

‘রাগ’ সম্পূর্ণ স্বাভাবিক ও সাধারনভাবে সুস্থ একটি আবেগীয় অবস্থা

আপনি কি ‘বদমেজাজী’? জেনে নিন “রাগ” কি ও তা সামলানোর উপায়

‘রাগ’ নিয়ন্ত্রনের বাইরে চলে গেলে এবং ধ্রুংসের বা বিনাশের দিকে মোড় নিলে তা - কর্মক্ষেত্রে, ব্যক্তিগত পারস্পরিক সম্পর্কের ক্ষেত্রে এবং সর্বোপরী জীবনের সামগ্রিক মানের উপর নেতিবাচক প্রভাব ফেলে।

তবে, ‘রাগ’ যেকোন হুমকির প্রতি একটি সহজাত অভিযোজিত প্রতিক্রিয়া; এটা অত্যন্ত শক্তিশালী এবং এর সহজাত বহিঃপ্রকাশ প্রায়শই অগোঁসী যা আমাদেরকে সম্ভাব্য আক্রমণ থেকে রক্ষা করতে ঢাল হিসেবে কাজ করে। সুতরাং কিছু পরিমাণ রাগ আমাদের বেঁচে থাকার জন্যও জরুরী।

অন্যদিকে, আমরাতো একটুখানি বিরক্তি বা রাগ হলেই কাউকে ধরে পেটাতো পারি; বাড়াবাড়ি রকমের রেগে গেলেও কিভাবে আচরণ করবো সামাজিক রীতি-নীতি, আইন-কানুন এবং বিচক্ষণতা (common sense) ইত্যাদি তার কিছু সীমারেখা টেনে দেয়। মানুষ রাগের অনুভূতি মোকাবিলায় সাধারনভাবে বিভিন্ন সচেতন এবং অবচেতন প্রক্রিয়া ব্যবহার করে। এরকম প্রধান তিনটি উপায় হচ্ছে:

১. দৃঢ়তার সাথে (Assertively) - রাগের সব চাইতে সুস্থ এবং কার্যকরী উপায় হচ্ছে দৃঢ়তার সাথে (অগোঁসী না হয়ে) তা প্রকাশ করা। এক্ষেত্রে যা করতে হয় তা হলো নিজের চাহিদাগুলো সুস্পষ্টভাবে প্রকাশ করা, এবং অন্যকে আঘাত না করে কিভাবে তা পূরণ করা যায় তা শেখা। দৃঢ়তা মানে এই নয় যে, জোড়াজুড়ি বা দাবী করা। দৃঢ়তা মানে নিজের প্রতি এবং অন্যের প্রতি শ্রদ্ধাশীল থাকা।

২. রাগকে চেপে রাখা (Suppressive) এবং পরবর্তীতে তা অন্যভাবে প্রকাশ করা। যখন আমরা রাগটাকে প্রকাশ না করে মনের মধ্যে পুঁজে রাখি, এটা নিয়ে আর ভাবতে চাইনা এবং কোন ইতিবাচক বিষয়ে মনোনিবেশ করি। যদিও এক্ষেত্রে উদ্দেশ্য হলো রাগটাকে অন্যভাবে গঠনমূলকভাবে প্রকাশ করা, কিন্তু এধরনের প্রতিক্রিয়ায় বিপদ যেটি থাকে তা হলো এখানে রাগের বাহ্যিক প্রকাশের সুযোগ থাকেনা। যার ফলে, রাগটা অন্তর্মুখী হয় অর্থাৎ নিজের (শরীর ও মনের) উপরই চাপটা থেকে যায়। এই অন্তর্মুখীতার ফলে, হাইপারটেনশন, উচ্চরক্তচাপ বা অবসাদ হতে পারে। অপ্রকাশিত রাগ অন্যান্য সমস্যারও সৃষ্টি করতে পারে। এর ফলে, প্যাসিভ-অ্যাগ্রেসিভ আচরণ (মুখোমুখি হওয়ার চাইতে পরোক্ষভাবে মানুষের পিছনে লাগা, তাকে এর কারনটা না বলেই) অথবা এমন ব্যক্তিত্বে পরিণত হওয়া যাকে দেখে ক্রমাগত বিদ্বেষী, ব্যসাত্মক এবং মারমুখী মনে হতে পারে। এধরনের যারা অন্যদের ক্রমাগতভাবে হেয় করে, সবকিছুতেই সমালোচনা করে তারা আসলে রাগটাকে গঠনমূলকভাবে প্রকাশ করতে শিখেননি। বেশীরভাগ ক্ষেত্রেই এধরনের ব্যক্তির সাধারনভাবে সুসম্পর্ক প্রতিষ্ঠা ও বজায় রাখতে সফল হননা।

