মনোবিজ্ঞান · আত্মোন্নয়ন · ইসলাম

যে যুদ্ধ কেউ দেখে না

ঘুম · রাগ · ভয় · অতিরিক্ত চিন্তা

বিজ্ঞান ও ইসলামের আলোকে মনের ভেতরের ক্ষত সারানোর মহৌষধ

লেখক

মোঃ তৌফিক হাসান খান

সূচিপত্র

বইয়ের বিষয়সমূহ ও পূর্ণাঙ্গ বিবরণ

অধ্যায় ০১

রাতে ঘুম আসে না — মাথায় হাজারটা চিন্তা ৩-৭

অনিদ্রা, ডিপ্রেশনের ফাঁদ, স্ক্রিনের নীল আলো, সুন্নাহর ঘুম ও ৪-৭-৮ ব্রিদিং

অধ্যায় ০২

ছোট বিষয়েই মেজাজ খিটখিটে হয় — পরে নিজেই কষ্ট পান ৮-১৪

শারীরিক সংকেত, ৭টি সমাধান, Amygdala Hijack, ঠান্ডা পানির ওজু ও হাদিসের বিধান

অধ্যায় ০৩

নতুন কিছু শুরু করতে ভয় লাগে — মনে হয় "আমি পারব না" ১৫-১৯

চাকরির মানসিকতা, রিযকের নিশ্চিন্ততা, বয়স চলে যাওয়ার ক্ষতি ও পাখির তাওয়াক্কুল

অধ্যায় ০৪

একই চিন্তা বারবার মাথায় আসে — থামানো যায় না ২০-২৪

তর্কের রেশ, ইয়েল গবেষণা, Ironic Process, ব্রেন ডাম্পিং ও 'যদি' বর্জনের হাদিস

সমাপ্তি

প্রাত্যহিক চেকলিস্ট, ৪টি মূলনীতি ও লেখকের বিদায়ী বার্তা ২৫

লেখকের কিছু কথা

"আমরা প্রতিদিন হাজারো মানুষের সাথে হাসি, কথা বলি, দায়িত্ব পালন করি। কিন্তু দিনশেষে যখন ঘরের দরজা বন্ধ হয়, তখন মাথার ভেতরে শুরু হয় আরেকটা নিঃশব্দ লড়াই। কেউ বুঝতে পারে না কেন রাত তিনটায় ঘুম আসে না, কেন সামান্য কথায় বুক জ্বলে ওঠে রাগে, কেন নতুন কিছু শুরু করতে ভয় হাত-পা অবশ করে দেয়, আর কেন অতীতের ছোট ছোট স্মৃতি মাথার ভেতর ঘূর্ণির মতো ঘোরে। এই বইটি কেবল সমস্যার বর্ণনা নয়—আমার নিজের দীর্ঘ অভিজ্ঞতা, গভীর অনুভূতি, চিকিৎসা বিজ্ঞানের নিখুঁত গবেষণা ও কুরআন-সুন্নাহর অমূল্য দিকনির্দেশনা দিয়ে সাজানো এক পূর্ণাঙ্গ প্রেসক্রিপশন।"

অধ্যায় ০১ · পর্ব ১

রাতে ঘুম আসে না — মাথায় হাজারটা চিন্তা

অনিদ্রা · ছটফটানি · মধ্যরাতের নিঃশব্দ মানসিক যুদ্ধ

রাত বারোটা বাজে। ঘরে সবাই ঘুমিয়ে পড়েছে।

আপনি শুয়ে আছেন, কিন্তু চোখে ঘুম নেই। ছাদের দিকে তাকিয়ে শুধু ভাবছেন — কাল কী হবে, আজ কী হলো, সেই মানুষটা কেন এমন করল, সেই কথাটা কেন বললাম।

মাথা থামাতে পারছেন না।

তখন মোবাইলটা তুলে নিলেন। YouTube-এ একটা গান, কিংবা Netflix-এ একটা সিরিজ। শুধু একটু মাথা ফাঁকা করার জন্য। তারপর হঠাৎ দেখলেন রাত দুইটা বেজে গেছে — কখন কীভাবে হলো, টেরই পেলেন না।

পরদিন সকালে উঠলেন ক্লান্ত। মেজাজ খারাপ। সারাদিন ঝিমিয়ে রইলেন।

এই গল্পটা শুধু আপনার না। বাংলাদেশে লক্ষ লক্ষ মানুষ প্রতি রাতে এই একই যুদ্ধ করছেন — এবং বেশিরভাগই জানেন না আসলে কী হচ্ছে তাঁদের সাথে।

ডিপ্রেশন যে কাজটা রাতে করে

দিনের বেলা একটু ভালো লাগে। কাজ আছে, মানুষজন আছে, হৈচৈ আছে। মনের ভেতরের কষ্টটা একটু চাপা পড়ে থাকে। কিন্তু রাত হলেই সব চুপ হয়ে যায়। আর সেই নীরবতায় ব্যথাটা ধীরে ধীরে মাথাচাড়া দিয়ে ওঠে।

তখন মানুষ কী করেন? পালাতে চান। গান শোনেন। সিনেমা দেখেন। স্ক্রল করতে থাকেন। শুধু যাতে মনটা একটু অন্য কোথাও যায়। যাতে সেই চিন্তাগুলো একটু থামে। **আর এই পালানোটাই সবচেয়ে বড় ফাঁদ।**

> *"ডিপ্রেশন ঘুম নষ্ট করে, আর ঘুম নষ্ট হলে ডিপ্রেশন আরও গভীর হয়। এটা একটা দুষ্টচক্র — একটা আরেকটাকে খাওয়াতে থাকে।"*
>
> — ড. Patrick Finan · ঘুম বিশেষজ্ঞ, Johns Hopkins University School of Medicine

