গল্পটি তৈরি হয়েছে সালেহা বেগম কে নিয়ে । এই বাড়িটিতেই তিনি থাকেন । বছর কয়েক আগে সালেহা তার স্বামি হারিয়েছেন। এর পর থেকেই তিনি একা থাকতে পছন্দ করেন । ভাবেন শারিরিক ভাবে তিনি অসুস্থ্য । অল্পতেই বিরক্তিবোধ ফুটে উঠে তার আচরনে । কিছুই আর ভালো লাগে না উনার । চলুন দেখি সালেহা বেগমের জিবনের পরবর্তি দিন গুলো

————————

ছেলের বউ

আম্মা টেবিলে খাবার দেয়া হয়েছে নিচে এসে খেয়ে নিন।

সালেহা

আমার অনেক মাথা ব্যাথা আর মুখেও রুচি নেই খেতে একদম ইচ্ছা করছে না

ছেলের বউ

আপনি সকালেও তো কিছু খাননি। সারাদিন না খেয়ে থাকলে আরও অসুস্থ্য হয়ে যাবেন । আমি খাবার উপরে নিয়ে আসি ।

সালেহা

না আমি খাব না । আমার খেতে একদম ইচ্ছা করছে না।

ছেলের বউ

আমি তাও রুমে খাবার রেখে যাচ্ছি , অল্প হলেও কিছু খেয়ে নিয়েন । আমি একটু যাচ্ছি তিশা কে স্কুল থেকে আনতে।

সালেহা

তুমি কেনো আমাকে এভাবে রেখে চলে গেলে ? আমি এখানে অনেক একা। আমার মনের কথা বলার মতো কেউ নেই । তোমার যাওয়ার কতো বছর হয়ে গেছে । আমি এখনও তোমাকে ভুলতে পারিনি । আমি বড়ই একা।

সিন -২

ছেলের বউ

তুমি এসেছো ? হাতমুখ ধুয়ে নাও । আমি টেবিলে খারাব দিচ্ছি।

ছেলে

মা কোথায় ? দেখছিনা ?

ছেলের বউ

মা রুমে । জানো ? আজকে উনি সারাদিন কিছুই খাননি।

ছেলে

আচ্ছা হাসপাতাল থেকে উনার টেস্ট রিপোর্টগুলো এসেছে ?

ছেলের বউ

হ্যা এসেছে । সবকিছুই তো নরম্যাল । উনাকে এতোবার ডাক্তারের কাছে নিয়ে গেলাম । এতোগুলো টেস্ট করালাম কিন্তু উনার শরির বা মাথা ব্যাথার কোনো কারণই তো ডাক্তার ধরতে পারলোনা ।

ছেলে

আম্মা এখোন তমার শরির কেমন ? তুমি নাকি সারাদিন কিছু খাওনি

সালেহা

আমার সারা শরিরে ব্যাথা , কিছুই ভালো লাগছে না

ছেলে

হাসপাতাল থেকে তোমার টেস্ট রিপোর্ট এসেছে । সবকিছুই নরম্যাল।

সালেহা

ডাক্তার কি জানে ? আমি জানি আমার কি সমস্যা

ছেলে

তুমি চিন্তা করোনা মা সবকিছু ঠিক হয়ে যাবে

সিন-৩

ছেলের বউ

আম্মা আজকে সন্ধ্যায় কি আপনি নাজমা খালার বাসায় যাবেন ?

সালেহা

না আমার সারা শরিরে অনেক ব্যাথা । ঘর থেকে বের হতে ইচ্ছা ক্রছে না ।

ছেলের বউ

আম্মা চলেন না । ম্যাঞ্চেস্টার থেকে অনেক দিন পর আজকে সুরাইয়া খালাও আসছে।

সালেহা

না মা আমার একদম ইচ্ছে করছে না।

ছেলের বউ

আপনি আগে বাইরে যেতে তো অনেক পছন্দ করতেন স্পেশালি নাজমা খালার বাসায় । আপনি সবার কাছ থেকে এতো দুরে সরে যাচ্ছেন কেনো আম্মা ?

সালেহা

চুপ থাকবে

সিন -৪

মিউসিক

তিশা

দাদু দাদু দেখো দেখো টিচার আজ আমাকে স্টিকার দিয়েছেন।

সালেহা

এতো চিৎকার করছো কেনো ? যাও এখান থেকে, আমাকে বিরক্ত করোনা ।

(আমার সাথে এরকম কেনো হচ্ছে ? কেনো আমার কিছুই ভালো লাগেনা ? একমাত্র নাতনির সাথেও আমার কথা বলতে ভালো লাগে না । আমার কি হচ্ছে?)

