এবং দলের কার্যক্রম এবং কাজের প্রাধান্য তারা ঠিক করে থাকেন। অনেক স্বাবলম্বী-সহায়ক দল অন্যান্য বিভিন্ন দলের কাছ থেকে সাহায্য পেয়ে থাকেন, যেমন, বিশিষ্ট বুদ্ধি-ধারী ব্যক্তি বা সংস্থা বা অন্যান্য সাহায্যপ্রদী সংস্থা। স্বাবলম্বী-সহায়ক দলের সদস্যরাই তাদের কার্যক্রমের ব্যাপারে সমন্বিত নিয়ে থাকেন।

চোঙ্গাপোঁ

বিভিন্ন ঘটনায় এটা প্রমাণ হয়েছে যে স্বাবলম্বী-সহায়ক দল একটি যথেষ্ট শক্তিশালী এবং গঠনমূলক পত্তা যার দ্বারা সাধারণের মানুষেরা নিজেদের এবং পরস্পরকে কার্যকরী ভাবে সাহায্য করতে পারেন। যারা এই দলে সত্যিই ভাবে অংশগ্রহণ করেন তারা প্রতিক্ষেই যথেষ্ট উপকৃত হন। তাই কর্তমনে লক্ষ করা যাচ্ছে অনেক লোকেরই একটিত হয়ে এই ধরনের স্বাবলম্বী-সহায়ক দল তৈরী করেছেন।

দুটি বিষয় করণের জন্য এই ধরনের দল গঠন করার প্রবণতা লক্ষ করা যায়:

১. অঞ্চলের ব্যাঘাতক্রম ভাবে পূর্ন না হওয়ার জন্য কিছু ব্যক্তিগত উদ্যোগ;
২. প্রতিক্ষে সহায়ক সংস্থা যারা আরো বেশী সাহায্য ও সেবা দিতে আগ্রহী।

বিভিন্ন বিষয়চুক্তির পর এই ধরনের স্বাবলম্বী-সহায়ক সংস্থা গড়ার প্রচেষ্টা খুব

১১
Survivor - এই ইংরেজ শব্দের অনুরূপ বাংলা ভাষায় একটি শব্দ। এসময় কথাটির অর্থ হল কেন দুর্দশায় পর যারা প্রাণ বয়ে যান বা রক্ষা পেয়ে যান তাদের ক্ষেত্রে এই কথাটি ব্যবহার করা হয়। আস্থাগ্রহণ ক্ষেত্রে এই কথাটির অর্থ হল ব্যক্তির আস্থাগ্রহণ যুদ্ধে পর যারা সৎ করে যায় অথবা ব্যক্তির ক্ষেত্রে সত্য বা সত্যির ক্ষেত্রে সত্য, অথবা ব্যক্তির সত্য সত্যি-সত্যির। অবিভক্তির ক্ষেত্রে বাবা, মা, তাই বোন ইত্যাদি বা আমার পূর্বজন। Survivor -কথাটি উপযুক্ত হবে যেহেতু বেস্কার জন্য এক্ষেত্রে আমরা তাই “পরিত্যাগ ব্যক্তি বা ব্যক্তিগত” বলে উল্লেখ করবো।

পরিত্যাগ ব্যক্তিদের সহায়ক দল গঠনের ব্যাপারটি ক্রমশই অনেক কেশী করে ঘূর্ণ পায় কেন না, এতে সেই সব ব্যক্তিদের চাহিদার আনুকূলই এর দ্বারা পূরণ করা সম্ভব। তাই কেন কেন দেশে এই সব দলগুলিকে সরকারী সহায়তা দেওয়া হয় থাকে বা তারা বিভিন্ন ধরনের সংস্থা, বেস্কারী সংস্থাদিন দান পেয়ে থাকেন।

dলার সংস্থার অনুশীলন নানা রকম তাই সহায়তার হাত বাড়িয়ে দেন। আস্থাগ্রহণ প্রতিরোধের আত্মরক্তধারা (The International Association of Suicide Prevention - IASP) বলে করেছেন যে বর্তমান দশকে এই দলগুলির ব্যাপারে মানসী অনেক কেশী আগ্রহ ও উৎসাহ দেখা যাচ্ছে। অনেক ক্ষেত্রেই পরিত্যাগ ব্যক্তি বা ব্যক্তিগতর নিশ্চিত উদ্দেশ্য এ রকম সংবাদচ্য-সহায়ক দল গঠন উঠছে।

১২
আয়হতায় শোকার্থ বাক্তিদের কেন্দ্রে সালব্যী-সহায়ক দলের গুরুত্ব

গবেষণায় দেখা গেছে যে, মৃত্যুর ধরনের উপর শোকের প্রকৃতি অনেকটা নির্ভরশীল এবং সেই আর্থ আয়হতায়ানিত শোক সাধারণ মৃত্যু শোকের থেকে পৃথক। আয়হতায় শোক অনেক বৈশিষ্ট্য তৈরির হয় এবং আয়হতায় শোকার্থ বাক্তিদের মধ্যে শোক প্রক্ষেপ ও অনুভূতির প্রকৃতি ভিত্তি ধরনের হয়। আয়হতায় শোকার্থ বাক্তিদের আয়হতায় শোকার্থ মৃত্যুর জন্য নিষেধের অনেক বৈশিষ্ট্য দায়িত্ব বহু মনে করেন এবং নিজেদের তীব্র ভাবে প্রত্যাখ্যাতি ও পরিত্যাগসই বলেও মনে করেন। সাধারণ মৃত্যু শোকার্থদের থেকে এরা সর্বসমে অন্য রকম। কেন না সামাজিক সংস্কার, লজ্জা এবং বিরতিরোধ এদের পৃথক করে রাখে। শোকার্থ বাক্তির মনে একটি প্রথম সর্বসমে ভীষণ আলোড়ন তুলে থাকে যে কেন আয়হতায় বাক্তিকে আয়হতায় সিদ্ধান্ত নিয়ে ছিলেন। এই 'কেন' প্রশ্নটি তার মনকে দারুণভাবে বিপর্যস্ত করে। সামনে একটি প্রমিতি ধারণা হল ছেলেমেয়েদের কাছকের জন্য পিতামাতা বা অভিভাবকসমূহ দায়ী। তাই ছেলেমেয়েরা আয়হতায় করলে, পিতামাতা বা অভিভাবকসমূহ একটি নিদর্শন নৈতিক এবং সামাজিক সংস্কার অনবচিত মধ্যে পাড়ে।

অন্যান্য মৃত্যু থেকে আয়হতায় মৃত্যুর সম্পর্কে সমাজে অনেক বৈশিষ্ট্য প্রচলিত আছে। শোকার্থ ব্যক্তিগণ তাদের হৃদয়ের আয়হতায় মৃত্যু ঘটেছে একথা আর পাত্তরদের দৃষ্টিকে জলরাত অসূচিত পাদুন এবং অন্য ব্যক্তিগণ আয়হতায় নিয়ে কথা বলতে বিত্ত বোধ করেন। তাই যাদের নিয়ে মৃত্যু তাদের ব্যবস্থাপনা যে করম সারস্বতে শোক প্রকাশ করতে পারেন বা অন্যদের সঙ্গে মৃত ব্যক্তিকে নিয়ে আলোচনা করতে পারেন। আয়হতায় আয়হতায় শোকার্থ ব্যক্তিকে এই সব সুবিধার বা অভাবের প্রায় থাকে না। সালব্যী-সহায়ক দল এ ব্যাপারে প্রত্যেক সাহায্য করতে পারেন কেন্দ্র শোকার্থ বাক্তিদের সঙ্গে যোগাযোগ ও আলাপ আলোচনার পথ রক্ষা হলে তাদের বায়ুবিক হতেও অনেক সময় লাগে।

আয়হতায় শোকার্থ বাক্তিদের নিয়ে রাবল্যী-সহায়ক দল গঠনের আরেকটি সুবিধা হল এই যে, তারা একে অপরকে অনেক ভালো করে বুঝতে পারেন কেন্দ্র সমস্যার সাথে তাদের এই ধরনের এবং একই ধরনের অভিভাবকে তাদের ভুলে যায়। তাই পারস্পরিক আলোচনার মাধ্যমে তারা তাদের সমস্যা আরো ভালো ভাবে বুঝতে পারেন এবং একে অপরকে মানসিক সাহস যুগিয়ে থাকেন।
এই দলগুলি আরো অনেক কাজ করেন?

- একটি একতা ও সহযোগিতার মান্ডার।
- একটি সহকারী পরিষেবা। শাক্তর্থ বাণ্ডিকা প্রায়শই নিজেদের পৃথিবী থেকে বিচিত্র বলে মনে করেন। সেক্ষেত্রে এই পরিষেবা তাদের অক্ষিত রুখায় ক্ষেত্রে নিজনি কার্যকরী ভূমিকা নেয়।
- 'আত্মা আত্মাসব কিছু ঠিক ও সাধারণ হয়ে যাবে'—এই আশার সম্ভাব হয়।
- আন্তর্জাতিক সরবরাহ বিভিন্ন সংবেদনশীল মুদ্রণগুলির (যেমন—মুদ্রার অর্থনীতিক বা বিবাহ বাণিজ্যিক ইত্যাদি) অর্থনীতি আরো সহজ ও সরল হয়ে ওঠে।
- নতুন ভাবে সমস্যা সমাধানের ব্যাপারে শিক্ষা পাওয়ার সুরুর।
- মনের ভয় বা নিজস্ব সমস্যা সরবরাহ আলোচনার যথাযথীর আলোচ্য হয়।
- একটি সমস্যা পূর্ণ পরিষেবা যেখানে কোলাঙ্গুলি ভাবে শোক প্রকাশ করা যায়, গোপনীয়তা রক্ষা হয় এবং কোন একের দৃষ্টিভঙ্গি সেখানে থাকে না।

এই দলটির একটি শিক্ষামূলক ভূমিকা আছে। তারা শোকার্থ বাণ্ডিকের শোক সক্রান্ত মানসিক ক্রিয়া—প্রতিক্রিয়ার কথা বিশদভাবে জানতে পারেন। আন্তর্জাতিক সাঙ্কেতিক বিভিন্ন তত্ত্ব বলতে পারেন এবং বিভিন্ন রুখায় প্রক্রিয়ার ব্যবহার নিতে পারেন। এই দলের আরেকটি প্রধান কাজ হল, শোকার্থ বাণ্ডিকে মানসিক ভাবে ক্ষমতাধারী (Empowerment) করে তোলা যাতে তারা আন্তর্জাতিক নিত্যবাচক নিকটস্থ উপরের দৃষ্টিভঙ্গি করে তারা পরিবেশে কিছুটা বাচ্চা করে তুলতে পারেন। আন্তর্জাতিক বা দ্বন্দ্বনীয় মুখ্য একটি সাংঘাতিক সিক হল এই ধরনের মুখ্য পর বল কাজ অসমাপ্ত থেকে যায়। বর্তমানের উদাহরণ আর পাওয়া যায় না। তাই শোকার্থ বাণ্ডিকের মানসিক বিষয় বা প্রতিদিন তাদের বিচিত্রত করে এবং সেই সমস্যার বিষয়কে সমাধানের কোন সৃষ্টিক সূত্র তারা দেখতে পান না। স্বাধীন-সহযোগিতার দল তাদের সহায়ের মাধ্যমে শোকার্থ বাণ্ডিকে এই অসহায়তাকে অন্তে আত্মা আত্মাসব কিছু ঠিক ও সাধারন হয়ে যাবে এবং বাণ্ডিকের মানসিক শক্তি, সাহস ও ক্ষমতা ফিরে পায়।

১৪
আত্মহত্যার প্রভাব

আত্মহত্যার মৃত্যু বাণিজ্যের মূল্যের প্রভাব দেখায় যাদের মাত্রা ক্রমশ ছোটে পড়ে। মৃত্যু বাণিজ্যের সময় যাদের সমস্ত জননির্বাচন ছিল তাদের কাছে এটা একটা দায়ের ক্ষতি। এই সম্পর্কের মান ও বাণিজ্যের উপর নির্ভর করে শোকের প্রকাশ ও তীব্রতা।

তখন অত্যন্ত নিষ্পুষ্টতার যত্ন নেওয়া একটি বড় কাজ হয়ে দাঁড়ায়। এই সময় যদি পরিবার-পরিবার বা বন্ধু-বন্ধুদের একমাত্র করার যার তারা পরস্পরের সহায়তার মাধ্যমে এই ক্ষতিগ্রস্ত মানুষের শোক এবং শোককে আনেকটুই প্রশস্ত করতে পারেন।

প্রতিটি লোকেরই একটি নিয়ম কায়দা আছে যা দিয়ে তারা তাদের শোকের মোকাবিলা করেন। তাই এক বাণিজ্যের ক্ষেত্রে যে পদ্ধতি কাজ করে অনেকের কাছে তা কাজ নাও করতে পারে। শোককর্ম আবেদন করার মাধ্যমে আক্রান্ত বাণিজ্যের শোককর্ম শোককর্মের সাহায্যকারী সহায়ী হয়ে ওঠে। কতগুলি বিভিন্ন ঘটনার দ্বারা শোককর্ম শোককর্মের মধ্যে প্রভাবিত হয়। যেমন—মৃত্যু বাণিজ্যের সাহায্য সম্পর্ক, পরিত্যাগ বাণিজ্যের পরিত্যাগ বাণিজ্যের পরিত্যাগ বাণিজ্যের পরিত্যাগ বাণিজ্যের পরিত্যাগ বাণিজ্যের পরিত্যাগ বাণিজ্যের পরিত্যাগ বাণিজ্যের পরিত্যাগ বাণিজ্যের পরিত্যাগ বাণিজ্যের পরিত্যাগ বাণিজ্যের পরিত্যাগ বাণিজ্যের পরিত্যাগ বাণিজ্যের পরিত্যাগ বাণিজ্যের পরিত্যাগ বাণিজ্যের পরিত্যাগ বাণিজ্যের পরিত্যাগ বাণিজ্যের পরিত্যাগ

পরিবারের বিভিন্ন সদস্যের উপর আত্মহত্যার প্রভাব বিভিন্ন রকমের। এ ব্যাপারে সচেতনতা বৃদ্ধির জন্য কিছু উদাহরণ দেওয়া হয়েছে।