Harvard Medical School-এর ডেটা বলছে, ডিপ্রেশনে আক্রান্ত ৭৫% মানুষের ঘুমে সরাসরি সমস্যা হয়। মস্তিষ্কে তখন কী হয়? ডিপ্রেশনের সময় **সেরোটোনিন** আর **মেলাটোনিন** — দুটো হরমোনের ভারসাম্য নষ্ট হয়ে যায়। মেলাটোনিন হলো সেই হরমোন যেটা শরীরকে বলে "এখন ঘুমানোর সময়।" যখন এটা কমে যায়, শরীর আর বুঝতে পারে না ঘুমাবে কখন। গান-সিনেমা দেখলে মস্তিষ্ক সাময়িক উত্তেজিত থাকে ঠিকই — কিন্তু সেটা শেষ হলে যে শূন্যতাটা আসে, সেটা ঘুম আনে না। আরও একা লাগে।

যাঁদের ডিপ্রেশন নেই, তাঁরাও বাদ যাচ্ছেন না

অনেকে বলবেন, "আমার ডিপ্রেশন নেই, তাহলে ঘুম আসে না কেন?" কারণটা আপনার হাতেই আছে। আক্ষরিক অর্থেই।

রাত দশটা-এগারোটায় ভারী খাবার খাচ্ছেন, তারপর বিছানায় শুয়ে মোবাইলে reels দেখছেন অথবা PC-তে গেম খেলছেন বা series দেখছেন। মনে মনে ভাবছেন — "শুয়ে শুয়ে ফোন দেখছি, রিল্যাক্সই তো করছি।" কিন্তু আপনার মস্তিষ্ক একদমই রিল্যাক্স করছে না। সে বরং দৌড়াচ্ছে।

Harvard-এর গবেষক **ড. Charles Czeisler** একটা গবেষণায় দেখিয়েছেন — রাতে স্ক্রিন থেকে যে নীল আলো (Blue Light) বের হয়, সেটা মেলাটোনিন তৈরি ৫০% পর্যন্ত কমিয়ে দেয়। মানে ঘুম দেড় থেকে তিন ঘণ্টা পিছিয়ে যায়। আপনার মস্তিষ্ক ভাবে এখনো দিন আছে — তাই ঘুমের সংকেত পাঠায় না।

আর রাতের দেরিতে খাওয়ার বিষয়টা? University of Pennsylvania-র গবেষক **ড. Namni Goel** দেখিয়েছেন, রাত ১১টার পরে খেলে শরীরের ভেতরের জৈবিক ঘড়ি (Circadian Rhythm) গোলমাল হয়ে যায়। পাকস্থলী হজম করতে ব্যস্ত থাকে, শরীর বিশ্রাম নিতে পারে না, ঘুম গভীর হয় না। সকালে ঘুম থেকে উঠলেও মনে হয় ঘুমাননি।

ইসলাম ১৪০০ বছর আগেই বলে দিয়েছিল

এই জায়গায় এসে আমি সবসময় একটু থামি। কারণ ব্যাপারটা সত্যিই অবাক করার। আধুনিক বিজ্ঞান যা আজকে গবেষণা করে প্রমাণ করছে, রাসুল (সাঃ) সেটা জীবনে করে দেখিয়ে গেছেন চৌদ্দশো বছর আগে।

রাসুল (সাঃ) বলেছেন, এশার নামাজের পর অহেতুক কথাবার্তা বা জেগে থাকা মাকরুহ। *(সহিহ বুখারি: ৫৬৮)* আধুনিক ঘুম-গবেষণা বলছে, রাত দশ-এগারোটার মধ্যে ঘুমালে শরীরের প্রাকৃতিক জৈবিক ঘড়ি সঠিক থাকে। হুবহু একই কথা।

রাসুল (সাঃ) ঘুমানোর আগে মোবাইল ছিল না, সিরিজ ছিল না — ছিল আয়াতুল কুরসি, সূরা ইখলাস, সূরা ফালাক, সূরা নাস এবং তাসবিহ। *(সহিহ বুখারি: ৫০১৭)* আজকের Mindfulness গবেষণা বলছে, ঘুমের আগে শান্ত ও ধীরলয়ের চিন্তা মস্তিষ্কের স্ট্রেস হরমোন কমিয়ে দেয়, ঘুম তাড়াতাড়ি আসে। এটাই রাসুল (সাঃ) করতেন।

ডান কাতে ঘুমানোর সুন্নাহ *(সহিহ বুখারি: ২৪৭)* — আধুনিক Sleep Science বলছে এতে হৃদপিণ্ডে চাপ কম পড়ে, হজম ভালো হয়। আর রাতে কম খাওয়া? হাদিসে স্পষ্ট বলা আছে — **পেটের এক তৃতীয়াংশ খাবারের জন্য, এক তৃতীয়াংশ পানির জন্য, এক তৃতীয়াংশ শ্বাসের জন্য রেখো।** *(তিরমিযী: ২৩৮০)* পুষ্টিবিজ্ঞান একই কথা বলছে। ধর্ম আর বিজ্ঞান এখানে হাত মিলিয়ে দাঁড়িয়ে আছে।

এখন কী করবেন?

সমাধান আসলে জটিল না। কিন্তু করতে হবে।

ঘুমানোর অন্তত এক ঘণ্টা আগে মোবাইল বা কম্পিউটার বন্ধ করুন। রাত আটটার মধ্যে হালকা খাওয়া শেষ করার চেষ্টা করুন। মাথায় চিন্তা ঘুরলে একটা খাতায় লিখে ফেলুন, তারপর বন্ধ করুন। প্রতিদিন একই সময়ে শুয়ে পড়ুন এবং উঠুন — এমনকি ছুটির দিনেও।

আর যদি শুয়ে মাথা একদম থামছে না — তাহলে একটা কাজ করুন।

৪-৭-৮ শ্বাস-প্রশ্বাস পদ্ধতি (HARVARD DR. ANDREW WEIL)

১. নাক দিয়ে চার সেকেন্ড ধীরে ধীরে শ্বাস নিন।

২. সাত সেকেন্ড শ্বাসটি বুকের ভেতর ধরে রাখুন।

৩. মুখ দিয়ে আট সেকেন্ড ধরে ধীরে ধীরে শ্বাসটি সম্পূর্ণ ছেড়ে দিন।

এটি ৩-৪ বার করলেই মস্তিষ্ক ও প্যারাসিমপ্যাথেটিক নার্ভাস সিস্টেম অবিলম্বে শান্ত হতে শুরু করে।

