

রাগ নিয়ন্ত্রণ করুন

রাগ কি?

কেউ আপনার বিরুদ্ধে ইচ্ছাকৃতভাবে কিছু করলে আপনার মনের মধ্যে যে আবেগ হয় সেটিই হল রাগ। রাগ মাত্রই কিন্তু খারাপ নয়। রাগ আমাদের টিকে থাকতে সাহায্য করে। রাগের ফলে আপনি অনেক সময় বিভিন্ন সমস্যার সমাধান খুঁজে বের করেন। তবে অতিরিক্ত রাগ কিন্তু খারাপ। এর ফলে রক্তচাপ বেড়ে যেতে পারে। এছাড়া বিভিন্ন ধরনের শারীরিক লক্ষণ তৈরি হয়। এর ফলে মাথা ঠান্ডা করে ভাবার ক্ষমতা লোপ পায়। শারীরিক ও মানসিক স্বাস্থ্য হয় বিঘ্নিত। অতিরিক্ত রাগ হলে রাগটি নিয়ন্ত্রণে নিয়ে আসুন। নাহলে রাগই আপনাকে নিয়ন্ত্রণ করবে।

অন্যান্য আবেগের মতোই রাগের ফলেও শারীরবৃত্তীয় পরিবর্তন আসে। যখন কেউ রেগে যায় তখন তার রক্তচাপ বেড়ে যায়, অ্যাড্রিনালিন (adrenaline) এবং নর অ্যাড্রিনালিন (noradrenaline) নামের শক্তিশালী হরমোনের মাত্রাও আসে পরিবর্তন। আমরা ভিতরের বা বাইরের ঘটনাক্রমের কারণে রেগে যাই। আপনার কোনো বন্ধুর উপর আপনি রেগে যেতে পারেন, আবার কোনো ঘটনার পরিপ্রেক্ষিতেও রাগ হতে পারে। যেমন, প্রচণ্ড ট্রাফিক জ্যামে পড়ে রাগ হয়ে গেল। অতীত কোনো খারাপ ঘটনা স্মরণ হলেও আপনি রেগে যেতে পারেন।

রাগের প্রকাশ—রাগ হলে মানুষ তিন ধরনের প্রতিক্রিয়া করে :

প্রথমত : রাগের প্রকাশ করা-অ্যাসারটিভ (assertive) ভাবে রাগের প্রকাশ করা, অর্থাৎ আক্রমণাত্মক না হয়ে নিজের রাগের বিষয়টি প্রকাশ করাটাই রাগ প্রকাশের সর্বোৎকৃষ্ট উপায়। এর জন্য আমাদের জানতে হবে আমরা কি চাই। অন্যদের আহত না করে কিভাবে আমাদের চাওয়া পূরণ করতে পারি সে বিষয়েও আমাদের জানতে হবে। খুব বেশি মাত্রার তর্ক করাকে বা দাবী আদায়ের মানসিকতাকে কিন্তু অ্যাসারটিভ আচরণ বলেনা। বরং নিজের এবং এবং অন্যের সম্পর্কে শ্রদ্ধাবোধ থাকাকেই অ্যাসারটিভ হওয়া বলে।

দ্বিতীয়ত : রাগ হলে মানুষ রাগকে অবদমন করে, তারপর অন্য কিছুতে রূপান্তরিত করে- রাগ হলেও আমরা রাগটাকে নিয়ন্ত্রণ করতে পারি। এটা নিয়ে না ভেবে কোন ইতিবাচক কিছুর প্রতি মনোযোগ দিতে পারি। এর ফলে রাগ নিয়ন্ত্রণ হলেও রাগের বহিঃপ্রকাশ ঘটে না। ফলে রাগ ভিতরের দিকে নিজের বিরুদ্ধে ধাবিত হতে পারে। ফলে নানা ধরনের শারীরিক লক্ষণ হতে পারে। যার ফলে হাইপারটেনশন (hypertension) উচ্চ রক্তচাপ বা হতাশা সৃষ্টি হতে পারে। অনাকাঙ্ক্ষিত রাগের ফলে রাগের অসুস্থ প্রকাশ ঘটতে পারে- যেমন, প্যাসিভ অ্যাগ্রেসিভ (Passive aggressive) আচরণ করতে পারি আমরা। ফলে আমরা যার উপরে রাগ করেছি তাকে রাগের বিষয়ে কিছু না বলে ছোট-খাট বিভিন্ন বিষয় ধরে তার উপর খারাপ আচরণ করতে পারি। অথবা আমাদের ব্যক্তিত্বে পরিবর্তন আসতে পারে। আমরা রগচটা জুড়ক প্রকৃতির হয়ে উঠতে পারি। ক্রমাগত : মানুষকে অপদস্থ করা, দুনিয়ার সবকিছুর সমালোচনা করা এবং নাক সিটকানো আমাদের স্বভাব হয়ে উঠতে পারে। কারো এমন স্বভাব হলে তার তখন ঘনিষ্ঠ বন্ধু-বান্ধব থাকবে না। একা হয়ে যাবে সে।