যে পরিবারে আত্মহত্যা ঘটেছে সেখানে শিশুদের অনেক সময়ই উপস্থিত হয়। একটি শিশুদের ক্ষেত্রে পরিবারের যে কোন মৃত্যু জীবন শাস্ত্র ও বিভিন্ন কারণ হতে পারে। সংসার সাধারণ তার অভিজ্ঞতা বা বোধের শিশুকে মৃত্যুকাতিক আকারে তাকে আত্মহত্যা করা করে চেষ্টা করেন। যদিও মৃত্যু মানুষ মানুষের মধ্যে কথা হল তাহলে এই ঘটনাকে ইতিবাচক ভাবে মোকাবিলার চেষ্টা করা উচিত। পিতামাতার প্রতিক্রিয়ার উপর শিশুর প্রতিক্রিয়া আমাদের নির্ভর করে। এই অবস্থায় শিশুদের সঠিক ভাবে সহায়তা করার রাস্তা তা হল শোক প্রকাশের ধারায় মথে শিশুদের

১৬
অস্ত্রুত করা, তারা যদিও যুদ্ধেতে পরাজিত করার জন্য তাদের কোলাহার ও সত্তার সঙ্গে বলা এবং তাদের মূখ্যে সমক্ষে চিত্ত ও মনোভাব বোধার দৃষ্টি করা।

কিংশুর হোল্ডারের সেই পর্যায়ে যখন নানা ধরনের জটিল পরিবর্তনের মধ্য

দিয়ে সে যায়। কিংশুর ও শেকার্ড বাঁকির মানসিক দূর্বল প্রকৃতি প্রকাশ করার রকমে সেই দুর্বল ও নিস্ক্রিয়তার সংজ্ঞা, আনন্দ-ডিবাইস, ভালবাসা-থুঙ্গা, নেশাস এবং সক্রিয়তার মধ্যে দুর্বল। এই সমস্ত মানসিক প্রতিক্রিয়াগুলি বিভিন্ন হারানোর কৃতি এবং মৃত বাঁচানোর গুরুত্ব করার প্রচেষ্টার মূখ্য ভূমিকা দেয়।

কিংশুরের মৃত্ব প্রকাশের ধারা প্রান্তবয়স্কদের থেকে ভিন্ন হয় এবং অনেক সময় ভুল বোঝানোর সৃষ্টি হয়। ব্যবহারিক প্রতিক্রিয়া হিসাবে কিংশুরের কোনও

অভিজ্ঞতার মতো আচরণ করে, আবার কখনও অন্যদের মনোরোগ আকস্মিক

করার জন্য উপস্থ আচরণও করে থাকে। সমাজে চেলার দেখে শোক প্রকাশের

ধারা মেয়েদের থেকে ভিন্ন হয় কেন না অধিকাংশ ক্ষেত্রে হেলেরা প্রেক্ষার আবেগ

সর্বসমক্ষে প্রকাশ করেন। কিংশুরের তাদের মানসিক চাপ নানা ব্যবহারের মধ্য

দিয়ে প্রকাশ করে থাকে, যেমন বিকল্প, রাগ, বড়োদের নাচাই করা এবং মদ্যপান

বা মাসুমত্র ব্যবহারের অভাব দিয়ে কিংশুরের স্বীকৃতি ও আশাস পেতে শেষী আত্মার হয়।

কিংশুর-কিংশুরের অনেক ক্ষেত্রেই চিকিৎসাগত হস্তক্ষেপে বাধা দেয়, যেমন

পরামর্শদান বা স্বাভাবিক-সাহায্য দেন। যদিও কিংশুর-কিংশুরের তাদের

বহু-বাচকদের সঙ্গে ব্যাক্তিগত কথাবার্তা শেষী বলে কিংশু একত্রে পরিবারের

লোকদের প্রতি তাদের আত্মার আভায় করে। শেকার্ডিজিটিল অস্ত্রুতার হার কমানো

জন্য কিংশুর-কিংশুরের দেখে উপস্থ কর্মক্ষেত্রে নেওয়া অবশ্যই উচিত।

ব্যবস্থা বাঁকির ফ্রেমে শোক প্রকাশের ধারাটি বিভিন্ন রকম হয়ে থাকে যেমন

দাদু দিনিমা বা বাবা মা যা যা তাদের সন্তান সম্পর্কে হারিয়েছে। সে ক্ষেত্রে শোক

হয় তীব্র তীব্রতার। প্রাপ্তবয়স্ক সন্তানের মৃত্যু শোক প্রকাশে হয় মৃত বাঁকির তীব্র/ইরুক্তি

অথচ বাবা-মাকে। যদিও সংবণ্টন এটা ভাবা হয় যে প্রাপ্তবয়স্ক লোকেরা নিজের

স্বাধীনতা ও প্রাপ্তবয়স্ক প্রতি করে বলে তাদের মৃত্যু হয়, তা তাদের পিতামাতাকে অত্যন্ত

অভিহিত করে না। এ ধারণা হয় ভুল। সন্তান তা সে বললে কেন না কেন তাদের

সর্বমুখী সম্পর্কে অন্তর দাদু দিনিমার ফ্রেমে নাতিনীতার মৃত্যুর নিম্নী

প্রভাব—তারা চেলেমেয়েদের (মৃতদের বাবা-মা) কষ্টজনিত শোক এবং তাদের

নাতি/নাতনী হারানোর নিজের শেক।

১৭
ব্রহ্মাচর্য বা সহকারীরাও মৃত ব্যক্তি বা তার পরিবারের সঙ্গে সম্পর্কের রকমের অনুযায়ী বিভিন্ন ভাবে শোকগ্রস্থ হন। আশ্বাস্ত্ত্বি সম্পর্কে তাদের দৃষ্টিভঙ্গি এবং ভাবনা চিন্তাও এই শেষক প্রকাশের ব্যাপারটিকে প্রভাবিত করে। অবশ্য মৃতের সঙ্গে যাদের খুবই ঘনিষ্ঠ সম্পর্ক থাকে, তারা মৃতের প্রিয়জনদের মতেই শেষককার্য হন।

এটা মনে রাখা উচিত যে, আশ্বাস্ত্ত্বির ঘটনা সমাজের বাইরে ঘটে, সমাজের অভিজ্ঞতার ঘটালো, সমাজের ভিত্তির এই ঘটক। ব্যক্তির মৃত্যুতে বিভিন্ন দল বা সংস্থা (যেমন বিধায়ক, কাজের জায়গা, মহিলাদের দল) ক্ষতির হতে পারে। তদের সমাজকর্মী বা সাহায্যক দলের পরামর্শ, সাহায্য এবং নির্দেশ অনেক সময়ই লাভজনক হয়। আশ্বাস্ত্ত্বির সাক্ষরীকরণ, মহিলায় এবং সামাজিক ধারাধারার বিস্তার নিয়ে, আলাপে আলাচনার চালানো যেতে পারে। এই ধরণের আলাপ আলাচনার একটি মূল হল যে এর দ্বারা একটি নিরাপত্তার জাল সৃষ্টি হয় যেখানে অন্য কেন আশ্বাস্ত্ত্বি প্রস্তুতির ব্যবস্থা চিহ্নিত করা যায় এবং তার জন্য উপযুক্ত ব্যবস্থা নেওয়া যায়।

একটি সাহায্যসংক্রান্ত সামাজিক প্রতিক্রিয়া হল সমাজের সব প্রতিরক্ষা লোকের ঘটনার পর একটি করা।

শোকার্ত্ত ব্যক্তিদের সাহায্যের উৎস

বালকী-সহকারি দল আশ্বাস্ত্ত্বির পরিবার ব্যক্তিদের সাহায্য ও সমর্থনের ব্যাপারে একটি পূর্ণপূর্ণ ভূমিকা নিতে পারে।

বালকী মৃত্যুতে শেষক একটি সাহায্য দল, কিন্তু আশ্বাস্ত্ত্বির মৃত্যুর ক্ষেত্রে একে সাধারণত বালকী মৃত্যুর ভাবা হয় না। তাই আশ্বাস্ত্ত্বির মৃত্যুর পক্ষে আলোক ব্যক্তিদের প্রয়োজন ভিত্তি ধরনের এবং জটিল হয় থাকে। সাহায্য এবং সমর্থন বিভিন্ন জায়গা থেকে আসতে পারে। যে কেন সাহায্যের সংখ্যা। শোকার্ত্ত ব্যক্তির শেষ ধরনের বালকী করার ক্ষেত্রে পূর্ণপূর্ণ ভূমিকা নিতে পারে। শোকার্ত্ত ব্যক্তির সাহায্য প্রারম্ভে করতে যে কেন তার দুর্বলতা না ভাবে বলেতে তার মানসিক দূর্বলতাই পরিচিত দেয় এবং তার মৃত্যুর সত্ত্বাতে শোকার্ত্ত জীবন তাকে ফিরে আসতে সাহায্য করে। শোকার্ত্ত ব্যক্তি তার পছন্দ মতো ঢিক করতে

১৮
পারেন যে তিনি কি ধরণের সাহায্য বা সমর্থন চাইবেন। ব্যক্তি যদি একাধিক সাহায্য নেন তাহলে তিনি বিভিন্ন রকম ভাবে তার মনোভাব প্রকাশ করতে পারেন।

পরিবার হল সহযোগী ও সমর্থনের প্রধান উৎস। যে সব পরিবারের সদস্য়া মিল-মিশ্র শোক প্রকাশ করতে পারেন তারা মৃত্যুজনিত অপরাধকে ভালো ভাবে মনে নিতে পারেন। মিল-মিশ্র শোকপ্রকাশ করা পরিবারকে শক্তিশালী জোগায়। যে সব পরিবার এ ব্যাপারে সাহায্য করে তা হল শোক প্রকাশ করার ব্যাপারে পরিবারের উদ্দেশ্য মনোভাব, মৃত্যু সংক্রান্ত কোন গোপনীয়তা না রাখা এবং পরিবারের সব সদস্যের স্বাধীন ভাবে শোক প্রকাশের অধিকার।

যে সব সমস্যায় পরিবারের সদস্যরা একত্রে শোক প্রকাশ করতে পারে না তা হল:

- গানাগানি বা ধ্বংসায়ক ভাবে সমস্যা সমাধানের চেষ্টা
- শঙ্কা লুকিয়ে রাখার প্রবণতা
- মৃত্যুজনিত মানসিক অবস্থাকে অত্যন্ত করার প্রবণতা
- এড়িয়ে চলা, যেন মৃত্যুর ঘটনা ঘটেনি
- মৃত্যু সম্পর্কে গোপনীয়তা ও লুকানোর মনোভাব
- প্লাজমাপর্যন্ত মৃত্যুকালীন ঘোষণাগুলো বা স্থানকে পরিহার করা
- অত্যন্ত বাস্তব বা কাজের মধ্য থেকে শোককে অত্যন্ত করা
- বিশ্বাসঘাতিত ব্যবহার, যেমন—কাওয়ার ব্যাপারে, মদ বা মাদকপ্রদুষণ
- পরিবারের সদস্যদের মৃত্যুর জন্য দোষীরূপে করা

ব্যক্তিগত-সহায়ক দল বিভিন্ন পরিবারের ধরণ অনুযায়ী এই সব সমস্যা নিয়ে আলোচনা করতে পারেন এবং তা সমাধানের পরিকল্পনা নিতে পারেন।

বক্তব্য এবং সহকার্যে মুখে ব্যক্তি কে সহায়তা ব্যাপারে একটি শুক্তি পূর্ণ ভূমিকা নিতে পারেন। মৃতের সঙ্গে যাদের যৌথ সম্পর্ক ছিল তারা শোকতাত্ত্বিক ব্যক্তিকে যথেষ্ট মানুষ হয়ে সহায়তা নিয়ে তার মানসিক চাপ অনেকেরই লাগব করতে পারেন।

অন্যদিকে তারা যদি নেতিবাচক বা সমালোচনামূলক প্রতিক্রিয়া বাক্য করেন তাহলে

১১
তা শোকার্থ ব্যক্তির কষ্ট এবং বিচ্ছিন্নতা আরো বাড়িয়ে তোলে।

অনেক ক্ষেত্রে দেখা যায়, বন্ধুবান্ধব বা সহকর্মীরা শোকার্থ ব্যক্তির পরিবারকে এড়িয়ে চলতে চান। এই ধরনের ব্যবহার তাদের অজ্ঞতা ও মানিয়ে চলার অক্ষমতারই প্রকাশ।

যে সব ভয়ে তারা যোগাযোগ রক্ষা করেন না বা এড়িয়ে চলেন, তা হলঃ

- "আমি জানি না কি করলো?
- "আমি তাদের অবহেলা আর খারাপ করতে চাইনা।"
- "তাদের অনেক পরিবার ও বন্ধুবান্ধব আছে, আমাকে তাদের দক্ষতার নেই।"
- "তাদের চিন্তা সাহায্য করার দক্ষতা, আমার কিছু নেই।"
- "এটাই একটা পরিবারের সহজলভ্য ব্যাপার, বাইরের কারণ না যাওয়াই ভালো।"
- "আমি যদি কিছু তুলে বলে ফেলি।"

এ সব ক্ষেত্রে সাহায্যকারী-সহায্যক দল শোকার্থ ব্যক্তিকে এই সব এড়িয়ে যাওয়া ব্যবহার সম্পর্কে অবহিত করতে পারেন বা আলাপ আলোচনার মাধ্যমে এর সম্পর্কে বোঝাতে পারেন।

শোকার্থ ব্যক্তির সাহায্য করার ব্যাপারে একটি গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রয়েছে। তাদের কিছু কাজের উদাহরণ হলঃ

- বৈধ দিয়ে শোনা এবং সহায়কতার সম্পর্কে প্রতিক্রিয়া জানানো।
- শোকার্থ ব্যক্তিকে কথা প্রকাশের মাধ্যমে তার মানসিক ভাবাবেগ প্রকাশ করতে দেওয়ার সুযোগ করে দেওয়া।
- পরিবারের সমস্যা একুশন আপনাকে রক্ষা করার জন্য অনেক সময়ই তাদের মানসিক যাত্রা চেপে রাখেন। বন্ধুরা এই অবদানিত মানসিক যাত্রা ও উত্তেজনা প্রকাশের রাখা করে দিয়ে তাদের অনেকটা সাহায্য দিতে পারেন।
- পরিবারের সমস্যা অন্য সদস্যের ব্যাপারে আলাপ আলোচনায় সাহায্য।
- মৃত্যু পরবর্তী নানা দক্ষতার কাজকর্মের ব্যাপারে সহায্যতা।
- দরকার মতো বিশেষজ্ঞের সাহায্য নেওয়ার পরামর্শ দেওয়া।

২০
আয়হতায় মূত্র, “হতা” বা “দুর্বিক্ষায়” মূত্রীর মাধ্যমে অস্থায়ীক ও ভয়াবহ মূত্র বলে সাধারণত ভাবা হয় থাকে। বেহতুর অধিকাংশ আয়হতায়ই গুছিলিতে ঘটে তাই পরিত্যাগ ব্যাধি তার প্রিয়ন হয়। মানসিক ক্ষুরি চর্চা ও চোখের সাথে সাধারণত তার মানসিক প্রতিক্রিয়াগুলিতে বদল ধরে মানসিক ভাব বৃদ্ধি ও পীড়িত হয়। চিকিৎসাগত সাহায্য আইসে দরকার হয়ে পড়ে। সূচিক্ষান্দ্রের সঙ্গে কথা বলে শোকার্ত ব্যাক্তিকে বিশেষজ্ঞের পরামর্শের জন্য পাঠাতে হতে পারে।