শুধু একটা কাজ যদি আজ রাত থেকে করতে পারেন — ঘুমানোর আগে মোবাইলটা রেখে দিন। শুধু এটুকু। এক সপ্তাহে পার্থক্য নিজেই বুঝবেন।

> *"ঘুম শুধু বিশ্রাম না — এটা মস্তিষ্কের দৈনিক মেরামতের সময়। এই সময়টা না দিলে মনও ভাঙে, শরীরও ভাঙে।"*

অধ্যায় ০২ · পর্ব ১

ছোট বিষয়েই মেজাজ খিটখিটে হয় — পরে নিজেই কষ্ট পান

ক্রোধের সংকেত · সম্পর্কের ভাঙন · আত্মনিয়ন্ত্রণের পথ

> *"রাগ উঠলে আমার কিছু মনে থাকে না। যা ইচ্ছা তাই করে ফেলি।"*

এই কথাটা প্রায় সবার মুখেই শোনা যায়। কেউ বলেন একটু লজ্জা নিয়ে, কেউ বলেন যেন এটাই স্বাভাবিক। কিন্তু এই একটা বাক্যের পেছনে কতটা ক্ষতি লুকিয়ে আছে — ভেবে দেখেছেন?

সেই মুহূর্তে বলে ফেলা কথাগুলো, করে ফেলা কাজগুলো — এগুলো পরে আর ফিরিয়ে নেওয়া যায় না। সম্পর্ক ভাঙে, মানুষ দূরে সরে যায়, আর নিজের ভেতরেও একটা অপরাধবোধ জমতে থাকে।

সত্যি কথা হলো — রাগ নিয়ন্ত্রণের ব্যবস্থাটা আমাদের বাইরে কোথাও নেই। এটা আমাদের ভেতরেই আছে। সবসময় ছিল। শুধু জানা ছিল না কীভাবে ব্যবহার করতে হয়।

কারো রাগ স্বাভাবিকভাবেই কম। কিন্তু সেটা ব্যতিক্রম। বেশিরভাগ মানুষই রাগের সাথে প্রতিদিন কোনো না কোনোভাবে লড়াই করছেন। আর লক্ষ্যটা রাগকে শূন্যে নামিয়ে আনা না — **লক্ষ্য হলো রাগকে নিয়ন্ত্রণ করতে শেখা। দুটো এক কথা নয়।**

রাগ উঠলে শরীর আগে জানে, মন পরে

রাগ আসার একটা নির্দিষ্ট প্রক্রিয়া আছে। এটা হঠাৎ করে আসে না — শরীরে আগে কিছু সংকেত আসে, তারপর মাথায় ঝড় ওঠে। সেই সংকেতগুলো যদি আগেই ধরতে পারেন, রাগকে সেখানেই থামানো সম্ভব। এই জিনিসগুলো খেয়াল করুন যখনই মনে হচ্ছে রাগ উঠছে:

রাগের ৪টি শারীরিক সতর্কবার্তা ও সমাধান

প্রথমত — চোখের দিকে মনোযোগ দিন: রাগের সময় অনেকের চোখ ধীরে ধীরে বড় হয়ে যায়। ভ্রু উপরে উঠে আসে, চোখের পাতা টানটান হয়, একটা staring look তৈরি হয়। পরের বার রাগ উঠলে খেয়াল করুন — চোখ কি বড় হয়ে গেছে? সাথে সাথে সচেতনভাবে স্বাভাবিক করে নিন। চোখের পাতা একটু নামান, দৃষ্টি নরম করুন। এই ছোট কাজটা মস্তিষ্কে সংকেত পাঠায় — "এখন বিপদ নেই।"

দ্বিতীয়ত — কপালের দিকে খেয়াল রাখুন: রাগের সময় কপাল কুঁচকে যায়। ভ্রু কাছে আসে, মাথার সামনের অংশে একটা টান অনুভব হয়। যেই মুহূর্তে বুঝবেন রাগ আসছে, কপালটা স্বাভাবিক করুন। ভ্রু দুটো আলাদা করুন, কপালের চামড়া ঢিলা করুন। এফেক্টটা ছোট না।

তৃতীয়ত — মাথায় রক্তের চাপ: রাগ ওঠার সময় অনেকে অনুভব করেন মাথায় গরম অনুভূতি আসছে, মস্তিষ্ক যেন দপদপ করছে। এই মুহূর্তে সবচেয়ে কার্যকর কাজ — মনোযোগ অন্যদিকে ঘুরিয়ে নিন। জানালার বাইরে দেখুন, হাতের আঙুলগুলো মুঠো করে আবার খুলুন।

চতুর্থত — গলার স্বর নামিয়ে ফেলা: কারো সাথে কথা বলতে বলতে রাগ উঠে গেলে — গলার স্বর কমিয়ে ফেলুন। এটা করতে পারলেই অনেকটা সামলে নিতে পারবেন। ওই মুহূর্তে সব কথার জবাব দেওয়া জরুরি না।

স্থান ত্যাগ, তর্ক বর্জন ও শান্ত থাকার ক্ষমতা

পরিস্থিতি নিয়ন্ত্রণের ৩টি মূলনীতি

পঞ্চমত — সেই জায়গা ছেড়ে যান: বাসায় কারো সাথে কথায় কথায় রাগ উঠে যাচ্ছে? ওই জায়গায় আর দাঁড়িয়ে থাকবেন না। অন্য ঘরে চলে যান। সম্ভব হলে বাইরে বেরিয়ে পড়ুন — একটু হাঁটুন, খোলা হাওয়ায় দাঁড়ান। পরিবেশটা বদলালে মস্তিষ্কও ধীরে ধীরে বদলায়। একই জায়গায় দাঁড়িয়ে রাগ নিয়ন্ত্রণ করা কঠিন। সরে যাওয়া দুর্বলতা নয়, এটা সবচেয়ে বুদ্ধিমানের কাজ।

