

## নিঃসঙ্গতার সঙ্গে বসবাস

কখনও একা বোধ করে নি - এমন মানুষ বোধ করি পৃথিবীতে পাওয়া যাবে না। সমাজ, সংস্কৃতি, জাতি, ধর্ম, বর্ণ, নারী-পুরুষ, আবাল-বৃদ্ধ-বণিতা - সবাই কম-বেশি একাকীত্বে ভোগে। আর, তাই বলা হয়ে থাকে, একাকীত্ব একটি সর্বজনীন অনুভূতি, যদিও এর রূপ ও প্রকৃতি স্থান-কাল-পাত্রভেদে পরিবর্তিত হয়। একটি শিশু যখন তার বন্ধুদের দলে ভিড়ার জন্য সংগ্রাম করে আর একজন বয়স্ক মানুষ যখন জীবন-সায়াকে তার স্ত্রীকে হারায়, তাদের একাকীত্বের কারণ ভিন্ন, প্রকাশও ভিন্ন। আর এ কারণেই একাকীত্ব বা নিঃসঙ্গতাকে বুঝতে হলে এর সংজ্ঞা নির্ধারণ করতে হবে প্রথমেই।

সাধারণভাবে, একা থাকা বা কোন কারণে নিঃসঙ্গতা অনুভব করাকে একাকীত্ব বলা হয়। এটি এমন এক মানসিক অবস্থা যখন ব্যক্তি নিজেকে একা মনে করে। এই অবস্থায় ব্যক্তি শূন্যতা বা ফাঁকা বোধ করে, নিজেকে গুরুত্বহীন ভাবে। তবে, মনোবিজ্ঞানীদের মতে, ব্যক্তির একা থাকার বিষয়টি যতটা গুরুত্বপূর্ণ, তার চেয়ে অনেক বেশি গুরুত্বপূর্ণ ব্যক্তি নিজেকে একা মনে করছে কিনা তা। যেমন, একজন ছাত্রী তার বিশ্ববিদ্যালয় জীবনের শুরুতে হলে এসে অনেক মেয়েদের ভীড়েও একা বোধ করতে পারে। একজন ব্যক্তির জীবনে নিঃসঙ্গতা তখনই আসে যখন ব্যক্তির সামাজিক সম্পর্কগুলো তার আকাঙ্ক্ষার তুলনায় কম হয় অথবা সন্তোষজনক না হয়। একাকীত্বের এই সংজ্ঞাটি সম্পর্কের দুটি বিষয়ের ওপর আলোকপাত করে - সামাজিক সম্পর্কের প্রকৃত অবস্থা এবং তার পরিতৃপ্ত বা আদর্শ রূপ। এখন, ব্যক্তি কখন তার সামাজিক সম্পর্কের ক্ষেত্রে পরিতৃপ্ত হবে তা অনেক কিছুর ওপর নির্ভর করে। যেমন, ব্যক্তির পূর্বের সামাজিক সম্পর্কের ধরন ও পরিমাণ, ভবিষ্যত সম্পর্ক নিয়ে প্রত্যাশা ইত্যাদি।

