

প্রতিটা মারমুখী দৃষ্টিভঙ্গায় জামা পরান — আজব কৌশল



কখনো কি খেয়াল করেছেন, কোনো কারণ ছাড়াই বুকের ভেতরটা হঠাৎ ভার হয়ে আসে, কিংবা তুচ্ছ কোনো ঘটনায় প্রচণ্ড রাগ বা ভয় আপনাকে ঘিরে ধরে? মনে হয় মাথার ভেতর চিন্তাগুলো গোলকধাঁধার মতো ঘুরছে, অথচ ঠিক বুঝে উঠতে পারছেন না আপনার আসলে কী হচ্ছে।

আমরা অনেকেই এই অশান্ত অনুভূতিকে চেপে রাখি বা এড়িয়ে যাওয়ার চেষ্টা করি। কিন্তু না বলা আবেগগুলো মনের গভীরে ক্রমাগত জমা হতে থাকে। ফলে অল্পতেই খিটখিটে মেজাজ, সিদ্ধান্তহীনতা, সম্পর্কের টানাপোড়েন এবং একাকিত্বের মতো অনাকাঙ্ক্ষিত মানসিক চাপ আমাদের দৈনন্দিন জীবনকে বিষাক্ত করে তোলে।

মনোবিজ্ঞানের দৃষ্টিতে, আবেগ যখন অস্পষ্ট থাকে, মস্তিষ্ক তাকে একটি সম্ভাব্য 'হুমকি' বা বিপদ হিসেবে ধরে নেয়। আমাদের মস্তিষ্কের অ্যামিগডালা (Amygdala) নামক অংশটি আবেগ, বিশেষ করে ভয় ও রাগের প্রতিক্রিয়া নিয়ন্ত্রণ করে। যখন কোনো তীব্র আবেগ তৈরি হয়, তখন অ্যামিগডালা

অতিরিক্ত উত্তেজিত হয়ে পড়ে। কিন্তু আমরা যখন সেই অনুভূতির পেছনে কোনো স্পষ্ট যুক্তি দিতে পারি না, তখন মস্তিষ্ক আরও বেশি বিভ্রান্ত ও সতর্ক হয়ে যায়।

এই প্রক্রিয়ার ওপর একটি বিখ্যাত বৈজ্ঞানিক গবেষণা রয়েছে। লস অ্যাঞ্জেলেসের ক্যালিফোর্নিয়া বিশ্ববিদ্যালয়ের (UCLA) প্রখ্যাত মনস্তত্ত্ববিদ ড. ম্যাথিউ লিবারম্যান (Dr. Matthew Lieberman) এবং তাঁর দল ২০০৭ সালে 'Psychological Science' জার্নালে একটি গবেষণা প্রকাশ করেন। এফএমআরআই (fMRI) ব্রেন স্ক্যানের মাধ্যমে তাঁরা দেখান যে, তীব্র মানসিক উত্তেজনার মুহূর্তে মানুষ যখন কেবল নিজের আবেগের একটি সঠিক নাম দেয় (যেমন: "আমি এখন আতঙ্কিত বোধ করছি"), তখন অ্যামিগডালার উদ্দীপনা তাৎক্ষণিকভাবে কমে যায়। একই সঙ্গে মস্তিষ্কের যুক্তি ও বিচারবুদ্ধির কেন্দ্র প্রিফ্রন্টাল কর্টেক্স (Prefrontal Cortex) সক্রিয় হয়ে ওঠে। মনোবিজ্ঞানে এই কৌশলকে বলা হয় "Name It to Tame It" বা ইমোশনাল লেবেলিং (Emotional Labeling)।

আপনার জন্যে দুই আবেগ থামানোর ব্লু প্রিন্ট

যখনই কোনো তীব্র অনুভূতি আপনাকে গ্রাস করতে চাইবে, তখন থেমে নিজের ভেতরটা পর্যবেক্ষণ করুন। কোনো জটিল চিন্তা না করে কেবল অনুভূতির ওপর একটি 'লেবেল' বা নাম বসিয়ে দিন। এটি আপনার আবেগকে মুছে ফেলবে না, তবে আবেগের তীব্র নিয়ন্ত্রণ থেকে আপনাকে মুক্ত করে যুক্তির স্থানে নিয়ে আসবে।

- **অনুভূতিটি চিহ্নিত করুন:** অস্থিরতা শুরু হলেই নিজেকে প্রশ্ন করুন, "আমি ঠিক কী অনুভব করছি?" উত্তরটি হতে পারে—'ঈর্ষা', 'অপরাধবোধ', 'ভয়' বা 'হতাশা'।

