



সুখ মানুষকে সুস্থ রাখে

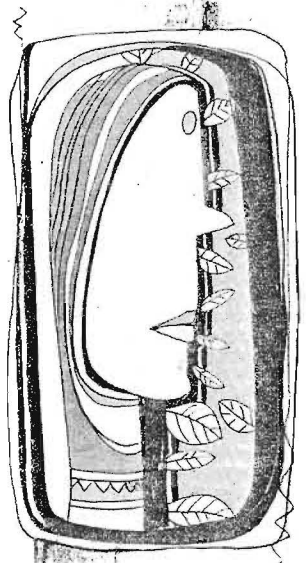
১৬.০১.১১, পৃ. ১৭



শারীরিক ও মানসিক সুস্থতার জন্য প্রয়োজন নিয়মতান্ত্রিক জীবনযাপন, সোড-লালসা পরিত্যাগ করা, অল্পে সস্তি থাকা, দৃষ্টিভঙ্গি সঠিক রাখা, সঠিকভাবে খাবার খাওয়া, রাতে নিরুপদ্রবভাবে ঘুমোনা, আনন্দ ও সস্তি নিয়ে কাজ করা, রাগ-বিরাগ বা আবেগপ্রবণতা পরিত্যাগ করা, বিতুল পানি পান করা, ব্যায়ামের মাধ্যমে শরীর-মনের সুস্থতা বজায় রাখা, রোগ-বিমারি থেকে মুক্ত থাকা ও দাম্পত্যজীবনে সুখী হওয়ার জন্য স্বামী-স্ত্রীর সম্পর্ক অর্থাৎ ভাল করে গড়ে তোলা। আমাদের মনে রাখা দরকার, শারীরিক ও মানসিক সুস্থতা ও সুখী জীবনের জন্য বিবাহিত জীবনের যৌন-সম্পর্ক গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে

সুখই সুখী হতে চায়। পৃথিবীতে এমন কাজকে পাওয়া যাবে না যে সুখী হতে চায় না। অনেকেরই ভাবেন-অর্থকষ্ট, শিক্তা-দীক্ষা, বিবাহ, সন্তান-সন্ততি, পরিবার, সামাজিক ও অর্থনৈতিক প্রতিপত্তি মানুষকে সুখী করতে পারে। বিশ্বের বিভিন্ন দেশে জরিপ চালিয়ে দেখা গেছে, এসব অর্জন আসলে মানুষকে সুখী করতে পারে না। লাখ লাখ মানুষের জন্য প্রকৃত সুখ যেন সোনার বসিণ। তারা সুখ কিনতে চায়, গাড়ি, বাড়ি, অলংকার, কাপড়-চোপড় বা খনি-নৌলভের মতো সুখও তাদের কাছে এক ধরনের পণ্য। এসব প্রাপ্তি মানুষকে সাময়িকভাবে কিছুটা সুখ দিতে পারলেও প্রকৃতপক্ষে স্থায়ী সুখ প্রাপ্তির জন্য এসব অর্জন বড় ভূমিকা পালন করে না বলে সমাজবিজ্ঞানী, মনোবিজ্ঞানী বা চিকিৎসাবিজ্ঞানীরা মনে করেন। মনোবিজ্ঞানীরা বলেন, সুখ বৈয়রিক বা জাগতিক কোনো ব্যাপার নয়, সুখ বহুলাংশে মনস্তাত্ত্বিক বা আধ্যাত্মিক ব্যাপার। অনেক মনোবিজ্ঞানী বলেন, সুখ হলো জেনেটিক বা বংশানুগতি সঞ্চরিত। আবার কিছু বিজ্ঞানী তাঁদের বৈজ্ঞানিক আবিষ্কারের সূত্র ধরে বলেছেন, তাঁরা মস্তিষ্কের এমন কিছু অংশ নির্ণয় করেছেন, যেখান থেকে সুখ নিঃসৃত হয়। মিশিগানের হেপ কলেজের সাইকোলজি বিভাগের অধ্যাপক ডেভিড ম্যারার বলেন, জেনেটিক বা বংশানুগতি সঞ্চরিত হলেও সুখের স্তরিত্তি যে যাই বনুন না কেন, সুখ অনেকাংশেই মানুষের নিয়ন্ত্রণাধীন একটি অনুভূতি। এটা অনেকটা মানুষের কোলেস্টেরল লেভেলের মতো, যা জেনেটিক্যালি প্রভাবিত, আবার বেশির ভাগ ক্ষেত্রে মানুষের আচার-আচরণ বা লাইফস্টাইল এবং খাদ্যাভ্যাস দ্বারা নিয়ন্ত্রিত। সুখকে মাঝেমাঝে এক ধরনের ঋষিক উদ্দেশ্য বলে মনে করা হয়। মানুষ কে বা মানুষের কী আছে তার ওপর সুখ নির্ভর করে না। মানুষ কী ভাবে বা কিভাবে ভাবে-তার ওপর সম্পূর্ণভাবে নির্ভর করে সুখ। যার যা আছে বা যে অবস্থায় আছে তার জন্য পোকেরা জানিয়ে যদি প্রতিদিন গুরু করা হয়, তাকে সুখ আসবে। মানুষ আজ যা ভাবেছে তার ওপর ভিত্তি করে তার উভিধাতের সুখ গড়ে উঠবে। সুতরাং কাজকর্ম ও চিন্তাধারায় পঞ্জিতিত আ্যপ্রোচ নিয়ে গুরু করলে জীবনে সফল আসবে। আত্মবিশ্বাসে বিশ্বাসী, মর্যাদাবান, হৃদয়বান, জানিগুণী সং মানুষ সাধারণত সব সময় সুখী হয়। যারা গুণু নিতে চায়, দিতে জানে না বা চায় না, তারা সুখী হয় না। প্রত্যেক অভিজ্ঞ মানুষই বলে থাকেন, সুখ প্রাপ্তির জন্য শটকটা কোনো রাস্তা নেই। পৃথিবীর সবচেয়ে সুখী মানুষও দিনের ২৪ ঘণ্টা সুখী হয় না বা থাকে না। সুখী মানুষের জীবনেও হতাশা, দুঃখকষ্ট আসে। পার্থক্য হলো-সুখী মানুষরা হতাশা, দুঃখকষ্টকে সহজভাবে গ্রহণ করতে পারে, অন্যরা পারে না। আমাদের শরীর গুণু নরুণমাংসে গড়া কোনো জড়বস্ত্র নয়, আমাদের আত্মা আছে, যা শরীরের অবিচ্ছেদ্য অংশ। আবেগ-অনুভূতি আমাদের শরীরের ওপর প্রচণ্ড প্রভাব ফেলে। বহুজগতে কাম, জেদ, লোভ, লালাসা, মোহ, মাৎসর্য, ঈর্ষা ও প্রতিহিংসা আমাদের দুঃখকষ্ট, অশান্তি, অসুখ ও ধ্বংসের মূল কারণ। মানুষ তার সত্যতা, সংকর্মে ও অকৃষ্ট অটল সৃষ্টিকর্তাপ্রীতি দ্বারা উল্লিখিত বদ গুণ থেকে নিজেকে দূরে রেখে এ পার্থিব জীবনের পরম স্বপ্নের স্বাদ লাভ করতে পারে। সৃষ্টিকর্তা মানুষকে নিয়মতান্ত্রিক জীবনযাপন জীবনযাপনের আদেশ দেন। আর সেই আদেশ-বিধিনিষেধ মেনে চললে জীবনে শান্তি আসবে, সুখ আসবে। সৃষ্টিকর্তার ওপর যার বিশ্বাস যত দৃঢ়, বহুজগতে তিনি তত সুখী। সুখ, সুন্দর ও সুখী জীবনযাপনের জন্য প্রকৃতিতে হাজারো নিয়মতান্ত্রিক রয়েছে। জ্ঞান-বিজ্ঞান ও প্রযুক্তিগত উন্নয়নের ফলে এবং বিদ্যমান প্রকৃতির প্রভাবে আমরা দিন দিন প্রাকৃতিক জীবনযাত্রা থেকে সরে এসে কৃত্রিম, অসুস্থ, ক্ষতিগ্রস্ত ও অসুখী জীবনধারণের প্রতি প্রকৃতি পড়েছি। প্রাকৃতিক জীবনযাত্রা থেকে বিচ্ছিন্ন হয়ে যাওয়ার আজ বিশ্বজুড়ে লাখো-কোটি মানুষের শরীর, মন ও আত্মার ওপর প্রচণ্ড নেতিবাচক প্রভাব পড়ছে। অথচ প্রাকৃতিক উপায় অবলম্বন করার মাধ্যমে আমরা অতি সহজে সুখ, সুন্দর ও সুখী জীবনের অধিকারী হতে পারি। সুখের বিপরীত শব্দ হলো অসুখ। সে সুখী নয়, সে অসুখী বা অসুস্থ। অসুখ হতে পারে শারীরিক অথবা মানসিক। শারীরিক অসুস্থতায় ভুগলেও মানুষের জীবনে সুখ থাকে না। তবুও গুণু প্রয়োগের মাধ্যমে শারীরিক অসুস্থতা বহুলাংশে সারানো যায়। কিন্তু মানুষ যদি মানসিক অসুস্থতার শিকার হয়, তখন জীবনে নেমে আসে বিপর্যয়। কারণ মানসিক রোগ পৃথিবীর সবচেয়ে জটিল