### নিঃসঙ্গতার বহিঃপ্রকাশ

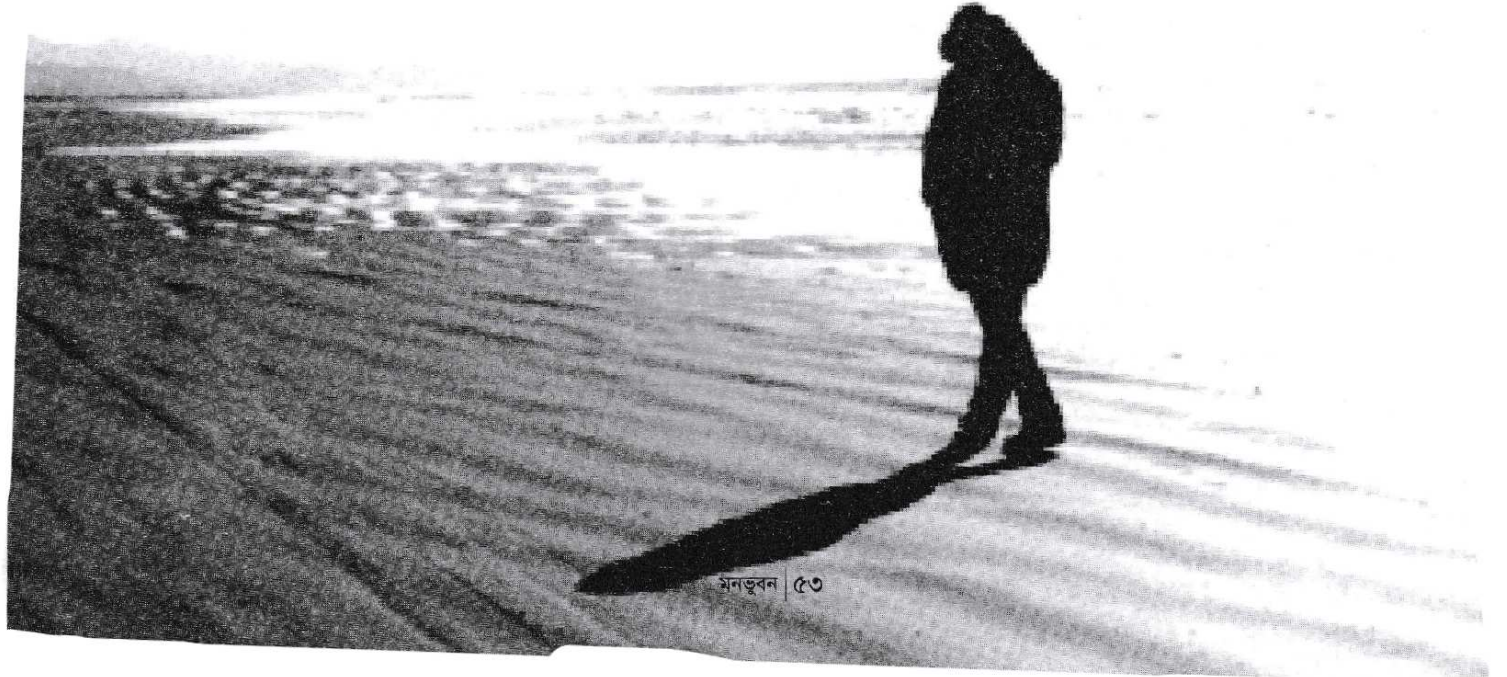
নিঃসঙ্গতার বহিঃপ্রকাশকে তিনটি প্রধান ভাগে ভাগ করে আলোচনা করা যায়।

(ক) আবেগীয় বহিঃপ্রকাশ: অনেক মনোবৈজ্ঞানিক তত্ত্ব এবং গবেষণায় দেখা গেছে, নিঃসঙ্গতা একটি অপ্রীতিকর আবেগ। নিঃসঙ্গতার সাথে আছে 'অসুখী', বিষণ্ণতা, উদ্বেগ, একঘেয়েমি, ক্লান্তিবোধ ইত্যাদি অনেক আবেগের সংযোগ।

(খ) প্রেষণাগত বহিঃপ্রকাশ: নিঃসঙ্গতার প্রেষণাগত বহিঃপ্রকাশ নিয়ে দুধরনের মতবাদ পাওয়া যায়। এক পক্ষ বলে, নিঃসঙ্গতা ব্যক্তিকে আরো সক্রিয় করে দেয়। আরেক পক্ষের মতে, নিঃসঙ্গতা ব্যক্তির প্রেষণা আরো কমিয়ে দেয়। তবে, নিঃসঙ্গ ব্যক্তি একদিকে যেমন তার সম্পর্কগুলো বাড়ানোর চেষ্টা করে, আবার, অন্যদিকে, চেষ্টা করে ব্যর্থ হলে, ক্লান্তি বোধ করে।

(গ) আচরণগত বহিঃপ্রকাশ: প্রেষণার বহিঃপ্রকাশের মতো, নিঃসঙ্গতার আচরণের ধরনে সময়ভেদে পার্থক্য দেখা যায়। সামাজিক সম্পর্ক এড়িয়ে চলাও যেমন দেখা যায় তেমনি নিঃসঙ্গ ব্যক্তি সম্পর্ক খুঁজতেও চেষ্টা করে।

ব্যক্তির জীবনে  
নিঃসঙ্গতা তখনই  
আসে যখন ব্যক্তির  
সামাজিক  
সম্পর্কগুলো তার  
আকাঙ্ক্ষার তুলনায়  
কম হয় অথবা  
সন্তোষজনক না  
হয়। একাকীত্বের  
এই সংজ্ঞাটি  
সম্পর্কের দুটি  
বিষয়ের ওপর  
আলোকপাত করে-  
সামাজিক সম্পর্কের  
প্রকৃত অবস্থা এবং  
তার পরিতৃপ্ত বা  
আদর্শ রূপ।



