



Vol. 1, Issue 0 | Sample | ১৫ অগাস্ট ২০২৬ | শনিবার বাংলা ভাষায় প্রথম মনস্তত্ত্ব ব্যতিক্রমী নিউজ লেটার

রাগের সময় মস্তিষ্কে কী ঘটে? — ৯০ সেকেন্ডে আবেগের ভারসাম্যে ফিরে আসা

কেউ আপনাকে অপমান করল। আপনার সঙ্গে অন্যায় করল। অথবা এমন কিছু বলল, যা আপনি একেবারেই আশা করেননি। মুহূর্তের মধ্যে বুক ধড়ফড়, শরীর গরম, গলার স্বর চড়ে গেল। মাথায় একটাই কথা—“এর একটা জবাব দিতেই হবে!”

কিন্তু সেই মুহূর্তে আপনার মস্তিষ্ক কি সত্যিই শান্তভাবে সিদ্ধান্ত নেওয়ার অবস্থায় থাকে?

রাগের সময় মস্তিষ্কে কী হয়?

রাগ শুধু একটি অনুভূতি নয়—এটি শরীর ও মস্তিষ্কের একটি তীব্র প্রতিক্রিয়া। রাগের সময় মস্তিষ্কের কিছু অঞ্চল আবেগ ও সংঘাতের সংকেতকে গুরুত্ব দেয়,



আর একই সঙ্গে নিজেকে থামিয়ে রাখার ক্ষমতা সাময়িকভাবে দুর্বল হতে পারে।

২০২০ সালের একটি বড় Meta-analysis-এ ১৯৬টি গবেষণা ও বহু অংশগ্রহণকারীর তথ্য বিশ্লেষণ করে দেখা যায়, **state**

anger এবং **response inhibition**—অর্থাৎ রাগের মধ্যে নিজেকে থামিয়ে রাখার ক্ষমতা—মস্তিষ্কের কিছু অভিন্ন নেটওয়ার্কের সঙ্গে যুক্ত। তাই রাগের মুহূর্তে বলা কথাটি পরে মনে হয়— “আমি আসলে এটা বলতে চাইনি!”

একটি ছোট ঘটনা

অরিন্দম অফিসে কাজ করছিলেন। সহকর্মী সবার সামনে তাঁর একটি ভুল নিয়ে মন্তব্য করলেন। অরিন্দম সঙ্গে সঙ্গে পাল্টা উত্তর দিতে যাচ্ছিলেন। কিন্তু তিনি থামলেন। চুপ করে নিজের চেয়ারে বসলেন। কয়েকবার ধীরে শ্বাস নিলেন। নিজেকে বললেন, “আমি এখন রেগে আছি। এই মুহূর্তে উত্তর দেওয়া জরুরি নয়।”

দশ মিনিট পর তিনি একই বিষয় নিয়ে কথা বললেন—কিন্তু এবার চিৎকার না করে।

পরিস্থিতি বদলায়নি। বদলেছিল তাঁর প্রতিক্রিয়া।

৯০ সেকেন্ডে আবেগের ভারসাম্য ফিরে পাওয়া

রাগ উঠলে প্রথম কাজ রাগকে মেরে ফেলা নয়, প্রতিক্রিয়াটাকে একটু থামানো।
থামুন → ধীরে শ্বাস নিন → শরীরের টান লক্ষ্য করুন → সঙ্গে সঙ্গে উত্তর দেবেন না।

নিজেকে শুধু বলুন—

“আমি রেগে আছি। কিন্তু রাগের মুহূর্তে সিদ্ধান্ত নেওয়া আমার বাধ্যতামূলক নয়।”

গবেষণায় দেখা গেছে, নিজের শারীরিক উত্তেজনাকে নতুনভাবে ব্যাখ্যা করা এবং আবেগকে পুনর্মূল্যায়ন করা শরীরের স্ট্রেস প্রতিক্রিয়া ও চিন্তার ধরনে ইতিবাচক পরিবর্তন আনতে পারে।

শেষ কথা

রাগ হওয়া আপনার দোষ নয়। কিন্তু রাগের মুহূর্তে কী করবেন—সেটা আপনার নিয়ন্ত্রণে থাকতে পারে।

কখনও কখনও জীবনের বড় ভুল এড়ানোর জন্য দরকার শুধু কয়েক মুহূর্তের বিরতি।

গবেষণা সূত্র: Puiu et al. (2020), Human Brain Mapping, “Meta-analytic evidence for a joint neural mechanism underlying response inhibition and state anger.”



ইউনিভার্সিটি অফ ক্যালিফোর্নিয়ার গবেষণায় দেখা গেছে গভীর নিঃশ্বাস নেওয়া মস্তিষ্কে দ্রুত শান্ত করে। উত্তেজনার সময় ধীরে জল খেয়ে কয়েকটা গভীর নিঃশ্বাস নিলে মন স্থির হয়ে যায়। এটা সবচেয়ে সহজ এবং কার্যকর মানসিক কৌশল।



■ "স্ট্রেস ও দুশ্চিন্তা নিয়ন্ত্রণের ১০টি কার্যকরী কৌশল" বইটিতে রয়েছে—

- ✓ ১০টি Evidence-Based মানসিক চাপ নিয়ন্ত্রণ কৌশল
- ✓ CBT-ভিত্তিক ব্যবহারিক অনুশীলন
- ✓ Thought Journaling, Thought Stopping ও Worry Time Scheduling
- ✓ শ্বাস-প্রশ্বাস, রিল্যাক্সেশন ও মাইন্ডফুলনেস কৌশল
- ✓ সহজ ভাষা, বাস্তব উদাহরণ ও বৈজ্ঞানিক ব্যাখ্যা
নিজের মানসিক সুস্থতার জন্য আজই একটি কার্যকর পদক্ষেপ নিন।



বইটি পাওয়ার লিঙ্ক—► <https://www.parthapratimroy.co.in/anxiety-stress-management.html>