চিকিৎসাগত সাহায্য বস্তুপদে শোকার্ত ব্যক্তিকে একটি ভরসানীতি সাহায্যের সুযোগ করে দেয়। চিকিৎসাগত পরামর্শের সাহায্যে শোকার্ত ব্যক্তি অনেক রকম আনুভূত করেন এবং তিনি যে অনেক প্রতি ‘বোধা’ এই চিন্তায় কগলাশে দুঃখ হয়ে যায়। প্রকৃতপক্ষে, এই চিন্তার ভয়েই তারা পরিবারের পরিবর্জন বা বঞ্চিতবাদের সঙ্গে যোগাযোগ করতে বিষয় বোধ করেন।

বাংলাদেশীরা বিভিন্ন ভাবে শোকার্ত ব্যক্তির নানাবিধ সাহায্য দিতে পারেন। অত্যাধুনিক শোকের যদি শারীরিক সাহায্য ক্ষতি হয় তাহলে তার নাতর্ক চিকিৎসার সাহায্য করতে পারে। শোকার্ত ব্যক্তি বা ব্যক্তিদের সঙ্গে সাধারণ বঞ্চা ও অস্থিরতার নানা উৎসর্গ বিষয়ে আলোচনা করলে তারা অনেক সময়ের লাগাতার।

আয়হতায় মূত্রায় যদি মানসিক রুপান্তরের বিষয় যে হলে দৃষ্টিগত পরামর্শদাতার সদস্য আলাপ আলোচনা করে শোকার্ত ব্যক্তি মূত্রীর ক্ষতির মালত্যাঘাত আত্ম আত্ম বুখাতে পারেন এবং একটি অর্থপূর্ণ সমস্যা নিয়ে তারাদের প্রতি প্রশ্নের বিষয়ে বিষয়ে প্রশ্নের বিষয়ক সম্পর্কে সালামানা দেখান পান। এর পর পরামর্শদাতার শোক সংক্রান্ত বিষয় বিষয়ে বিষয়ে প্রশ্নের বিষয়ক প্রশ্নের বিষয়ক সম্পর্কে সালামানা দেখান পান। এর পর তারা তাদের ব্যক্তির মানসিক অস্থির হয়েছেই

বাংলাদেশীরা বিভিন্ন ভাবে শোকার্ত ব্যক্তিদের নানা বিভিন্ন সাহায্য দিতে পারেন।

মাননির্দেশে শোকার্ত ব্যক্তির মূত্রী বিভিন্ন নানা চিন্তা ও সমস্যা হক উৎকর্ষ অথবা কীভাবে আলাপ আলোচনা করে সমাধানের রাখা দেখান পান।

মাননির্দেশে শোকার্ত ব্যক্তির মূত্রী বিভিন্ন নানা চিন্তা ও সমস্যা হক উৎকর্ষ অথবা কীভাবে আলাপ আলোচনা করে সমাধানের রাখা দেখান পান।

মাননির্দেশে শোকার্ত ব্যক্তির মূত্রী বিভিন্ন নানা চিন্তা ও সমস্যা হক উৎকর্ষ অথবা কীভাবে আলাপ আলোচনা করে সমাধানের রাখা দেখান পান।

মাননির্দেশে শোকার্ত ব্যক্তির মূত্রী বিভিন্ন নানা চিন্তা ও সমস্যা হক উৎকর্ষ অথবা কীভাবে আলাপ আলোচনা করে সমাধানের রাখা দেখান পান।
শোকার্ত ব্যক্তির জন্য স্বাবলম্বী-সহায়ক দল
কি ভাবে গুরু করতে হবে

সে রকম কোন নিদর্শন নিয়ম নেই যে কি ভাবে স্বাবলম্বী-সহায়ক দলের কাজ গুরু করতে হবে বা তার সামলায় ব্যাপারে কোন নির্দিষ্ট প্রতিক্রিয়া দেওয়া যায় না। একটি জনসাধারণের সংস্কৃতি বৈশিষ্ট্যের উপর এই দলের কার্যক্ষেত্রে আন্তর্জাতিক নির্ভর করে। কোন আধুনিক সামাজিক সংস্কৃতি সম্পূর্ণ ব্যক্তিগত একটি বিষয় করলে তার সমস্ত বোঝায় আলোচনায় ব্যাপ্ত আসে, ফলে এই ধরণের দল গঠন করা যায় না। যাই হোক যদি হয়না ঐ ব্যক্তির শোকার্ত কিংবা শান্তিকরণ নিয়ে পারস্পরিক আলোচনা শুরু করেন তাহলেও একটি দল গঠনের প্রথম কার্য শুরু করা যায়। স্বাবলম্বী-
সহায়ক দলগুলির কর্তব্যের অভিজ্ঞতা থেকে দেখা গেছে যে যারা এই ধরণের
দল গঠন করতে চায় বা উৎসাহী তাদের কিছু প্রাথমিক নির্দেশ দিলে কাজটা ভালোভাবে
শুরু করা যায়। যদিও এ ব্যাপারে কোন নিদর্শন নেই যা নির্দিষ্ট ভাবে মনে তেঁই
হবে।

কাজ শুরু ৪

দল গঠন করার কাজটিতে শুরু সময় ও উৎসাহ দরকার। যদিও এই ধরণের দল
গঠনে আগ্রহী তারকে একাধিক ঘটনা সম্পর্কে আগ্রহ জেনে নিতে হবে। প্রথম একক
একটি গুরুত্বপূর্ণ ঘটনা হয় ঠাকুর পালা করা লাগবে (যেমন: আলোচনা: ব্যাপার ভাল, চামড়া চালানোর হুমকি, দুর্ঘটনামূলক ঘটনা দেখার হুমকি, বৃদ্ধবাহী ব্যক্তির পরিশ্রম কর)।
ইত্যাদি। এছাড়া সামগ্রিক কাজের একটি নক্সাও প্রথমেই তৈরী করে ফেলতে হবে।

* কে এই দলের দলপতি হবেন? শেকার্ড ব্যাক্তি নিজেই কি দলের নেতৃত্ব দেবেন, না কি তিনি কোন বৃত্তান্তী ব্যক্তিকে আমাকে জানানেন দলের আলাপ আলোচনা চালাবার জন্য? দলের শুরুর প্রথম পর্যায়ে, বৃত্তান্তী কোন ব্যক্তির সাহায্য নিলে ভালোই হয়। কোন একজন মানসিক বাহ্য বিশেষজ্ঞ যার এ বিষয়ে বিশেষ প্রশিক্ষণ, দক্ষতা বা আগ্রহ আছে তিনি এই ধরনের সহায়ক দল গঠন করলে সমস্যা যথেষ্ট উপকৃত হবেন অথবা কোন পরিত্যক্ত ব্যক্তি একজন মানসিক বাহ্যকর্মীর সাহায্যের যোগ দিয়ে এই ধরনের কাজে খুব ভালো ভাবেই শুরু করতে পারেন।

* শেকার্ড ব্যাক্তি শেখের কোন পর্যায়ে রয়েছেন তার উপর নির্ভর করে যে তিনি কোন উদ্ধার ও শক্তি এই দল গঠনের ব্যাপারে দেবেন। শেখের প্রথম পর্যায়ে শেকার্ড ব্যাক্তিরা তাদের প্রত্যেক সমস্যাগুলি সামলাতেই যায় তাদের। যারা কিছুটা সময় শেখের ভিতর নিয়ে কাটিয়েছিলেন অর্থাৎ এক-২ বছর সময় তাদের অনেক বেশী শক্তি, সামর্থ্য তৈরি করার জন্য সাহায্য সরবরাহ করেন ফিরে আসার। তখন তারা অন্যদের সাহায্য করার ব্যাপারে অনেক সহজেই এগিয়ে আসতে পারেন।

* আপনি নিজেই যদি শেকার্ড ব্যাক্তি হন এবং এই ধরনের সহায়ক দল গঠনে আগ্রহী হন, তা হলে আপনার সমর্থনে আপনার পরিবারের অন্যান্য সদস্যরা এগিয়ে আসতে পারেন কি? তারা আপনার দলে অস্থায়ী ইচ্ছাকৃত নাও হতে পারেন কিন্তু তারা যদি আপনার সাথে সহযোগিতা করেন তা হলে এই দল গঠনের ব্যাপারে আপনি সব রকমের সহায্য পেতে পারেন।

* এই ধরনের সমস্যায় যারা পড়েছেন তাদের সাহায্য করতে আপনি কি দূর প্রতিষ্ঠা?

* এই ধরনের সহায়ক দলের কার্যকলাপ বহুদিন ধরে চলিয়ে যেতে কি আপনি দূর প্রতিষ্ঠা? কেননা এই ধরনের দল শুরু করলে তার কার্যকলাপকে সম্প্রসারিত করে চলিয়ে যাওয়ার দায়িত্ব কথাটি মনে রাখা উচিত।

* আপনার কি কোন অভিজ্ঞতা আছে, যেমন কাজের জায়গা থেকে, কোন সংস্থার কার্যকরী সদস্য হিসাবে বা কোন দল গঠনের দক্ষতা, যা আপনাকে এ কাজে
সাহায্য করতে পারে? যে কেন দল বা সংস্থার কার্যকরীদের অভিজ্ঞতা থাকলে তা কাজ করে। এ ব্যাপারে, আপনার মহানয় বিশেষজ্ঞদের কাছে সাহায্য চাওয়ার ব্যাপারে বিশেষ করণে নাও। একবার দল গঠন হয়ে গেলে, অভিজ্ঞ ও দক্ষ সদস্যদের ঠিক ঠিক কাজে নিয়োজিত করতে পারবে। দলের কর্মপ্রচেষ্টা অনেক ফলাফল হয়ে উঠবে।

- আপনার এলাকায় শোকার্তণের সাহায্য করার ব্যাপারে অন্য কেন দল কি একন রয়েছে? এ ব্যাপারে আপনি নানা রকম ভাবে বোঝা করব নিতে পারেন, যেমন, স্থানীয় খবরের কাগজের লক্ষ্য রাখা, আপনার চিকিৎসকের সঙ্গে আলোচনা করা, বাস্তবে বোঝা নেওয়া বা এলাকায় কোন বিষয়ে দেখা বা স্থানীয় প্রশ্নগুলি বোঝাবার নেওয়া। যদি এ রকম কেন দল পান তাহলে তাদের দল গঠনের উত্তরাধীন, তাদের কার্যকরীদের সাফল্য বা তাদের দলপতিদের অভিজ্ঞতা আপনার প্রয়োজন লাগতে পারে।

- আপনার এলাকায় যদি কেন বড় ধরনের সংস্থা থাকে তাহলে তাকে আপনি ছাড়া তাদের যাত্রা ব্যবহার করতে পারেন। একটি বিশেষ সুবিধা হল এই যে বড় সম্পদ প্রকৃতিভাবে থাকে, বিভিন্ন রকমের বিশেষ সেবার সাথে তারা যুক্ত থাকে। কাজকর্ম তাদের সঙ্গে যুক্ত হবে কাজ করতে পারবে এই সব সুবিধাগুলি আপনার দলের প্রয়োজন মুক্ত ব্যবহার করতে পারে। বড় দলটির সঙ্গে পারস্পরিক উদ্বেগ ও স্বাভাবিক সম্পর্কের একটি চুক্তি অবশ্যই করে নিতে হবে যাতে পরস্পরের কর্মপ্রচেষ্টার কোন ব্যাখ্যা না ঘটে।

কার সাহায্যের প্রয়োজন?
বাবলিয়া-সহায়ক দলের প্রথম কাজটি-ই হল সমাজে করা। এই ধরনের সাহায্য পেতে আগ্রহী তাদের চিহ্নিত করা। যারা এ রকম দলে অংশ নিতে চান বা সমাজবাদী ব্যক্তি তাদের নিজের প্রথমে একটি প্রাক্তন আলোচনা সভা করা উচিত। এই প্রাক্তন আলোচনা সভার বিজ্ঞাপ্তিয়ে দল গঠনের আভাস দেওয়া যেতে পারে।

এই বিষয়ে কি কি থাকা উচিত ?
- এই আলোচনা সভার উদ্দেশ্য : আবহাওয়া মৃত্যু ব্যক্তিদের পরিবারের ঘটনাসমূহ ও বন্ধু বাচ্চাদের সাহায্য, সম্পর্কির উদ্দেশ্য সাবলীল-সহায়ক দল গঠন।

24
• আলোচনা সভার তারিখঃ এলাকার সমস্ত লেখকের ভিতরে উপময়ক সময়ের ব্যবধান রাখা অবশ্যই উচিত।
• আলোচনা সভার সময়ঃ সম্মার সময়টি বেশীরভাগ লেখকের পক্ষে উপময়ক হয় কেননা দিনের বেলায় বেশীরভাগ লেখকই কাজকর্মে ব্যস্ত থাকেন।
• আলোচনা সভার স্থানঃ প্রথমেই ঠিক করতে হবে এটি কোন সাধারণ স্থানে হবে না কি কোন বক্তির বাড়িতে হবে। কোন বক্তির বাড়িতে হলে অবশ্যই সেই পরিবারের লেখকদের কথা মাধ্যম রাখতে হবে। এতেগুলি অনেক লেখককে করুণ বাড়িতে ডাকলে তাদের নিরাপত্তা বিভ্যবহৃত হবে না তো? অন্যদিকে জনসাধারণের ব্যবহৰ জায়গাগুলির পরিবেশ বেশিরভাগ সময়ই নিরপেক্ষ ও নিরূপণ হয়ে থাকে। সভার স্থানটি উঁচু, আম্পাঙ্গাতী, আরামাঙ্গাত ও নিরাপদ হওয়া উচিত। সেখানে যা বলে নারায়ণঘাটের ব্যবস্থা থাকা উচিত। সভার ঘরটি না খুব ছোট না খুব বড়া হওয়া উচিত। সভা চলাকালীন গোপনীযতা বজায় থাকা উচিত। সমভব হলে স্থানটি জন-পরিবহন ব্যবস্থা কাজযাপার হওয়া উচিত। জনসাধারণের ব্যবহৰ বাড়িগুলির মধ্যে স্থানীয় পৌরসভার ভবন, সমাজ ভবন, বিদ্যালয়, প্রশাসন বা রাজ্যতত্ত্বের এই ধরনের সভাগৃহ পাওয়া যায় যা বিনম্রতা বা স্বল্পমূল্য ভাঙ্গা করা যেতে পারে।
• একজন যোগাযোগ বক্তিকে নিয়ন্ত্রন করা। এই ধরনের কার্যক্রমে যোগাযোগ করতে অনেক সময়ই লেখকেরা বিশেষ ব্যাখ্যা থাকেন। তাই সভার অনেক আগেই একজন নিয়ন্ত্রিত বক্তিকে দায়িত্ব দেওয়া উচিত যিনি প্রভূতকের সঙ্গে যোগাযোগ করে সভায় যোগাযোগের ব্যাপারে তাদের বোঝাবনা বা তাদের জ্ঞাতুর্বে কাজডাঁতে সাহায্য করবেন। শোকার্ত বক্তির বহুবাছকবিদের এই ধরনের যোগাযোগ বক্তিকে তীব্রিক পালন করতে হবে।