## নিঃসঙ্গতায় স্বাস্থ্যঝুঁকি

নিঃসঙ্গতার ফলে ব্যক্তির অনেক শারীরিক ও মানসিক ক্ষতি হতে পারে। যেমন:

- বিষণ্ণতা ও আত্মহত্যার ঝুঁকি
- হার্টের সমস্যা
- মানসিক চাপ বৃদ্ধি
- স্মরণ ও শিক্ষণ ক্ষমতা কমা
- অসামাজিক আচরণ-প্রবণতা বাড়া
- সিদ্ধান্ত গ্রহণের ক্ষমতা কমা
- অ্যালকোহল ও মাদকাসক্তি বাড়া
- বার্ষিক্যজনিত রোগের প্রবণতা বাড়া

## নিঃসঙ্গতার কারণ

নিঃসঙ্গতার ধরন যেমন অনেক রকম তেমনি এর কারণও অসংখ্য এবং বিচিত্র। নিঃসঙ্গতার সংজ্ঞা অনুযায়ী এর কারণগুলোকে বেশ কয়েক ভাগে ভাগ করা যায়:

### ১) ব্যক্তির বাস্তব ও প্রত্যাশিত সামাজিক সম্পর্কে পরিবর্তন:

অনেক সময়, ব্যক্তির সামাজিক সম্পর্কে যখন নেতিবাচক পরিবর্তন হয় তখন সে নিঃসঙ্গ বোধ করে। যখন কোন ঘনিষ্ঠ আবেগীয় বা ভালোবাসার সম্পর্ক শেষ হয়, ব্যক্তি একা হয়ে পড়ে। দেখা যায়, কারো বিবাহবিচ্ছেদ হলে, স্বামী বা স্ত্রী মারা গেলে, ভালোবাসার সম্পর্ক ভেঙে গেলে, মানুষের মধ্যে একাকীত্ববোধ জন্ম নিতে পারে। আবার কারো অনেক সামাজিক সম্পর্ক থাকলেও, বিশেষ এক ধরনের সম্পর্কের অভাবে সে নিঃসঙ্গ বোধ করে। যেমন, বয়ঃসন্ধির সময় ছেলেমেয়েদের মধ্যে একটা প্রত্যাশা থাকে যে তাদের মেয়েবন্ধু বা ছেলেবন্ধু থাকবে। আবার অনেক সময়ই দেখা যায়, ভালো বন্ধু-বান্ধবী থাকা সত্ত্বেও, বিশ্ববিদ্যালয়-জীবনে একটি দলে ভিড়ার আকাঙ্ক্ষা কাজ করে, যা ব্যক্তির মধ্যে পরবর্তীতে নিঃসঙ্গতাবোধ জাগিয়ে তুলতে পারে। কেবল তাই না, বিশেষ বিশেষ দিনে বা আয়োজনে আমরা বিশেষ কারো সঙ্গে জন্ম তীব্র আকাঙ্ক্ষা বোধ করি। আর এ কারণেই আমাদের দেশের অনেক বিবাহিতা নারী স্বামী বিদেশে অবস্থান করলে নিঃসঙ্গতায় ভোগে।

### ২) ব্যক্তিগত বৈশিষ্ট্য, যা নিঃসঙ্গতার কারণ হতে পারে:

ব্যক্তিগত বৈশিষ্ট্য অনেক সময় মানুষকে নিঃসঙ্গ করে তোলে এবং নিঃসঙ্গতার মাত্রা বাড়িয়ে দেয়। লজ্জাবোধ ও জড়তার সাথে নিঃসঙ্গতার একটা সহ-সম্পর্ক অনেক গবেষণাতেই পাওয়া যায়। কোন কোন ক্ষেত্রে দেখা গেছে, আত্মশ্রদ্ধা যাদের কম তাদের মধ্যে নিঃসঙ্গতার মাত্রা বেশি। আবার, সামাজিক দক্ষতার ঘাটতির সাথেও নিঃসঙ্গতার বেশ ইতিবাচক সম্পর্ক আছে বলে ধারণা করা হয়, যা ব্যক্তির মধ্যে ছোটবেলা থেকেই বিকাশ হতে পারে।

