# ইসলামী জ্ঞান: নিত্যদিনের প্রয়োজনে

বিভাগ/অধ্যায়ঃ দুনিয়া, কবর, কিয়ামত ও আখিরাত

রচয়িতা/সঙ্কলকঃ ড. আবু বকর মুহাম্মাদ যাকারিয়া

## ইসলামে ডিপ্রেশনের চিকিৎসা

ইসলামে ডিপ্রেশন বা মানসিক অবসাদের চিকিৎসার কিছু দিক:

১) আল্লাহর ওপর বিশুদ্ধ ঈমান রাখা এবং ঈমান সংরক্ষণ করা: ঈমান বিশুদ্ধ হলে আর তার যথাযথ সংরক্ষণের সাথে মানুষের মানসিক অবস্থার গভীর সম্পর্ক আছে। ঈমানকে অটুট রাখলে মন্দ প্রভাব দূর হয়।

২) ইবাদতের মাধ্যমে আল্লাহর সাহায্য প্রার্থনা ও ইবাদতে অটল থাকা, যেমন সালাত, দোআ, যিকির ইত্যাদি চালিয়ে যাওয়া। বস্তুত আল্লাহর যিকিরে মন শান্ত হয় এবং অন্তরে সাকীনাহ (প্রশান্তি) আসে।

৩) মুসিবতে ধৈর্য ধারণ করা। কারণ এর মাধ্যমে অন্তর প্রশান্ত ও প্রশস্ত হয়।

৪) আল্লাহর ফয়সালায় সন্তুষ্ট থাকা। বিশ্বাস রাখা যে যা কিছু ঘটে তা আল্লাহর পক্ষ থেকে এবং এতে কল্যাণ নিহিত আছে। তাই বিপদে ধৈর্য ও সওয়াবের আশায় তা মেনে নেওয়া উচিত।

৫) ভালো লাগার অবলম্বন গ্রহণ করা যেমন চিকিৎসা গ্রহণ করা, প্রয়োজনীয় পদক্ষেপ নেওয়া, পরিবার-পরিজনের সাথে কার্যকরভাবে যোগাযোগ রাখা। বন্ধু-বান্ধব ও পরিবারের সাথে নিয়মিত কথা বলা।

৬) জীবনকে সুশৃঙ্খল করা: নিয়মিত ঘুম, সঠিক রুটিন মেনে চলা এবং বিশেষজ্ঞের পরামর্শ গ্রহণ করা।

৭) আল্লাহর নিকটে ইস্তিগফার ও তাওবা করা।

৮) রোগে হতাশ না হওয়া। সুস্থতার ব্যাপারে আশাবাদী থাকা, হতাশা ও নিরাশায় আত্মসমর্পণ না করা।

৯) একাকীত্বে ডুবে না যাওয়া। কোনও না কোনও কাজে নিজেকে ব্যস্ত রাখা।

১০) রোগকে স্বীকার করা: ডিপ্রেশনকে হালকাভাবে না নিয়ে গুরুত্ব সহকারে চিহ্নিত করা এবং বিশেষজ্ঞের শরণাপন্ন হওয়া। সঠিক রোগ নির্ণয় ও উপযুক্ত চিকিৎসার জন্য চিকিৎসক বা মানসিক স্বাস্থ্য বিশেষজ্ঞের সাথে যোগাযোগ করা ও চিকিৎসায় ধৈর্য রাখা: রোগীকে চিকিৎসা চালিয়ে যেতে হবে, দ্রুত ফলাফলের আশায় হাল ছেড়ে দেওয়া উচিত নয় বরং শেফা আল্লাহর পক্ষ থেকে বিশ্বাস রাখা।

## ফুটনোট

https://www.facebook.com/abubakar.m.zakaria/posts/pfbid02V6BKxMK9aw1r5FeXQCqKMUp59hcH6fRMUbk6ZrgH8duNzbf55LHgTVT6eoRaeJk4l

Source — https://www.hadithbd.com/books/link/?id=15159

হাদিসবিডির প্রজেক্টে অনুদান দিন