



# পথের নাম ভালোবাসা

ভালোবাসার এত গুন কে জানতো! গবেষকরা বলছেন, ভালোবাসা বড় দাওয়াই। রোগ সারানোর মোক্ষম অস্ত্র। হৃদয় ঘটিত অসুখ সারাতে ভালোবাসার জবাব নেই। এমন সুলভ ওষুধ থাকতে কেন মিছে ডাক্তারের পেছনে ঘুরে মরা? ভালোবাসলেই যদি রোগ সারে কেন তাহলে টাকার শ্রদ্ধা? ভালোবাসা দিন, ভালোবাসা নিন ...লিখেছেন পাছ রহমান রেজা

‘লুকিয়ে রেখো না কোনো গোপন সিন্দুককে কিংবা লিখো না দলিলে’  
না দিলে থাকে না কিছু ভালোবাসা ডুবে যায় স্বখাত সলিলে!  
(‘যৎসামান্য’ সুনীল গঙ্গোপাধ্যায়)

ভালোবাসা আসলে অন্যকে দেয়ারই জিনিস। যৎসামান্য হলেও। নিজের মধ্যে জড়ো করে রাখলে তাতে লাভ হয় না কিছু। সুনীল গঙ্গোপাধ্যায়ের ভাষায়

তা আসলে জলেই ডুবে যায়। ভালোবাসার এ ব্যাপারটাকে যারা কষ্ট কল্পনা বলে উড়িয়ে দিতে চাইছেন, তারা কিন্তু ভুল করছেন। কেননা একালের ডাক্তারি বিদ্যেও যে একই বক্তব্য দিচ্ছে! ডাক্তাররাও বলছেন, ভালোবাসার পারস্পরিক আদান-প্রদান আপনাকে রাখতে পারে সবল-সক্ষম ও রোগমুক্ত। সাম্প্রতিক অনেক গবেষণায় এমন তথ্যের হৃদয় জানা যাচ্ছে।

আজকের দিনের ডাক্তারি বিদ্যার মূল

ফোকাস পথ্য ও সার্জারি, জিন ও জীবাণু, অণু অণুজীবের ওপর থাকলেও প্রেম ভালোবাসার বিষয়টি তারা উড়িয়ে দিচ্ছেন না। বরং বিষয়টির ওপর তারা নতুন আলো ফেলতে চাইছেন। চাইছেন বিশদ খতিয়ে দেখতে। ভালোবাসা সৌহার্দ্যতা আমাদের কীভাবে ভালো রাখতে পারে তাই নিয়ে শুরু হয়েছে জোর অনুসন্ধান। অনুসন্ধানে দেখা যাচ্ছে অন্য লোকের সঙ্গে যোগাযোগ শুধু আমাদের মানসম্মত জীবনযাপনকে প্রভাবিত করছে না; এটা আমাদের বেঁচে থাকতেও ভূমিকা রাখছে। চিকিৎসা বিজ্ঞানীরা তাদের গবেষণা ফলাফলে দেখেছেন যারা নিঃসঙ্গ জীবন কাটায়, তাদের কার্ডিওভাসকুলার (Cardiovascular) নামের এক রোগে আক্রান্ত হবার সম্ভাবনা কয়েক গুণ বেশি। কিন্তু যারা সমাজের বিভিন্ন লোকের সঙ্গে সৌহার্দ্যমূলক সম্পর্ক রেখে চলেন তাদের এ রোগে আক্রান্ত হবার সম্ভাবনা তেমন নেই।

নিঃসঙ্গ মানুষের অসুখ-বিসুখের সম্ভাবনা বেশি, এর কারণ কি- বিজ্ঞানীরা বলছেন সে কথা। যেসব লোক নিঃসঙ্গ, একলা কাটাতে অভ্যস্ত তারা তাদের ভেতরে ধ্বংসাত্মক কাজের প্রবণতা লুকিয়ে রয়েছে, সেসব কাজে তারা বেশি ব্যস্ত থাকে। এ কারণে তাদের অসুখ-বিসুখের সম্ভাবনা বেশি থাকে। তাদের জীবন যাত্রার মান নেমে যায় অনেক। এ নিয়ে মার্কিন যুক্তরাষ্ট্রের ক্যালিফোর্নিয়া বিশ্ববিদ্যালয়ের মেডিসিন বিভাগের অধ্যাপক ডিন অরনিস তার ‘লাভ অ্যান্ড সারভাইভাল’ গ্রন্থে কিছু রোগীর কথা