তৃতীয়ত : ভিতর থেকে আমরা রাগ শান্ত করতে পারি-অর্থাৎ আমরা রাগের বাহ্যিক প্রকাশ নিয়ন্ত্রণের পাশাপাশি রাগের আভ্যন্তরীণ প্রকাশও নিয়ন্ত্রণ করতে পারি। যেমন- আমাদের ঘন ঘন হৃদস্পন্দন নিয়ন্ত্রণ করার বা কমিয়ে আনার পদক্ষেপ নিতে পারি। আমরা মাথা ঠান্ডা রাখতে পারি এবং আমাদের অতি আবেগ কমিয়ে আনার চেষ্টা করতে পারি। রিল্যাক্সেশন, মেডিটেশন ইত্যাদি এক্ষেত্রে কাজে লাগতে পারে।

রাগের প্রতিক্রিয়ায় এই তিনটি প্রক্রিয়ার কোনোটিই যদি না করতে পারি, তাহলে রাগ আমাদের ক্ষতিগ্রস্ত করে দিবে।

কেন কেউ কেউ বেশি রাগী হয়? কিছু মানুষ আছে যারা হতাশা সহ্য করতে পারে না। তারা যখন মনে করে যে তাদের সাথে অন্যায় করা হয়েছে, তখনই তারা রেগে যায়। কেউ কেউ শারীরবৃত্তীয় বা জেনেটিক কারণে রাগী হয়। কোন কোন বাচ্চা জন্মের পর থেকেই রাগী বেশি হয়। অনেক ছোট বয়সেও তাদের রাগের ব্যাপারটি চোখে পড়ে। আবার সামাজিক ও কৃষ্টিগত কারণেও অনেকে রাগী হয়ে উঠে। ছোট বয়স থেকেই আমাদেরকে বলা হয় রাগ খারাপ। ফলে আমরা উৎকর্ষা, হতাশা বা অন্যান্য আবেগ প্রকাশ করতে পারি। কিন্তু রাগের প্রকাশ করতে শিখিনা। ফলে রাগ হলে কিভাবে রাগের গঠনমূলক প্রকাশ করা যায় তা আমরা জানিনা। রাগের ক্ষেত্রে পরিবারের একটা বড় ভূমিকা দেখা যায়। যে সমস্ত পরিবারে গোলমাল চলতেই থাকে বা ভেঙ্গে যাওয়া পরিবারের সদস্যরা অথবা যেসব পরিবারের সদস্যরা আবেগ প্রকাশে দক্ষ নয় সেসব পরিবার থেকে আসা সদস্যরা বেশি রাগী হয়।

রাগ হলে সাথে সাথে তার বহিঃপ্রকাশ করা কি ভাল? রাগ হলে সরাসরি প্রকাশ করে দিলে প্রকৃতপক্ষে রাগ আরো বাড়ে। এতে যার রাগ হয়েছে তার এবং যার উপর রাগ হলো তার কারোরই কোন উপকার হয় না। কোন সমস্যার কারণে রাগ হলে তার কোন ধরনের সমাধানেও এটি কাজে আসেনা। তবে রাগের গঠনমূলক প্রকাশ, অন্যকে বা নিজেকে কষ্ট না দিয়ে যথার্থ ভাষায় রাগের প্রকাশ করা ভাল।

রাগ নিয়ন্ত্রণ : রাগ নিয়ন্ত্রণ রাখার জন্য আমরা নিচের কৌশলগুলো প্রয়োগ করে দেখতে পারি -