৩. সর্বশেষ উপায়টি হলো, নিজেকে শান্ত করা (Calm)। অর্থাৎ শুধুমাত্র নিজের বাহ্যিক আচরণের উপরই নিয়ন্ত্রণ নয়, নিজের অন্তর্গত প্রতিক্রিয়ার উপরও নিয়ন্ত্রণ আনা, হৃদগতি কমানোর পদক্ষেপ নেয়া, নিজেকে শান্ত করা এবং অগোঁসী অনুভূতিকে চেপে না রেখে সহজাতভাবে চলে যেতে দেয়া।

যখন এই তিনটির একটিও কাজ করছে না তখনই বুঝতে হবে কেউ একজন আঘাত পেতে যাচ্ছে। আর তখনই দরকার হয় “রাগ ব্যবস্থাপনা”র।

রাগ ব্যবস্থাপনার কিছু উপায়:

রিলাক্সেশন

- লম্বা শ্বাস নিন।
- খুব ধীরে কিছু প্রশান্তিময় শব্দ বা বাক্য বলুন যেমন, “ রিলাক্স”, “টেইক ইট ইজি”। ধীরে শব্দ বা বাক্যগুলি পুনরাবৃত্তি করুন ও লম্বা শ্বাস নিন।
- কোন প্রশান্তিময় ঘটনা বা অভিজ্ঞতা কল্পনা করুন বা ভাবুন।
- হালকা অনুশীলন, ধীর গতির যোগ ব্যায়াম আপনার পেশীগুলো ঢিলা করতে এবং প্রশান্তি বোধ করতে সাহায্য করবে।

চিন্তাপ্রক্রিয়ায় পরিবর্তন (Cognitive Restructuring)

এটা মানে হলো আপনি সচরাচর যেভাবে ভাবেন তার ধরনটি বদলে ফেলুন। সাধারনত যারা রাগ প্রবন তারা অভিশাপ দেয়া, গালাগালি করা বা অতিরঞ্জিত করে কিছু বলা ইত্যাদি করে থাকেন যা তাঁদের অন্তঃকরণের ভাবনারই প্রতিফলন। আমরা যখন রেগে যাই তখন আমাদের চিন্তাপ্রক্রিয়া অতিরঞ্জিত ও অভিনাটকীয় হয়ে পড়তে পারে। এসময়ে তাই ভাবনাগুলোতে যুক্তির প্রলেপ দেয়াটা খুবই জরুরী। উদাহরণ স্বরূপ, “ওফ, এটা কি সাংঘাতিক, ভয়ঙ্কর, সব নষ্ট হয়ে গেল রে” এটা বলার চেয়ে বরং বলুন “এটা খুবই হতাশাজনক এবং আমি বুঝতে পারছি আমি রেগে আছি। তবে এটাই জীবনের সবটুকু নয় বা শেষ নয় এবং রেগে যাওয়াটা কোনভাবেই সমস্যা সমাধানেতো আমাকে সাহায্য করবে না।”

সমস্যা সমাধান (Problem Solving)

এমন নয় যে, রাগ সবসময়ই অমূলক কারনে হয়। কখনও কখনও জীবনের কোন অনিবার্য বাস্তবতাই আমাদের রাগের কারন হয়ে দাঁড়ায় যাকে আমরা চাইলেই এড়াতে পারি। এসব ক্ষেত্রে সব রাগের বহিঃপ্রকাশই ভুল নয়, বরং এক্ষেত্রে রাগের বহিঃপ্রকাশ বা প্রতিক্রিয়া সমস্যার প্রেক্ষিতে স্বাভাবিক এবং সুস্থতারই লক্ষণ।

