

অবসর গ্রহণ

পেশা আমাদের জীবনের একটা বড় অংশ জুড়ে থাকে। সারা জীবন ধরে আমরা কাজের মধ্যে থাকি। চাকুরী করি, ব্যবসা করি বা অন্য কোন স্বাধীন পেশায় কাজ করি। সময় কেটে যায়। বয়স বাড়ে। শক্তি কমে আসে। সময় আসে অবসর গ্রহণের। একেক দেশে অবসর গ্রহণের একেক বয়স। বাংলাদেশে সরকারী চাকুরীতে অবসর গ্রহণের বয়স ঊনষাট বছর। বিশ্ববিদ্যালয়ের শিক্ষকরা অবসর নেন পঁয়ষট্টি বছর বয়সে। সেনাবাহিনীর সদস্যরা আরো অল্পবয়সে অবসর নেন। বেসরকারী চাকুরী ও স্বাধীন পেশাগুলোতে (যেমন, ব্যবসা) অবসর নেবার কোন বয়স নেই। যতদিন ইচ্ছা অথবা যতদিন পারা যায় ততদিন কাজ করা যায়। যখন চাকুরীজীবীরা অবসরভাতা পাবার মতো অবস্থায় পৌঁছে যান তাদের একটি অংশ তখনই দ্রুত অবসর নিয়ে নেন। অনেকে আবার অসুস্থতার কারণে সময়ের আগেই অবসর নিয়ে নেন। সম্পদশালী মানুষেরা, মন্দার বা কোন কারণে চাকুরী চলে গেছে এমন মানুষেরা ও যারা নিজেদের স্বাস্থ্য খারাপ ভাবেন, যাদের স্মৃতি শক্তি কমে যাচ্ছে এমন মানুষেরা দ্রুত অবসর নেন। গবেষণায় দেখা গেছে যে, যেসব পরিবারের সদস্যসংখ্যা বেশী সেসব পরিবারের পুরুষ সদস্যরা সাধারণতঃ যতদিন কাজ করা যায় ততদিন কাজ করতে আগ্রহী হন।

অবসর গ্রহণের সাথে বিশ্রাম নেয়া ও অবসর উপভোগ করার আনন্দ আছে। আমরা নানা ধরনের সখের কাজে ব্যস্ত হতে পারি। ধর্ম চর্চায় ঢুকে যেতে পারি। করতে পারি কোন সৃষ্টিশীল কাজ। সারাজীবনের কাজের শেষে এটি আমাদের পাওনা।

তবে অবসর গ্রহণের সাথে বেশ কিছু অনিশ্চয়তাও যুক্ত থাকে। অবসর গ্রহণের পর সরকারী চাকুরীজীবীরা অবসর ভাতা পান। কিন্তু আমাদের স্বাভাবিক আয়ের তুলনায় এর পরিমাণ নিতান্ত কম। দেশের বেশীর ভাগ মানুষই কোন ধরনের অবসর ভাতার আওতায় থাকেননা। তারা নিজেদের সঞ্চিত টাকার বা সম্পদের উপর বা সন্তানদের আয়ের উপর নির্ভর করেন। অনেকে কিন্তু পরিবার-পরিজন নিয়ে বেশ বিপাকে পড়ে যান। টাকা নেই বা সামান্য টাকা আছে, কিন্তু খরচ যথেষ্টই আছে। বয়স হয়েছে। বিভিন্ন ধরনের দীর্ঘমেয়াদী অসংক্রামক ব্যাধীতে আক্রান্ত হয়ে নিয়মিত চিকিৎসা সেবা নিতে হয়। জীবনের স্বপ্ন শেষ। আজকের দিনই নগদ পাওনা। আগামীতে ভাল কিছু করবো তেমন প্রত্যাশা নেই। কালকে মরেও যেতে পরি। অজানা ভয়। কেমন হবে পরকাল? শরীরে জড়তা, ক্লান্তি ও রোগ। চোখের দৃষ্টি ঝাপসা। বাচ্চারা বিরক্ত। পুত্রবধু হয়তো আপদ বলেই মনে করছে। সারা জীবন কাজ নিয়ে ছিলেন। আত্মীয়-বন্ধুদের সময় দেননি। নিজের স্ত্রী-সন্তানকেও সময় দেননি। এখন অফুরন্ত অবসর। কারো সাথে সহজ সম্পর্ক নেই। কথা বলার মানুষ নেই। দীর্ঘ দিনের রুটিন ভেঙ্গে পড়েছে। হঠাৎ অবসর। অফিস নেই। অনেকটা বেলা করে ঘুম থেকে উঠার অভ্যাস হলো। কেউ তো ডাকেনা, কোন বাধ্য বাধকতা নেই। শরীর খাটানোর কোন প্রয়োজন হয়না। দ্রুত শরীর ভেঙ্গে গেল। রাত্রে ঘুমও গেল কমে। রাত-দিন বাসায় থেকে এর ওর দোষ ধরাই কাজ। সবাই বিরক্ত। সবাই ভাবে- বুড়ো একদম জ্বালিয়ে মারছে দেখছি। সব মিলিয়ে পরিস্থিতি বেশ গোলমালে।