রিল্যাক্সেশন : সাধারণ রিল্যাক্সেশনই রাগ নিয়ন্ত্রণে ফলপ্রসূ প্রমাণিত হয়েছে। নিয়ন্ত্রিত শ্বাস-প্রশ্বাসের মাধ্যমে, সুন্দর কল্পনার মাধ্যমে এবং মাংসপেশীর ব্যায়ামের মাধ্যমে রিল্যাক্সেশন করা যায়। ধীরে ধীরে শ্বাস টেনে পেটের মধ্যে কয়েক সেকেন্ড (৪/৫ সেকেন্ড) ধরে রেখে ধীরে ধীরে ছাড়ার অভ্যাস করুন। আরামদায়কভাবে বসে বা শুয়ে শ্বাসের মাধ্যমে রিল্যাক্সেশন ব্যায়াম করতে পারেন। সুন্দর কল্পনার মাধ্যমেও রিল্যাক্সেশন করা যায়। আরামদায়ক ভাবে শুয়ে বা বসে এটা অনুশীলন করুন। এ সময়ে যাতে কোনো কারণে মনোযোগ নষ্ট না হয়। মোবাইল ফোন বন্ধ করে এটা অনুশীলন করুন। যাদের কল্পনা শক্তি ভাল কেবল তারাই এই ধরনের রিল্যাক্সেশন অনুশীলন করতে পারেন। একটা নির্দিষ্ট নিয়ম মেনে শরীরের মাংসপেশীগুলো ধারাবাহিক ভাবে প্রথমে শক্ত করে পরবর্তীতে খুব ভালভাবে শিথিল করার অনুশীলনের মাধ্যমে রিল্যাক্সেশন করা যায়। 'www.bcps.org.bd' এই ওয়েবসাইটের পাবলিকেশন সেকশনে মাংসপেশীর মাধ্যমে রিল্যাক্সেশনের কয়েক ধরনের পদ্ধতি বর্ণনা করা আছে। খুব ভালভাবে রিল্যাক্সেশন অনুশীলন করে দক্ষ হয়ে উঠুন। পরবর্তীতে যখন উৎকর্ষা হবে বা যখন রাগ হবে তখন এই ব্যায়াম অনুশীলন করুন। রাগ ও উৎকর্ষা কমে যাবে।

চিন্তার ধরণ বদলে ফেলা বা কগনিটিভ রিস্ট্রাকচারিং (cognitive restructuring) : আপনার চিন্তার ধরণ বদলে ফেলুন। রাগী মানুষ রেগে গেলে অন্যদের অভিলাপ দেয়, শাপ-শাপান্ত করে। কিভাবে কঠিনভাবে প্রতিশোধ নিবে তার বিবরণ দেয়। নিজের চিন্তাগুলোকে খুব মারাত্মকভাবে ভাষায় বর্ণনা করে। দেখা গেছে যে, রাগের সময় মানুষের চিন্তাগুলো খুব বেশি মাত্রায় নেতিবাচক হয়। চিন্তাগুলোকে যুক্তির গভীর মধ্যে রাখার চেষ্টা করুন। যেমন, 'সবাই