ষষ্ঠত — তর্ক যত কম, রাগ তত কম: একটা জিনিস খেয়াল করুন — তর্ক কি কখনো সমাধান এনেছে? বেশিরভাগ সময় তর্ক শুধু দুজনকেই আরও রাগিয়ে দেয়, কথা বাড়িয়ে দেয়, আর আসল বিষয়টা হারিয়ে যায়। সব কথার জবাব দেওয়া জরুরি না। সব বিষয়ে জিততে হবে — এই চিন্তাটাই রাগের সবচেয়ে বড় কারণ।

সপ্তমত — উল্টো দিকের মানুষ রেগে গেলে আপনি রেগে যাবেন না: এটা সবচেয়ে কঠিন, কিন্তু সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ। সামনের মানুষটা রেগে গেছে, আপনিও রেগে গেলেন — এই অবস্থায় কোনো সমাধান আসবে না, যাবে বিস্ফোরণের দিকে। দুজনের মধ্যে একজন যদি ঠান্ডা থাকতে পারেন, পুরো পরিস্থিতিটা আপনার নিয়ন্ত্রণে চলে আসে। রাগের আগুনে আগুন ঢাললে আগুন বাড়ে, পানি ঢাললে নেভে।

অসম্ভব মনে হচ্ছে? একটু practice করুন। প্রথমে কঠিন লাগবে, কিন্তু একটা সময় আসবে যখন এটা আপনার দ্বিতীয় স্বভাব হয়ে যাবে।

বিজ্ঞান কী বলছে?

আমেরিকার মনোবিজ্ঞানী **ড. Daniel Goleman** তাঁর বিখ্যাত বই *Emotional Intelligence*-এ একটা গুরুত্বপূর্ণ ধারণা দিয়েছেন — **Amygdala Hijack**। মস্তিষ্কের ভেতরে Amygdala নামের একটা অংশ বিপদের সংকেত পেলে শরীরকে "fight or flight" মোডে নিয়ে যায়। রাগের সময় এই Amygdala মস্তিষ্কের চিন্তাশীল অংশকে (Prefrontal Cortex) "ছিনতাই" করে নেয় — আমরা তখন ভেবে কথা বলতে পারি না, শুধু react করি।

কিন্তু ড. Goleman বলেছেন — নিজের শরীরের সংকেতগুলো আগে থেকে চিনতে পারলে Amygdala-কে শান্ত করা সম্ভব।

ড. Paul Ekman মানুষের মুখের অভিব্যক্তি নিয়ে গবেষণা করে দেখিয়েছেন — মুখের পেশি আবেগকে নিয়ন্ত্রণও করে (*Facial Feedback Hypothesis*)। কপাল ও চোখ শিথিল রাখলে মস্তিষ্কে সংকেত যায় "বিপদ নেই।" Duke University-র গবেষক **ড. Redford Williams** দেখিয়েছেন, রাগে গলা চড়ালে Cortisol ও Adrenaline বাড়ে; উল্টোভাবে গলা নামিয়ে আনলে এই হরমোন দ্রুত কমতে থাকে। UCLA-র গবেষণায় দেখা গেছে, রাগের মুহূর্তে নিজেকে বলুন "আমি রেগে যাচ্ছি" — এই সচেতনতাটুকুই Amygdala-র উত্তেজনা ৩০% কমিয়ে দেয়।

ঠান্ডা পানির থেরাপি ও অন্তরের প্রশান্তি

চিকিৎসাবিজ্ঞান বলে, চোখে-মুখে ঠান্ডা পানি দিলে *Mammalian Dive Reflex* সক্রিয় হয়ে হৃদস্পন্দন কমিয়ে স্নায়ুকে শান্ত করে।

আর রাসুলুল্লাহ (সাঃ) চৌদ্দশত বছর আগেই শিখিয়েছেন: *"নিশ্চয় রাগ শয়তানের পক্ষ থেকে, আর শয়তান তৈরি আগুন থেকে। আগুন পানি দিয়ে নেভানো হয়, তাই তোমাদের কেউ রেগে গেলে সে যেন ওজু করে নেয়।"* (সুনানে আবু দাউদ: ৪৭৮৪)।

তাৎক্ষণিক শান্ত হওয়ার পদক্ষেপ

১. ঠান্ডা পানির ঝাপটা: রাগ অনুভূত হওয়ামাত্রই বাথরুমে গিয়ে চোখে-মুখে ঠান্ডা পানি দিন এবং ওজু করুন।

২. পানি পান: ধীরে ধীরে এক গ্লাস পানি বসে পান করুন।

কুরআন ও হাদিস যা বলে

রাগ নিয়ন্ত্রণের কথা ইসলামে এত গুরুত্বের সাথে এসেছে যে আল্লাহ তায়ালা সরাসরি কুরআনে জান্নাতের বর্ণনা দিতে গিয়ে রাগ সংবরণকারীদের কথা উল্লেখ করেছেন:

> *"যারা সুখে-দুঃখে ব্যয় করে, যারা ক্রোধ সংবরণ করে এবং যারা মানুষকে ক্ষমা করে — আল্লাহ সৎকর্মশীলদের ভালোবাসেন।"*
>
> **— সূরা আল-ইমরান: ৩:১৩৪**

রাসুল (সাঃ) বলেছেন: *"সেই ব্যক্তি শক্তিশালী নয় যে কুস্তিতে অপরকে হারাতে পারে। বরং সত্যিকারের শক্তিশালী সে, যে রাগের সময় নিজেকে নিয়ন্ত্রণ করতে পারে।"* (সহিহ বুখারি: ৬১১৪)। আরেকটি হাদিসে আছে: *"রাগান্বিত হলে চুপ থাকো।"* (মুসনাদে আহমাদ)। এবং রাসুল (সাঃ) বলেছেন: *"তোমাদের কেউ যখন রাগান্বিত হয়ে দাঁড়িয়ে থাকে, সে যেন বসে পড়ে। এতেও রাগ না কমলে সে যেন শুয়ে পড়ে।"* (আবু দাউদ: ৪৭৮২)।