বয়সকালের জটিল দীর্ঘস্থায়ী রোগ যেমন, ডায়াবেটিস, অর্থাইটিস, হাড়ের ক্ষয় রোগ, উচ্চ রক্তচাপ, উচ্চ কোলেস্টেরোল, হৃদরোগ, স্ট্রোক, ডায়াবেটিস, ক্যান্সার, ডিমেনসিয়া ইত্যাদির সাথে হতাশা ও উৎকর্ষা জড়িত থাকে। এই ধরনের রোগের ফলে রোগী চিকিৎসাবিধি ঠিকমতো মানতে পারেনা। ফলে শারীরিক রোগের অবস্থা আরো খারাপ হয়ে যায়। বিষন্নতা, উৎকর্ষা, মৃত্যু ভীতি, অ্যাডজাস্টমেন্ট ডিজঅরডার, স্মৃতিভ্রংশ, সাইকোটিক রোগ (যেমন, স্কিজোফ্রেনিয়া, ম্যানিয়া) ইত্যাদি দেখা যায়। তাদের জীবন যাত্রার গুণগত মান দারুণভাবে কমে যায়। অনেক সময় তারা অবহেলার শিকার হন। অনেকের মধ্যে এমনকি আত্মহত্যা প্রবণতা দেখা যায়।

অবসরগ্রহণকে সুন্দর সময়ে পরিণত করা যায়। এর জন্য অবসরপ্রাপ্তদের যেমন দায়িত্ব আছে, তেমনি সমাজের সকলেরই দায়িত্ব আছে।

১. অবসর জীবনকে পূর্ণতার সময় হিসাবে দেখুন। সারাজীবন আপনি যথেষ্ট করেছে। এখন বিশ্রাম নেয়া ও আনন্দে থাকা আপনার অধিকার।