কি ভয়ানক খারাপ, এদেরকে বোঝানো অসম্ভব, পরিস্থিতি নিয়ন্ত্রণে আনার জন্য কোন কঠিন পছন্দ প্রয়োগ করা অপরিহার্য হয়ে পড়েছে। এমনটা না ভেবে ভাবুন 'সবাই আমার সাথে খারাপ ব্যবহার করছে, পরিস্থিতিটা বেশ অস্বস্তিকর হয়ে উঠেছে, তবে এখন সবারই মাথা গরম, আমিও ঠাণ্ডা মাথায় ভাবতে পারছি না, কিছু সময় যাক, এরপর পুরো বিষয়টি ভেবে দেখা যাক কি করা যায়, নিশ্চয়ই একটা ভাল সমাধান খুঁজে পাওয়া যাবে।' আপনার মধ্যে চরমপন্থী চিন্তা থাকলে তা দূর করার চেষ্টা করুন। 'কখনোই', 'সব সময়ই' এ ধরনের শব্দ চরমপন্থী চিন্তার বহিঃপ্রকাশ ঘটায়। 'আমার প্রতি চরম অন্যায় করা হচ্ছে,' 'মানুষ হচ্ছে শক্তের ভক্ত, নরমের যম', 'মাইরের মধ্যে ভাইটামিন আছে' এ ধরনের চিন্তা মাথায় আসলে আপনার রাগ বেড়ে যাবে। আপনি হয়তো মানুষের সঙ্গে খারাপ ব্যবহার করে ফেলবেন। ফলে আলোচনা করে, সহযোগিতামূলকভাবে যে সব সমস্যা সমাধান করা যেত, তা আর সম্ভব হবেনা। পুরো বিষয়টি তিক্ততার শেষ হবে। যুক্তি ব্যবহার করুন, রাগ আর যুক্তি একসাথে থাকে না। ন্যায্য কারণেও যদি আপনি রেগে যান, অচিরেই দেখা যাবে রাগের ফলে আপনি যুক্তির গন্ডির বাইরে চলে গেছেন, 'সবাই আমার মন বুঝে চললেই পারে, আমার চাহিদা খুব সীমিত। ওরা এটুকুও করবেনা? আমার রাগতো ওরাই তুলে দেয়, আমি রেগে গেলে আঘাত তো আমি করবোই, এটাইতো স্বাভাবিক, এই শক্তি তাদেরই পাওনা, তারাইতো আসলে দায়ী'। - এ ধরনের চিন্তা ছাড়ুন। দুনিয়ার মন্দ ভাগ্য একা আপনারই হচ্ছে তা নয়। সবার জীবনেই ভাল-খারাপ দুই ধরনের অভিজ্ঞতাই হয়। আপনারও হচ্ছে। দুনিয়াকে আপনার মতো হতে হবে এমন কোন মানে নেই। আপনি নিজেই দুনিয়ার সাথে তাল মিলিয়ে চলতে শিখুন। চাহিদা তৃপ্ত না হলে দ্রুত হতাশ হবেন না। কখনো পাবেন, কখনো পাবেন না। এমনটা মেনে নিন। ভাষা বদলে ফেলুন। 'আমার দাবী এটা'- এমনটা না বলে বলুন 'আমি এই জিনিসটা পেলে খুশি হবো।' চাহিদা পূরণ না হলে কিছুটা মন খারাপ হতে পারে, রাগ কেন হবে?

সমস্যার সমাধান : সমস্যার প্রকৃতি বুঝুন। সম্ভাব্য সমাধানগুলো খুঁজে বের করুন। যে সমাধানটি সবচেয়ে ভাল মনে হচ্ছে সেটি প্রয়োগ করবেন। যদি আপনার মাথায় না কুলায়, যদি আপনি কিসে ভাল হবে তা বুঝে উঠতে না পারেন, তবে আপনার ঘনিষ্ঠজন, যারা আপনার ভাল চায় এমন মানুষের সাথে কথা বলুন। তাদের নির্দেশনা মেনে সমস্যা মিটান।

মেনে নিন : দুনিয়াতে অনেক বড় ও জটিল কিছু সমস্যা আছে। সব সমস্যার সম্পূর্ণ সমাধান থাকে না। কেউ মরে গেলে তাকে কিভাবে ফিরাবেন। আপনার ভালোবাসার মানুষটি চলে গেছে। কিভাবে তাকে আর কাছে পাবেন? মেনে নিন। মন খারাপ হলে হোক। কিছুটা মন খারাপ তো হবেই। নাহলে মনটা আছে কি করতো? সমস্যা থাকুক। জীবন যাতে থেমে না যায়। জীবনের লোকসানগুলোর দিকে মন না দিয়ে সৃষ্টিকর্তা আপনাকে কি দিলেন সে দিকে মন দিন। মন ভাল থাকবে।