বিজ্ঞাপনটির অনুবাদ এই ভাবে ভালোভাবে ছড়িয়ে দিতে হবে যাতে আগ্রহী বক্তিরা এই সংবাদ যথা সময়ে পান।
• সমাজকে ইতিহাসের যারা শোকার্তের সাহায্য করার ব্যাপারে জ্ঞান করতে, যেমন সাহায্য সংস্থা, চিকিৎসকরা, সমাজসেবী সংস্থা বা অন্যান্য সহযোগ সংস্থা, তাদের সাহায্য নিজের যোগাযোগের ব্যাপারটি আমরা সহজতর হয়।

এ ছাড়াও গোপনীয়তায়ে যোগাযোগের ব্যাপারে কাজে লাগানো যেতে পারে,
যেমন হাসিয়া বেতার কেন্দ্র। এ রকম দুটি সংস্থা হল The Compassionate Friends এবং 'The Samaritans। হাসিয়া খাবারের কাজপত্র, পৌরসভার বিজ্ঞাপ্তি বোর্ড, হাসিয়া ডাক ঘরের বিজ্ঞাপ্তি বোর্ড এবং মানসিক সাহা সংক্রান্ত প্রচার পুস্তিকা ইত্যাদি-কেও এ ব্যাপারে ব্যবহার করা যেতে পারে।

প্রথম আলোচনা সভার প্রস্তুতিঃ

প্রথম আলোচনা সভার পরিকল্পনায় নির্দিষ্টিকে কাজগুলি করতে হবেঃ

- সমগ্র কর্মপ্রক্রিয়াকে তালিকা বন্ধ করা
- সভার স্থান নির্দিষ্ট করা ও তা চিহ্নিত করা
- প্রথম সভার আলোচনার বিষয় বন্ধ ঠিক করা—যাতে সভার সব সদস্য
  সভায় কি কি আলোচনা হবে তা সম্পর্কে একটি সঠিক ধারণা করতে পারেন
  (সমস্ত বিষয়বস্তুর তালিকার একটি নকশা নিচে দেওয়া হল)
- লিখিত তথ্য সংগ্রহ করা যেমন, যোগাযোগের ইচ্ছুক ব্যক্তিদের নাম, ইমেইল বা ফেসবুক
- অংশগ্রহণকারী ব্যক্তিদের নামের কার্ড তৈরী করা
- কোন বৃত্তিকর্তা বা অংশিত ব্যক্তি এই সভা চালনা করবেন কিনা সেটা
  এই পর্দায় ঠিক করতে হবে

সমস্ত আলোচনার বিষয়বস্তুর তালিকাঃ

১। সভা আহরণকারীদের পক্ষ থেকে স্বাগত ভাষণ।
২। সূচনা—অংশগ্রহণকারী ব্যক্তিদের পারস্পরিক সাংস্কৃতিক পরিচয় বিনিময় এবং
  এই সভা সম্পর্কে তাদের আগামীর সাংস্কৃতিক বিবরণ।
৩। এই দলের উদ্দেশ্য এবং ক্রিয়াক্রম সম্পর্কে বিবরণ।
৪। দলগঠন সংক্রান্ত বিভিন্ন বিষয় (নীচে দেওয়া হয়েছে)।

২৬
দল গঠনের সম্পর্কে নিম্নলিখিত বিষয়গুলি এই সভায় আলোচনা করা যেতে পারে।

• এই ধরণের একটি সহায়ক দল গঠনের ব্যাপারে সবার কি আগ্রহ আছে? এই ধরণের আলোচনা সভা আরো হেক এ রূপ কি অনেকেই চাইছেন? কিছু কিছু পরিত্যক্ত বাল্যিনা দুই থেকে পাঁচজনের ছোট দল বেশী পছন্দ করেন। কেন না এখানে পার্থিক সহায়তা ও তথ্য বিনিময় অনেক সহজ হয়। তাদের কাছে বড় দলের ভয় হল সেখানে অনেকই হয়তো 'বিড়াল হারিয়ে যায়।'

• সভার পুনরাবৃত্তি সভা কি সমস্তে একবার, নাকি দু’মাত্র একবার, নাকি মাসে একবার হবে? একবারে সমস্ত হল, যে সভা যদি খুব ঘন ঘন (সাপ্তাহিক) হয় তা হলে কোনো কোনো বাল্যিনা সভার উপরে বেশী নির্ভরশীল হয়ে পড়েন, অন্যদিকে সভা যদি খুব দরিদ্রতে দরিদ্রতে (মাসিক) হয় তা হলে সদস্যদের মধ্যে যোগাযোগের বন্ধনটি দূর্বল হয়ে পড়ে।

• সভা কতক্ষণ ধরে চলবে? অধিকাংশ দলই মনে করেন কেড়ে থেকে ২ ঘন্টার সভা যেকটি ভালো। সভা এর থেকে বেশী সময় ধরে চলবে অনেক সদস্যেরই ভাবাবেগ নিয়ন্ত্রিত হয়ে যায়। সেদিকে থেকে দু’ঘন্টা সময় যথাযথ—আধ ঘন্টা সভার শুরু ও প্রার্থিতিক বিষয়, এক ঘন্টা সভার মূল বিষয়বস্তু এবং আধ ঘন্টা জলপাত ও আলাপচরিতা। দলের আকারের উপর সভার সময় অনেকটা নির্ভর করে, বড় দলের জন্য বেশী সময়ের সভা দরকার হয়। মনে রাখতে হবে, দল যদি খুব বড় হয় তা হলে তা ছোট হটে উপদেশ ভাগ করে নেওয়া উচিত।

• অনুশীলনকারী বাল্যিত্বের দলের কাছে কি প্রত্যাশা? এ ব্যাপারে একটি পরিকল্পনা ছবি সবাইই কাছে থাকা উচিত। প্রত্যাশাগুলি বাচানুন বিনা তাও দেখতে হবে।

• যারা এই ধরণের আরো সভা চান তাদের যোগাযোগের ঢিকনা সংগ্রহ করতে হবে। দলের তরফ থেকেও বিভিন্ন সহকারী সংস্থা বা অন্যান্য সভার খবরাখবর ও যোগাযোগের ঢিকনা তাদের নিতে হবে।

• পরবর্তী সভার দিন ঠিক করা।
দলের প্রয়োগগত পরিকাঠামো গঠন

পরবর্তী ধাপ হল দলের প্রয়োগগত পরিকাঠামোর জন্য একটি নিদর্শিকা তৈরী করা যাতে দলের কার্যক্ষেপ সম্পর্কে সবার একটি বৃহৎ ধারণা হয়। নিম্নলিখিত বিষয়গুলি এর মধ্যে অন্তর্ভুক্ত করা উচিত:

লক্ষ্য এবং উদ্দেশ্য:

দলের প্রকৃত উদ্দেশ্য সম্পর্কে একটি লিখিত বর্ণনা থাকা উচিত। অর্থাৎ কিনা ঠিক কি কি বিষয়ের উপরে দল কাজকর্ম করবে সে সম্ভবত একটি পরিস্থিতি ধারণা।

দলের পরিকাঠামো:

পরিকাঠামোর ব্যাপারে সাধারণভাবে দু-রকমের গঠন হতে পারে। এর মধ্যে যে কোন একটি বেছে নিতে হবে।

১. উন্মুক্ত এবং চলমান—এখানে প্রয়োজনের ভিত্তিতে দল ক্রিয়াকলাপ চালায়।

যেখানে দরকার বলে মনে করা দল সেখানে হস্তক্ষেপ করে আসার প্রয়োজন না থাকলে দলের কোন কাজকর্ম থাকে না। দলটি একটি স্থায়ী সংস্থা হিসেবে সমাজে পরিচিতি লাভ করে এবং যে কেউ প্রয়োজন দলের সাহায্য চাইলে দল সাহায্যের হাত বাড়িয়ে দেয়। বছরের বা মাসের কোন একটি সময়ে দলের সদস্যরা একসাথে মিলিত হয়।

সুবিধা: এই ধরণের দলের পরিকাঠামোতে যেটা সবথেকে বড় সুবিধা তা হল যে কোন ইচ্ছুক ব্যক্তি যে কোন সময়ে দলের সদস্য হতে পারেন। দলের কার্যক্রম সব উন্মুক্ত বলে সমাজের যে কোন ব্যক্তি তার প্রয়োজন দলের সাহায্য চাইতে পারেন। সদস্যদেরও কোন দীর্ঘস্থায়ী প্রতিজ্ঞা করতে হয় না এবং তারে শোকার ব্যক্তিগণ সহজেই এই সাহায্য তাদের কাজে লাগাতে পারেন।

অসুবিধা: এই ধরণের পরিকাঠামোতে দীর্ঘ সময় ধরে দলের নেতা ঠিক করা একটি অসুবিধাজনক হয়ে পড়ে। সেইজন্য সদস্যের ভিতর থেকেই পালা করে নেতা ঠিক করতে হয়। দলের সদস্য সংখ্যা নির্দেশ করাও মাঝে মাঝে অসুবিধাজনক হয়ে ওঠে যেহেতু যে কেউ যখন তখন দলে আসতে পারেন বা যেতে পারেন।

ঋতু - রবীন্দ্রনাথ ট্যাপার
সমাজে দলটির কমপক্ত প্রচার চালিয়ে যাওয়ার ক্ষেত্রে অসুবিধা বেঁধা দিতে পারে।

২। রুপসুক্ত এবং নিয়ন্ত্রণ সম্পর্কের জন্য—এ ক্ষেত্রে দলটি একটি সময়সীমা বেঁধে
কাজে নামে। যে কর্ম করার কাজটি সম্পাদনের মধ্যে অটি থেকে দশটি অল্পনা চালনার
প্রতিক আগে রাখা। প্রথম অল্পনা চালনাই সদস্য সংখ্যা ঠিক হয় যায় এবং সে এই
অল্পনা চালনা চালান। সাধারণতঃ দুটির অল্পনা চালনার পর আর কোন
নতুন সদস্য এই দলে অংশ নিতে পারেন না।

সুবিধার নিষিদ্ধ সময়সীমা থাকার জন্য সমস্ত সদস্যরাই কার্যক্রমের শুরু এবং
শেষ সম্পর্কে অবহিত থাকেন। এই ধরনের পরিকল্পনার এই চেষ্টা বলি সুবিধা সেই সাথে
সদস্যদের মধ্যে পরস্পরকরে বদল বেশ সরু হয় তাই একে অন্যের সাথে বিভাগের
সঙ্গে সম্পর্ক গড়ে তুলতে পারে, যা অনেক সময় দলের বাইরেও প্রতিফলিত
হয়। নিষিদ্ধ সময়ের মধ্যে শোককাল ব্যক্তির অন্য শেষ সময়ের বিষয়কে সম্পর্কে
অল্পনায় উৎসাহিত করা হয়। এবং তারপর ধীরে ধীরে তারা শোক জনিত অমান
থেকে আরোগ্যের পথে অগ্রসর হন।

অসুবিধার এই ধরনের পরিকল্পনায় অসুবিধা হল এই যে, দরকার মতো
এতে নতুন সদস্য সংরক্ষণ করা যায় না। একবার দলের কার্যক্রম শুরু হলে তার
শেষ অবধি নতুন সদস্যদের অপেক্ষা করতে হয়। এটি ছোট জনগোষ্ঠীতে সে রকম
সদস্য পাওয়া কঠিন হয়ে পড়ে যারা কার্যক্রমের শেষ অবধি উপস্থিত থাকতে
বদংশ পরিকর থাকেন।

সদস্য হওয়ার নিয়ম এবং দলের নাম

কোন ব্যক্তির উদ্দেশ্য এই দল গঠন হচ্ছে তার পরিকল্পনায় সংগঠন থাকা উচিত।
যেমন, দলের সদস্য সেই সময় ক্রিয়াকলাপ ব্যক্তির হন যাদের পরিবারে বা ব্যক্তি-
বাহিনীর কর্মে অংশগ্রহণ করে মারা গিয়েছে এবং এক্ষেত্রে ১৬ বছরের হৃদয়
শীতল সদস্য হতে পারেন না। যদিও বিশেষ প্রয়োজনের কথা মনে রেখে তাদের
জন্য আলাদা দল গঠন করা উচিত।

২১
দলের নামটি সর্বাধিক যথাযথ হওয়া উচিত এবং কার্যের জন্য এই দল গঠন করা হচ্ছে তা পরিকার করে বলা উচিত। এ নিয়ে যেন কোন বিভিন্নতা না থাকে।

dলটি কোন এবং কার্যের জন্য তা পরিকার হওয়া বাণ্ডিয়ায় যেমন, দলটি সেই সব বাণ্ডিয়ার জন্য যারা তাদের নিকট কাউকে আমরাদ্যান্তনি করারে হারিয়েছেন। এ ভাবে পরিকার করে দিলে যারা আমনাদ্যান্তনি করেছেন তারা কখনই এ দলের সদস্য হতে পারবেন না।

আলোচনা সভার নক্সা:

নু-খরাগনের নক্সা অনুযায়ী কাজ করা যেতে পারে:

১। নির্দিষ্ট নিয়মকারী—এ ক্ষেত্রে আলোচনা সভার সমস্ত কার্যক্রম পরিপূর্ণ ঠিক কি ভাবে হবে তা আগে থেকেই ঠিক করা হয়। অর্থাৎ কি ভাবে সভা শুরু হবে, সভাতে কি কি বিষয় আলোচনা হবে এবং সভা কি ভাবে শেষ হবে। সেই কার্যক্রম প্রত্যুক্তি সভাতেই মেনে চলা হয়।

নির্দিষ্ট ভাবে সভার কার্যক্রমকে ভাগ করা যেতে পারে:

