

করোনাকে সঙ্গে নিয়ে ভালো থাকা কীভাবে সম্ভব?

ডাঃ শুভ্রাংশু আদিত্য
শ্রীমতী সাহানা নাগ

নভেল করোনা ভাইরাসের জন্য যে পরিস্থিতি তৈরি হয়েছে তার ফলে আমাদের ভালো-খাকার-বোধ (sense of wellbeing) বিচ্ছিন্নভাবে প্রভাবিত হচ্ছে। আমরা কতটা প্রভাবিত হচ্ছি এবং কীরকমভাবে প্রভাবিত হচ্ছি তা একেক ব্যক্তির জন্য একেক রকম। ভালো থাকার উপায়গুলো খোঁজার আগে আমরা একটু বুঝে নিতে চাই কী কী ভাবে আমাদের ভালো থাকা ব্যাহত হচ্ছে এই সময়কালে।

১. প্রাথমিক প্রভাব— আমাদের মনে বেশ কিছু ভয় ও দুশ্চিন্তার সৃষ্টি হচ্ছে, যেমন, “আমার বা আমার কাছের কোনো মানুষের এই ভাইরাসের সংক্রমণে অসুস্থতা হলে কী হবে?”, “আমি চিকিৎসা ও অন্যান্য পরিষেবা ঠিক মতো পাব?”, “আমাকে কোথায় গিয়ে থাকতে হবে?”, “আমার পরিবার সামাজিক নিন্দা বা সংকটের সম্মুখীন হবে কী?” ইত্যাদি।

২. দ্বিতীয় ধরনের প্রভাব— এই অসুখের পরিপ্রেক্ষিতে কিছু প্রশাসনিক সিদ্ধান্ত নেওয়া হচ্ছে, যেমন লকডাউন, রাত্রিকালীন কার্ফু, যাতায়াত সংক্রান্ত বিধিনিষেধ এবং আরো অনেক কিছু; তার ফলে অনেকের জীবন, জীবিকা, আয়, লেখাপড়া, শখ-বিনোদন, সামাজিক মেলামেশায় গভীর প্রভাব পড়ছে। যেমন ছাত্র-ছাত্রীদের শিক্ষা প্রতিষ্ঠানে যাওয়া বন্ধ, সেখানে বিভিন্ন রকম ভূমিকা নেওয়ার উপায় নেই, বন্ধুদের সঙ্গে সরাসরি দেখা করা বা একসঙ্গে বিনোদনমূলক কাজে যোগ দেওয়ার সুযোগ অনেক কমে গেছে, কারুর বা রোজগারের পথ বন্ধ, কোনো মানুষের বাড়িতে থেকে কাজ করার পরিবেশগত সমস্যা হচ্ছে ইত্যাদি।

৩. তৃতীয় ধরনের প্রভাব— বেশ কিছু মানুষের জীবনের অগ্রাধিকার একেবারে পরিবর্তন হয়ে যাচ্ছে। যেমন কোনো কোনো ছাত্র-ছাত্রী ভাবছে তারা এবার লেখা-পড়ার পরিবর্তে রোজগারের উপায়কে অগ্রাধিকার দেবে, কারণ তাদের পরিবারের আয় একেবারে কমে গেছে। ভবিষ্যত পরিকল্পনাগুলো বদলে ফেলছে অনেকে, যেমন উচ্চশিক্ষার জন্য অন্য রাজ্যে বা দেশে যাওয়ার আশা ছেড়ে দিচ্ছে; কেউ বা যে বিশেষ পেশা ভিত্তিক প্রশিক্ষণ নেবে ভেবেছিল সেই পেশাতে যোগ দেওয়ার আর কোনো মানে নেই দেখতে পারছে ইত্যাদি।

৪. চতুর্থ ধরনের প্রভাব— যখন আমাদের বাড়ির বাইরে যেতে হচ্ছে তখন আমরা দেখতে পাচ্ছি যে আমরা সুরক্ষাবিধি মেনে চললেও কিছু মানুষ তা মানছেন না। তাঁরা যেন যথেষ্ট গুরুত্ব দিয়ে সুরক্ষার বিষয়টা ভাবছেন না। শুধু নিজেরা মানছেন না তা নয়, অন্যদেরও তাঁদের অনুসরণ করতে উৎসাহিত করছেন। তাঁরা এমন কিছু আচরণ করছেন যার ফলে সংক্রমণ ছড়ানোর যথেষ্ট ঝুঁকি থাকছে। এর ফলে আমরা যারা সুরক্ষাবিধি মেনে চলছি এবং বিষয়টার গুরুত্ব বুঝতে পারছি, তাদের যথেষ্ট মানসিক চাপ তৈরি হচ্ছে। আমাদের মনে হচ্ছে, “এরকম চারপাশে ঘটতে থাকলে আমি কী করে আমার কাজের জায়গায় যাব বা নিজের কাজটা করব?”