২. নেতিবাচক চিন্তাকে প্রশয় দিবেননা। এগুলো মুখ দিয়ে উচ্চারণও করবেননা। আশাবাদী হন। যতক্ষণ শ্বাস ততক্ষণ আশ। সৃষ্টিকর্তা যা খুশী তাই করতে পারেন। হতাশা প্রশয় দিবেননা।
৩. অবসরগ্রহণের জন্য আগে থেকেই পরিকল্পনা করুন। যাতে অর্থকষ্ট পড়তে না হয় সেজন্য সঞ্চয় করুন। অবসরের সময় কিভাবে নিজেকে ব্যস্ত রাখবেন তার একটি বাস্তব পরিকল্পনা করুন।
৪. নিজেকে বুড়ো ভাববেননা। বুড়ো ভাবলেই বুড়ো। না ভাবলে আপনার মন সতেজ থাকেবে। শরীরও থাকবে ভাল।
৫. নিজের সামাজিক সম্পর্কগুলো ঝালাই করে নিন। আত্মীয়-বন্ধুদের সাথে অবসরের অনেকটা আগ থেকেই নিয়মিত যোগাযোগ রাখুন। সন্তানের সঙ্গে, স্বামী বা স্ত্রীর সঙ্গে বন্ধুত্বপূর্ণ সম্পর্ক গড়ে নিন। কোন সমস্যা থাকলে অবসরের বেশ আগেই মিটিয়ে ফেলুন। অবসরে এই নতুন মাত্রার সম্পর্কটি আপনার কাজে আসবে।
৬. জীবনের নতুন অর্থ দাঁড় করান।
৭. অবসরের সময়ে এমন কিছু করুন যে কাজ করে আপনি সত্যিই আনন্দ পান।
৮. ধর্মীয় মূল্যবোধ পোষণ করুন। অনেকে এর মাধ্যমে মনের শান্তি খুঁজে পান।
৯. স্বাস্থ্যবিধি মানুন। নিয়মিত হাঁটুন। দৈনিক আধা ঘন্টা হাঁটলে সেটাও খারাপ নয়। হাঁটার জন্য একজন সঙ্গি/সঙ্গিনী যোগাড় করুন। হাটা সহজ হবে।
১০. মাত্রামত সুষম খাবার খান।
১১. রক্ত চাপ, রক্তে গ্লুকোজের মাত্রা, কোলেস্টেরল নিয়ন্ত্রণে রাখুন।
১২. ওজন নিয়ন্ত্রণে রাখুন।
১৩. প্রয়োজনমতো চিকিৎসা নিন। নিয়মিত মেডিকেল চেক আপ করান। কোন সমস্যা ধরা পড়লে সময়মতো চিকিৎসা শুরু করুন। ব্যথা-বেদনার জন্য প্রয়োজনে ফিজিওথেরাপি নিতে পারেন। বিষন্নতা ও উৎকর্ষার জন্য সাইকোথেরাপি নিতে পারেন।
১৪. ডাক্তারের পরামর্শমতো ক্ষতিকর খাবার এড়িয়ে যান। যেমন, যদি গ্যাস্ট্রিক থাকে তবে গ্যাস্ট্রিক বাড়ে এমন খাবার খাবেননা (যেমন, ভাজাপোড়া বা বাসার বাইরের হোটেলের তৈলাক্ত খাবার)।
১৫. পর্যাপ্ত ঘুম দিন। তবে প্রয়োজনের অতিরিক্ত ঘুমাবেননা।
১৬. সখের কাজ করুন। বাগান করুন, গাছ লাগান, বেড়ান।
১৭. নাতি-পুতি নিয়ে থাকুন। তাদের সাথে খেলুন। গল্প করুন। তাদের স্কুল থেকে আনা নেয়ায় সাহায্য করুন।
১৮. সংসারের টুকি-টাকি কাজে লাগুন। রান্না-বান্না করা, বাজার করা, বিল দেয়া ইত্যাদি করুন।
১৯. মাত্রামতো পরিশ্রম করুন। অধিক বিশ্রামে শরীর ভেঙ্গে যাবে।
২০. জীবনের সুস্থ রুটিন বজায় রাখুন। নিয়মিত সকালে ঘুম থেকে উঠুন ও সময়মতো ঘুমাতে যান। নিয়মিত গোসল করুন, দাঁত মাজুন ও নখ কাটুন।

মুরব্বীদের জন্য আমাদের অনেক কিছু করার আছে। ভালবাসা দিয়ে তাদের ঘিরে রাখুন। তারা যেভাবে আমাদেরকে লালন পালন করেছেন স্নেহ-মায়া দিয়ে, তেমনি মমতা দিয়ে তাদের যত্ন নিন। তাদের অভিজ্ঞতাও পরামর্শ আমাদের জীবনপথের পাথেয় হোক।

লেখকঃ মোঃ জহির উদ্দিন, ক্লিনিক্যাল সাইকোলজিস্ট, সহকারী অধ্যাপক, জাতীয় মানসিক স্বাস্থ্য ইনস্টিটিউট। বর্তমান লেখাটির বিষয়ে মতামত জানাতে লেখককে মেইল করতে পারেন zahirm_bd@yahoo.com -এই ইমেইলে।