Through Knowledge towards Jannah

Islamic Online Madrasah – IOM

ব্যাচেলর ইন দাওয়াহ এন্ড ইসলামিক স্টাডিজ

রিসার্চের বিষয়ঃ

আত্মহত্যার কারণ ও প্রতিকার

তত্ত্বাবধায়নেঃ

মাজহারুল ইসলাম সাঈদ

রিসার্চ ডিপার্টমেন্ট।

ইসলামিক অনলাইন মাদ্রাসা – আইওএম

জমা দিয়েছেনঃ

জান্নাতুল ফেরদৌস

রোলঃ 21500478

০৪ ডিসেম্বর,২০২৩ ইং

Through Knowledge towards Jannah

Islamic Online Madrasah – IOM

ব্যাচেলর ইন দাওয়াহ এন্ড ইসলামিক স্টাডিজ

রিসার্চের বিষয়ঃ

আত্মহত্যার কারণ ও প্রতিকার

এই রিপোর্ট টি ইসলামিক অনালাইন মাদ্রাসার ব্যাচেলর ইন দাওয়াহ এন্ড ইসলামিক স্টাডিজের একটি আনুসাঙ্গিক রিপোর্ট।

তত্ত্বাবধায়নেঃ

মাজহারুল ইসলাম সাঈদ

রিসার্চ ডিপার্টমেন্ট।

ইসলামিক অনলাইন মাদ্রাসা – আইওএম

জমা দিয়েছেনঃ

জান্নাতুল ফেরদৌস

রোলঃ 21500478

Through Knowledge towards Jannah

Islamic Online Madrasah – IOM

ব্যাচেলর ইন দাওয়াহ এন্ড ইসলামিক স্টাডিজ

প্রত্যয়ন পত্র

এই মর্মে প্রত্যয়ন করা যাচ্ছে যে, "আত্মহত্যার কারণ ও প্রতিকার" বিষয়ক গবেষণাপত্র টি আমার তত্ত্বাবধানে ব্যাচেলর ইন দাওয়াহ এন্ড ইসলামিক স্টাডিজ ডিপার্টমেন্ট থেকে জান্নাতুল ফেরদৌস, আইডিঃ 21500478 বিচক্ষনতার সাথে সম্পন্ন করেছেন।

(স্বাক্ষর)

(স্বাক্ষর)

তত্ত্বাবধায়নেঃ

মাজহারুল ইসলাম সাঈদ
রিসার্চ ডিপার্টমেন্ট।
ইসলামিক অনলাইন মাদ্রাসা – আইওএম

এক্সটারনালঃ

নাম:
ডিপার্টমেন্ট:
প্রতিষ্ঠান:

ঘোষণাপত্র

আমি নিম্নস্বাক্ষরকারী এ মর্মে ঘোষণা করছি যে, "আত্মহত্যার কারণ ও প্রতিকার" শিরোনামে এই গবেষণাপত্র ইসলামিক অনলাইন মাদ্রাসার (Islamic Online Madrasah – IOM) ব্যাচেলর ইন দাওয়াহ এন্ড ইসলামিক স্টাডিজ বিভাগের মাজহারুল ইসলাম সাঈদ উস্তাদের প্রত্যক্ষ তত্ত্বাবধানে ও নির্দেশনায় সম্পন্ন করেছি। অন্য কোন বিশ্ববিদ্যালয় বা প্রতিষ্ঠানে কোন প্রকার ডিগ্রি/ডিপ্লোমা অর্জনের জন্য বা প্রকাশের জন্য গবেষণাপত্র সম্পূর্ণ কিংবা এর অংশবিশেষ উপস্থাপন করা হয়নি।

আমি আরও ঘোষণা করছি যে, এই গবেষণা কর্মটি আমার নিজস্ব মৌলিক রচনা। আমার জানা মতে ইতিপূর্বে আর কোন ব্যক্তি এই শিরোনামে কোন গবেষণাপত্র রচনা করেননি।

জান্নাতুল ফেরদৌস

(স্বাক্ষর)