একটি প্রচলিত সামাজিক বিশ্বাস রয়েছে যে, “সব সমস্যারই সমাধান রয়েছে”। কিন্তু আদতে যখন সব সমস্যারই সমাধান খুঁজে পাইনা তখন তা আমাদের হতাশাকে আরও বাড়িয়ে দেয়। এসব ক্ষেত্রে সর্বোত্তম পন্থা হচ্ছে সমস্যার সমাধানের দিকে মনোনিবেশ না করে বরং “সমস্যা বা পরিস্থিতিটা কিভাবে মোকাবিলা করা যায়” সেদিকে মনোনিবেশ করা।

এটি করার জন্য একটি পরিকল্পনা তৈরী করুন এবং সে অনুসারে নিয়মিত আপনার অগ্রগতি পর্যবেক্ষণ করুন। তবে খেয়াল রাখবেন এটি করতে যেয়ে সফল না হলে যেন আপনি নিজেকে আবার দোষারোপ করে না বলেন। ইতিবাচক মনোভাব নিয়ে সমস্যা মোকাবিলায় আপনার সবটুকু চেষ্টা দিন দেখবেন যে সমস্যা মোকাবিলায় পুরোপুরী সফল না হলেও সহসাই আপনার ধৈর্য্যচ্যুতি ঘটছেনা এবং আপনি “কিছুইনা বা সবকিছুই” এই গোলকধাঁধার মধ্যে পরবেননা।

কার্যকর যোগাযোগ বা ভাবের আদান প্রদানের দক্ষতা (Better Communication)

রাগী মানুষেরা খুব সহজে এবং দ্রুতই কোন উপসংহারে পৌঁছে যান যা কোন কোন ক্ষেত্রে সঠিক নাও হতে পারে। সেজন্য দরকার কোন উত্তেজনাপূর্ণ আলোচনার মুহূর্তে ধীরস্থির হয়ে ঠান্ডা মাথায় চিন্তা করে প্রতিক্রিয়া বা প্রতিউত্তর করা। উত্তেজনাপূর্ণ মুহূর্তে প্রথমেই যা মাথায় আসে তা ই না বলে ভাববার জন্য একটু সময় নিন যে, “আপনি আসলেই কি বলবেন”। একই সাথে অন্য ব্যক্তিটি যার সাথে আপনার উত্তেজনাপূর্ণ বাকবিত্তা হচ্ছে তিনি কি বলছেন তা খুব সতর্কতার সাথে মনোযোগ দিয়ে শুনুন এবং প্রতিউত্তরের আগে সময় নিন।

আরও কিছু বুষ্টির

- কোন বন্ধুর সাথে কথা বলুন যাকে আপনার বিশ্লেষণ মনে হয়
- এক থেকে ১০ গুনুন
- কাউকে আলিঙ্গন করুন বা নিজে আলিঙ্গন নিন
- কিছু শারিরীক অনুশীলন করুন
- আপনার রাগের একটি ছবি আঁকুন
- মজার কিছু স্মৃতি রোমন্থন করুন
- কোন ভিডিও গেইম খেলুন
- ক্যাসেট ছেড়ে গলা মেলায়
- বাগানের আগাছা গুলো তুলে ফেলুন
- বাড়ীর চারপাশে পাঁচবার যতদ্রুত পারেন দৌড়ান
- সাইকেল নিয়ে অথবা শুধু পায়ে হেঁটেই কোথাও বেরিয়ে পড়ুন

মনে রাখবেন, কখনওই রাগ হবেনা এটা একটা আবাস্জ্ব ভাবনা। তারচে বরং খেয়াল করুন রাগের মুহূর্তে আপনার আচরণ কিভাবে পরিস্থিতির উন্নতি বা অবনতি ঘটায়। রাগকে আপনার জীবন নিয়ন্ত্রণ করতে দেবেননা। আপনি রাগকে নিয়ন্ত্রণ করুন