ভাব বিনিময়ের (Communication) দক্ষতা বাড়ান : রাগী মানুষ এক লাফে সিদ্ধান্তে পৌঁছে যায়। কেউ হয়তো কথা বলছে। কথা শেষও করেনি। রাগের মাথায় আমরা যেন বুঝে ফেলি এই লোকটি কি বলতে চাচ্ছে। তার কথা শেষ করতেও দেইনা। আগেই উত্তর দেয়া শুরু করি। রাগের সময় আমরা একধরনের অন্তর্ঘাতী হয়ে যাই। প্রায়ই কিন্তু এই চেষ্টা ভুলে পর্যবসিত হয় এবং বেশির ভাগ সময় দেখা যায় আমরা উল্টা-পাল্টা বুঝছি। ফলে রেগে যাচ্ছি। লাফিয়ে সিদ্ধান্তে পৌঁছবেন না। মাথা ঠাণ্ডা করে শুনুন। বোঝার চেষ্টা করুন কি বলছে সামনের মানুষটি। তারপর উত্তর দিন। ভাষার ব্যবহারে সংযত হোন। এমনকি চিন্তা করার সময়েও যার উপর রাগ হচ্ছে তাকে খুব খারাপভাবে চিত্রায়িত করবেন না। 'অমুক একটা বদমাইশ' 'তমুক একটা ইবলিশ' -এমন চিন্তা রাগ বাড়িয়ে দেবে শুধু শুধু। কেউ যদি আপনার বিরুদ্ধে কথা বলে, আপনাকে সমালোচনা করে তবে আপনার রেগে উঠা স্বাভাবিক। মাথা ঠাণ্ডা করুন। কেন আপনার সমালোচনা করলো? সে কি বলতে চাচ্ছে? আপনার কি আসলেই কোন সমস্যা আছে? আপনার আচার-আচরণে কি কোন পরিবর্তন আনা দরকার? প্রয়োজনে নিজের মধ্যে পরিবর্তন আনুন। রেগে না উঠে ইতিবাচকভাবে বিষয়টা নিতে পারলে তা মহত্বের প্রমাণ বহন করে। এমনকি হতে পারে যে, যে সমালোচনা করছে তার নিয়ত ভাল। কিন্তু ভাষা খারাপ। মা হয়তো খুব খারাপভাবে পড়তে বললেন। সাথে একগাধা সমালোচনামূলক কথা বললেন। ভাষার বিষয়টি অগ্রাহ্য করে মূল বক্তব্যের দিকে মনোযোগ দিন। মা পড়তে বলেছেন। চুরি তো আর করতে বলেননি। ভাল কথাইতো বলেছেন। বেশ পড়তে বসে যান। যদি এমন হয় আপনি অনেকক্ষণ পড়ে কেবল একটু বিশ্রামের জন্য উঠেছেন। তবে মাকে তা বলুন। মা হয়তো না বুঝে, না লক্ষ্য করেই রেগে গেছেন। আপনি হয়তো এখন পড়তে যাচ্ছিলেন। এই সময় মা খারাপভাবে পড়তে বলায় রাগ করে পড়লেন না। এমন করলে কার ক্ষতি হলো? অনুগ্রহ করে পড়তে বসে যান। আপনি তো পড়তেই যাচ্ছিলেন। তবে পড়া বাদ দিবেন কেন? এমন কি হতে পারে, যে যার উপর আপনি রেগে যাচ্ছেন সে হয়তো আপনাকে বেশি পছন্দ করে। এক ধরনের অধিকারবোধ থেকে সে আপনার ভাল করার জন্য আপনাকে কিছু উপদেশ দিচ্ছে। হয়তো কেউ আপনার প্রতি অভিমানবশতঃ খারাপ ভাবে কথা বলছে। তার মনটা বুঝুন। মনের মধ্যে আপনার প্রতি ভালোবাসা থাকলে মুখের কথা না শুনে মনের কথা শুনুন। হয়তো তার প্রতি আপনার আরো মনোযোগ দেয়া দরকার। এসবক্ষেত্রে রেগে উঠার আসলেই কি কোন দরকার আছে?

কৌতুকপ্রবণ হোন : কৌতুক ব্যবহার করে অনেকে রাগ কমাতে সক্ষম হয়েছে। যখন রেগে উঠার কথা তখন এই পরিস্থিতির মধ্যে হাস্যকর কোন দিক খুঁজে বের করে বরং এক ধরনের মজা পেতে পারেন। যার উপর রাগ হলেন তাকে কোন হাস্যকর চরিত্র হিসেবে কল্পনা করলে রাগ কমে যায়। আপনার বন্ধুর উপর হয়তো রেগে গেছেন। এটা না করে বন্ধুটিকে একটি ক্লাউন হিসেবে কল্পনা করুন। তার নাকটা, চেহারাটা, পোশাক-আশাক চলন-বলন সব একজন ক্লাউন বা ভাড়ের মতো কল্পনা করুন। রাগ তাৎক্ষণিকভাবে কমে যাবে। তবে মনের কল্পনা আবার প্রকাশ্যে বলে ফেলবেন না যেন। তাহলে ঝগড়া হয়ে যাবে।