সালেহা

তোমার বাবা কেনো আমাদের ছেড়ে চলে গেলো।

ছেলে

আম্মা তুমি পুরোনো কথা মনে করে কেনো কস্ট পাচ্ছো ? বাবা মারা যাওয়ার তো অনেক দিন হয়ে গেছে। পুরোনো কথা চিন্তা করে তুমি কেনো নিজের শরির আরো খারাপ করছো?

ভয়েজ ওভার

সময়ের সাথে সালেহা বেগমের অবস্থার আরো অবনতি ঘটে । ফলে পরবর্তিতে ডাক্তার তাকে মানসিক অবস্থার জন্য ঔষধ দেয়ার প্রয়োজন মনে করে । আমাদের সবারই ধারণা কাদলে মানষিক অবস্থার অবনতি ঘটে। কিন্তু বাস্তব জিবনে দুকে কাদলে এবং কারো কাছে সেই দুখ প্রকাশ করতে পারলে সেই দুখ অনেক কমে যায় যায় সুস্থ সহযোগিতা করে ----------

গল্প—২

গল্পের এই পর্বে একই চরিত্রে আমরা দেখবো পরিবারের পক্ষো থেকে কি ধরনের সহযোগিতা সালেহা বেগম কে   স্বাভাবিক ভাবে জিবন যাপন করতে সহায়তা করবে।

সিন -২

ছেলের বউ

আম্মা কে এতোবার ডাক্তারের কাছে নিয়ে গেলাম । এতো গুলো টেস্ট করালাম কিন্তু উনার শরির বা মাথা ব্যাথার কোনো কারন ধরা পড়ল না। সব টেস্টইতো নরম্যাল । উনার অসুস্থতার কারণ কি অন্য কিছু হতে পারে ? আম্মার এই অসুবিধা গুলো কিন্ত কয়েকবছর আগে যখন বাবা মারা গিয়েছিলেন তখন থেকেই শুরু হয়েছে।

ছেলে

কিন্তু বাবা মারা গেছেন তো অনেক দিন আগে। এতোদিন পরে হঠাৎ করে আম্মা কেনো এরকম করছেন ?

ছেলের বউ

হ্যা , আজ সারাদিন শরির ব্যাথা মাথা ব্যাথা বলছেন । উনার শারিরিক অসুবিধা গুলো কোনো কারণ ও খুজে

পাওয়া যায়নি।

ছেলে

আমার মনে হয় বেশি দেরি হয়ে যাওয়ার আগে জিপির কাছে আম্মার মানষিক অবস্থার ব্যাপারে কথা বলা উচিত।

সিন-৩

জিপি

হুম আপনাদের কথা শুনে মনে হচ্ছে সালেহা বেগম মাইলড ডিপ্রেশনে ভুগছেন। উনার এই অবস্থার আরো অবনতি ঘটতে পারে , যদি উনাকে এখন থেকেই সাহায্য না করা হয়।

ছেলে

এই অবস্থায় আমরা উনার জন্য কি করতে পারি ?

জিপি

এদেশে অনেক ধরনের সেবা আছে যা সালেহা বগমের ডিপ্রেশন দুর করায় সাহায্য করতে পারে । পরিবারের সাহায্য সহায়তা থাকলে সময়ের সাথে সালেহা আবার সমাজের সবার সাথে মেলামেশা করতে পারবে ।

(জিপি সালেহা বেগম কে বলছে)

জিপি

আমার মতে আপনার জন্য কাউনসিলিং দরকার । আমাদের কমিউনিটিতে অনেক সেবা আছে যা আপনার মানষিক অবস্থা পরিবর্তনে সাহায্য করবে । যেমন : ওলডার ওমেনস গ্রুপ , হেলদি লিভিং ক্লাস , যেখানে আপনার মতো আরো অনেকের সাথে দেখা হবে এবং হেলদি ইটিং এর ব্যাপারেও জানবেন । আপনার এক্সারসাইজ ভালো না লাগলেও হালকা কিছু এক্সারসাইজ করা উচিত যেমন হাটা, সাতার কাটা ।

(জিপি ছেলে কে বলবে)

জিপি

এখানে অনেক সাপোর্ট গ্রুপ ফোর কেয়ারার আছে এটি একটি ফোরাম যেখান থেকে আপনি এবং আপনার পরিবার আপনজনদের কিভাবে সঠিক যত্ন নিতে হবে তা জানতে পারবেন ।

সিন-৪

ছেলের বউ

আম্মা ইনি হচ্ছেন কাউনসিলার রোকেয়া আলি ।

রোকেয়া

আসসালামুআলাইকুম

সালেহা

ওলাইকুম আসসালাম

ছেলের বউ

উনি আপনার সাথে একটু কথা বলবেন।

ছেলের বউ

আম্মা কেমন লাগলো আপনার ?