ক) স্বাগত ভাষণ ও সূচনা;
খ) নৈতিক আচরণ বিষয়ের ঠিক করা এবং তা সদস্যদের পাঠ করে শেখানো;
গ) অভিভাষ্য বিবিধতানির্দেশনা;
ঘ) নির্দিষ্ট বিষয়ের উপর টথা ও শিক্ষা দান;
ঙ) আলোচনা সভার বিবরণী লেখা ও পরবর্তী সভার পরিকল্পনা;
চ) জলপীঠ এবং এলাকার সংগঠন;

২। খোলামোলা ও অন্যান্যসহ—এ ক্ষেত্রে সভায় কোন নির্দিষ্ট আলোচনা সূচী থাকবে না। সদস্যদের প্রয়োজনের ভিত্তিতে আলোচনার বিষয় ঠিক হয়। নির্দিষ্ট নিয়মকারীর মতন এখানেও নৈতিক আচরণ বিষয় তৈরী করার ব্যাপারটি থাকে।

৩০
ভূমিকা এবং দায়িত্বঃ

আলোচনা সভার প্রারম্ভে সভার সময় এবং দুটি সভার মধ্যবিচ্যুত সময়ে বিভিন্ন ধরণের কাজ থাকে। সদস্যরা সক্রিয়ভাবে বিভিন্ন কাজ ভাগ করে নেবেন।

এই দায়িত্ব ভাগ করে নেওয়ার ব্যাপারে সদস্যদের মধ্যে একটি আলোচনা বা তথ্য দেয়ার সঙ্গে একটি ভাষণের অনুপ্রোচ্য জ্ঞান এবং সেই বোধ স্বীকার করতে দরকার। সক্রিয় অনুমতির দলের ভূমিকা ও কার্যরতত্ব নির্ভর হয়।

বিভিন্ন ধরানের কাজ হলঃ

- সভাক্ষের তালা চালিত দায়িত্ব নেওয়া ও সভার পূর্বে সভাক্ষ প্রস্তুত করা
- সভার পর সভাগৃহ থিক-ঠিক ছাড়িয়ে রাখা
- নমুনের পরিচয় ফলক দেখে ব্যক্তির আলোচনা করা
- চা, বিল্ডিং, কল্পনা পরিবেশন সাহায্য করা
- সমন্বয়ের দ্বারা সভার কার্যক্রম শুরু করা (সদস্যরা পালা করে দলনেতা হতে পারেন)
- সভার কাজ শেষ করা, বিষয় দৃষ্টিতে অনুমতির সভাক্ষের পরিচালনা করা, সদস্যদের
  সভার বিষয় সম্পর্কে অবহিত করা, সদস্যদের তাদের ধার্ষ সময় অতিক্রম
  করার সতর্ক করা ও শেষে আলোচনার সার সংক্ষেপ পরিবেশন করে
- এই সমস্ত কার্যক্রম দলনেতা ব্যবহারের সঙ্গে সম্পন্ন করবেন।
- আলোচনা সভার উপাধিত নতুন কোন বিষয়ের ব্যাপারে (যেমনঃ তথ্য
  বিন্যাস অর্থদেশ) কার্যক্রম নেওয়া
- সদস্যদের ডিটেল প্রস্তুত করার বিষয়ে উৎসাহ দান করা। এক্ষেত্রে কোন
  উপাধিত তথ্য পরিকার সাহায্য নেওয়া যেতে পারে।
- সমন্বয়ের কার্যক্রমের উপর পরিবেশন চেষ্টা।

নৈতিক আচরণ বিধিঃ

সমষ্টিগত ভাবে দলের সদস্যরা আলোচনা সভার ব্যাপারে একটি নৈতিক আচরণ
  বিধি হোক করবেন। সদস্যদের সবার কাছে এটি পরিবেশন থাকার উচিত যে দলের
  কাছে তাদের কি প্রত্যাশা, যাতে যারা এখানে সমবেত হবেন তারা মেনে নিরাপদ
  ৩১
বোধ করেন। এটি অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ কেন না এখানে বস্তু বাধ্যের সামনে কোন শেঠার্থ্য ব্যক্তিকে খেলাধুলি ভাবে তার শোকাবেগ প্রকাশ করতে বলা হবে বা তারা এমন ধরনের মানসিক প্রতিক্রিয়া ব্যক্ত করবেন যা আগে কখনও তারা প্রকাশ করেন নি, এমনকি তার পরিবার পরিজনদের কাছেও নয়। তাই এই সমস্ত নিয়মকানূনগুলি সত্যি তুলে পুরুষ যথাযথ ভাবে নিদর্শিত করতে হবে এবং তার অধুনিক সমস্ত সত্যকে নিজেদের বিচারে দিতে হবে। কিছু প্রাথমিক নিয়মের উদাহরণ নীচে দেওয়া হলঃ

১। দলের সদস্যরা প্রতিকের অধিকার এবং গোপনীয়তাকে সম্মান দেবেন। সত্যায় যে সব ভাবাবেগ এবং অভিজ্ঞতার বিনিময় হবে তা সত্যর সদস্যদের মধ্যেই সীমাবদ্ধ থাকবে। অর্থাৎ সদস্যদের ব্যক্তিগত গোপনীয়তা সব সময় রক্ষা করতে হবে।

২। সদস্যরা কোন চিন্তা বা আবেগকেই ঢিক কিংবা ভুল বলে চিহ্নিত করবেন না।

৩। সদস্যরা এক অনেক প্রতি কখনই সমালোচ্যাপূর্ণ বা বিধান দেওয়ার মত কথা ব্যবহার করবেন না। বরং একে অন্যের সমস্তের দৃষ্টিভঙ্গিতে দেখতে হবে।

৪। যে কোন সদস্য তাদের শেক সংস্ক্রিত অনুভূতি অনেকের সঙ্গে আলোচনা করতে পারেন, ইচ্ছা করলে না করতে পারেন। এটা কারণ যে সদস্যরা সভাতে কথা বলেন, কিন্তু অনেক সময়ই তাদের ছুপখাপ বসে থেকে সভায় উপস্থিত থাকতে চান, সে ক্ষেত্রে দলকে তা মনে নিতে হবে।

৫। দলে সদস্যরা সহযোগী মনেভাব নিয়ে (ঘটনার অভিজ্ঞতা ও প্রভাব সম্পর্কে সম্পূর্ণ জেনে) একত্রিত হয়েছেন, পরস্পরের সহানুভূতি (অনেকের চিন্তা বা আবেগের অংশীদার হওয়া) দেখতে জন্যে নয়।

৬। প্রাথমিক শোকার্থ ব্যতিক্রম শোক প্রকাশের নিয়ম ধরণ আছে একবা দলকে শীর্ষক করতে হবে। সদস্যদের ভেতরে যেসব বিষয়ে মিল আছে বা মিল নেই——সমস্ত কিছুই কেন সম্মান ও সমকালীন দেশাতে হবে।

৭। প্রাথমিকই তাদের ভাব প্রকাশের জন্য সমান সময় দিতে হবে এবং কোন ব্যাখ্যা ছাড়াই তারা যাতে ভাব প্রকাশ করতে পারেন সেই পরিবেশ অন্যম রাখতে হবে।
দলকে সাহায্য করার ব্যাপারে
অন্যান্য সম্পদের অবস্থান

সাহায্যকারী সংস্থাগুলিকে থুকিয়ে বের করতে পারলে অনেক মূল্যবান তথ্য দেলে কাছে আসতে পারে। বিভিন্ন বিষয়ের উপরে নানা তথ্য সংগ্রহ করে সমস্যার তা নিজেদের কাছে লাগাতে পারেন। তথ্যগুলি লিখিত আকারে বা কম্পিউটারে অন্তর্ভুক্ত করে তারা একটি তথ্যাত্মক গড়ে তুলতে পারেন।

এই ধরনের তথ্য ভাঙ্গার দু-ধরনের প্রয়োজনীয়তা আছে, প্রথমত, সমাজে অন্যান্য সংস্থাগুলির কাছে এই দলের পরিচিতি বাড়ে এবং বিদ্যমান দলের সদস্যদের এই সময় তথ্য থেকে উপকৃত হন।

নির্দিষ্ট লিখিত বিষয়গুলি এই কার্যক্রমে শুরু করার ক্ষেত্রে অনুসরণ করা যেতে পারেঃ

- স্থানীয় অন্যান্য সংস্থাদের সম্পর্কে খবরাখবর সংগ্রহ করা। তাদের সঙ্গে যোগাযোগ করে তাদের কাছে প্রাপ্ত তথ্যগুলি সংগ্রহ করা এবং তাদের সঙ্গে নিয়মানুসারে যোগাযোগ রক্ষা করা। এই ধরনের সংস্থাগুলি হল সাহায্য পরিবেশ, সমাজ কল্যাণ সংস্থা, ক্ষেত্রাধিকারী সংস্থা এবং বৃক্ষমূলক সংস্থা।

- সমাজে 'বিশেষজ্ঞদের' চিহ্নিত করা যাবে তাদের পরবর্তী সভাগুলিতে আমাদের ব্যবহার হিসাবে ডাকা যেতে পারে। এ সব ক্ষেত্রে চিফ্টেন্ট, সমাধিনী কোন সংস্থার কর্মচারী বা শিক্ষকদের উপযুক্ত। বিশেষজ্ঞদের বক্তৃতার জন্য নির্দিষ্ট লিখিত বিষয়গুলি বাহু যেতে পারে। অল্প সময়ের সম্পর্কে শিক্ষাকারীদের মাধ্যমে দূরে কষ্ট করার জন্য (মাধ্যমিক বা কর্মসংস্থান) সংস্থাগুলিকে আলোচনা, সাহায্য করুণায় মানসিক প্রবণতা সমূহ, শোক সংক্রান্ত আলোচনা, নারী-পুরুষ ভেদে শোকের প্রকাশ, সাহায্যকারীদের সাহায্য করা ইত্যাদি।

- দলকে যোগাযোগ দিতে পারে এমন শিক্ষাবিদদের চিহ্নিত করা। প্রশিক্ষণের সময় বিষয়গুলি হলঃ শোকাবহ সম্পর্কিত, সারিয়াল ডাল, দলগত কার্য করা, যোগাযোগের দক্ষতা এবং সাহায্যকারীদের সাহায্য করা।

৩৩
• সাফল্যের পরিমাপ

দলের কাজকর্ম পরিমাপের ব্যাপারে বিভিন্ন ঘটনার ভূমিকা রয়েছে। সাফল্যের সঙ্গে কোন করার ব্যাপারে কিছু এই ধরণের ঘটনা হল?

• সাধারণ সংখ্যায় এর পরিমাপ নয়। জীবনে অনেক ঘটনারই সফলতা সংখ্যার উপর নির্ভর করে। সংখ্যা যত বড় হয় সাফল্যও তত কেবল হয়। ফিক্স ব্যবস্থাধী-সম্প্রদায় দলের ক্ষেত্রে সাধারণ সংখ্যার উপর সাফল্যের পরিমাপ হয় না। এখানে সাফল্যের পরিমাপ হল অনুশীলন ব্যবস্থা আয়োজক গ্রহণ হারানোর পর জীবনের এই যারাপথে তাড়ে মনুষ্য হিসাবে নিজেদের গড়ে তোলার ক্ষেত্রে কতকথন সাধারণ দল থেকে শেখেছেন। অন্য সংখ্যার একটা তাৎপর্য প্রকাশিত হয়। সঠিক অর্থে সংখ্যা কি বোঝায়? সংখ্যাটি কি এই স্থানে আধিক আয়োজকের হারাকে ব্যতীত করে না কি দলের অধিক প্রার্থনকে প্রতিফলিত করে? সংখ্যা কি এটাই বোঝায় যে, দলের কাজ কর্ম সাধারণ উপর হচ্ছে এবং সেই তথ্য অন্যদের মানেছে? অথবা এটাই কি সত্য যে পূর্বকার্য ব্যক্তির কর্তৃক বছরের ভাবে তাদের ভাবাতে স্বরাভ করে বেছেছিলেন, এখন এই ধারণার একটি উপকারী দলের কথা জেনে তাতে কেবল কেবল করে আসছেন। তাই প্রার্থনা নতুন সাধারণের দলপতির জিজ্ঞাসা করে উচিত তাদের কি ভাবে এই দলের কথা জেনেছেন এবং কেমন এর যোগ দিয়েছেন। এই সময় উত্তরণের তোলকেই সমাজের চাহিদার সম্পর্কে দল অবহিত হতে পারেন।

• আপনার কথা বলুন। সমাজক দলের একটি প্রধান উদেশ্যই হল প্রতিক সদস্যদের দিয়া তাদের আয়োজক সংক্রান্ত বজন হারানোর অভিজ্ঞতা করানো। এই অভিজ্ঞতা বর্ধন—নিজে ভাবেই একটি চিকিৎসা। পরিপূর্ণ ব্যবস্থা যত তাদের নির্দেশে অভিজ্ঞতার কথা বলেন ততই তারা জীবনের উদ্দেশ্য নানা সমস্যার মোকাবিলা।
দক্ষতার সঙ্গে করতে পারবেন। অবশ্য কোন সদস্যকেই তার কথা বলার জন্য জোরগুলো করা চলবে না। দলপতিকে সত্তর্ক নজর রাখতে হবে যাতে দল একটি পরিবেশ গড়ে ওঠে যেখানে প্রত্যেকেই তাদের অভিজ্ঞতার কথা বলতে আগ্রহী হবেন এবং এ ব্যাপারে সবাই সমান সুযোগ পাবেন।

- কিরে দেখা ? মাঝে মাঝেই সদস্যদের এ কথা জিজ্ঞাসা করা উচিত যে তারা দলে যোগ দেওয়ার সময় যে অবস্থায় ছিলেন এবং এই মুহূর্তে যে অবস্থা কতখানি পাটে ছিল। এই কথারের ভেতর তাদের অগ্রগণ্য একটি ধারা প্রতিফলিত হয়।

- সাহায্যের নতুন দিশা ? সহযোগী দলের সাফল্যের নিশ্চিত পরিমাপ হল সেই স্তরে পৌঁছানো, যখন তার সদস্যরা নতুন সদস্যদের সাহায্যের জন্য এগিয়ে যাবেন।

- উভয় না দিতে পারার প্রশ্নটি সীমাবদ্ধ থাকবে না। সব পরিকল্পনা ব্যবহারের আলোকে অক্ষশ্লেষ থাকে যার উদ্দেশ্য দেওয়া যায় না। সত্তা চলাকালীন এই পরিপ্রেক্ষিতে চলাচল হলে সত্যার কাজে বিদ্যমান হবে।
পূর্ণতা বর্তমান আলোচনার থেকে স্পষ্ট রেখে বিষয়াবল্যের যাওয়াইটাই অপেক্ষাকৃত শ্রেয়।