তাদের এরকম করার অন্যতম কারণ হল - ভাইরাসটা যেমন খালি চোখে অদৃশ্য, তার তাৎক্ষণিক প্রভাবও তেমন অদৃষ্ট।

আমরা সকলেই বুঝতে পারছি যে করোনা এখন চলছে না। তাহলে তাকে সঙ্গে নিয়ে চলার মতন জীবন যাপন আমাদের খুঁজে নিতে হবে।

এক্ষেত্রে আরেক ধরনের সমস্যার মোকাবিলা করতে হচ্ছে সকলকে। তা হল সঠিক নির্ভরযোগ্য তথ্যের অভাব। সাধারণতঃ আমরা কোনো নতুন ধরণের পরিস্থিতিতে পড়লে সে সম্বন্ধে যতটা সম্ভব তথ্য যোগাড় করে বিষয়টাকে বুঝে নেওয়ার চেষ্টা করি ও সেই অনুযায়ী চলি। করোনার ক্ষেত্রে আমরা দেখলাম বিশেষজ্ঞ ব্যক্তি বা সংস্থার থেকে প্রাপ্ত জ্ঞান (আপ্তবাক্য) ঘন ঘন পরিবর্তন হয়ে যাচ্ছে। এই তথ্যগুলো এত তাড়াতাড়ি বদল হয়ে যাচ্ছে, এত রকম পরস্পরবিরোধী তথ্য একই সংস্থার থেকে আমরা জানছি যে খুব জটিলতা তৈরি হচ্ছে। বিশেষজ্ঞদের ওপর আর ভরসা করা যাচ্ছে না। উদাহরণ স্বরূপ বলা যায়, মাস্ক পরা নিয়ে বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার বিভিন্ন সময়ে বিভিন্ন নির্দেশিকায় এবং একই নির্দেশিকার (উদাহরণ : ৫ই জুন, ২০২০) বিভিন্ন অংশে পরস্পরবিরোধী তথ্য রয়েছে। কোন গবেষণার ভিত্তিতে কোন নির্দেশিকায় বদল আসছে তা পরিষ্কার করে উল্লেখ নেই।

তাহলে ভালো থাকার জন্য করণীয় কী?

একটা সত্যের দিকে খেয়াল রাখা প্রয়োজন যে COVID19 সবকিছু এখনও আমাদের কাছ থেকে কেড়ে নিতে পারে নি। তাই নিজেদের ভালো থাকার জন্য, আমরা যদি শ্রেণীবিভাগ (categorise) করতে পারি, আমাদের যাপনের কোন দিকগুলো কতখানি প্রভাবিত হয়েছে, তাহলে আমরা সেই অনুযায়ী অগ্রাধিকার (priority) স্থির করতে পারি।

- আমার জীবনযাপনের কিছু বিষয় একেবারেই হারিয়ে গেছে।
- কিছু দিকে অংশত নেতিবাচক প্রভাব পড়েছে।
- কিছু বিষয় আমার নিয়ন্ত্রণে আছে যা এখনও আমার জীবনকে অর্থপূর্ণ (meaningful) আর উদ্দেশ্যপূর্ণ (purposeful) রেখেছে।
- এমন কিছু ব্যাপার আছে যেগুলো আগের চেয়ে বেশি সুবিধাজনক হয়েছে। যেমন অনলাইনে হচ্ছে বলে অনেক দূর থেকে আমি বিভিন্ন রাজ্যের বা দেশের শিক্ষামূলক অনুষ্ঠানে যোগ দিতে পারছি।

ভালো থাকার জন্য তাহলে আমাদের ফোকাস করতে হবে এই তৃতীয় ধরণের বিষয়গুলোর ওপর। এর মধ্যে রয়েছে আমাদের নিজেদের গুণ, বৈশিষ্ট্য, সৃজন ক্ষমতা, কোনো কোনো সাপোর্ট সিস্টেম ইত্যাদি। সেগুলোর সাহায্যে জীবনের সঙ্গে অর্থপূর্ণভাবে জুড়ে থাকতে পারলে (meaningful connection) আমরা