রোগ। বর্তমান বিশ্ব লাখ লাখ মানুষ মানসিকভাবে বিপর্যস্ত হয়ে পড়ায় ব্যক্তিগত, পারিবারিক, সামাজিক ও রাষ্ট্রীয়ভাবে বহু দেশে এর ব্যাপক বিরূপ প্রভাব পড়ছে। মানসিকভাবে বিপর্যস্ত এসব মানুষের সুস্থতা নিয়ে বিশ্বব্যাপী চিকিৎসাবিজ্ঞানীরা মহাবিশ্বান্তিতে রয়েছেন এবং হিমশিম খাচ্ছেন। গুণু কপালি এবং চিকিৎসাবিজ্ঞানীরা হতাশা ও বিপর্যস্তকে রোগ হিসেবে আখ্যায়িত করছেন এবং গুণুধের মাধ্যমে এর রোগ সারানোর চেষ্টা করছেন, যদিও চিকিৎসাবিজ্ঞান হতাশা বা বিপর্যস্তকে কোনোকালেই রোগ হিসেবে আখ্যায়িত করেনি। বিপর্যস্ত কোনো রোগ নয় বলে গুণু এসব ক্ষেত্রে কোনো কাজ করে না। বরং শরীরে বিপর্যস্তক্রিয়া সৃষ্টি করে। হার্ডভের মনোবিজ্ঞানী জান গিলবার্ট বলেন, তোমার সুখ তোমাকেই সংশ্লেষণ (Synthesize) করতে হবে। তোমার শরীরে মনস্তাত্ত্বিক একটি 'ইন্টিগ্রেশন সিস্টেম' রয়েছে, যা তোমার পারিপার্শ্বিকতা বা তোমার বিশ্বকে জানতে ও বুঝতে সাহায্য করার মাধ্যমে তোমাকে সুখী করে তুলবে। নতুন রূপান্তর-চোপড় কেনা বা দাঁটারি অগাধ টাকা অর্জন তোমার জীবনের সব দুঃখ দূর করে আনবিল আনন্দ ও সুখ বয়ে আনবে এ ধরনের কর্তব্য মানুষের চিন্তাশক্তিকে তুল পথে পরিচালিত করে।