• আমি জানতে পারলাম না ৪ সময় পরিত্যাগ ব্যক্তিরই একটি কৃতিন প্রশ্নে তারায়ন হয় যে, কেন আমার বিভাজন আলোচনা করে মৃত্তি বরণ করলো? এই প্রশ্নটি সদৃশ শোকবার্তার জীবন মানসিক ব্যক্তিত্বের কারণ হয়ে দীঘিয়া। এটা খুবই ভাবিক। শোকের পরবর্তী পর্যায়ে বেশী ভাব পরিত্যাগ ব্যক্তির এটা বুঝা যায় যে, এ প্রস্তাব উত্তর তারা কোন দিন পাবেন না। এই বাতাস সময়ের করে নিয়ে তারা প্রথমকে সম্পর্কে রেখেই ভবিষ্যদ্বারের কথা ভাবেন। তাই দলের সাফল্যের আরেকটি নিশ্চিত পরিপাক হল সদস্যদের কথা এই বোধ প্রাপ্ত থাকতে; এবং কথন তারা এই কথা কল্লেন যে এ প্রস্তাবের উল্লাস ছাড়ি তারা নতুন ভাল বোধ জীবনের পথে এগিয়ে যাবেন। পরিত্যাগ ব্যক্তির মধ্যে যখন এই প্রতিক্ষা আসে তখন অন্য সদস্যরা তাদের এই সাফল্যে সম্পর্কে ব্যাখ্যিক সত্ত্বা হন এবং একে অপরের দিকে আরো সাহায্যের হাত বাড়িয়ে দেন।

• অনিস্ত সময় সৃষ্টি ৫ শোকবার্তার প্রকাশ ধারা সম্পর্কে নানা বভাব আছে। অনেক ক্ষেত্রে পরিত্যাগ ব্যক্তির এই 'বাচকার' শোক প্রকাশের ধারার মধ্য দিয়ে সময়ের অতিবাহিত করেন। অভিজ্ঞতায় দেখা গেছে যে প্রতিটি পরিত্যাগ ব্যক্তিরই শোক প্রকাশের একটি নিজস্ব ধারা ও সময় সীমা আছে যার মূল কথা তার আকার আকার যাচাইকে ফিরে আসে। তাই এক জনের শোক প্রকাশের ধারা ও সময়সীমা অন্য জনের উপরে চাপানো উচিত নয়। প্রতিক্ষায় উচিত প্রকাশ ধারা ও সময়সীমাকে প্রধানতা দেওয়া উচিত।

• সদয় হলে অন্যান্য আলোচনায় দেখা গেছে নামের নতুন সদস্যদের কাছে পুরোনো সদস্যরা একটি শিল্পুর্ণ ভূমিকা মিলে পারেন। পুরোনোরা তাদের স্বাভাবিক পরবর্তী সময়ের দীর্ঘ অভিজ্ঞতা ব্যাপারে নতুনরা আশাবাদ হন, যে তারা এই ধারাপ সময়ের মুখ্য গুলিকে কাঠিন উঠে মৃদা সময়ের ব্যবধান পার হতে পারবেন। পিছনে ফিরে তাকলে এই সত্য ধ্রুপ যে কি নিদর্শন অভিজ্ঞতা ও সীমাবদ্ধতার সময় পার করে পরিত্যাগ ব্যক্তির আজও বেঁচে আছেন এবং এর বেশি তাদের নতুন সাহস যোগাতে সাহায্য করে। পরিত্যাগ ব্যক্তির শোক মোকাবিলা করার

৩৬
সাফল্যের পথ, যেমন—জমীদিন পালন, ছুটি কাটানো বা বিবাহবানিক ইত্যাদি, সদা শেখরতাপের যথেষ্ট সাহায্য করে দেন না এর পরে তাদের এই ধরণের অভিজ্ঞতা প্রথম হবে। নিজের অভিজ্ঞতা কর্ম অন্যের তো সাহায্য করেই উপরিতলে নিজের আরোগ্যের পথেও তা ইত্যন্ত যোগাযোগ।

- কাম্পা এবং আলিপুর পরিপাক্য ব্যক্তিরা প্রায়ই অত্যন্ত বর্ধন করেন। অনেক বালিকাদের পরিবেশে কাম্পা সমাধন করলেও জনসমক্ষে তা অনুমোদন করেন না। এটা সহারী জনার উচিত যে সহায়ক-দলে কাম্পা একটি সমর্থিত ঘটনা। বুদ্ধিমান, কাম্পা এখানে খুব প্রত্যাশিত বিষয়। কাম্পা প্রকৃত পক্ষে ব্যক্তিকে পায়ঃকর হতেই সাহায্য করে। কাম্পার দ্বারা এটা প্রমাণিত হয় যে ব্যক্তি তার কাঠে সমস্ত সমস্যা পূরণ করে আরোহী। এর ফলে অনারো এই বন্ধির কাছে সহজের মোকাবেলা নিয়ে এবং যাওয়ার সুযোগ পান। অনেকের ক্ষেত্রেই হয়ে যায় এই ধরণের সুযোগ জীবনে প্রথম এল। দলপতির এটা ভাব উচিত যে সভায় অনেক কাম্পাকারী হতে পারে এবং তার জন্য সাভাগুলো উপযোগী কাগজ রূপান্তর সাহায্য উচিত। কাগজ রূপান্তর ব্যবস্থা দেখে সাভাগুলো বুঝতে পারেন যে কাম্পাকে এখানে স্থানচ্যুত জানানো হয়। সহজমীম ও পরিদী আলিপুর হল পরস্পরকে মেনে নেওয়া, যত্ন নেওয়া, সমর্থন করার একটি প্রতিকৃত ব্যবহার। সাভাগুলোর তাই সমাকল্প সাভাগুলো আলিপুর মাধ্যমে পরপরকে স্থানচ্যুত জানান এবং সহজমীম মনোভাব থাকে। আলিপুরের মধ্যে একটি মানসিক উদারতার সিকিম আছে যা অনেকের মধ্যে কাগজ ব্যবহারের সাহায্য হতে অনেক প্রচেষ্টা করে। দলপতি আলিপুরের স্থানচ্যুতের অভিজ্ঞতা করেন এবং দৃঢ়ন্থ হিসেবে নবাগতদের অভিজ্ঞতার মাধ্যমে স্থানচ্যুত জানানেন। হানি-কল লোকের দেখা এবং সমাজকীর্তি-সাংস্কৃতিক পরিপাক্য অন্যায়ী আলিপুরের ব্যবহারে কিছু তারত্মা ঘটতে পারে।

- মহত্ত্বব্যক্তিরা কিন্তু ছোট লোকের পর অনেক সমস্যার মনে হয় যে দলে অনেক মহৎ ব্যক্তি রয়েছেন। বিজ্ঞানী ব্যক্তির আগ্রহ তার ব্যক্তিগত পুরোপুরি পাস্ত্র দেয়। পুরোনো বুদ্ধির আত্মা আত্মা মিলিতে যায়, দলের অনেক অন্যদের জন্য লোক নিজের ব্যবহার একই অভিজ্ঞতার দলে এই ধরণের সম্পর্ক হয়—এটা সাহায্য।

৩৭
আমি কি শেষ হয়ে গেছি? সহায়ক দলের কথন যাওয়া বছর করতে হবে?
নিজের মনকে প্রস্তুত করতে হবে, দল কি আমাকে নতুন কোন ভাবার ব্যবহার যোগাযোগ নাকি একটা নিয়মমাফিক কথা দিতে হবে। যদি পরিনতি সত্য হয় তবে আপনার দল ছাড়ার সময় এসেছে। আপনার যদি মন হয় আলোচনা সময় যোগ দিয়ে ব্যক্তিগত ভাবে আর আপনার সাহায্য পাবার কিছু নেই, আপনার অভিহিত নিয়ে আপনি নতুনের সাহায্য করতে চান তা হলে বুঝতে হবে যে আপনার দল ছাড়ার সময় এসেছে। সম্পর্ক ব্যাপারি অবস্থায় ফিরে না এলেও আপনি এই সময় দল ছেড়ে নিজে নিজেই চলা শুরু করতে পারেন। অবশ্য কখনো যদি আপনি মনে করেন দলের কাছ থেকে সমর্থন ও শক্তির দরকার তাহলে আপনি আবার তা দলে ফিরে এসে বলতে পারেন।

সামনে চলা হলে সাক্ষাৎ নিম্নতম পরিমাপটি হল যখন সদস্যরা দলের সাহায্য গ্রহণ করে স্বয়ম্ভর হয়ে একা এগিয়ে চলার মানসিকতা লাভ করেছেন। সাধারণত চলতে গেলে যখন পরিক্ষা ব্যক্তিরা আলোচনা সভায় আসা বা করে তখন এটা হয়ে নেওয়া হয় যে তারা ব্যবহার ভাবে নিষ্ঠুর দক্ষতার সঙ্গে জীবন চলতে পারছেন এবং তাই নিয়মিত দল আসার প্রয়োজনীয়তা অনুভব করছে না। অবশ্য সব ক্ষেত্রে এটি সত্যি নাও হতে পারে। কখনও কখনও অন্যা কারণেও সদস্যরা অনুপস্থিত হয়। মেমন, দলে কোন অনেকের অভিজ্ঞতা, বাড়িতে যা করার চাপ বা শারীরিক অসুস্থতা ইত্যাদি। দলপতিকে এই সব সমস্যার সঙ্গে কথা বলে তাদের না আসার কারণ সমপর্কে জ্ঞান নিতে হবে। আলোচনা করে যদি জানা যায় যে, তিনি সত্যি আশ্চর্য ভাব করে একলা এগিয়ে চলছেন তা হলে এই সব অন্য সদস্যদেরও জানাতে হবে এবং এটি অবশ্যই দলের সাক্ষাৎ হিসাবে পরিগণিত হবে।

দলের পক্ষে সাহায্য বিপজ্জনক বিষয়

দলের ভিত্তি করার সময় কতগুলি সম্পর্ক থাকতে হবে।

দল কতগুলি ব্যক্তিকে নিয়ে তৈরী এবং প্রতি ব্যক্তিরই নিজের ব্যক্তিত্ব আছে।
কখনও কখনও ব্যক্তিদের সংঘাত হতে পারে। একটি শক্ত দল রাখার সমস্যাকে ব্যাপার জানায় এবং দক্ষতার সঙ্গে সংঘাত মোটামুটি পারে।

৩৮
- দলের পরিকল্পনা, ও কার্যক্ষেত্র এবং 'নৈতিক আচরন বিধি' দলকে সমস্যা সমাধানের ব্যাপারে সহায্য করে।

- একটি সহায়ক দলে সমস্ত শোকার্থ ব্যক্তি যে উপস্থিত সমস্যা হবেন তার কেন মানে নেই। যাদের শোকবিগত নানা ধরনের জটিলতার সৃষ্টি হয়েছে বা এতে পরিপূর্ণ মানসিক সমস্যার ইতিহাস আছে তাদের জন্য বান্ধিত রূপমুলক পরামর্শ প্রদান করার জন্য শেষ ভালো।

- সহায়ক দলের দলগতিকে অবশাই সত্যি থাকতে হবে যেন তিনি সমৃদ্ধ হয় এবং পরিলক্ষিত না হয় পড়েন। এই ধরনের কাজে এটা একটি পেশাদার বিপদ কেনা দলের কাজে দলপতির শক্তি, উদ্দেশ্য এবং আবেগ নিরীক্ষিত হয় যায়। নিয়মিত এই ধরনের কাজ বাক্ষিপির পক্ষে অত্যন্ত পরিশ্রম সাপেক্ষ এবং ক্রান্তিকর।

- তাই দলপতিরের কার্যকরীতা ক্রমশই কমে আসে এবং তারা দলের থেকে কিছুটা বিচ্ছিন্ন হয়ে যায়। সব ক্ষেত্রেই যে এ রকম হবে তার কেন মানে নেই, কিন্তু এরকম অন্যতম সৃষ্টি হবার সম্ভাবনা পথে ক্রমে। এই ঘটনা এড়িয়ে যাওয়ার জন্য অন্য সহকর্মীদেরও এই কাজে নিয়োগ করা উচিত। অন্য সহকর্মীদের যুক্তি করলে দুটি বিশেষ সুবিধা হয়ঃ (ক) এই পদ্ধতিতে তারা যে সাহায্য পেয়েছেন তার কিছুটা দলকে ফিরিয়ে দেওয়া হয় এবং (খ) দল নেতার অর্থ দলের কাজে সম্পদের নেতৃত্ব পেয়ে দলকের অক্ষত করা যায়।

- সমস্ত পরিত্যক্ত ব্যক্তিরা বা দলনেতীকে কখনো কখনো স্বয়ং ব্যক্তির আম্পইতাজনিত পেশে অভিভুক্ত হয়ে পড়তে পারেন। সে মুক্তি তিন সম্পাদ অনেকও হতে পারে বা তিনি বহিরের আগেও হতে পারে। পরিত্যক্ত ব্যক্তিদের ক্ষেত্রে শোকবিগতের চেষ্টায় যে কোন স্বপ্ন, যে কোন জাগরণ, কোন জানান না দিয়েই প্রশ্ন পেয়ে পারে। পরিত্যক্ত ব্যক্তিদের ক্ষেত্রে যেখানে উপস্থিত হল তারা তাদের প্রযোজনাতন্ত্রিক জীবন যাত্রায় পরিপাক্ষে করে নিন, মানসিক চাপ এড়িয়ে চলেন, অন্যান্য কাজের পরিশ্রম না করা, উচ্চশ্রেষ্ঠ একটি প্রত্যাশা না করা, তিন মনে যুক্তিও—যাতে তার নিজেদের ব্যাপারে সত্যতা চিন্তার কোন কাজের যাত্রার ব্যাপারে কার্যকরী মুখ্যিতা নিতে পারেন।