ইমাম আল-গাজ্জালী (রহ.) তাঁর অমর গ্রন্থ *ইহইয়াউ উলুমুদ্দীন*-এ লিখেছেন: *"রাগ হলো একটি জ্বলন্ত কয়লার মতো — যে তুলে নেয়, সে-ই পোড়ে। যে ফেলে দিতে পারে, সে বাঁচে।"* আর **ইবনুল কাইয়্যিম (রহ.)** বলেছেন: *"রাগের মুহূর্তে নিজেকে দেখো — কারণ সেই মুহূর্তেই বোঝা যায় তুমি আসলে কে।"*

অধ্যায় সমাপ্তি: শেষ কথা

রাগ পুরোপুরি চলে যাবে না। যাওয়ার দরকারও নেই। রাগ একটা স্বাভাবিক মানবিক আবেগ।

কিন্তু সেই রাগ যখন আপনাকে নিয়ন্ত্রণ করা শুরু করে — তখন সম্পর্ক ভাঙে, কথা বলে আফসোস হয়, প্রিয় মানুষ কষ্ট পায়।

পরের বার যখন রাগ উঠবে — থামুন। চোখ দেখুন। কপাল দেখুন। মাথার চাপ অনুভব করুন। গলা নামিয়ে নিন। স্থান ত্যাগ করুন।

এটুকুই। প্রথমবার হয়তো হবে না। দ্বিতীয়বারও না। কিন্তু একদিন ঠিকই হবে। কারণ আপনি এখন জানেন — ব্যবস্থাটা বাইরে নয়, আপনার নিজের ভেতরেই ছিল।

রাগের মুহূর্তে ৩টি অবশ্য করণীয় সারসংক্ষেপ

১. গলার স্বর ফিসফিসানিতে নামিয়ে আনা।

২. দাঁড়িয়ে থাকলে বসে পড়া এবং চোখে-মুখে ঠান্ডা পানি দেওয়া।

৩. মুখে কোনো জবাব না দিয়ে ৯০ সেকেন্ডের নীরবতা পালন করা।

অধ্যায় ০৩ · পর্ব ১

নতুন কিছু শুরু করতে ভয় লাগে — মনে হয় "আমি পারব না"

চাকরির অন্ধ দৌড় · সামাজিক চাপ · স্বকীয়তার মৃত্যু

একটা প্রশ্ন দিয়ে শুরু করি।

আপনার বড় ভাই বা বড় আপু যদি ইঞ্জিনিয়ারিং পড়েন, আপনি কি একটু হলেও সেদিকে ঝুঁকেছিলেন? বাবা যদি সরকারি চাকরি করেন, তাহলে কি মাথায় ছিল — "আমাকেও এরকম কিছু করতে হবে"? আশেপাশের বেশিরভাগ মানুষ যেদিকে গেছেন, আপনিও কি সেদিকে হাঁটতে শুরু করেছিলেন — ভেবেও দেখেননি অন্য কোনো পথ আছে কিনা?

এটা দোষের কিছু না। মানুষ স্বভাবতই দলে থাকতে চায়। নিরাপত্তা খোঁজে পরিচিত পথে। কিন্তু এই "পরিচিত পথ"টাই অনেক সময় আমাদের সবচেয়ে বড় ফাঁদ হয়ে দাঁড়ায়।

যে পথে সবাই যাচ্ছে, সেটাই কি ঠিক পথ?

আমাদের দেশে একটা সিস্টেম তৈরি হয়ে গেছে। SSC, HSC, তারপর Honours বা BSc, তারপর Masters — এরপর চাকরির পেছনে দৌড়। এটাই "জীবনের নকশা" বলে ধরে নেওয়া হয়েছে। কিন্তু এই নকশার শেষে কী আছে? Honours বা Masters শেষ করে দেখা যাচ্ছে ভালো বেতনের চাকরি নেই। যেটুকু আছে, সেখানে লাখ লাখ মানুষ একটা পদের জন্য লড়ছে। বছরের পর বছর কোচিং করছে, বয়স বেড়ে যাচ্ছে — কিন্তু জীবন থামিয়ে রেখেছে একটা চাকরির অপেক্ষায়।

মানুষ নিজে থেকে ভাবতেই পারছেন না — "আমি কি অন্যভাবে কিছু করতে পারি?" উদ্যোক্তা হওয়া, ফ্রিল্যান্সিং করা, নিজের কিছু দাঁড় করানো — এগুলো নিয়ে মাথায় আসলেই অদ্ভুত ভয় চেপে ধরে: "ভিন্নভাবে জীবন এগোলে আমি কি শেষ হয়ে যাব?"

আল্লাহ রিযক লিখে রেখেছেন — তাহলে ভয় কীসের?

এই প্রশ্নটা যখন মাথায় আসে, তখন একটাই কথা মনে পড়ে। আল্লাহ তায়ালা বলেছেন:

> *"পৃথিবীতে এমন কোনো প্রাণী নেই যার রিযকের দায়িত্ব আল্লাহর ওপর নেই।"*
>
> — সূরা হুদ: ১১:৬

> *"যে ব্যক্তি আল্লাহর ওপর তাওয়াক্কুল করে, তার জন্য আল্লাহই যথেষ্ট।"*
>
> — সূরা আত-তালাক: ৬৫:৩

রাসুল (সাঃ) একটা কথা বলেছিলেন যেটা সবচেয়ে বাস্তব মনে হয়: *"যদি তোমরা আল্লাহর ওপর সত্যিকারের তাওয়াক্কুল করতে, তাহলে তিনি তোমাদের সেভাবে রিযক দিতেন যেভাবে পাখিদের দেন — পাখিরা সকালে খালি পেটে বের হয়, সন্ধ্যায় পেট ভরে ফিরে আসে।"* (তিরমিযী: ২৩৪৪)।

পাখি কিন্তু বসে থাকে না। সে বের হয়, উড়ে যায়, খাবার খোঁজে। কিন্তু সে এটা নিয়ে রাত জেগে কাঁদে না যে "কাল খাবার পাব কিনা।" আমরা শিখব, চেষ্টা করব পুরোদমে — কিন্তু ভয়টা কোথা থেকে? রিযক লেখা আছে, পথটা আপনাকে বেছে নিতে হবে।