জান্নাতুল ফেরদৌস

আইডিঃ 21500478

ব্যাচেলর ইন দাওয়াহ এন্ড ইসলামিক স্টাডিজ।

ইসলামিক অনলাইন মাদ্রাসা।

তারিখঃ

০৪ ডিসেম্বর,২০২৩ ইং

সূচিপত্র

বিষয়বস্তু	পৃষ্ঠা সংখ্যা
ভূমিকা	৬
আত্মহত্যার লক্ষণসমূহ	৬
আত্মহত্যার প্রক্রিয়া	৮
আত্মহত্যায় বাংলাদেশের অবস্থান	৮
আত্মহত্যার কারণ	৯
আত্মহত্যার প্রতিকার	১০
উপসংহার	১৩
রেফারেন্স	১৪

ভূমিকা

কোনো বক্তি যখন নিজের জীবন ইচ্ছাকৃতভাবে বিসর্জন দেয় তখন তাকে আত্মহত্যা বা আত্মহনন (Suicide) বলে। ল্যাটিন ভাষায় *সুই সেইডেয়ার* থেকে আত্মহত্যা শব্দটি এসেছে, যার অর্থ হচ্ছে নিজেকে হত্যা করা[১]। বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার (ডব্লিউএইচও) তথ্য অনুযায়ী, বিশ্বে প্রতিবছর প্রায় ৮ লক্ষ মানুষ আত্মহত্যা করে। দিন প্রতি যার হার দাঁড়ায় ২ হাজার **১৯১** জন। প্রতি লাখে **১৬** জন এবং প্রতি সেকেন্ডে **১** জন। ইন্টারন্যাশনাল অ্যাসোসিয়েশন ফর সুইসাইড প্রিভেনশন (আইএএসপি) এর একটি তথ্যগ্রাফিতে তুলে ধরা হয়েছে যে, বিশ্বব্যাপী আত্মহত্যার হার নারীদের তুলনায় পুরুষদের মধ্যে দ্বিগুণেরও বেশি। এবং মোট আত্মহত্যাকারীদের অর্ধেকেরও বেশি (৫৮%) ৫০ বছর বয়সের আগে আত্মহত্যা করে থাকে। বিশ্বের সব অঞ্চলেই আত্মহত্যা সংঘটিত হয়, তবে ২০১৯ সালে বিশ্বব্যাপী আত্মহত্যার তিন চতুর্থাংশ (৭৭%), নিম্ন ও মধ্যম আয়ের দেশগুলোতে ঘটেছে[২]।

আত্মহত্যার লক্ষণসমূহ

যাদের মধ্যে আত্মহত্যার প্রবণতা আছে তাদের মধ্যে অনেক ক্ষেত্রে নিচের আচরণগুলোর প্রকাশ পায়[৩]-

- মরে যাওয়ার কথা বলে বা কেউ মেরে ফেললে ভাল হতো বলে মত প্রকাশ করে।
- প্রায়ই শূন্যতা, হতাশার কথা বলে বা বলে বেঁচে থাকার কোন কারণ বা মানে নেই।
- আত্মহত্যার পরিকল্পনা করে বা নিজেকে মেরে ফেলার উপায় খুঁজে। যেমন- ইন্টারনেটে আত্মহত্যার উপায় খোঁজা; বিষ, রশি, ঘুমের ঔষধ, ধারালো অস্ত্র, আগ্নেয়াস্ত্র লুকিয়ে রাখা।

- বড়ধরণের অপরাধবোধ, অপমান, গ্লানি অনুভব করা।
- এমন মনে করা যে, এই পরিস্থিতি থেকে বের হওয়ার কোন উপায় নেই বা এই সমস্যার কোন সমাধান নেই।
- অবর্ণনীয়, অসহ্য মানসিক বা শারীরিক কষ্ট অনুভব করা।
- নিজেকে অন্যদের বোঝা মনে করা বা বোঝা বলে বর্ণনা দেয়া।
- ঘন ঘন মাদক গ্রহণ করা।
- উৎকণ্ঠিত, উত্তেজিত বা বিচলিত আচরণ করা।
- পরিবারের সদস্য এবং বন্ধু-বান্ধব থেকে নিজেকে গুটিয়ে নেয়া।
- ঘুম এবং খাদ্যাভ্যাসের পরিবর্তন হওয়া।
- ক্রোধ প্রকাশ করা বা প্রতিশোধ নেয়ার কথা বলা।
- মৃত্যুর সম্ভাবনা আছে এমন ঝুঁকিপূর্ণ কাজ করতে পারে। যেমন- খুব জোরে বাইক চালান।
- ঘনঘন মৃত্যুর কথা বলা বা চিন্তা করা।
- মেজাজের ঘনঘন পরিবর্তন দেখান। যেমন- মুহূর্তের মধ্যে খুব বিমর্ষ অবস্থা থেকে শান্ত বা উৎফুল্ল দেখান।
- নিজের গুরুত্বপূর্ণ জিনিষপত্র বা সম্পত্তি দিয়ে দেয়া।
- পরিবারের সদস্য বা বন্ধু-বান্ধবদের বিদায়সূচক কথা-বার্তা বলা।
- সব কাজ গুছিয়ে নেয়া, সম্পত্তি বিলিবণ্টনের জন্য দানপত্র লেখা।
- যেকোনো সুইসাইড নোট লিখে রাখা।