৩৯
<table>
<thead>
<tr>
<th>সভাব্য বিপদ</th>
<th>মোকাবিলার পদ্ধতি</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>১। সন্তানের অদায় হয় যখন একজন বা দুজনের উপর অতি মারাত্মক নির্বিশেষিত হয়। কোন রকম সন্তান মানসিক ভাবে নির্দেশিত হয়ে যায়।</td>
<td>১। দলের কার্যক্রমের ধরন নিয়ে সভার আলোচনার মধ্যে কিছু সময় রাখা উচিত। যেমন প্রাইমারি সমাধানকে এবং এহেতে কি ভাবে কেরা তারা ভাবগতি করে নিয়ে পারে সে ব্যাপারে সবাই মজামত নিন।</td>
</tr>
<tr>
<td>২। কোন একজন সন্তান সহায়িতার প্রধান বিষয়ের চেষ্টা করেন, তার প্রাপ্তি সময়ের শেষী সময়ের নিয়ে কোন বা অন্যান্য ব্যক্তের কথা মধ্যে বাধায় অন্তর্ভুক্ত করেন।</td>
<td>২। সময়র গুরুত্ব মুখে দলের নিয়মকালীন সংবিধান পাঠানো আদিরে যেওয়া উচিত। প্রত্যেকের প্রাপ্তি সময়ের সম্ভবত তাদের মনে করিয়ে দেওয়া উচিত।</td>
</tr>
<tr>
<td>৩। দলের কোন সহায়িয়ের দীর্ঘকালের মাধ্যমে সমস্ত বিশ্বাসযোগ্য অন্তর্ভুক্ত হয়ে পাঠাতে পারে যা অন্যান্য সন্তানের উপর মনোনিবেশ করার ক্ষেত্র।</td>
<td>৩। এই সময়ের সমস্ত সচেতন এক প্রকারের কথা বলা উচিত। এর প্রকারে সাধারণ প্রতিষ্ঠা দান ও সম্পর্ক স্বেচ্ছায় কাজ দেয়। সন্তানের প্রথম গুরুত্বের মনে সেই সহায়তা পাকেন তা তাকে বলে দেওয়া উচিত।</td>
</tr>
<tr>
<td>৪। দলের অগ্রগতি ব্যাপার প্রাপ্ত হয়।</td>
<td>৪। এ ব্যাপারে সন্তান-সমস্ত সখের সাথে আলোচনা করে ও দলের কিছু প্রয়োজন তা ঠিক করে, কর্মজীবনের প্রয়োজনের কথা নিন।</td>
</tr>
<tr>
<td>৫। দলের সন্তানের একথা সর্বনিম্ন মনে রাখতে হবে যে আয়াহযোগ্য প্রকারের আয়াতাত্ত্বিক রূপে বিপদ সর্বনিম্ন বিবাধান থাকে।</td>
<td>৫। এই বিষয় নিয়ে দলে আলোচনা করে এবং একে অন্যদের নিরীক্ষা কিভাবে রয়ে করবেন সে বিষয়ে একটি পরামর্শিক মুখ্য তৈরী করব।</td>
</tr>
</tbody>
</table>
উন্নয়নীয় দেশে এবং গ্রামাঞ্চলে পরিত্যক্ত ব্যক্তির সমর্থন

উন্নয়নীয় দেশগুলিতে পরিত্যক্ত ব্যক্তির জন্য কেন সমর্থনের ব্যবস্থা নেই বললেই চলে এবং আশ্রয় কেকে একটি জাতীয় সমস্যা হিসাবে চিহ্নিত করা হয়। সাহায্য ও সমর্থনের জন্য সেখানে পরিত্যক্ত ব্যক্তির কি প্রকার অবলম্বন করেন? অথবা কি ভাবছে বা তারা শোক প্রকাশ করেন এবং মানসিক অবস্থায় ফিরে যান? এই তথ্য প্রতিক্রিয়া সে দিক থেকে সমর্থনের উৎস পেতে ব্যক্তির কাছে সাহায্যপূর্ণ হতে পারে।

ইন্দীন উন্নয়নীয় দেশগুলিতে, বিশেষত সংস্থা বা অন্য বেসরকারী সংস্থাদের সাহায্যে আশ্রয় প্রতিরোধ কার্যক্রমের উপর আলোকাত করা হচ্ছে যাতে জাতীয় পর্যায়ে একটি আশ্রয় প্রতিরোধ কার্যক্রম শুরু করা যেতে পারে।

নীচে কতগুলি কার্য তালিকা দেওয়া হল যা ব্যক্তিগত বা সমষ্টির ভাবে শুরু করা যেতে পারে। কমপক্ষে এই তালিকা থেকে নতুন চিন্তাভাবনা সৃষ্টি হতে পারে যা কোন একটি স্থানে বা দেশে সেখানকার সংস্থার সঙ্গে সমায় রেখে একটি যথাযথ ক্রিয়াকলাপ শুরু করে সাহায্য করতে পারে।

• তথ্য কেন্দ্র স্থাপন বা অনুষ্ঠান বা গ্রামাঞ্চলে একটি তথ্যকেন্দ্র তৈরী করলে পরিত্যক্ত ব্যক্তির সেখান থেকে আশ্রয় বা সাহায্য সম্পর্কিত নানা তথ্য পেতে পারেন। কানাডার ক্যালগেরিতে Suicide Information Education Centre-এর কম্ব্যুটার একটি উন্মুক্ত তথ্য কেন্দ্র।

• সচেতনতা শিক্ষা কার্যক্রম বা শিক্ষাবিদদের যৌথ উদ্যোগে উন্নয়নীয় দেশগুলিতে একটি ব্যাপক আশ্রয় সক্রিয় সচেতনতা/শিক্ষামূলক পরিকল্পনা নিলে লোকেরা এবং পরিত্যক্ত ব্যক্তিরা উদ্যোগে ভাবে উপকৃত হতে পারেন।

তথ্য ব্যাপক প্রচার ও পরিত্যক্ত ব্যক্তির সমর্থন সম্পর্কিত নানা তথ্য ব্যাপক প্রচার উন্নয়নীয় দেশ ও গ্রামাঞ্চলগুলিতে জনচতুর্যাতে সাহায্য করবে।

৪১
• বিশ্বাসঃ সংস্কৃতির আন্তর্জাতিক আমলের প্রতিরোধ ও গবেষণা কর্মক্ষম (WHO-International network for suicide prevention and research)
• বিশ্বাসঃ সংস্কৃতির আন্তর্জাতিক আমলের প্রতিরোধ ও গবেষণা কর্মক্ষম (WHO-International network for suicide prevention and research)
• বিশ্বাসঃ সংস্কৃতির আন্তর্জাতিক আমলের প্রতিরোধ ও গবেষণা কর্মক্ষম (WHO-International network for suicide prevention and research)
• বিশ্বাসঃ সংস্কৃতির আন্তর্জাতিক আমলের প্রতিরোধ ও গবেষণা কর্মক্ষম (WHO-International network for suicide prevention and research)

ব্যবস্থাগত ক্রিয়াকলাপঃ নানা কারণে উল্লেখযোগ্য দেশ এবং গ্রামাঙ্কে পরিষ্কার ব্যক্তিরা একে একই তাদের অবস্থাকে মোকাবিলা করেন। তাদের অনেকেই এই সংস্থাগত ব্যক্তির অভিজ্ঞতার মূল্যায়ন হয় তা সামাজিকতা হয়। সেই কথা মনে রেখে এখানে কিছু প্রচারণা দেওয়া হচ্ছে যা তাদের সাহায্যে আসতে পারে।

১. কথারকমঃ অন্যদের সঙ্গে কথাবার্তা বলার নিজের ভাবাবেগ অনেকটা ভাবের নেওয়া যায়। উপযুক্ত চোখার লোকের অভাব হতে পারে কিছু ঠিক মনে আমন্ত্রিত রক্ষা, দুর্বলা বা ধমিনী সংস্কৃতি লোকবাস পেলে এ ব্যাপারে অনেকটা সুবিধা হয়।

২. লেখাঃ অনেক পরিষ্কার ব্যক্তি লিখিত আকারে তাদের শোকক্ষেপ প্রকাশ করে থাকেন। যে কোন ধরণের লেখাই, সে বার্তায় চিঠি হোক, কোন পত্র পত্রিকায় লেখা, বা কাপড়ে গুচ্ছ নিজের মনের কথা লেখা, লেখাই তার প্রকাশে অনেকটা সাহায্য করে।

৩. শিক্ষকঃ বহ শাস্ত্রী ধরে মানুষ নানা শিক্ষার মাধ্যমে তাদের ভাবাবেগ প্রকাশ করে থাকে। এই মাধ্যমে চিন্তাক্ষর হতে পারে, সৃষ্টিশিক্ষা, মাটির কাজ, খাদ্য বা সঙ্গতির শিক্ষা হতে পারে। নানা শিক্ষা কলার মাধ্যমে মনের অনুভব, চিন্তা ও অবেগ প্রকাশ হয়ে ব্যক্তির সাহায্য করে।

৪২
ঔষধ ক্রিয়াকলাপের কার্যকার্যে অন্য কোন পরিবর্তন ব্যক্তি নাও থাকিতে পারেন, কিন্তু যে কোন ধরনের দলে যোগ দিয়ে সমন্তরীক্ষণ ক্রিয়াকলাপে অংশ নিলে তা অনেক সময়ই সাহায্যপূর্ণ হয়। দলগত ক্রিয়াকলাপে ব্যস্ত থাকলে মন নিজের থেকে অন্যদের দিকে সরে যায় এবং তা ব্যক্তিকে সাধারণ হতে সাহায্য করে।

ধানঃ ধানের মাধ্যমে ব্যক্তির সমস্যা সমাধানের শক্তি বাড়ে এবং তার মন থেকে আত্ম-করমগ্রহণ অনুভূতি দূর হয়।

যে কোন কাঠামো অবস্থায়ই মানুষ মানিয়ে দেয় এবং বেঁচে থাকার চেষ্টা চালায়। প্রতিজ্ঞা মূল্য দর্শে এবং যাতনা কাটিয়ে নতুন জীবন শুরু করার রাস্তায় উপযুক্ত পরামর্শগুলি ব্যক্তিকে কিছুটা সাহায্য করবে এবং সাধারণত ফিরে আসার পথে কাজ শুরু করার ঘাঁটিকা পছন্দ বলে দেবে।

‘যুক্তিকরণ চিকিৎসা’
(Involvement Therapy) -র মাধ্যমে
পরিত্যক্ত ব্যক্তিদের সাহায্য ও সমর্থন

এই তথ্য পুস্তিকায় পরিত্যক্ত ব্যক্তিদের জন্য সুবিধাজনক দল গঠনের নানা পদক্ষেপ আলোচনা করা হয়েছে। বিশেষ ভাবে প্রথম ২০ বছরে পরিত্যক্ত ব্যক্তির সমন্তরীক্ষণ ভাবে আরেক নানা ধরনের কার্যক্রম নিয়েছেন। এই কার্যক্রমগুলিকে যুক্তি-করণ চিকিৎসা বা Involvement Therapy বলা হয়ে থাকে।

নীচে এই কার্যক্রমের কিছু সংক্ষিপ্ত বিবরণ দেওয়া হল।

১. পরিত্যক্ত ব্যক্তিদের সমর্থন দলের একাদিকে পরিত্যক্ত ব্যক্তিদের বিশেষ প্রশিক্ষণ দেওয়া হয়, যাতে তারা অনুরোধে পেলে নতুন শোকার্থ ব্যক্তির পায়ে যান এবং তার সাথে বিভিন্ন আলোপ আলোচনা চালান। এই পারম্পরিক যাওয়া আসাতে নতুন শোকার্থ ব্যক্তিদের আরোগ্য লাভ তাড়াতাড়ি হয়।
শিকাগুলি তথ্য প্রদান এখানে প্রশিক্ষণ প্রাপ্ত ব্যক্তি অন্যায় সামাজিক কল, বাড়ানো বিশ্বাস বা বেশাদিক সংস্থাও লিখিতে আশ্চর্য তথ্যা সর্ব্বত্র শিক্ষা নেন, বিশেষ করে আশ্চর্য তথ্যা পক্ষে বিপজ্জনক পরিস্থিতি ও আশ্চর্য তথ্যা থেকে রক্ষা পাওয়ার বিষয়গুলি সর্বোচ্চ।

যুব শিক্ষা যে সব অভিজ্ঞতাবলি সমন্বয়স্তব্য আশ্চর্য করেছে যে চরণ বিদ্যালয়ে এই ধরণের যুব শিক্ষা প্রচেষ্টা ভাবে করার তবে এ ব্যাপারে সংস্থান তিতে হবে যে, কেউ বেল তুল না বলা যে ঐ কর্মসূচীর মাধ্যমে আশ্চর্যে সামর্থ্য জানানো হচ্ছে।

আশ্চর্য প্রতিরোধ কার্যক্রম বা পরিস্থিত ব্যক্তির সংস্থায় যোগদান এই ধরণের সংস্থাগুলি পরিস্থিত ব্যক্তির জন্য নানা ধরণের বিশেষ কর্মসূচী নেয়। পরিস্থিত ব্যক্তিরা এর ফলে নানা ভাবে উপকৃত হন এবং যাদের নেতৃত্ব দেওয়ার ক্ষমতা আছে এই কার্যের মাধ্যমে তারা সেই সুযোগ পান।

মৃতের উচ্চতা সমুদ্র ও রক্ষণ আশ্চর্যে ঘটনাকে সংস্থার বন্ধে আমরা সর্বরাই নেতৃত্বাধিক ও শীতল ভাবে প্রকাশ করি। মৃত ব্যক্তির প্রতি আমরা নিদর্শন মানসিক সঠিক ও কেবল দিন কাটাই বিষয় তাদের অর্জন করতে জড়িতা ও সংকেতে ত্বক আছে। সামাজিক এই ধারা ধর্মান্ত ভাবে ভাষা প্রয়াসে আমাদের যুক্তিশালী সামাজিক মাত্রা (তিনি নিজের একজন পরিস্থিত ব্যক্তি) এই ব্যবহার প্রচলন করেছিলেন।

সুনাম দেওয়ার গায়ে মৃত ব্যক্তির সুন্দর ছবি লাগানো বা সেনার রোপার গর্বনার মধ্যে জীবনের ব্যাধি রোধকের হবে এই কথা তা জিনিসগুলি পরিস্থিত ব্যক্তির ব্যবহার করায় উপশম তিনি দিয়েছেন। এর ফলে শোণিতে যেমন অভ্যন্তরীণ হয়ে আসে তখন পরিস্থিত ব্যক্তিদের জীবনে রেঘে থাকার অর্থ সম্পর্কে সর্বরাই জানান দেয়।

প্রচার ও রাজনৈতিক অভিযান যে কোনো দেশে ধারারাহিক প্রচার এবং রাজনৈতিক ইচ্ছেকে আশ্চর্য বিশেষ কর্ম্মীর ব্যবহারে কাজে লাগাতে হবে। সম্পর্কে জাতিসংঘ এবং বিশ্ব সম্প্রদায় এই ব্যবস্থাকে কাজে লাগিয়ে আমেরিকা যুক্তরাষ্ট্র Suicide Prevention Advocacy Network (SPAN)
গড়ে তুলেছেন, যারা রাজনৈতিক দলগুলির কাছে বিভিন্ন ভাবে প্রচার পরিপরিক পাঠিয়ে তাদের জাতীয় আমন্ত্রণ বিবেচনা প্রকল্প গড়ার কাজে আগ্রহী করেছেন।