মুক্তার্টের ওয়্যরেন বাফেট পৃথিবীর শীর্ষস্থানীয় ধনীমের মধ্যে অন্যতম। তাঁর জীবন-দর্শন, কাজকর্ম, টাকা-পয়সা, সুখ-শান্তি নিয়ে তাকে গল্প প্রচলিত আছে। আমরা কিছু জানি, কিছু জানি না। ওয়্যরেন বাফেট কোনো সময় ব্যক্তিগত বিমানে চড়েন না, যদিও তিনি বিশ্বের সর্ববৃহৎ ব্যক্তিগতবন্দার একটি জেট কপালির মালিক। এখনো তিনি ৫০ বছর আগে কেনা তিন কক্ষবিশিষ্ট একটি বাড়িতে বাস করেন এবং অনলাইন ব্রিজ খেলে তিনি অপরিণীম আনন্দ লাভ করেন। অবিধাশা শোনালেও কথাগুলো সত্যি ও অনুপ্রেরণাদায়ক। বিশ্বের বিশাল ধনসম্পদের মালিক পরম সুখী ওয়্যরেন বাফেট মনে করেন, ধনদৌলত নয়, মনের সুখই আসল সুখ। চিরকাল তিনি বিশ্বাস করেছেন, মানুষের যা করতে ভালো লাগে এবং যা করে আনন্দ লাভ করা যায়, তাতে সফল্য আসে,