যদি এই বিপদ সংকেতগুলি আপনার ক্ষেত্রে বা আপনার পরিচিত কার জন্য প্রযোজ্য হয়, যত দ্রুত সম্ভব সাহায্য নিন, বিশেষ করে যদি আচরণগুলি নতুন হয় বা সম্প্রতি বেড়েছে।

আত্মহত্যার প্রক্রিয়া

- **ঝুলে আত্মহত্যা করাঃ** সিলিং ফ্যানের সাথে রশি, ওড়না বা গামছা দিয়ে ঝুলে অথবা গাছের সাথে রশি দিয়ে ঝুলে আত্মহত্যা করা।
- **উঁচু স্থান হতে লাফ দেয়াঃ** উঁচু ভবন বা পাহাড় হতে লাফ দিয়ে আত্মহত্যা করা।
- **বিষাক্ত বস্তু গ্রহণ করাঃ** বিষ, কীটনাশক, ইঁদুরের ঔষধ অথবা বিষাক্ত ইঞ্জেকশন পুশ করে আত্মহত্যা করা।
- **মাদক বা ঘুমের ট্যাবলেটঃ** অতিরিক্ত মাদক, অ্যালকোহল বা ঘুমের ট্যাবলেট সেবন করা।
- **আগ্নেয়াস্ত্র বা ধারালো অস্ত্র ব্যবহার করাঃ** গোপনে পিস্তল, রাইফেল, শর্টগান ইত্যাদি দিয়ে নিজেকে গুলি করা অথবা প্রকাশ্যে জনসম্মুখে সংবাদ কর্মীদের দৃষ্টি আকর্ষণ করে বা সামাজিক যোগাযোগ মাধ্যমে লাইভে এসে নিজেকে গুলি করা। ধারালো ছুরি, চাকু, ক্ষুর ইত্যাদি গলায়, বুকে চালিয়ে আত্মহত্যা করা।
- **পানিতে বা চলন্ত যানবাহনের সামনে ঝাঁপ দেয়াঃ** নদী, সমুদ্র বা গভীর পানিতে ঝাঁপ দিয়ে ডুবে মারা যাওয়া। চলন্ত বাস, গাড়ি বা ট্রেনের নিচে ঝাঁপ দিয়ে আত্মহত্যা করা।

আত্মহত্যায় বাংলাদেশের অবস্থান

জাতীয় পর্যায়ে আত্মহত্যাজনিত মৃত্যুর সঠিক কোনো পরিসংখ্যান নেই। বিভিন্ন উৎস থেকে পাওয়া তথ্যে জানা যায়, ২০১১ সালে আত্মহত্যার গড় হারে বাংলাদেশ ছিল বিশ্বে ৩৮তম। কিন্তু মাত্র তিন বছরের ব্যবধানে ২০১৪ সালে বাংলাদেশ উঠে এসেছে ১০তম স্থানে। ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়ের একটি গবেষণাপত্রের তথ্য মতে, বাংলাদেশে এটি ৩৯.৬ শতাংশ, অর্থাৎ দ্বিগুণেরও বেশি। তার মানে দেশে আত্মহত্যার ঘটনা দিনদিন বেড়ে চলেছে[৪]। ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়ের একটি গবেষণাপত্রের তথ্য ও বাংলাদেশ পরিসংখ্যান

ব্যুরোর তথ্য অনুযায়ী, বাংলাদেশে প্রতিদিন গড়ে ৩২ জন মানুষ আত্মহত্যা করে থাকেন[৫]।