উল্লেখ করেছেন। এক রোগী তাকে বলেছেন, এক প্যাকেট সিগারেট হলো আমার চমৎকার বন্ধু। তারা সব সময়ে আমার সঙ্গে থাকে। আপনি কেন আমার ২০ বন্ধুকে কেড়ে নিতে চান? অন্য একজন রোগী খাদ্য,

মদ কিংবা পথ্য সবকিছুই প্রত্যাখ্যান করে। যখন আমি নিঃসঙ্গ থাকি, তখন প্রচুর পরিমাণ ফ্যাট খাই। এটি আমার নাভের রক্ষাকবচ। তাছাড়া এটি ব্যথাকে ভেঁতা করে দেয়। যদিও ফিটনেসের জন্য নিঃসঙ্গতা কোনো রক্ষাব্যুহ নয়। আপনি যদি সঠিক খাবার খান, নিয়মিত ব্যায়াম করেন, ধূমপান ছেড়েও দেন; তা সত্ত্বেও এটি আপনার তাড়াতাড়ি মৃত্যুর ঝুঁকি বাড়িয়ে দিতে পারে।

তবে সৌভাগ্যের কথা যে প্রেম-ভালোবাসা হার্টের নানা অসুখ-বিসুখ বিভিন্ন উপায়ে প্রতিরোধ করতে পারে। যদিও এ ব্যাপারটার পুরো চিত্র এখনো বিজ্ঞানীদের হাতে এসে পৌঁছায়নি। তবে তারা মূল ব্যাপারটা বোঝার জন্য চেষ্টা চালিয়ে

বিষয়কে বাতলে দিচ্ছেন।

আমরা যাকে ভালোবাসা ভালোবাসা বলে এতো গুরুত্ব দিচ্ছি, তা প্রকৃত পক্ষে কী কিংবা তার সংজ্ঞাটাই বা কী; কোথাও তার স্পষ্ট উল্লেখ নেই। তবে শিল্প সাহিত্যের সব ব্যাপারে আমরা যার কাছে ঋণী সেই রবীন্দ্রনাথ ঠাকুর ভালোবাসার কিছু লক্ষণ

আমাদিগকে ভিতর হইতে বাহিরে লইয়া যায়, আপন হইতে অন্যের দিকে লইয়া যায়, এক হইতে আঁরেকের দিকে অগ্রসর করিয়া দেয়।’ .... আশ্চর্যের ব্যাপার রবীন্দ্রনাথ আজ থেকে শত বছর আগে যে কথা বলে গেছেন, আজকের চিকিৎসা বিজ্ঞানে তার সত্যতা মিলছে। বৃহত্তর জগতের দিকে যাওয়াটা যে মানুষের নিজের জন্যই জরুরি, গবেষণায় তার প্রমাণ পাওয়া যাচ্ছে।

আনন্দের কথা হলো প্রেম-ভালোবাসা প্রাচীন কালেও যেমন ছিল, একালেও তেমন রায় গেছে।

এই বস্তুতান্ত্রিক জীবন, এই যুদ্ধান্ত্র বিনিময়ের কাল, এই কেরিয়ার ও পেশাদারিত্ব নির্মাণের যুগ, এই মৃত্যু ও সন্ত্রাসের দিনেও প্রেম-ভালোবাসা বাতিল হয়ে যায়নি। মানুষ এর রস যুগ যুগ ধরে গ্রহণ করে যাচ্ছে। যে কৃষ্ণের আর কোনো কাজ নেই। সারাদিন ধরে যে শুধু রাধার জল আনতে যাওয়ার পথে বাঁশি বাজায়। যে রাধা শুধু গৃহকর্ম করে আর দিনের মধ্যে চৌদ্দবার ছল করে যমুনার জল আনতে যায়। কিংবা

সখীদের কাছে বসে দুঃখ করে। এসবের আবেদন যে নিতান্ত ফেলনা নয়, ফালতু আবেগ অনুভূতিজাত বিষয় নয়, জ্ঞান-বিজ্ঞানের আধুনিক যুগে এসে তা বিজ্ঞানীদের গবেষণায় প্রমাণিত হচ্ছে। মিলছে নিরাময়ের উপায়, পদ্ধতি ও বিষয়-আশয়।