চাকরির পেছনে দৌড়াতে দৌড়াতে বয়স চলে যাচ্ছে

এখানে একটা খুব বাস্তব এবং কষ্টের চিত্র আছে। চাকরির পেছনে দৌড়াতে দৌড়াতে বয়স বাড়ছে। বিয়ে হচ্ছে দেরিতে। আর বিয়ে দেরিতে হলে সন্তানও আসছে দেরিতে। কেউ কেউ ভালো বেতনের চাকরি না পেয়ে বিয়েই করতে পারছেন না — মনে হচ্ছে "এই অবস্থায় সংসার করব কীভাবে?" এই ভাবনাটার পেছনে রিযকের ভয় আছে, আল্লাহর ওপর আস্থার অভাব আছে।

কিন্তু বিজ্ঞানও এই দেরির একটা ভয়াবহ মূল্যের কথা বলছে। **American College of Obstetricians and Gynecologists**-এর গবেষণা অনুযায়ী, নারীর সন্তান ধারণের সক্ষমতা ৩০ বছরের পর থেকে কমতে শুরু করে এবং ৩৫ বছরের পর উল্লেখযোগ্যভাবে কমে যায়। বিশ্বখ্যাত ফার্টিলিটি বিশেষজ্ঞ **ড. Sherman Silber** বলেছেন: *"A woman is born with all the eggs she will ever have. Delaying childbearing is one of the most overlooked fertility risks."* পুরুষের ক্ষেত্রেও ৪০-এর পর ঝুঁকি বাড়ে।

আর মনোবিজ্ঞানের দিক থেকে? **American Psychological Association (APA)** এর গবেষণায় দেখা গেছে, দীর্ঘমেয়াদী career uncertainty মানুষের মধ্যে chronic anxiety ও আত্মবিশ্বাসের সংকট তৈরি করে। মানুষ নিজেকে "ব্যর্থ" ভাবতে শুরু করেন, যদিও ব্যর্থতাটা তার নয়, পুরো সিস্টেমের।

ইসলাম দেরি করতে বলেনি

বিয়ের ব্যাপারে ইসলাম কী বলেছে সেটা অনেকেই জানেন, কিন্তু গুরুত্ব দিয়ে ভাবেন না। রাসুল (সাঃ) বলেছেন:

> *"হে যুবকেরা, তোমাদের মধ্যে যে সামর্থ্য রাখে, সে যেন বিয়ে করে। কারণ এটা দৃষ্টিকে সংযত রাখে এবং লজ্জাস্থানকে হেফাজত করে।"*
>
> **— সহিহ বুখারি: ৫০৬৬, সহিহ মুসলিম: ১৪০০**

রাসুল (সাঃ) এখানে সামর্থ্যের কথা বলেছেন — কিন্তু সামর্থ্য মানে পাঁচ লাখ টাকার মেহের আর তিন লাখ টাকার আসবাব না। সামর্থ্য মানে ন্যূনতম একটা হালাল রিযকের ব্যবস্থা থাকা। আর রিযকের ব্যবস্থা আল্লাহই করেন — সেই আস্থাটা থাকলে এত অপেক্ষার দরকার ছিল না।

বিখ্যাত ইসলামিক স্কলার **শাইখ ইউসুফ আল-কারাদাওয়ী (রহ.)** বলেছেন: *"বিয়ে বিলম্বিত করা যখন ইচ্ছাকৃত হয়, তখন তা ব্যক্তিকে শুধু ক্ষতিই করে না — সমাজকেও দুর্বল করে। পরিবার হলো সমাজের মূল ভিত্তি, এবং সেই ভিত্তি দেরিতে গড়া মানে সমাজের ক্ষতি।"*

তাহলে কী করবেন? ভয় জয়ের ৩টি বাস্তব পদক্ষেপ

প্রথম কথা হলো — নিজেকে প্রশ্ন করুন। শুধু একটা প্রশ্ন: "আমি কি এই পথে যাচ্ছি কারণ এটা আমার পথ, নাকি কারণ সবাই যাচ্ছে?" এই প্রশ্নের উত্তর খুঁজে পেলে অনেক কিছু পরিষ্কার হয়ে যাবে।

দ্বিতীয় কথা — ভিন্ন পথে যাওয়া মানে জীবন শেষ হওয়া না। বরং অনেক সময় সেটাই আসল শুরু। এই দেশেই এমন হাজারো মানুষ আছেন যাঁরা সরকারি চাকরির পেছনে না দৌড়ে নিজের কিছু দাঁড় করিয়েছেন — ছোট্ট একটা ব্যবসা, ফ্রিল্যান্সিং, কৃষি, হস্তশিল্প — এবং আজকে তাঁরা সেই বিসিএস ক্যাডারের চেয়ে বেশি উপার্জন করছেন, এবং অনেক বেশি শান্তিতে আছেন।

৫-সেকেন্ড রুল ও পদক্ষেপ

৫-সেকেন্ড কাউন্টডাউন (৫-৪-৩-২-১): কাজের চিন্তা এলেই ৫ সেকেন্ডের মধ্যে পদক্ষেপ নিন। মস্তিষ্ক অজুহাত খোঁজার সুযোগ পাবে না।

তৃতীয় কথা — রিযকের ভার আল্লাহর উপর ছেড়ে দিন। চেষ্টা করুন পুরোদমে। কিন্তু ফলাফলের ভয়ে নিজেকে থামিয়ে রাখবেন না। পাখি সকালে বের হয়। আপনিও বেরিয়ে পড়ুন।

অধ্যায় ০৪ · পর্ব ১

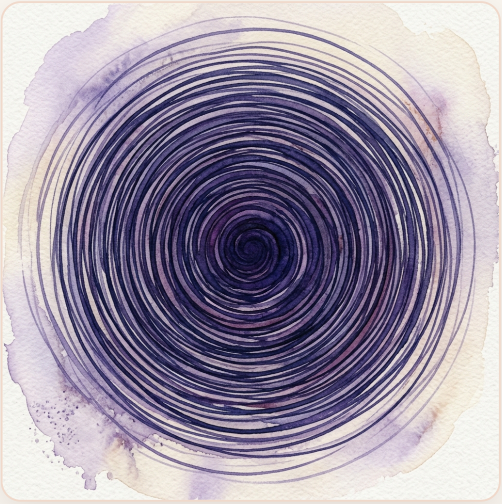
একই চিন্তা বারবার মাথায় আসে — থামানো যায় না