- টেলিফোনে সাহায্য: এ ক্ষেত্রে যে কোন পরিত্যক্ত ব্যক্তি টেলিফোনে কোন অভিজ্ঞ ব্যক্তির কাছ থেকে সাহায্য বা সেবা চাইতে পারেন। টেলিফোনে তাদের কথা বৈধ ধরে শোনা হয় এবং কোথায় সেখানে তারা যথেষ্ট সাহায্য পাবেন সেই সমান্তরালে হয়। তাদের মধ্যে কোন আমন্ত্রণ চিহ্ন থাকলে তা দূর করার ব্যাপারে এই ক্ষেত্রক্ষেত্র যথেষ্ট সাহায্য করে।

- স্বজনসেবা: অনেক পরিত্যক্ত ব্যক্তি বিভিন্ন স্বজনসেবা সংস্থার সাঙ্গে যুক্ত হয়ে অন্যান্যদের সাহায্যের কাজে এগিয়ে আসেন।

- সচেতনতা বৃদ্ধি: এ ব্যাপারে নানা ধরনের কার্যক্রম নেওয়া যেতে পারে। যেমন—বড়ো রাশার ধারে প্রচার পত্র বা এক সঙ্গে সবই মিলে পদ্মায়াম, সৌর অনুষ্ঠান বা সিনেমা সেখানে অথবা নানা বার্তা, জামাকাপড়ে বা কার্ডে নানা বার্তা ছাপিয়ে পরিত্যক্তদের সভায় বিতরণ করা ইত্যাদি।
পুনর্বাচন কর দেশে এখনও আত্মহত্যা-সম্পর্কিত পরিসংখ্যা পৃথক ভাবে সরকার করা জাতীয় দায়িত্ব হিসাবে ঘোষিত হয়নি। বিভিন্ন কারণে আত্মহত্যার পরিসংখ্যা ব্যবস্থাপন ও সঠিক ভাবে সংগ্রহ করা একটি অতিপ্রয়োজনীয় কাজ। কেননা কোনো দেশে স্বাভাবিক লই এই হিসাব রাখা, কোথাও কোথাও পুলিল বিভাগ শর-ব্যবস্থার নথি থেকে এই সংখ্যা সংগ্রহ করেন আরাম অনেক দেশেই আত্মহত্যার তথ্য আলাদা করে রাখা হয় না। আত্মহত্যার সমস্ত জাতীয় সাংস্কৃতিক-সামাজিক ও আইন ব্যবস্থার নিবিড় দোগ্ধ থাকায় অবিচ্ছেদ্য কেন্দ্রের আত্মহত্যার তথ্য বিভক্ত হয় না যা ভুল জায়গায় তা সংগৃহীত হয়, যেমন 'মৃত্যুনার' বা 'অন্যতম' মৃত্যুর গতিমানে।

আত্মহত্যা চেষ্টার ক্ষেত্রে সমস্যাটি আরও গভীর। আত্মহত্যা চেষ্টার ফলে ধারা গুরুত্ব ভাবে অমূল্য হয় পড়ে, তারপর কেন্দ্র বিভাগ সাহায্য নেন। অর্থাৎ, আত্মহত্যা বা আত্মহত্যা চেষ্টার ক্ষেত্রে যে সব তথ্য আমরা দেখি, বিশেষত সংখ্যা, হার বা বয়স অনুপাতে ভাগ করেছি, তা সর্বত্রই প্রকৃত বাস্ত্বের সাহায্য থেকে অনেক অনেক কম। এর প্রধান অভাব হলো আত্মহত্যা চেষ্টার ক্ষেত্রে সমস্যার পরিপূর্ণতা নেই। অর্থাৎ সমস্যাটি আগে পৃথক দৃষ্টিকোণ দিয়ে যেখানে হলো নয়, প্রকৃত অর্থে সমস্যাটি তার থেকেও অনেক বেশি গভীরতর।

আত্মহত্যা বা আত্মহত্যা-চেষ্টার পরিসংখ্যা নিয়ে আলোচনা করার সময় এই বাস্তব সত্যটি মনে রাখতে হবে।

বিষ্ণু স্বাভাবিক পরিসংখ্যা দক্ষিণ-পূর্ব এশিয়ার আধ্যাত্মিক কর্মদাতা সমস্ত দক্ষিণ-পূর্ব এশিয়ার চাঁদ দেশের আত্মহত্যা-সম্পর্কিত পরিসংখ্যা প্রকাশ করেছেন। প্রকাশনাটির নাম Suicide Prevention : Emerging from Darkness. Celebrate Life. WHO, South East Asia Regional Office, New Delhi, 2001. যেই প্রকাশনার থেকে কিছু তথ্য এখন সংগঠন করা হল, যা থেকে আমরা যাদে যে বিষ্ণুর এই আসন্নে আত্মহত্যা কি বিশাল একটি জন-সাহায্য সমস্যা হিসাবে দেখা দিয়েছে। তথ্যগুলি মনোযোগ দিয়ে দেখুন এ যে বুঝ যাবে যে কেন এসুনি এই সব দেখাতে জাতীয় হয়ে আত্মহত্যা প্রতিরোধ কার্যক্রম শুরু করা উচিত।

• ভারতের আত্মহত্যা মৃত্যুর হার প্রতি ১০০,০০০ জনসমূহ-প্রতি ১১ জন। সামাজিক বিষয়কের অনুপাতে ভারতের স্তর ৪৫-তম।

৪৬
• সীমাবদ্ধ আন্তঃভাষায় মূর্ত্তি হার প্রতি ১০০,০০০ জনসংখ্যা-পিছু পৃষ্ঠ ৩৭ জন। সামগ্রিক বিশ্বহারের নিরীক্ষণ সীমাবদ্ধ হার ৭-ম।

• ১৯২৭-১৯৩৮ সালে ভারতবর্ষে ১০৪,০০০ ব্যক্তি; সীমাবদ্ধ ১০৬০০; পাইল্যান্টে ৫০১৫ এবং বাংলাদেশে ২৪৪৬ ব্যক্তি আন্তঃভাষা করে মারা গিয়েছেন।

• বাংলাদেশে ১ বাংলাদেশ আয়াহত্যায় মৃত্যুর সংখ্যা ক্রমশই বাড়ছে। ১৯৭২-১৮ সালে আয়াহত্যায় মৃত্যুর মানিক গড় ছিল ৩০০ এবং তা বেড়ে ১৯৯২-১৯৩ সালে দাঁড়িয়েছে ১৮৪ জন। আয়াহত্যা-মৃত্যুর জাতীয় হার ১৯৭২-১৬ তে ছিল ১০০,০০০ জনসংখ্যা- পিছু ৮ জন এবং তা বেড়ে ১৯৯২-১৬ তে দাঁড়িয়েছে ১০ জন। জিনাইলহ এবং মানুষের জীবনের এক গবেষণায় ক্রমবর্ধমান আয়াহত্যা হারের নিরীক্ষণ দেওয়া হয়েছে; ১৯৭৩-৪ ১০০,০০০ জনসংখ্যা- পিছু হার ছিল ২১ জন এবং তা ১২৮-তে বেড়ে হয়েছে ১০০,০০০ জনসংখ্যা- পিছু ৩০ জন।

• বাংলাদেশে মহিলাদের আয়াহত্যা মৃত্যুর সংখ্যা পুরুষদের থেকে কমী, যথাকরণে শতকরা ৪৫ ভাগ এবং ৪২ ভাগ। বিষয় থেকে আয়াহত্যা প্রশাসন কীটনাশক বা গৃহস্থ মৃত্যুতে ব্যবহৃত রাসায়নিক প্রস্তুতি, বাংলাদেশে একটি অংশ প্রক্রিয়া পরিত্যাগ করে। আয়াহত্যা-চেটার হার বাংলাদেশে ক্রমবর্ধমান, বিশেষত বিদেশ-বিদেশীদের মধ্যে। বাহ্যিকভাবে ভর্তি রূপের প্রায় শতকরা ২৫ ভাগই হলো ইচ্ছুকতা বিশেষ প্রজন।

• ভারতশাসিত বিভিন্ন ২০ বছর ধরে ভারতবর্ষে আয়াহত্যায় মৃত্যু হার প্রতি চলছে। ১৯৮০ সালে আয়াহত্যা মৃত্যুর হার ছিল ১০০,০০০ জনসংখ্যা- পিছু ৬ জন এবং বর্তমানে তা বেড়ে দাঁড়িয়েছে ১১ জন। প্রতি বছরই আয়াহত্যায় মৃত্যুর সংখ্যা ক্রমশই বেড়েছে ৫ ১৯৫৫-এ ৯০,০০০ ব্যক্তি; ১৯৭৭-এ ১৬০,০০০ এবং ১৯৯৮-এ ১৪০,০০০ ব্যক্তি। ১৯৮৮ থেকে ১৯৯৮ সালের সময় সীমায় আয়াহত্যা-মৃত্যুর হার কমতি ৩০.৭ শতাংশ। পুরুষ-নারীর অনুপাত প্রায় সমান সমান (৫.২:১)।৩৩ শতাংশ আয়াহত্যা-মৃত্যু ইচ্ছুকতা বিশেষ সেরা জন। ভারতের বিভিন্ন রাজ্যের মধ্যে আয়াহত্যা মৃত্যুর হার হয়েছে ৫ কেলায়েতে ২৮/১০০,০০০; কেরালায় ২৮/১০০,০০০ এবং ত্রিপুরা ও পশ্চিমবঙ্গ ১৯/১০০,০০০।

আয়াহত্যা-চেটার সংখ্যার ক্রমশই বৃদ্ধি হয়ে বিশেষ যুক্তির বিশেষ মধ্যে। কীটনাশক রাসায়নিক সম্পর্কে কথা থেকে এবং পাত্র আপন দিয়ে আয়াহত্যা চেটার বিশেষ উপেক্ষা করে।

• প্রাতৃস্বল্পি ত্রিজীবি হয়ে আয়াহত্যা-মৃত্যুর সংখ্যা রাখা হয় না। আয়াহত্যা শহরে ২৩৬৯ সালে ১২২টি আয়াহত্যা-মৃত্যু বিদ্যমান হয়েছিল, ১৯৯৮-সালে তা বেড়ে ২৪৬-এ
দাঁড়িয়েছে। গুরুম-মহিলার অনুপাত ২:১। গলায় দাঁড়ি দিয়ে মৃত্যু (৪৬ শতাংশ) এবং বিব গ্রহণ মৃত্যু (৪৭ শতাংশ) আয়হতার প্রধান পতাকা।

১৫-৩০ বছরের বয়সী স্ত্রী এবং বয়স্ক মহিলাদের মধ্যে আয়হতা-চেষ্টার আমিকা লক্ষ করা যাচ্ছে।

- নেপালে জাতীয় তুলনা করে নেই। বিষয়ে আয়হতা একটি প্রচলিত পতাকা।
- বাইলাউড: বাইলাউডে আয়হতা মৃত্যু হার ক্রমণ বাড়ছে। ১৯৭০-এ হার ছিল ৪/১০০,০০০; ১৯৮০-৮৬ হার ছিল ৮/১০০,০০০; ১৯৯০-৯৮ হার ছিল ১২/১০০,০০০ এবং ১৯৯৯-২০০৬ হার ছিল ১৬/১০০,০০০। পূরন-মহিলার অনুপাত ৩:১। ১৫-২৯ বছর বয়স সীমায় মৃত্যুর সংখ্যা লক্ষ করা যায় (গণগন শতকরা ৩০-৩০ ভাগ)। গলায় দাঁড়ি দিয়ে আয়হতা (৫৯ শতাংশ) এবং বিষয়ে আয়হতা (২৩ শতাংশ) প্রধান পতাকা।

আয়হতা চেষ্টার হারও ক্রমচারিত। ১৯৯৮ সালে জন সংখ্যা ক্রমগুলিতে ৬২৫৩টি আয়হতার চেষ্টা নির্বিজ্ঞ হয়েছিল। বিপরীত হারে আয়হতা চেষ্টার হার প্রায় চারগুণ বেড়েছে; ১০০,০০০ জনসংখ্যা-পিছু ২ থেকে বর্ধন্মান বেড়ে ৮/১০০,০০০ দাঁড়িয়েছে। তিরিক্ষির ভাগ চেষ্টাই মহিলাদের ধরা সংখ্যক।

- শ্রীলঙ্কা: বিপরীত ১৫ বছরের গুরুত্বে শ্রীলঙ্কায় ৫০,০০০ ব্যক্তিকে হত্যা করা হয়েছে।
- এই সময় সীমায় আয়হতা করে মারা গেছেন ১০৬০০০ জন, যুব-মৃত্যুর বিষয়ে কিছু জেনে নেই।
- শ্রীলঙ্কায় আয়হতার মৃত্যু হারের উল্লেখযোগ্য উপকারিতা লক্ষ করা যায়; ১৯৫০ এই হার ছিল ৬/১০০,০০০; ১৯৬০-৬৩ হার ছিল ১২/১০০,০০০; ১৯৬৪-৬৫ হার ছিল ১৯/১০০,০০০ এবং ১৯৬৭-৮৩ হার ছিল ৩৭/১০০,০০০। বিষয়ের বিস্তারের মধ্যে এই হার বৃদ্ধির পরিমাণ হলো ১৯৭০-এ ৩৩ শতাংশ থেকে ১৯৮০-৮৬ হার ছিল ৪৪ শতাংশ। যাহাদেরকে ভুলির মৃত্যু তালিকায় আয়হতার মৃত্যু হারের হিসাবে শ্রীলঙ্কা পৃথিবীর মধ্যে সর্বপ্রথম আয়হতার মৃত্যু-র দেশগুলির অন্তর্ভুক্ত।
- বিষয়ে আয়হতা, প্রধানত কীটনাশক স্বল্পক হার (৭০ শতাংশ) এবং গলায় দাঁড়ি দিয়ে মৃত্যু (৩০ শতাংশ) হলো আয়হতার প্রধান পতাকা।

আয়হতা চেষ্টার হারও ক্রমচারিত। দুব আয়হতার চেষ্টা ১৯৯০ সালের পত্ত থেকে উল্লেখযোগ্য ভাবে বৃদ্ধি পেয়েছে।

সূত্র:

মানসিক স্বাস্থ্য সম্পর্কে, জানুন।
মানসিক রোগ প্রতিরোধে এগীলে আসুন।

মানসিক রুগীদের যজ্ঞের বেলা
নয় ভয়, নয় দিখা, নয় অবহেলা।

আত্মহত্যা প্রতিরোধ সবার-ই কাজ
এ কাজে সবাই সহযোগিতা করুন।

মানসিক রুগীর প্রতি অবহেলা, ঘৃণা
ও নিরামিষ দৃঢ়ভাবে প্রতিরোধ করুন।

স্টেট হেলথ সিস্টেম ডেভেলপমেন্ট প্রোজেক্টের আর্থিক সাহায্যে
অন্স্ট্রিটিউট অফ পিয়াচুয়েট মেডিকেল এডুকেশন এ্যাং রিসার্চ-এর পক্ষে প্রচারিত।