তবে অসুখ-বিসুখ নিরাময়ের ক্ষেত্রে প্রথম বিষয় হচ্ছে কিন্তু সচেতনতা সৃষ্টি করা। যদি আমরা বুঝতে সক্ষম হই যে, পরস্পরের সঙ্গে যোগাযোগ, টান আমাদের বেঁচে থাকা যেমন প্রভাবিত হবে, তেমন মিলবে দীর্ঘকালের বেঁচে থাকার মূল সূত্র। আমরা যদি বন্ধু ও পরিবার পরিজনের সঙ্গে বেশি সময় ব্যয় করি, তাহলে আমাদের পারস্পরিক টিকে থাকা জোরদার হবে। বিজ্ঞানও আজকাল প্রেম, ভালোবাসা, সৌহার্দ্যতা, সামাজিকতা, দয়ামায়ার মতো বিষয়াবলীকে গুরুত্ব দিচ্ছে। এসব বিষয় যে আমাদের জীবন যাত্রার মান উন্নয়নের সঙ্গে সঙ্গে দীর্ঘকাল বেঁচে থাকা ও রোগমুক্ত থাকাকে প্রভাবিত করে তা গবেষণায় প্রমাণিত হচ্ছে। ফলে প্রেম-ভালোবাসা দিন দিন হয়ে উঠেছে প্রকৃত গুণধ। আসল দাওয়াই। আর তাই বলা যায় প্রেমই একমাত্র পথ্য যা শেষ পর্যন্ত শান্তি দিতে পারে।

নিঃসঙ্গ মানুষের অসুখ-বিসুখের সম্ভবনা বেশি, এর কারণ কি- বিজ্ঞানীরা বলছেন সে কথা। যেসব লোক নিঃসঙ্গ, একলা কাটাতে অভ্যস্ত তারা তাদের ভেতরে ধ্বংসাত্মক কাজের প্রবণতা লুকিয়ে রয়েছে, সেসব কাজে তারা বেশি ব্যস্ত থাকে। এ কারণে তাদের অসুখ-বিসুখের সম্ভাবনা বেশি থাকে। তাদের জীবন যাত্রার মান নেমে যায় অনেক

যাচ্ছেন। ইয়েল বিশ্ববিদ্যালয়ের এক গবেষণায় দেখা গেছে, পুরুষ ও মহিলা যারা একে অন্যের প্রতি প্রচণ্ড ভালোবাসা অনুভব করে এবং পরস্পর পরস্পরকে সহযোগিতা করে তাদের করোনাবির অর্টারিজ প্রতিবন্ধকতা সৃষ্টির সম্ভাবনা কম।

একই তথ্য মিলেছে কেস ওয়েস্টার্ন রিজার্ভ বিশ্ববিদ্যালয়ের এক গবেষণায়। এ গবেষণা কর্মটি পরিচালিত হয় ১০ হাজার বিবাহিত পুরুষদের ওপরে। সেখানে তারা জানান, তাদের স্ত্রীরা তাদেরকে ভালোবেসে। মজার ব্যাপার হলো এ ১০ হাজার পুরুষের অ্যানজিনা বা বুকে ব্যথা করার ঘটনা একদমই কম। পুরুষ ও নারীর হৃদরোগ নিয়ে ডিউক বিশ্ববিদ্যালয়ের গবেষকরাও পেয়েছেন প্রায় কাছাকাছি তথ্য। তারা দেখেছেন যে যাদের বিয়ে ভেঙে গেছে এবং বিশ্বস্ত বন্ধু নেই, তারা পরবর্তী ৫ বছরের মধ্যে মারা গেছেন। সব গবেষণায় দেখা যাচ্ছে রোগ প্রতিরোধে প্রেম-ভালোবাসা বড়ো একটি ইতিবাচক ফ্যাক্টর। আর তাই অনেক বিশেষজ্ঞ চিকিৎসক আজকাল পথ্য হিসেবে প্রেম-ভালোবাসার মতো মানবিক

সমষ্টির কথা বলেছেন। প্রেম আমাদের সঙ্গে সঙ্গে থাকে। আমাদের বাঁধে না, থামিয়ে দেয় না। প্রেম কাউকে চিরদিন কাঁদায় না। প্রেম ব্যক্তিকে নিজের থেকে বের করে বৃহত্তর জগতের দিকে নিয়ে যায়। প্রেম স্বার্থকে পরার্থ করে। রবীন্দ্রনাথের ভাষায়- ‘প্রেম