আত্মহত্যার কারণ

- **ধর্মীয় জ্ঞানের অভাবঃ** ইসলাম ধর্ম সহ প্রতিটি ধর্মেই আত্মহত্যা পাপের কাজ। ধর্মীয় জ্ঞান অ ধর্মের বিধিবিধান না মানার কারণে আত্মহত্যার ঘটনা ঘটছে।
- **কমেছে মানুষের মূল্য, বেড়েছে বস্তুর মূল্যঃ** যখন মানুষের আধ্যাত্মিক মূল্য কমে যায় তখন আত্মহত্যার প্রবণতা বেরে যায়।
- **ধৈর্যশক্তির অভাবঃ** বিভিন্ন প্রতিকূলতায় মানুষ যখন ধৈর্যশক্তি নিয়ন্ত্রণে ব্যর্থ হয়, তখন আত্মহত্যার দিকে ধাবিত হয়।
- **পারিবারিক ও সামাজিক বন্ধনের শিথিলতাঃ** পারিবারিক ও সামাজিক যে শাসন ও শিক্ষা ব্যবস্থা রয়েছে তা আমরা ক্রমান্বয়ে হারিয়ে ফেলছি। যার ফলে সমাজ ব্যবস্থায় বিশৃংখলা দিনদিন বৃদ্ধি পাচ্ছে। ইন্টারনেট ভিত্তিক এই সমাজ ব্যবস্থার ফলে তরুণ-তরুণীরা আত্মহত্যার দিকে ধাবিত হচ্ছে।
- **নতুন পরিবেশে খাপ খাওয়াতে না পারাঃ** পড়ালেখা বা অন্য কোনো কারণে এক স্থান হতে অন্য স্থান, এক দেশ হতে অন্য দেশে যেতে হয়। তখন অপরিচিত পরিবেশে একাকীত্ব সহ্য করতে না পেরে অনেকে আত্মহত্যা করেন।
- **নেশা জাতীয় দ্রব্য গ্রহণঃ** মাদক ও অ্যালকোহল জাতীয় দ্রব্যের সহজলভ্যতা ও ছড়াছড়ির কারণে কিছু লোক মাদক সেবন করে মস্তিষ্কের বিকৃতি সাধন করছে, যা তাদেরকে আত্মহননের দিকে নিয়ে যাচ্ছে।
- **দারিদ্র, অর্থনৈতিক সমস্যাঃ** দারিদ্রের কষাঘাতে জর্জরিত মানুষ আত্মহত্যাকে দারিদ্র থেকে মুক্তি মনে করে। বাংলাদেশে এনজিওদের সুদি ঋণের চাপে পড়ে অনেকে আত্মহত্যা করে।

- **বেকারত্বঃ** বেকারত্বের অভিশাপ থেকে মুক্তি পেতে যুব সমাজের অনেকেই আত্মহত্যা করেন।
- **শিক্ষার্থীদের মধ্যে আত্মহত্যাঃ** সম্প্রতি বাংলাদেশে শিক্ষার্থীদের মধ্যে আত্মহত্যা উল্লেখযোগ্য হারে বেড়েছে। পড়াশোনার চাপ, হতাশা, সেশনজট ইত্যাদি শিক্ষার্থীদের উপর ব্যাপক মানসিক চাপ তৈরি করছে।
- **জিনগত রোগঃ** বংশগত কারণ অর্থাৎ যে বংশে বা পরিবারে আত্মহত্যার ইতিহাস আছে সে বংশ বা পরিবারে নিকটাত্মীয়দের মধ্যে আত্মহত্যা প্রবণতা বেশি।
- **অভিমানঃ** মা-বাবার উপর অভিমান করে সন্তান, স্বামী-স্ত্রী, প্রেমিক-প্রেমিকা একে অপরের উপর অভিমান করে আত্মহত্যা করে।
- **ভালোবাসার বহিঃপ্রকাশঃ** প্রিয় ব্যক্তিত্ব, আইডল মারা গেলে, বিশ্বকাপ হতে প্রিয় দলের বিদায় নিলে ভক্তরা আত্মহত্যা করে।
- **মানসিক চাপযুক্ত ভ্রূণঃ** জার্নাল অফ এপিডেমিওলজি অ্যান্ড কমিউনিটি হেলথে প্রকাশিত এক গবেষণায় বলা হয়েছে, ভ্রূণ অবস্থায় মস্তিষ্কের বেড়ে উঠতে সহায়তা করে সেরাটোনিন নামের একটি পদার্থ। গর্ভের সময়কার পরিবেশ মানসিক চাপযুক্ত বা সুবিধাবঞ্চিত হলে তা ভ্রূণের বেড়ে ওঠা ও সেরাটোনিন প্রবাহের বাধা হয়ে দাঁড়াতে পারে। অন্য বেশ কয়েকটি গবেষণায় দেখা গেছে যে সব ব্যক্তির আত্মহত্যার প্রবণতা রয়েছে তাদের মস্তিষ্কে সেরাটোনিনের কার্যকারিতা কম[৬]।