Overthinking · DMN নেটওয়ার্ক · তর্কের রেশ

আমি নিজেও একসময় এই দলের মানুষ ছিলাম।

কারো সাথে একটা তর্ক হলো। হয়তো ছোট্ট একটা বিষয় নিয়ে। কিন্তু সেটা শেষ হওয়ার পরেও শেষ হলো না মাথার ভেতরে। সারাদিন সেই কথাগুলো ঘুরতে থাকল। রাতে ঘুমাতে গিয়েও সেই মানুষটার মুখ, সেই কথাগুলো, সেই মুহূর্তটা — বারবার ফিরে আসতে লাগল।

আর একটু একটু করে সেই মানুষটার প্রতি রাগ বাড়তে লাগল। ঘৃণা বাড়তে লাগল। কিন্তু বাস্তবে? সেই মানুষটা আসলে অতটা খারাপ না। কিন্তু আমার কাছে মনে হচ্ছে সে খুব খারাপ — কারণ আমি সারাদিন-সারারাত শুধু সেই একটা ঘটনাকে মাথায় ঘুরিয়েছি। বড় করেছি। রং চড়িয়েছি। আর নিজেই নিজের শত্রু হয়েছি। **এটাই Overthinking।**



চিন্তাটা যখন চিন্তার জায়গায় থাকে না

Overthinking শুধু তর্কের পরেই হয় না। যেকোনো বিষয় নিয়েই হতে পারে। পরীক্ষার আগে মনে হচ্ছে "ফেল করব।" কারো একটা কথায় মনে হচ্ছে "সে আমাকে অপমান করেছে।" ভবিষ্যৎ নিয়ে মনে হচ্ছে "সব শেষ হয়ে যাবে।" ভুল সিদ্ধান্তের জন্য নিজেকে বারবার দোষ দিচ্ছেন। এই চিন্তাগুলো থামে না, আর ধীরে ধীরে মানুষ পড়ে যায় সবচেয়ে বড় ফাঁদে — Depression।

বিজ্ঞান কী বলছে?

Yale University-র মনোবিজ্ঞানী **ড. Susan Nolen-Hoeksema** সারাজীবন শুধু এই একটা বিষয় নিয়ে গবেষণা করেছেন — মানুষ কেন একই চিন্তা বারবার করে এবং এর ফলাফল কী। তিনি দেখিয়েছেন, যারা বেশি ruminate করেন — মানে একই চিন্তা মাথায় ঘুরিয়ে ঘুরিয়ে দেখেন — তাদের মধ্যে clinical depression হওয়ার সম্ভাবনা অন্যদের তুলনায় **তিনগুণ বেশি**।

> *"Rumination is a toxic process. The more you replay painful events in your mind, the worse you feel — not better. The mind is trying to solve a problem, but the act of ruminating itself becomes the problem."*
>
> — Dr. Susan Nolen-Hoeksema · Yale University

Harvard ও Stanford-এর যৌথ গবেষণায় **Matthew Killingsworth** এবং **Daniel Gilbert** দেখিয়েছেন — মানুষ যখন বর্তমান মুহূর্তে না থেকে মনে মনে অন্য কোথাও চলে যায়, তখন সে unhappy থাকে। তাঁরা এটাকে বলেছেন **"A Wandering Mind Is an Unhappy Mind।"** গবেষণায় দেখা গেছে, মানুষ তার দিনের প্রায় ৪৭% সময় বর্তমানে না থেকে মাথার ভেতরে অন্য কোথাও ঘুরে বেড়ায়। আর সেই সময়গুলোতে সে সবচেয়ে বেশি অসুখী থাকে।

তাহলে কী করবেন?

প্রথম কথা — চিন্তাটাকে থামানোর চেষ্টা করবেন না। এটা শুনতে অদ্ভুত লাগছে, তাই না? কিন্তু গবেষণায় দেখা গেছে, "এই চিন্তা করব না" বলে যত বেশি চেষ্টা করবেন, চিন্তাটা তত বেশি আসবে। মনোবিজ্ঞানে একে বলে **Ironic Process Theory** — যা দমন করার চেষ্টা করবেন, সেটাই বারবার সামনে আসবে।

সমাধান হলো চিন্তাটাকে স্বীকার করে অন্যদিকে মনোযোগ ঘুরিয়ে নেওয়া। মাথায় চিন্তা এলে বলুন: "হ্যাঁ, এই চিন্তাটা এসেছে। ঠিক আছে।" তারপর বই পড়ুন, হাঁটতে বেরোন, কোনো কাজ ধরুন। বিশেষ করে কারো সাথে তর্ক হলে বা কেউ কষ্ট দিলে — সেই ঘটনা মাথায় ঘুরিয়ে তাকে বড় শত্রু বানাবেন না। ওই মানুষটাকে ক্ষমা করুন — নিজের শান্তির জন্য, তার জন্য না।

ব্রেন ডাম্পিং থেরাপি (UNIVERSITY OF TEXAS DR. JAMES PENNEBAKER)

যখন মাথায় একই চিন্তা ঘুরছে, একটা খাতায় লিখে ফেলুন: **"এই চিন্তাটা এসেছে। এর সবচেয়ে খারাপ পরিণতি কী হতে পারে? সেটা কি আসলেই সম্ভব?"** বেশিরভাগ সময় লিখলে দেখবেন আপনি যা ভাবছিলেন সেটা আসলে অনেকটাই অতিরঞ্জিত।

ইসলাম কী বলে?