কর্মক্ষমতা ও কর্মদক্ষতা বাড়ে। ওয়্যরেন বাফেট বলেন, আমি সপ্তাহে ১২ ঘণ্টা অনলাইনে ব্রিজ খেলি। অনেকের কাছে এটি অতি সাধারণ বিদ্যমান বলে মনে হতে পারে। তবে সাধারণ অনেক কিছু আমাদের বিপুল আনন্দ ও সুখ দিতে পারে। ওয়্যরেন বাফেট প্রতিযোগিতায় বিশ্বাস করেন না। তিনি বলেন, আমি সত্যিভাবে ওইসব কাজ করায় বিশ্বাস করি, যা অর্থবহ। আমার ব্যক্তিগত জীবনেও আমি অন্য ধনী ব্যক্তির কী করছেন তা নিয়ে পরোয়া করি না। কারো কাছে ৪০০ কুট দীর্ঘ নৌকা আছে বলে আমার ৪০৫ কুট দীর্ঘ নৌকা থাকতে হবে-এ ধরনের ভাব ধারণায় আমি বিশ্বাস করি না। ধনদৌলত সম্পর্কে ওয়্যরেন বাফেট বলেন, টাকা উপার্জন মানুষের জীবনে অতীষ্ট লক্ষ্য নয়, মানুষের জীবনের অতীষ্ট লক্ষ্যের উপজাত বা বাইপ্রোডাক্ট হচ্ছে টাকা উপার্জন। জগতে বাস করতে গেলে জাগতিক অর্জন সুখ-শান্তি আনয়নে একদম কোনো ভূমিকা পালন করে না-এ কথাটি ঠিক নয়। সাম্প্রতিককালের বিজ্ঞানীরা তাঁদের গবেষণায় দেখেছেন-সব সুখের মূলে রয়েছে অর্থ। অর্থ সব সময় সুখ দিতে পারে না সত্যি; কিন্তু একজন মানুষ যখন অন্য পবার চেয়ে বেশি উপার্জন করেন, তখন তিনি ঠিকই নিজেকে সুখী মনে করেন। ভিন্নমতাবলম্বীরা বলেন, টাকা দীর্ঘ সময় সুখ এনে দিতে পারে না। তবে সাময়িকভাবে মানুষকে তৃপ্ত করে। ছোটকাল থেকে বইপুস্তকে পড়ে এনেছি-‘অর্থই অনর্থের মূল’। অর্থ মানুষকে বেশি ব্যতিব্যস্ত রাখে, অর্থ মানুষের জীবনের কেন্দ্রবিন্দুতে চলে এলে হানাহানি, দ্বন্দ্ব-সংঘাতের সৃষ্টি হয়। আমরা এ-ও পড়েছিলাম-‘হাস্তাই সকল সুখের মূল’। চিকিৎসাবিজ্ঞানের সঙ্গে জড়িত বলে নয়, নিরপেক্ষভাবে বলতে গেলে এ প্রবাদটি আমার বেশি পছন্দ। রাস্তা ভালো না থাকলে রূপহারা হোক বা দীর্ঘহারা হোক, কোনো সুখই উপলব্ধি করা যায় না। আমার দৃষ্টিতে শারীরিক ও মানসিক সুস্থতার অধিকারী মানুষকে এই বহুজগতে সুখ ও শান্তির জন্য যেসব উপকরণ প্রয়োজন তা অনায়াসে অর্জন করতে পারে। আমার অনেক জনশোনা বন্ধুবান্ধব দেখি-যখন অর্থ-প্রতিপত্তি ছিল না-তখন তারা সাধারণ জীবনযাপনের মাধ্যমে সুখ-শান্তিতে দিনাতিপাত করেছেন। এখন অর্থ-প্রতিপত্তি তাদের সারাক্ষণ অর্ধিত করে রাখে। রাতে ঘুমতে পারে না, খাওয়াদাওয়ার সময় পায় না, শারীরিক ও মানসিকভাবেও তারা ভীষণ অসুস্থ। শরীর ও মনের চিকিৎসায় অর্থের সঙ্গে সঙ্গে তাদের সব সুখ বিসর্জন দিতে হচ্ছে। শারীরিক ও মানসিক অসুস্থতার কারণে দিন দিন তাদের জীবন অসহনীয় হয়ে পড়ছে। এদের অনেকেরই আমরা সঙ্গে আলাপ করে। পরামর্শ চায়। আমি বলি, শরীর ও মন ভালো রাখা-তাহলেই গুণু জীবন সুন্দর, সুখী ও অর্থবহ হয়ে উঠবে। শারীরিক ও মানসিক সুস্থতার জন্য প্রয়োজন নিয়মতান্ত্রিক জীবনযাপন, সোড-লালসা পরিত্যাগ করা, অল্পে সস্তি থাকা, দৃষ্টিভঙ্গি সঠিক রাখা, সঠিকভাবে খাবার খাওয়া, রাতে নিরুপদ্রবভাবে ঘুমোনা, আনন্দ ও সস্তি নিয়ে কাজ করা, রাগ-বিরাগ বা আবেগপ্রবণতা পরিত্যাগ করা, বিতুল পানি পান করা, ব্যায়ামের মাধ্যমে শরীর-মনের সুস্থতা বজায় রাখা, রোগ-বিমারি থেকে মুক্ত থাকা ও দাম্পত্যজীবনে সুখী হওয়ার জন্য স্বামী-স্ত্রীর সম্পর্ক অর্থাৎ ভাল করে গড়ে তোলা। আমাদের মনে রাখা দরকার, শারীরিক ও মানসিক সুস্থতা ও সুখী জীবনের জন্য বিবাহিত জীবনের যৌন-সম্পর্ক গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে। আমরা কিছু বাড়তি গুণাপলি আনব করলে মানুষ অধিকতর সুখী হতে পারে। সৃষ্টিকর্তার প্রতি আনন্দসম্পর্ক করণ ও নিয়মিত প্রার্থনা করণ। উৎসাহবান্ধব হাসানরেনে ভরপুর ভালো বইপুস্তক পড়ুন। গরিব-দুঃখী ও দুঃস্থ মানুষকে দান করুন এবে সেবা করুন। এতে অনেক আনন্দভক্তি বাড়বে। অন্যের প্রতি সাহায্যের হাত বাড়িয়ে দিন। গান-বাজনা মানুষের অপরিণীম আনন্দ ও সুখের উৎস হতে পারে। নেই বলে আক্ষেপ না করে আপনার যা আছে তার জন্য কৃতজ্ঞতা প্রকাশ করুন। হাসুন এবং বেশি করে হাসুন। সবাইকে নিয়ে হাসিখুশি থাকুন। তাহলে অবশ্যই আপনি সুখী ও সুস্থ থাকবেন বলে আমার বিশ্বাস।

লেখক : প্রোডিন, ইউ ওয়েস্ট বিশ্ববিদ্যালয়
dmuniruddin@yahoo.com

স্বাক্ষর
ড. মুনীর উদ্দিন আহমদ
১৬.০১.১১
ফোন ৯৩৭১১ - ৩৭
ফোন ৯৩৭১১ - ৩৭০.৪৬৮