আত্মহত্যার প্রতিকার

আত্মহত্যা প্রতিরোধ করতে সম্মিলিতভাবে সবাইকে এগিয়ে আসতে হবে। যে সমস্ত কারণগুলো আত্মহত্যার প্রভাবক হিসেবে কাজ করে সেগুলো সম্পর্কে সচেতন থাকতে হবে। নিম্নে আত্মহত্যা প্রতিরোধে করণীয় কিছু বিষয় উল্লেখ করা হলো-

১। শরীয়তের দৃষ্টিতে আত্মহত্যা

১(ক) কালামে পাক থেকে

❖ মানুষের মৃত্যু ঘটানোর কাজটি একমাত্র আল্লাহর। অতএব কেউ যদি কাজটি নিজের হাতে তুলে নেন, নিজের মৃত্যু ঘটান নিজের হাতে তবে তিনি অনধিকার চর্চাই করবেন। আল্লাহ তা পছন্দ করেন না। পবিত্র কুরআনে ইরশাদ হয়েছে,

‘*প্রতিটি প্রাণ মৃত্যুর স্বাদ আস্বাদন করবে, তারপর আমার কাছেই তোমরা প্রত্যাবর্তিত হবে।*’ [সূরা আল-আনকাবূত, আয়াত : ৫৭]। ‘*তিনিই জীবন দান করেন এবং মৃত্যু ঘটান আর তাঁর কাছেই তোমাদের প্রত্যাবর্তন হবে।*’ [সূরা ইউনুস, আয়াত : ৫৬]

❖ আত্মহত্যা থেকে বিরত থাকতে মহান আল্লাহ বিশেষভাবে নির্দেশ দান করেছেন এবং এর পরিণামের কথা ভাববার জন্য কঠোর ও যন্ত্রণাদায়ক শাস্তির বর্ণনা দিয়ে মহা পবিত্র আল কুরআনে আয়াত অবতীর্ণ করেছেন,

‘*আর তোমরা নিজেদের হত্যা করো না। নিশ্চয়ই আল্লাহ তোমাদের প্রতি দয়ালু। এবং যে কেউ জুলুম করে, অন্যায়ভাবে তা (আত্মহত্যা) করবে, অবশ্যই আমি তাকে অগ্নিদগ্ধ করবো, আল্লাহর পক্ষে তা সহজসাধ্য।*’ [সূরা আন-নিসা, আয়াত : ২৯-৩০]। অন্য আয়াতে আল্লাহ তা‘আলা বলেন, ‘*আর তোমরা নিজ হাতে নিজদেরকে ধ্বংসে নিক্ষেপ করো না।*’ [সূরা আল-বাকারা, আয়াত : ১৯৫]

১(খ) হাদিছে নাববী থেকে

❖ রসূলুল্লাহ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লামও আত্মহত্যা করা থেকে নানাভাবে মানুষকে সতর্ক করেছেন। যেমন,

‘*যে ব্যক্তি দুনিয়াতে কোনো বস্তু দিয়ে নিজেকে হত্যা করবে, কিয়ামতের দিন তাকে সে বস্তু দিয়েই শাস্তি প্রদান করা হবে।*’ [বুখারী : ৫৭০০; মুসলিম : ১১০]

❖ অন্যত্র ইরশাদ হয়েছে,

'যে ব্যক্তি নিজেকে পাহাড়ের ওপর থেকে নিক্ষেপ করে আত্মহত্যা করবে, সে জাহান্নামে যাবে। সেখানে সর্বদা সে ওইভাবে নিজেকে নিক্ষেপ করতে থাকবে অনন্তকাল ধরে। যে ব্যক্তি বিষপান করে আত্মহত্যা করবে, সে তার বিষ তার হাতে থাকবে। জাহান্নামে সর্বদা সে ওইভাবে নিজেকে বিষ খাইয়ে মারতে থাকবে অনন্তকাল ধরে। যে কোনো ধারালো অস্ত্র দ্বারা আত্মহত্যা করেছে তার কাছে জাহান্নামে সে ধারালো অস্ত্র থাকবে যার দ্বারা সে সর্বদা নিজের পেটকে ফুঁড়তে থাকবে।' [সহীহ বুখারী : ৫৪৪২; মুসলিম : ১০৯]

