

জীৱনত আগবাঢ়ি যাবলৈ মানসিক আৰু শাৰীৰিক চাপ অত্যন্ত

প্ৰয়োজন

-উদিত ফুকন, CEO, AntiCo. Private Limited

ব্লু হোৱেল (Blue Whale) খেলৰ পাছতেই আমাৰ সমাজ খনত শাৰীৰিক আৰু মানসিক চাপৰ ওপৰত বহু বিলাক কথা আলোচনা কৰা দেখা গৈছে। মেডিয়া আলোচনা অনুষ্ঠান বিলাকত দেখি বুলি পাইছোঁ মানসিক চাপৰ ওপৰতেই সকলোৱে কথা কৈছে যিটো এক প্ৰকাৰে আমাৰ উঠি অহা নৱপ্ৰজন্মা সকলক দৃঢ়তাৰে আগবাঢ়ি যোৱাৰ বিপৰীতে তাৰ ওলোটা প্ৰতিক্ৰিয়াহে দেখা পোৱা যাব যেন অনুভৱ হৈছে। আপোনালোকে প্ৰায় মনকৰিব যে ঘৰলৈ অনা টিভি তো বা লেপটপৰ ডাঠ কাগজৰ বাকচত বা কাপ-প্লেট সোমাই অহা পেকেট বিলাকত ইংৰাজীত “ফ্ৰেজিল” (Fragile) বুলি এটা শব্দ লিখা থাকে আৰু আমি সেইটো দেখি বুজি পাওঁ যে তাৰ ভিতৰত থকা বস্তুটো ঠুনুকা বা আলফুলীয়া বা ভগ্নৰ বেছিকৈ বল বা হেঁচা প্ৰয়োগ কৰিলে ভাগি যাব পাৰে। ঠিক একে দৰে আন কিছুমান বাকচত লিখা আছে “এন্টি ফ্ৰেজিল” (anti Fragile), মানে ফ্ৰেজিলৰ সম্পূৰ্ণ ওলোটা তেতিয়া আমি বুজিব পাৰিম যে ইয়াত এটা কঠিন বস্তুটো আছে যাক সহজে চাপ বা হেঁচা দিলে নাভাঙে যেনে ষ্টীলৰ বাকচ বা লোহাৰ হাতুৰী ইত্যাদি। যদি আমি গোটেই এই ধাৰণাটো এনে ধৰণে ভাবোঁ হয়তো আমি ভুল হ’ম। কিয়নো আমাৰ ধাৰণাৰ মতে ফ্ৰেজিলৰ বিপৰীত এন্টি ফ্ৰেজিল (Anti Fragile) মানে নেতিবাচক বা ঋণাত্মক (negative) ৰ বিপৰীত নিৰপেক্ষ বা শূন্য (Neutral) যিটো সম্পূৰ্ণ ভুল হ’ব। আৰু এনে কিছুমান ভুল ধাৰণা লৈ বহুতে এই মানসিক চাপৰ ওপৰত কথাবিলাক আলোচনা কৰা দেখা পাইছোঁ। আচলতে নেতিবাচক (Negative) ৰ ওলোটা হ’ব ইতিবাচক বা ধনাত্মক (positive) ঠিক একেদৰে এন্টি ফ্ৰেজিল (Anti Fragile) মানে এইটো নহয় যে ই অকল কঠিন বা ভাঙি নোযোৱা বিধৰ হয়তো ই এনে এটা বস্তু হ’ব পাৰে যাক যিমান চাপ বা বল প্ৰয়োগ বা ভাঙিবলৈ দিয়া যাব সিমানই কঠিন হৈ পৰিব। আচলতে ধৰি লওঁক ই এনেকুৱা এটা বস্তু যাক হেঁচা বা বল প্ৰয়োগ দিলে ইয়াৰ লোকচানতকৈ লাভ বেছি হ’ব। যিদৰে কাৰ্বন বিলাক প্ৰচুৰ তাপ আৰু চাপৰ ফলত হীৰাৰ দৰে মহা মূল্যবান ধাতুলৈ পৰিবৰ্তন হ’ল। ঠিক তেনেদৰে পৰাপেক্ষত আমাৰ মানসিক চাপ সমূহ হ’ল যেনে যদৃচ্ছতা (randomness), হেঁচা (pressure), আওহা (error), পৰিৱৰ্তন (variability), বেমেজালি (chaos), বিসংগতি (disorder) ইত্যাদি বিলাক যিবিলাক অলফুলীয়া বা ফ্ৰেজিল (Fragile) বস্তুৰ বাবে একেবাৰে ভাল নহয়। কিন্তু এনে কি বস্তু আছে যি এইবিলাকৰ বাবে বেয়াতকৈ বেছি ভালহে হৈ পৰে! ইয়াৰ উত্তৰ হ’ল আপুনি মই বা মানৱ শৰীৰ। কিয়নো যেতিয়া