পরিবেশ বদলানো : অনেক সময় পরিবেশ-পরিস্থিতির কারণেও আমরা প্রচণ্ড রেগে থাকি। সম্ভব হলে পরিবেশের মধ্যে কিছুটা পরিবর্তন আনুন। যেমন কোন কর্মজীবী মা হতো অফিসের প্রচণ্ড চাপের একটা চাকুরী শেষে বাসায় পা ফেলামাত্র তার তিন বাচ্চা নানা সমস্যা নিয়ে হাজির হয়। এছাড়া স্বপ্নরবাড়ির লোকদের বিভিন্ন চাহিদাতো লেগেই আছে। যদি এমন একটা ব্যবস্থা করা যায় যে, চাকুরী থেকে ফেরার আধা ঘন্টার মধ্যে কেউ কোন সমস্যা নিয়ে এই মার কাছে আসবেনা। তবে তিনিই কিছুটা বিশ্রাম নিয়ে ধাতস্থ হয়ে পূর্ণ মনোযোগ দিয়ে সমস্যাগুলোর সমাধান করতে পারবেন। আরো ভালোভাবে তার দায়িত্বগুলো পালন করতে পারবেন।

সময় বদলে নিন : অফিস থেকে ফেরার পর আপনি প্রচণ্ড ক্লান্ত থাকেন। পেটে থাকে ক্ষুধা। মেজাজটাও থাকে ষিচড়ে। সারাদিন আপনার স্ত্রী অনেক কষ্টে বাসার ঝামেলা সামলেছেন। তাই আপনি বাসায় পা দেয়া মাত্রই তিনি সংসারের সমস্যাগুলো বলে আপনার কাছে একটা ভাল সমাধান চান। কিন্তু প্রায়ই সমাধান দেয়ার বদলে আপনার রাগ হয়ে যায়। আপনি রাগ প্রকাশ করলে স্ত্রীও রেগে যান। শুরু হয় দৈনিক ঝগড়া। এই ধরনের আলোচনার সময়টা বদলে নিন। যখন আপনি ক্ষুধার্ত বা অতটা ক্লান্ত নন, তখন এই ঝামেলার আলোচনাগুলো করুন। এগুলোর একটা সমাধান করার চেষ্টা করুন।

ছেড়ে দিন : আপনার ছেলের আচার-আচরণ হয়তো আপনাকে প্রচণ্ড রাগিয়ে দেয়। সে জীবন সম্পর্কে মোটেই সিরিয়াস নয়। এমন সব কথা বলে যে ধরে পেটাতে ইচ্ছা করে। কথার কি ছিঁরি? 'সবাইকে ভালো নম্বর পেতেই হবে কেন? আমি তো ভাবছি পরীক্ষাই দিবনা। ডাক্তার, ইঞ্জিনিয়ার হবার মানেই হয়না। আমি বরং পর্যটক হবো। ঘুরে বোড়াবো সারা পৃথিবীটা। অথবা গায়ক হতে পারি। গান গায়তে পারলে কত আনন্দ!' কিছুটা ওভার লুক করুন। মেনে

নিন। ও এমনটাই। হয়তো সময় গেলে কিছু ভাল পরিবর্তন হতে পারে ওর মধ্যে। কিন্তু রাগ কমানোর জন্য আপাততঃ ওর বিষয় থেকে আপনার মনটা সরিয়ে নিন। ওকে গাইড ঠিকই করবেন। তবে সারাক্ষণ ওকে দিয়ে ভাবা বন্ধ করুন। ও আপনার জীবনের একটা অতি গুরুত্বপূর্ণ অংশ ঠিকই। কিন্তু ও ছাড়াও তো আপনার জীবন আছে। আপনার অনেক দায়িত্ব আছে, আছে আত্মীয়-বন্ধুরা। তাদের দিকেও মানোযোগ দিন।