যাদের চেহারা বা বাহ্যিক বৈশিষ্ট্য খুব আকর্ষণীয় তাদের প্রতি অন্যরা খুব সহজেই আকৃষ্ট হয়। তাই, তাদের নিঃসঙ্গতার মাত্রাও হয় কম। আবার, কিছু গবেষণায় দেখা গেছে, নিঃসঙ্গতার সাথে বয়স, লিঙ্গ ও বৈবাহিক অবস্থানও জড়িত। বিভিন্ন কারণে বয়স্ক ব্যক্তির বেশি একাকীত্বে ভোগে। আবার বিবাহিত ব্যক্তিদের তুলনায় অবিবাহিত ও ডিভোর্সি মানুষ বেশি নিঃসঙ্গ হয়।

## নিঃসঙ্গতাকে প্রতিরোধ করা

আমরা চাইলেই নিঃসঙ্গতাকে প্রতিরোধ করতে পারি, যাতে করে পরবর্তীতে অনেক মানসিক ও শারীরিক সমস্যা রোধ করা যায়-

- প্রথমেই বুঝতে হবে, নিঃসঙ্গতা এমন একটি সমস্যা যা পরিবর্তন করা দরকার
- বুঝতে হবে, নিঃসঙ্গতা অনেক শারীরিক ও মানসিক ক্ষতি বয়ে নিয়ে আসতে পারে
- সব সময় কমিউনিটি-র কিছু আনন্দদায়ক কাজে নিজেকে ব্যস্ত রাখা
- সম্পর্কগুলোর পরিমাণের তুলনায় সেগুলোর গুণগত মানের দিকে খেয়াল রেখে সম্পর্ক বজায় রাখা; যেমন, সম্পর্কের প্রতি সৎ ও স্বচ্ছ থাকা, সময় দেওয়া
- সামাজিক দক্ষতার ঘাটতি হলে, যথাযথ প্রশিক্ষণ নিয়ে পরিবর্তনের চেষ্টা করা। যেমন, অনেকেই আছেন যারা নতুন কোন সম্পর্ক শুরু করতে পারেন না। সেক্ষেত্রে, ব্যক্তি চাইলে, চিকিৎসা মনোবিজ্ঞানীদের কাছ থেকে সাহায্য নিয়ে তার কৌশলগুলো জেনে নিতে পারেন।

## নিঃসঙ্গতার সাথে উপযোজন

মানুষ বিভিন্ন উপায়ে নিঃসঙ্গতার সাথে মানিয়ে নেয়ার চেষ্টা করে।

### ব্যক্তির প্রত্যাশা পরিবর্তন করা:

ব্যক্তি যদি বিদ্যমান ও কাঙ্ক্ষিত/প্রত্যাশিত সামাজিক সম্পর্কের মধ্যের ঘাটতি অস্বীকার করে, তবে তার মধ্যে নিঃসঙ্গতাবোধ কাজ করবে না। আবার, ঠিক পরিবর্তন না, তবে প্রত্যাশা ধীরে ধীরে কমিয়ে ব্যক্তি এক সময় বাস্তবতাকে মেনে নিতে পারে। এছাড়াও, ব্যক্তি তার জীবনধারায় পরিবর্তন আনতে পারে। যেমন, এমন আনন্দদায়ক কিছু করতে পারে যা একা একা উপভোগ করা যায়।

### সামাজিক সম্পর্কের পরিমাণ বাড়ানো:

মানুষ বিভিন্ন উপায়ে সামাজিক সম্পর্ক বাড়ানোর চেষ্টা করে। সামাজিক সম্পর্ক বাড়ানোর কৌশলগুলোকে দুভাগে ভাগ করা যায়:

(ক) নতুন নতুন মানুষের সাথে পরিচিত হওয়া বা বন্ধুত্ব করা নতুন সম্পর্ক তৈরির প্রধান কৌশল।

(খ) আরেকটি উপায়ে ব্যক্তি তার নিঃসঙ্গতা কমাতে পারে - বর্তমান সম্পর্কগুলোকে আরো সময় দিয়ে।

সাবিহা জাহান

ক্রিনিক্যাল সাইকোলজিস্ট ও কোঅর্ডিনেটর  
নাসিফুল্লাহ সাইকোথেরাপি ইউনিট, ঢাকা