অতিরিক্ত চিন্তা, দুশ্চিন্তা এবং ভবিষ্যতের ভয় নিয়ে ইসলামের অবস্থান অত্যন্ত স্পষ্ট। আল্লাহ তায়ালা বলেছেন:

> *"নিশ্চয়ই কষ্টের সাথে স্বস্তি আছে। নিশ্চয়ই কষ্টের সাথে স্বস্তি আছে।"*
>
> — সূরা আল-ইনশিরাহ: ৯৪:৫-৬

আল্লাহ একই কথা দুইবার বলেছেন। আরবি ব্যাকরণে এর অর্থ হলো — একটাই কষ্ট, কিন্তু স্বস্তি আসবে দুইবার। কষ্টটা সাময়িক, স্বস্তিটা অনেক বড়। আল্লাহ আরও বলেছেন: *"আল্লাহ কোনো আত্মাকে তার সাধ্যের বাইরে বোঝা চাপান না।"* (সূরা আল-বাকারা: ২:২৮৬)।

রাসুল (সাঃ) বলেছেন: *"যদি তোমার কোনো বিপদ আসে, তাহলে বলো না 'যদি আমি এটা করতাম, তাহলে এমন হতো না।' বরং বলো — 'আল্লাহ এটা নির্ধারণ করেছেন এবং তিনি যা চান তাই করেন।' কারণ 'যদি' শব্দটি শয়তানের কাজ খুলে দেয়।"* (সহিহ মুসলিম: ২৬৬৪)। "যদি" এর চক্রেই Overthinking আটকে থাকে। **ইবনুল কাইয়্যিম (রহ.)** বলেছেন: *"অতিরিক্ত চিন্তা হলো অন্তরের একটা রোগ। এর ওষুধ হলো — আল্লাহর ওপর পূর্ণ আস্থা এবং এই বিশ্বাস যে যা হওয়ার ছিল তাই হয়েছে।"*

অধ্যায় সমাপ্তি: শেষ কথা

Overthinking আপনার শত্রু না। এটা আসলে মস্তিষ্কের একটা চেষ্টা — সমস্যাটা সমাধান করার চেষ্টা। কিন্তু মস্তিষ্ক ভুল পথে চেষ্টা করছে।

আপনার কাজ হলো তাকে সঠিক পথ দেখানো।

যখন মাথা ঘুরতে শুরু করবে — থামুন। একটা লম্বা শ্বাস নিন। নিজেকে বলুন, **"এই চিন্তাটা আমার সমস্যা সমাধান করবে না।"** তারপর উঠে পড়ুন। কিছু একটা করুন।

আর মনে রাখুন — কষ্টের সাথে স্বস্তি আছে। সবসময়। জেনে রাখুন, কেবল আল্লাহর স্মরণেই অন্তরসমূহ প্রকৃত প্রশান্তি লাভ করে। (সূরা আর-রাদ: ২৮)।

ওভারথিংকিং থামানোর ৩টি মূলনীতি

১. 'যদি এমন হতো' বা 'যদি ওটা করতাম' বলা অবিলম্বে বন্ধ করা (সহীহ মুসলিম: ২৬৬৪)।

২. মাথায় চিন্তা আসামাত্র তা ডায়েরিতে লিখে ফেলা (Pennebaker থেরাপি)।

৩. মন খারাপ হলে 'লা হাওলা ওয়া লা কুওয়াতা ইল্লা বিল্লাহ' ও ইস্তিগফারের আমল করা।

দৈনন্দিন অনুশীলন

ভেতরের যুদ্ধ জয়ের পূর্ণাঙ্গ চেকলিস্ট

সময়	বিজ্ঞানসম্মত বাস্তব সমাধান	সুন্নাহ ও আত্মিক আমল
সকাল	কাজের অগ্রাধিকার তালিকা ও ৫-সেকেন্ড রুল প্রয়োগ	ফজরের নামাজ, সকালের দোয়া ও রিযিকের তাওয়াক্কুল
দুপুর	চোখ-কপাল শিথিল, গলার ভলিউম কমানো ও স্থান ত্যাগ	ঠান্ডা পানির ওজু, অবস্থান পরিবর্তন ও নীরবতা
সন্ধ্যা	মাথার এলোমেলো ভাবনার 'ব্রেন ডাম্পিং' ডায়েরিতে লেখা	'যদি' বর্জন, আল্লাহর স্মরণে জিকির ও সন্তুষ্টি
রাত	৬০ মিনিট পূর্বে স্ক্রিন বন্ধ ও ৪-৭-৮ ব্রিদিং থেরাপি	হালকা ওজু, ডান কাতে শয়ন ও ৩টি সুরার আমল

মনের সুস্থতায় ৪টি চূড়ান্ত মূলনীতি

১. যা আপনার নিয়ন্ত্রণে নেই (অন্যের কথা, অতীত), তা নিয়ে এক সেকেন্ডও চিন্তা করবেন না।

২. রাগের প্রথম ৯০ সেকেন্ডে গলার স্বর নামিয়ে চুপ থাকুন—সম্পর্ক বেঁচে যাবে।

৩. ভয়ের অনুভূতিকে সম্মান করুন, কিন্তু কাজ শুরু করতে ৫ সেকেন্ডের বেশি দেরি করবেন না।

৪. প্রতিটি রাতকে আল্লাহর প্রতি কৃতজ্ঞতা ও পরিচ্ছন্ন অন্তর নিয়ে সমাপ্ত করুন।

লেখকের বিদায়ী বার্তা

"মনের ভেতরের এই যুদ্ধটা বাইরের কেউ দেখতে পায় না, কিন্তু এই নীরব লড়াইয়ের প্রতিটি ক্ষত অতি বাস্তব। রাতের নির্জনতায় যখন নিজের সাথে নিজে যুদ্ধ করতে হয়, রাগের আগুন যখন সত্ত্বাকে জ্বালিয়ে দিতে চায়, কিংবা অনিশ্চয়তার ভয়ে যখন বুক কেঁপে ওঠে—মনে রাখবেন, আপনি একা নন। বিজ্ঞান আমাদের দিয়েছে আত্মনিয়ন্ত্রণের কৌশল, আর কুরআন ও সুন্নাহ আমাদের দিয়েছে অন্তরের অবিচল বিশ্বাস। প্রতিদিন একটি করে ছোট অভ্যাসের পরিবর্তনই আপনাকে এনে দেবে সেই শান্তি, যার সন্ধান আপনি এতদিন বাইরে খুঁজেছেন।"

লেখক

মোঃ তৌফিক হাসান খান