ভালো থাকতে পারি। নিজের পাশাপাশি অন্যদের জন্যেও কিছু করতে পারলে, আমাদের মনে হয় যে আমি অন্যের ভালো থাকায় কিছু অন্তত করে উঠতে পারলাম। তখন নিজেকে আরেকটু বেশি পছন্দ হয়। এই অন্য জন আমার পরিবারের বা অস্বীয়দের কেউ হতে পারেন, অথবা আমার পাড়ার, কিংবা যাকে আমি এতদিন চিনতাম না এমন কেউও হতে পারেন। এমনকী না-মানুষদেরও কেউ হতে পারে।

চ্যালেঞ্জিং পরিস্থিতিতে এরকম কিছু কনট্রিবিউট করে উঠতে পারলে তখন আমাদের সেল্ফ এস্টিম বা আত্মসম্মান বোধের উন্নতি হয়, নিজেদের ভালো থাকার মুহূর্ত তৈরি হয়।

এছাড়া সৃজনশীলতার চর্চা আমাদের জীবনকে আরও মিনিংফুল করে তোলে। যার যে দিকে ঝোঁক সেদিকে সে ক্রিয়েটিভ হয়ে উঠতে পারে। সে হতে পারে ভিডিও এডিটিং, রান্না, হাতের কাজ, শিশুদের সঙ্গে ক্রিয়েটিভ খেলা বা অন্য যা কিছু। বাড়ির দেওয়ালের ফাটলে ছবি কল্পনা করে তাকে সুন্দর করে রঙ দিয়ে মূর্ত করে তোলার উদাহরণও জানতে পারছি আমরা। এগুলোও আমাদের ভালো থাকতে সাহায্য করে। অর্থাৎ মন ও শরীর ভালো রাখার জন্য বিভিন্ন চর্চা চালিয়ে যেতে হবে।

ভাইরাস তার টিকে থাকার জন্যে মিউটেশন ঘটিয়ে বৈচিত্র্য তৈরি করে নিচ্ছে। মানুষরা যদি ছোট ছোট দলে চিন্তা-ভাবনার চর্চা, বিভিন্ন বিষয় বিশ্লেষণ করা চালিয়ে যাই, নিজেদের মনের বিচিত্র ভাবনা আদান-প্রদান করি, তর্ক-বিতর্ক চালিয়ে যাই তবে ভালো থাকার অনেক নতুন উপায় পাওয়া যাবে। তার মধ্যে থেকে সঠিক তথ্য বেছে নেওয়ার জন্য নিজেদের ইনস্টিংক্ট, সাধারণ বিচারবুদ্ধির ওপর ভরসা করতে হবে। কোন তথ্য কতটা গ্রহণ করব তা বিচার করার দক্ষতা নিজের মধ্যে তৈরি করতে হবে। প্রভাবশালী কোনো ব্যক্তি বলছে বলে কোনো উপায় বা ঘটনাকে সত্য বলে নেওয়া যাবে না। নিজের ইনস্টিংক্ট কী বলছে তা গুরুত্ব দিয়ে শুনব।

পুরোনো জগতটা আবার ফিরে আসবে— এই রকম প্রত্যাশা নিয়ে চলাটা আমাদের মতে বর্তমানে ভালো থাকার পরিপন্থী। বরং ‘নতুন ধরণের একটা ভালো পৃথিবী তৈরি হবে’— এই প্রত্যাশা রাখা বেশি স্বাস্থ্যকর হবে। পুনর্নির্মাণ নয়, নবনির্মাণ। তার ভাবনা আমাদের শুরু করে দেওয়া দরকার। নতুন শিক্ষাব্যবস্থা, নতুন অর্থনীতি, নতুন সামাজিক ব্যবস্থা, এমনকী নতুন রকমের রাজনীতি হলেও ভালো হয়। আমরা আমাদের পজিটিভ কল্পনাকে কাজে লাগিয়ে পারস্পরিক সহায়তায় নতুন পৃথিবী গড়ে তোলার বিচিত্র উপায়, নতুন স্বপ্ন দেখার আশা ধরে রাখব।

প্রবন্ধটি, ৪/৬/২০২০-তে বাসন্তীদেবী কলেজ, IQAC এবং মুরলীধর গার্লস কলেজের যৌথ উদ্যোগে আয়োজিত ওয়েবিনারে প্রদত্ত বক্তৃতার লিখিত রূপ।