আমি জীম যাওঁ বা শাৰীৰিক ব্যাম কৰোঁ তাত গৈ আমি আমাৰ দেহাটোক বিভিন্ন দিশত আমি বল প্ৰয়োগ কৰি বিশেষ চাপ বা হেঁচা দিওঁ, যাৰ ফলত লাহে লাহে আমাৰ কোষ বিলাক আমাৰ দেহৰ মাংসপেশী বিলাক বাঢ়ি আহিবলৈ ধৰে আৰু আমি দিনক দিনে শক্তিশালী হৈ পৰোঁ। আৰু এনেকুৱা বহুত ধৰণৰ এন্টি ফিজিল বস্তু আছে যেনে ৰাজনীতি, সকলো ধৰণৰ জীৱকুল, চিন্তা, ধাৰণা, ক্ৰমবিকাশ, সাংস্কৃতি ইত্যাদি। মই এই গোটেই কথাখিনি লিখাৰ মূল উদ্দেশ্যতো এইটোৱেই যে কোনো বস্তু বা আমি জীৱনত নিজকে দৃঢ়তাৰে মানসিক ভাবে শক্তিশালী আৰু সঁচা সফলতাৰে আগবাঢ়ি যাবলৈ এই চাপ বা হেঁচাৰ বহুতেই বেছি দৰকাৰ। য’ ত আমাক এন্টি ফ্ৰেইজেল (Anti Fragile) বনুৱাত সহায় কৰি গৈ থাকিব আৰু যাৰ অনুপস্থিতিত আমি ফ্ৰেইজেল (Fragile) বা অলফুলিয়া হৈ গৈ থাকিম। আচলতে আমি এই গোটেই ধাৰণাটো জীৱনৰ বহু ক্ষেত্ৰত আমি ব্যৱহাৰ কৰিব পাৰোঁ। চিকিৎসা বিজ্ঞানত (medical science) ইয়াক বিশেষ পদ্ধতিৰে ব্যৱহাৰ কৰা দেখা গৈছে।

হৰমেচিছ (hormesis) এটা চিকিৎসা পদ্ধতি হয়, য’ ত ৰোগীৰ দেহত কম পৰিমাণে বিষাক্ত উপাদান (toxic material) দিয়া হয় যাৰ ফলত ৰোগী জনৰ দেহত এটা

অনাক্ৰম্য প্ৰতিৰক্ষা ব্যৱস্থা (immunity defence system) সৃষ্টি হয়। তেনেদৰে টিকা (vaccination) আৰু ঔষদ বিলাকে এই ধৰণে কাম কৰে প্ৰথমে ডক্টৰে সেই বেমাৰ বিধৰ “প্যাথোজেন” (pathogen) কম পৰিমাণে আমাৰ দেহত দি দিয়া হয় যাৰ ফলত আমাৰ দেহৰ অনাক্ৰম্যতা সিস্টেম (immunity system) ৰ লগত সংঘৰ্ষ লাগি অধিক শক্তিশালী হৈ অনাক্ৰম্য (immune) হৈ পৰে।

সেয়েহে প্ৰকৃত মানসিক চাপৰ অবিহনে আমাৰ নৱপ্ৰজন্ম সকল বা আমি জীৱনৰ প্ৰতিটো দিশত সফলতাৰে আগবাঢ়ি যাব নোৱাৰিম ইয়াক ধনাত্মক ভাবে লোৱাটো অত্যন্ত গুৰুত্বপূৰ্ণ। আমাৰ মাজত সঁচা দৃঢ়তা তেতিয়ালৈকে নাহিব যেতিয়া আপোনাৰ লগত সকলো ধনাত্মক হৈ থাকিব আপোনাৰ ওচৰত সঁচা দৃঢ়তা তেতিয়া আহিব যেতিয়া আপুনি নিৰাশ হৈ হৈ সফলতা অৰ্জন কৰিব। জীৱনত কষ্ট আৰু দুখৰ মাজেৰে পাৰ কৰি তাক জীৱনৰ প্ৰকৃত অস্ত্ৰ হিচাপে ধৰি আগবাঢ়ি আকাশ চুই বিশ্বৰ ইতিহাসত তেনে হাজাৰ জনে নাম ৰাখি গৈছে।

সেইবুলি মই এইটো বুজাব যোৱানাই যে মানসিক ভাৱে ভাগি পৰি অসুস্থ হৈ পৰক। যেতিয়া আমি ব্যায়াম বা জীম কৰোঁ আমাৰ শৰীৰৰ কোষ বিলাকত অত্যন্ত চাপ পৰে যাৰ ফলত সি লাহে লাহে ডাঙৰ হৈ আহে কিন্তু আমি যদি নিজৰ দেহটোক কোনো ধৰণৰ জিৰণি নিদিয়াকৈ এই দৰে কৰি থাকোঁ আমাৰ কোষ বিলাক শক্তিশালী হোৱাৰ সলনি দুৰ্বল হৈ নপৰিবনে? সেয়েহে ইয়াক জিৰণি দিয়াটো অত্যন্ত প্ৰয়োজনীয়।