সালেহা

আমরা অনেকক্ষন কথা বললাম । আমার সব মনের কথা খুলে বললাম । আমার এখন অনেক ভালো লাগছে । মন অনেক হালকা লাগছে।

ছেলের বউ

তাই আম্মা ?

সালেহা

হ্যা! রোকেয়া আবার কবে আসবে

ছেলের বউ

এইতো আর ২সপ্তাহ

সালেহা

রোকেয়া আমার সব কথাই মনোযোগ দিয়ে শুনেছে এবং আমার কস্ট বুঝেছে।

ছেলে

আম্মা তোমার যদি কখনও মন খারাপ হয় বা আব্বার কথা মনে পড়ে , তুমি আমাদের সাথেও মন খুলে কথা বলতে পারো ।

ছেলের বউ

আম্মা আপনাকে হাসি খুশি দেখে খুব ভালো লাগছে । তাহলে আগামি সপ্তাহেই কি আপনি হেলদি লিভিং ক্লাসে যাবেন ?

সালেহা

না ওসব জায়গায় আমার যেতে ভালো লাগে না । তাছাড়া আমি একা ––––––

ছেলের বউ

একা কেনো ? আমি আপনাকে নিয়ে যাবো । আপনার সাথে আমিও থাকব ।

সালেহা

ঠিক আছে তাহলে আমি যাবো

সিন-৫

ফ্যাসিলিটেটর

আপনার কি আমাদের এই সেশন ভালো লেগেছে ?

সালেহা

হ্যা ঠিক আছে । দেখি আমি পরের ক্লাসে আসার চেস্টা করবো।

ক্লাস মেইট

আমার এই ক্লাসে এসে অনেক সাহায্য হয়েছে । আমি মনে করি আপনার সবসময় এখানে আসা উচিত ।

ছেলের বউ

হ্যা আপনারা ঠিক বলছেন । আম্মা আপনার নিশ্চই আসা উচিত

ক্লাস মেইট ২

আমি খুব কাছেই একটি সেন্টারে যাই , যেখানে একটি বয়স্ক মহিলাদের গ্রুপ আছে । আমার মনে হয় আপনি ওখানে গেলে আপনার ভালো লাগবে ।

সালেহা

হ্যা আমার জিপিও এই গ্রুপ গুলোর কথা বলছিলেন

ক্লাস মেইট ১

এই গ্রুপ থেকে আমরা অনেক কিছু করি । বিভিন্ন জায়গায় বেড়াতেও যাই। এইতো কদিন আগেই আমরা ব্রাইটোনে গিয়েছিলাম ।

সালেহা

তাহলে আমারও তো যেতে হয়।

সিন -৬

এক বছর পর

ছেলের বউ

আম্মার প্রায় এক বছর হয়ে গেল ওলডার ওমেনস গ্রুপ -এ যাওয়ার । উনি আগের থেকে এখন অনেক ভালো আছেন--- লক্ষ্য করেছো ?

ছেলে

হ্যা ঠিক বলেছো -- আম্মা কে দেখলে বোঝাই যায় না উনার অবস্থা এক বছর আগে কতো খারাপ ছিলো ।

সালেহা ঘরে প্রবেশ করলো

ছেলের বউ

আম্মা আপনার আজকে দিন কেমন গেলো ?

সালেহা

খুব ভালো । আজকে খুবই প্রয়োজনিয় বিষয় নিয়ে আলোচনা করলাম। আমাদের ধর্মে বলা আছে যে আমাদের শারিরিক ও মানষিক দিক গুলো খেয়াল ঋআখা আমাদের দায়িত্ব।

ছেলে

হ্যা ঠিক

ছেলের বউ

আম্মার তো আমাদের সাহায্যের আর দরকার হয়না একাই সব জায়গায় যেতে পারেন ।

সালেহা

না । আমার সেন্টারে হেটে যেতে বেশ ভালই লাগে । এতে আমার প্রতিদিনের এক্সারসাইজও হয়ে যায়।

সালেহা

দাদু আসো আমার কাছে আসো । আজকে স্কুলে কি কি করলে /।

ভয়েজ ওভার

সঠিক সময় জিপির পরামর্শ গ্রহন করায় এবং পরিবারের সহায়তায় সালেহা বেগম আজ স্বাভাবিক জিবনে ফিরে এসেছেন । আপনিও পারেন আপনার আপন জনের অথবা আপনার নিজের মানষিক সমস্যার সমাধান করে সমাজে স্বাভাবিক জিবন যাপন করতে ।