২। **আল্লাহর রহমত থেকে নিরাশ না হওয়াঃ** পবিত্র কুরআনে ইরশাদ হয়েছে,

'বল, হে আমার বান্দাগণ! যারা নিজ সত্তার উপর সীমালংঘন করেছে, আল্লাহর রহমত থেকে নিরাশ হয়ো না। নিশ্চয়ই আল্লাহ সমস্ত পাপ ক্ষমা করেন। নিশ্চয়ই তিনি অতি ক্ষমাশীল, পরম দয়ালু।' [সূরা যুমার, আয়াত-৫৩]

৩। **দৈনন্দিন জীবনে ইসলামের বাস্তবানুশীলনঃ** মানুষ আত্মহত্যার পথ বেছে নেয় হতাশার চরম *মুহূর্তে। আর প্রকৃত মুসলিমের জীবনে হতাশার কোন স্থান নেই। যে বক্তি বিশ্বাস করে যাবতীয় ভাল-মন্দ সবই আল্লাহর ইচ্ছাধীন এবং আল্লাহ্ যা করেন তা বান্দার ভালোর জন্যই করেন, সে কখনো নিজের জীবন প্রদীপ নিজেই নিভানোর মত হঠকারী সিদ্ধান্ত নিতে পারে না। সে হাজার বিপদেও অটল-অবিচল থাকবে। তাই আত্মহত্যা প্রতিরোধে প্রয়োজন* দৈনন্দিন জীবনে ইসলামের বাস্তবানুশীলন।

৪। **পরিবারের করণীয়ঃ** আত্মহত্যা প্রতিরোধে পরিবার গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে। আত্মহত্যার প্রবণতা কমিয়ে আনতে শিশুকাল থেকেই বাবা-মায়ের আন্তরিক আচরণ এবং বন্ধুদের কোন আচরণ তাদের মধ্যে বিরূপ প্রতিক্রিয়া পড়ছে কিনা, তাদের আচার-আচরণে কোন পরিবর্তন হচ্ছে কিনা তা বাবা-মাকে বোঝার চেষ্টা করতে হবে। বাবা-মায়ের সঙ্গে বন্ধুত্বপূর্ণ আচরণ সন্তানের আত্মবিশ্বাস বহুগুণে বাড়িয়ে দেয়। সফলতা ও ব্যর্থতা মিলেই জীবন, সন্তানকে ছোটবেলা থেকেই এ শিক্ষা দিতে হবে[৭]।

৪। **সমাজের দায়িত্ব ও কর্তব্যঃ** নগরায়ণ ও শিল্পায়নের প্রভাবে আত্মকেন্দ্রিক হয়ে পড়ছে মানুষ। ভাঙছে পারিবারক কাঠামো আর কমছে সামাজিক বন্ধন। পারিবারিক বন্ধন বাড়ানো, সামাজিক আচার-অনুষ্ঠানে অংশগ্রহণ, অনেকে মিলে খেলা যায়-এমন খেলাধুলার সুযোগ বৃদ্ধি, সেই সঙ্গে ধর্মের অনুশাসন মেনে চলা, আত্মহত্যার প্রবণতা আছে – এমন ব্যক্তির সাথে সার্বক্ষণিক যোগাযোগ রাখতে হবে, তাদের সময় দিতে হবে এবং তাদের কথা মনোযোগ দিয়ে শুনতে হবে।