বিকল্প খুঁজুন : প্রচণ্ড ট্রাফিক জ্যামে চাকুরী স্থলে যেতে যেতেই আপনি ক্লান্ত হয়ে যাচ্ছেন। অফিসে সময়মতো পৌছাতে পারছেন না। ট্রাফিক জ্যামে পড়তেই হচ্ছে। রাগও হচ্ছে প্রচণ্ড। এক এক লাখিতে একেকটা বাস, একেকটা গাড়ি উড়িয়ে ফেলতে ইচ্ছা হচ্ছে। লাভের মধ্যে শুধু শুধু আপনার মাথাটি ধরে যাচ্ছে। কষ্ট পাচ্ছেন। বিকল্প খুঁজুন। অফিসের কাছে বাসা নেয়া যায় কি? রাস্তায় চলাফেরার সময়টা বদলে নিন। খুব সকালে, দুপুরে এবং অনেকটা রাতে রাস্তায় জ্যাম কম থাকার সম্ভাবনা আছে। এরকম সময়ে বের হবার চেষ্টা করুন।

নিয়ন্ত্রণ করুন যে আপনি রাগবেন না : রাগ নিয়ন্ত্রণের একটা কৌশল হচ্ছে নিয়ন্ত্রণ করা যে আপনি মাত্রাতিরিক্ত রাগ করবেন না। রাগ উঠে আসতে শুরু করলে এই নিয়ন্ত্রণই আপনাকে রাগ নিয়ন্ত্রণে আনতে সাহায্য করবে। মনে মনে বলুন 'আমি রাগবো না, মাথা ঠাণ্ডা রাখবো। নিশ্চয়ই আমি সফল হবো'। নিজেকে নানাভাবে সাহস দিন। কখনো রাগ নিয়ন্ত্রণে সফল হলে এই সাফল্যের জন্য নিজের প্রশংসা করুন। আপনিতো রাগ নিয়ন্ত্রণ করতে পেরেছেন। প্রয়োজনে নিশ্চয়ই আবার সফল হবেন। নিজের আবেগের বিষয়ে, চিন্তার বিষয়ে এবং আচার-আচরণের বিষয়ে সচেতন হয়ে উঠুন। কি আছে আপনার মনে? ভাবুন, আত্মবিশ্লেষণ ও আত্মউপলব্ধি আপনাকে রাগ নিয়ন্ত্রণে আনতে সাহায্য করবে।

মাপ করে দিন : প্রতিশোধ পরায়ণতা কোন উপকারে আসেনা। আপনি যার উপর রাগ করে আছেন, সে হয়তো এটা নিয়ে অতটা সচেতনও নয়। মাঝের থেকে আপনি জুলে যাচ্ছেন। কি কষ্টটাই না পাচ্ছেন! মাপ করে দিন। ক্ষমা করুন। মনে বিদ্বেষ পুষে রাখবেন না। মন থেকে মফ করতে পারলে আসলে কিন্তু নিজেই নিজেকে মাপ করলেন, ঘৃণার বিষে জুলে আপনাকে আর কষ্ট পেতে হবেন।

ইতিবাচক চিন্তা করুন : ইতিবাচক চিন্তা করুন। কিছু ঘটলেই তার একটা নেতিবাচক ব্যাখ্যা দাঁড় করাবেন না।

আত্ম সচেতন হোন, রাগের সময় সরে পড়ুন : আপনি রাগ হলে কি কি লক্ষণ তৈরি হয় আপনার মধ্যে? আপনার চোয়াল কি শক্ত হয়ে যায়? মুখের মাংসপেশী কি শক্ত হয়ে যায়, হাত কি মুঠিবদ্ধ হয়ে যায়, চোখ কি লাল হয়ে যায়? মাথা কি গরম হয়ে যায়? রাগ হলে আয়নায় নিজেকে লক্ষ্য করুন। এরপর থেকে এই লক্ষণগুলো তৈরি হতে শুরু করামাত্র যার সাথে কথা বলছেন তাকে ছেড়ে, ওই রুম ছেড়ে অন্য রুমে সরে পড়ুন। সকালে রাগ হলে বিকাল বা রাতে মাথা ঠাণ্ডা হলে এরপর যে বিষয়ে রাগ হয়েছে তা নিয়ে আলোচনা করুন।

সমস্যার সমাধান করুন : সমস্যা জিইয়ে রাখবেন না। মাথা ঠাণ্ডা করে আলোচনা করে সমস্যা মেটান।

সংখ্যা গণনা : অনেকে উল্টো করে ১০০, ৯৯, ৯৮ এভাবে গণনা করে রাগ কমাতে পারেন বলে বলেছেন।