আচলতে আজি আমি মানুহ বিলাক একেবাৰে অলফুলিয়া হৈ পৰিছোঁ সেয়েহে আমি সদায় সকলো বিলাক সহজতে পাবলৈ বিচাৰিছোঁ বতৰটো ব’ দ বৰষুণ ঠাণ্ডা নহৈ এটা জোখত থকা ইত্যাদি বিলাক কল্পনা কৰিছোঁ। আচলতে আমাৰ স্বভাৱ এনেকুৱা যে আমি নেতিবাচক কথা বিলাকৰ প্ৰতি আমি এনেও বেছি আকৰ্ষণ হওঁ পৰাপক্ষত। যদি অলপ বেলেগ ধৰণে উদাহৰণ দিব যাওঁ তেতিয়াহলে আপুনি লক্ষ্য কৰিলে দেখিব যে যিখন কিতাপ পঢ়িবলৈ নিষিদ্ধ ঘোষণা কৰি দিয়ে সেইখন কিতাপ মানুহে বেছিকৈ পঢ়িব বিচাৰে আৰু বজাৰত অন্য মূল্যৱান কিতাপতকৈ বেছি বিক্ৰী হয়। ইয়াৰ অৰ্থ এইটো হল যে যিবিলাক বস্তুটোৰ পৰা আমি আমাৰ লোকচান হৈছে বুলি ভাবো সেই বিষয় বিলাকে আমাক বেছি লাভৱানহে কৰিছে।

সেয়েহে কওঁ আজিৰ ছাত্ৰ ছাত্ৰী সকলক মানসিক আৰু শাৰীৰিক চাপ আৱশ্যক নিশ্চয় আছে তেতিয়া হে তেওঁলোকে অনাগত দিনত নিজৰ মনটোক অনাক্ৰম্য প্ৰতিৰক্ষা কৰি আগবাঢ়ি যাব পাৰিব য’ ত এনেকুৱা ধৰণৰ খেলে তেওঁলোকৰ মনত কোনো ধৰণৰ প্ৰতিক্ৰিয়া কৰিব নোৱাৰিব। কিন্তু এই মানসিক আৰু শাৰীৰিক চাপ বিলাকক আমি সময় মতে আৰাম দিব লাগিব তেতিয়াহে আমাৰ প্ৰতিৰক্ষা পদ্ধতি বিলাক উন্নত আৰু শক্তিশালী হ’ব। যিদৰে বিশ্বৰ সৃষ্টি স্বৰূপ উদ্ভিদক যিমান আন্ধাৰত ৰখা নহওক কিয় এদিন সি নিজৰ গা-গছ বেঁকা কৰি হলেও সমষ্ট বাধা নেওচি পোহৰৰ সন্ধান কৰি নীলা আকাশৰ তলত ৰৈ আমাক অক্সিজেন বিলাবই সেয়েহে আমি আমাৰ মনটোক পোহৰৰ সন্ধানত বিলীন কৰি আগবাঢ়ি যাব লাগে নহলে নৈ উটি যোৱা কাঠৰ টুকুৰাৰ দৰে জীৱন হৈ ৰব যত নিজৰ কোনো অস্তিত্ব নাথাকিব।

সেয়েহে কওঁ পৰিবেশ, সমাজ ইত্যাদি যিমানেই বু হোৱেলৰ দৰে অন্ধকাৰ বাধা নামি নহওঁক কিয় যদি মন সৃষ্টিশীল আৰু উচ্চ হয় পোহৰৰ সন্ধান কৰিবই কৰিব আৰু সেই অন্ধকাৰ সমাজ খনক লগতে পোহৰ বিলাব। সেয়েহে মানসিক চাপৰ ওপৰত আমি নিজৰ বিবেক সজাগ কৰি ৰাখিব লাগিব বৰঞ্চ ইয়াক নাইকিয়া কৰি পিতৃ মাতৃ সকলক দুখ দি এৰিলে অনাগত দিনত আমাৰ নৱপ্ৰজন্ম সকল মানসিক ভাবে দুৰ্বলহে হ’ব বুলি আমাৰ মনে ধৰে। শেষত এটি কবিতাৰে মোৰ লিখনিটো সামৰণী মাৰিলো –

আজি আমাৰ স্বপ্ন-ভাৱনা কৰ্মলৈ ৰূপান্তৰিত হওঁক,

কালাম ছাৰে কৈ যোৱাৰ দৰে,

হয়টোই হৈ ৰব অমূল্য প্ৰেৰণাৰ চিহ্ন !

যি বিশ্বৰ ওপৰত বা তলত বস্তিহৈ পোহৰ বিলাব;
সেয়েহে আমি আশাবাদী আমাৰ স্বপ্ন আৰু লক্ষ্যক লৈ
এই স্বপ্ন আৰু লক্ষ্য মহানতাৰ শীৰ্ষত বিৰাজমান হওঁক।
আৰু জ্ঞানৰ পোহৰ প্ৰতিফলিত হওঁক সকলো দিশত,
জিলিকি উঠক বিশ্বৰ দৰবাৰত।
ধন্যবাদ।