৫। **আত্মহত্যা প্রতিকারে রাষ্ট্রের করণীয়ঃ** মানসিক স্বাস্থ্যসেবা বিষয়ে সচেতনতা বাড়াতে মাধ্যমিক স্তরে আত্মহত্যার শাস্তি ও কুফল সিলেবাসে অন্তর্ভুক্ত করা। মাদরাসা, স্কুল, কলেজ, বিশ্ববিদ্যালয় পর্যায়ে মানসিক রোগ বিশেষজ্ঞ ও মনোবিজ্ঞানী নিয়োগ দেয়া। খোলা বাজারে কীটনাশক বিক্রি বা চিকিৎসাপত্র ছাড়া ঘুমের ওষুধ বিক্রি করার ব্যাপারে আইনের প্রয়োগ নিশ্চিত করা। মিডিয়ায় আত্মহত্যার সংবাদ প্রচারে আরও সতর্কতা অবলম্বন করে দায়িত্বশীল ভূমিকা পালনে বাধ্য করা[৭]।

৬। **নারীর অধিকার ও মর্যাদা রক্ষাঃ** বাংলাদেশে যৌতুক, পারিবারিক নির্যাতন এবং উত্যক্তকরণের ফলে অহরহ আত্মহত্যার ঘটনা ঘটছে। এর মূলে রয়েছে ধর্মীয় শিক্ষার ঘাটতি। নারীর প্রতি নারী-পুরুষ সবার নেতিবাচক দৃষ্টিভঙ্গির পরিবর্তন করাও আত্মহত্যা প্রতিরোধে অন্যতম উপায় হিসেবে বিবেচিত হবে।

উপসংহার

আত্মহত্যা মানে একটি সুন্দর জীবনের করুণ, অনাকাঙ্খিত ও অকাল মৃত্যু। আত্মহত্যা একটি আত্মধ্বংসী সিদ্ধান্ত। যা ঘটে গেলে সে জীবনে ফিরে পাওয়ার আর কোন সম্ভাবনা নেই। তবে আত্মহত্যা একটি প্রতিরোধযোগ্য স্বাস্থ্য সমস্যা। মানব জীবনের প্রতিদিন নতুন সূর্যোদয়ের মাধ্যমে নতুন নতুন আশার আলো তৈরি হয়। এ বিশ্বাস আমাদের সকলকেই পোষণ করতে হবে। আমাদের উচিত জীবনের শেষ নিঃশ্বাস থাকা পর্যন্ত জীবন গঠনে আত্মনিয়োগ করা।

রেফারেন্স

১।'আত্মহত্যা'

[https://bn.wikipedia.org/wiki/%E0%A6%86%E0%A6%A4%E0%A7%8D%E0%A6%AE%E0%A6%B9%E0%A6%A4%E0%A7%8D%E0%A6%AF%E0%A6%BE]

২।'স্বপ্ন বাঁচিয়ে রাখো' [https://www.dhakapost.com/lifestyle/221700]

৩। 'আত্মহত্যা' [https://nimh.gov.bd/suicide/]

৪। 'আত্মহত্যার ঘটনায় বাংলাদেশ বিশ্বে ১০তম অবস্থানে' [দৈনিক ইত্তেফাক, ০৯ সেপ্টেম্বর ২০২৩]

৫। 'আত্মহত্যা কেন বাড়ছে?' [দৈনিক মানবজমিন, ০৩ অক্টোবর ২০২৩] [https://mzamin.com/news.php?news=77321]

৬। 'আত্মহত্যার প্রবণতা কেন, জেনে নিন প্রতিকার'

[https://www.newsbangla24.com/lifestyle/178124/Find-out-why-the-tendency-to-commit-suicide]

৭। মাসুদউর রহমান, '*বাংলাদেশে আত্মহত্যার কারণ ও এর প্রতিকারে প্রচলিত আইন ও ইসলামী বিধানঃ একটি তুলনামূলক পর্যালোচনা* ', ইসলামী আইন ও বিচার, ভলিয়াম ১৮, ইস্যুঃ ৬৯ এবং ৭০, এপ্রিল-জুন ২০২২।

৮। 'আত্মহত্যা কী?',ইমাম বাতায়ন [http://imam.gov.bd/singlepost/5339]

৯। 'আত্মহত্যাঃ কারণ, প্রতিরোধ ও প্রতিকার' [দৈনিক ইনকিলাব, ২ সেপ্টেম্বর ২০২২]

১০। 'আত্মহত্যার কারণ ও প্রতিকার',

https://www.sonalinews.com/religion/news/142104

এই থিসিস পেপারটি একটি ইন্টারন্যাশনাল জার্নালে পাবলিশ করা হয়েছে।

ইন্টারন্যাশনাল জার্নাল লিংকঃ https://www.academia.edu/111370633/