ধর্ম চর্চা করুন : অনেকে দোয়া দরুদ পড়ে ও সৃষ্টিকর্তার সাহায্য প্রার্থনা করে রাগ কমাতে সক্ষম হন। ধর্মীয় জীবন যাপনে অভ্যস্ত হোন। রাগ কমে যাবে।

জীবনকে সহজভাবে নিন : রাগ কমে যাবে। **অ্যালকোহল বা মাদক সেবন করবেন না।** আপনার রাগ নিয়ন্ত্রণে থাকবে।

আপনার কি সাইকোথেরাপি লাগবে? যদি আপনার রাগ অনেক বেশি হয়, যদি আপনি রাগের কারণে শিক্ষা প্রতিষ্ঠানে, চাকুরীস্থলে ও পারিবারিক-সামাজিক জীবনে খুব বেশি পরিমাণে সমস্যায় পড়েন, তাহলে এই লেখায় উল্লেখিত কৌশলগুলো ব্যবহার করে রাগ কমান। যদি এরপরও রাগ না কমে তবে আপনি কাউন্সেলিং অথবা সাইকোথেরাপি নিতে পারেন। সাইকোথেরাপিতে কথা বলার মাধ্যমে চিকিৎসা দেয়া হয়। এই চিকিৎসা পদ্ধতিতে আপনার মধ্যে ত্রুটিপূর্ণ চিন্তা থাকলে সেই চিন্তা ধারা বদলে, রাগ নিয়ন্ত্রণ বিষয়ক কতগুলো দক্ষতা প্রশিক্ষণ দিয়ে আপনার রাগ কমাতে সাহায্য করা হয়। এর মধ্যে রয়েছে **রিল্যাক্সেশন** ব্যায়াম যা অনেকটা মেডিটেশনের মতো কাজ করে। এছাড়া **সামাজিক দক্ষতা প্রশিক্ষণ**ও অন্যতম। এই ধরনের প্রশিক্ষণে কিভাবে অনুরোধ করতে হয়, নিজের কথা অন্যকে বলতে হয়, যুক্তিপূর্ণ তর্ক করতে হয়, প্রয়োজনে দৃঢ়তার সাথে না বলতে হয় এসব শিখানো হয়। এছাড়া সামাজিক দক্ষতা প্রশিক্ষণে অনেক ধরনের অবাচনিক দক্ষতা, যেমন, হাঁটার ধরন, তাকানোর ধরন, গলার স্বর দৃঢ় করা ইত্যাদিও সামাজিক দক্ষতা প্রশিক্ষণের অংশ। সাইকোথেরাপি নেয়ার সময় আপনার মনোবিজ্ঞানীর কি ভিত্তি আছে সেটা লক্ষ্য রাখা দরকার। বর্তমানে বাংলাদেশে ক্লিনিক্যাল সাইকোলজি বিভাগ, ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়ের হতে যারা ক্লিনিক্যাল সাইকোলজিতে এমফিল করেছেন তারা সবাই সাইকোথেরাপি দেয়ায় দক্ষ। এছাড়া ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়ের কাউন্সেলিং ও এডুকেশন সাইকোলজি বিভাগ হতে দক্ষ কাউন্সেলিং সাইকোলজিস্টরা পাশ করে বের হচ্ছেন।

পরিশেষে : অনেকের রাগ এতটাই বেশি হয় যে, মানুষ খুন করে বসতে পারেন। নাহলে নিজেকে খুন করে ফেলতে পারেন। অনেকে রাগ হলে নিজেকে কাটেন, নিজের রক্ত দেখে তাদের মাথা ঠাণ্ডা হয়। এটা নিশ্চিত ভাবেই অসুস্থ প্রবণতা। আপনার এমনটা হলে আপনি মানসিক রোগের ডাক্তার বা সাইকিয়াট্রিস্ট দেখাতে পারেন। কিছু ঔষধ আছে যা রাগ নিয়ন্ত্রণে সহায়ক। হয়তো আপনার ঔষধ নিতে হতে পারে। পাশাপাশি সাইকোথেরাপি নিন।

মোঃ জহির উদ্দিন, সহকারী অধ্যাপক, জাতীয় মানসিক স্বাস্থ্য ইনস্টিটিউট, শেরে বাংলা নগর ঢাকা, ইমেইলঃ zahirm-bd@yahoo.com