- স্পষ্ট করে বলুন: মনের ভেতরে বা মৃদু স্বরে বলুন—"আমি এখন অপমানিত বোধ করছি" বা "আমার মধ্যে ব্যর্থতার ভয় কাজ করছে।"
- বিচার বিশ্লেষণ এড়িয়ে চলুন: "আমার এমন অনুভব করা উচিত নয়"—এভাবে নিজেকে দোষ দেবেন না। নিরপেক্ষভাবে আবেগটিকে শুধু স্বীকার করে নিন।
- যে ভুলটি এড়াবেন: আবেগকে চেপে রাখা বা অস্বীকার করা যাবে না। নাম দেওয়ার মূল উদ্দেশ্য হলো আবেগের সাথে দূরত্ব তৈরি করা, তা দমন করা নয়।

আবেগ হলো আবহাওয়ার মতো—আসে এবং চলে যায়। আপনি আপনার আবেগ নন, আপনি কেবল তার দ্রষ্টা। আজ থেকেই নিজের ভেতরের অনুভূতিগুলোকে নাম দিতে শুরু করুন; দেখবেন, মনের বড় বড় ঝড়গুলোও কেমন শান্ত হয়ে আসছে।



মিথ: ট্রমার ঘটনা বিস্তারিত বললেই সবাই দ্রুত ভালো হয়ে যায়



ব্যাখ্যা: নিরাপদ পরিবেশে নিজের অভিজ্ঞতা বলা অনেকের জন্য সহায়ক হতে পারে। কিন্তু কাউকে প্রস্তুত না থাকা অবস্থায় জোর করে বিস্তারিত ঘটনা বলতে বাধ্য করা চাপ বাড়াতে পারে। সহায়তা ব্যক্তির ইচ্ছা এবং মানসিক প্রস্তুতি অনুযায়ী হওয়া উচিত।

সে কারণেই, কাউন্সেলিংয়ের আদর্শ পরিবেশে যন্ত্রণার কথা বলিয়ে নিতে পারলে অনেক বেশি কার্যকরী সুফল পাওয়া যায়।

ভয়ঙ্কর বীভৎস দৃশ্য মনে চরম অস্বস্তি তবুও আমরা চোখ ফেরাতে পারি না কেন

ভয়াবহ দৃশ্য দেখেও চোখ ফেরাতে পারেন না? এটি আপনার ভুল নয়!
খবরের কাগজে অপরাধের বিভৎস বিবরণ কিংবা হরর মুভি দেখার সময়
আমরা অনেকেই ভয়ে চোখ ঢেকে ফেলি, অথচ আঙুলের ফাঁক দিয়ে ঠিকই
লুকিয়ে দেখি।

মনোবিজ্ঞানে এই অদ্ভুত আকর্ষণকে বলা হয় ‘মরবিড কিউরিওসিটি’ (Morbid Curiosity)।

বিপদ জেনেও কেন আমরা এমন করি? উত্তর লুকিয়ে আছে মস্তিষ্কের
অবচেতন রসায়নে। কোনো ভীতিজনক বা অনিশ্চিত পরিস্থিতি দেখলে
আমাদের মস্তিষ্ক ডোপামিন (Dopamine) নাম ডোপামিন নিঃসরণ করে, যা
কৌতূহল উসকে দেয়। এর পাশাপাশি, মস্তিষ্কের বিবর্তনীয় সুরক্ষা ব্যবস্থার
অংশ হিসেবেই নিরাপদে থেকে কাল্পনিক বা পরোক্ষ ভয়ের অভিজ্ঞতা নেওয়ার
মাধ্যমে মন নিজেকে ভবিষ্যতের আসল বিপদের জন্য প্রস্তুত করে।



শিশুবেলার ডায়েরি

বাংলা ভাষায় একটি ব্যতিক্রমী প্যারেন্টিং
বিষয়ক ব্লগ চালু হতে যাচ্ছে। আর কয়েকটা
দিনের অপেক্ষা।

অভিভাবকদের জন্য থাকবে বিজ্ঞানসন্মত ও
ব্যবহারিক প্যারেন্টিং-এর নানা দিক।

শিশুবেলার ডায়েরি Facebook পেজের ঠিকানা
নীচে দেওয়া হল ফলো করতে পারেন —

<https://www.facebook.com/Shishubelardairy/>

"মনচিত্র" নিউজ লেটারটি, ১১/১, ফার্ন রোড, বালিগঞ্জ, কলকাতা – ৭০০০১৯, সাইকোজেনেসিস পাবলিকেশন-এর পক্ষ থেকে
প্রকাশিত। লেখা ও সম্পাদনা: পার্থ প্রতিম রায় 8617792459 | ইমেল : psychogenesispublication@gmail.com