

মনের আয়নায় নিজেকে খুঁজুন



খুবই আশ্চর্যের বিষয় যে, আমরা সারাদিনে অপরের সঙ্গে যতো ধরনের যোগাযোগ করে থাকি তার প্রায় ৯৩ শতাংশ ননভ্যারবালে বা কথাহীন। যতো যোগাযোগ হয় তার মাত্র ৯ শতাংশ হয় কথার মাধ্যমে। অথচ সারাদিন আমরা যতো কথাই বলি, লক্ষ্য করলে দেখা যাবে প্রতিদিন আমরা শত শত কথাহীন অভিব্যক্তি করি যার ফলে অপর পক্ষ বুঝতে পারে আমরা কি বলতে চাই বা আমাদের মন কি বলছে। এই অভিব্যক্তিগুলোর প্রকাশ ভঙ্গিমা একেক সময় একেক রকম হয়। যেমন রাগান্বিত হলে আমাদের চেহারার আকৃতি বদলে যায় আবার খুশি হলে বা আনন্দ পেলে হয় আরেকরকম। মানুষ চলার পথে অনেক রকম অভিব্যক্তির প্রকাশ করে থাকে। যেমন আনন্দ-বেদনা, রাগ-ঘৃণা, ভালোবাসা ইত্যাদি। আর এসব অনুভূতির সবগুলোই জীবনে অতীব গুরুত্বপূর্ণ। আর তাই একটু লক্ষ্য করলে বোঝা যায় একেক জনের মানসিক অবস্থা কি রকম। বিভিন্ন অভিব্যক্তির কি মানে সম্পর্কে লিখেছেন নাজিয়া হাসান

অপরাধী ভাবা : কেউ যদি মনে মনে নিজেকে সব সময় অপরাধী ভাবেন তখন তার কথা বলার ভঙ্গিমা দেখে মনে হবে তিনি নিজেকে সব সময় সব ঘটনার জন্য দায়ী মনে করেন। এ সময় তারা কথা বলার ক্ষেত্রে নিচের দিকে তাকিয়ে কথা বলেন এবং অনেক সময় কথা বলার সময় হাত দিয়ে মুখ ঢেকে রাখেন।
লজ্জা পাওয়া অথবা অধীন থাকা : এ জাতীয় অনুভূতির সময় যেকোনো ব্যক্তির চেহারায় একধরনের লজ্জাভাব নিয়ে তিনি নিচের দিকে তাকিয়ে থাকেন।

সদা সত্য বলা : মানুষ যখন কোনো বিষয়ে সত্য কথা বলেন, তখন তিনি সাধারণভাবে অপরের চোখের দিকে চোখ রেখে কথা বলেন। এতেই বোঝা যায় তিনি কতোখানি সত্যবাদী।
অনিশ্চয়তা বা অসম্মতি : কেউ যদি দুই তালু দিয়ে পেছনে থেকে নিজের ঘাড় অথবা মাথা ধরে রাখেন বা কান স্পর্শ করেন,

অথবা গলা বা কাঁধের কোনো পাশে হাত দিয়ে ঘন ঘন ডলতে থাকেন, তবে বুঝতে হবে এই ব্যক্তি কোনো বিষয়ে অসম্মত বা অনিশ্চয়তার মধ্যে আছেন।

কর্তৃত্ব : দ্বিধাহীনভাবে কেউ যদি পেছন দিকে হেলান দিয়ে থাকে এবং তার হাত যদি ঘাড়ের পেছনে থাকে তবে বুঝতে হবে তার সামনে যারা আছে, তাদের উপর যে কর্তৃত্বমূলক মনোভাব পোষণ করেন অথবা তিনি বেশ নেতৃত্বপ্রিয় মানুষ।

নার্ভসনেস: ঘন ঘন গলা পরিষ্কার করা, আঙুলাজ করে শ্বাস-প্রশ্বাস নেয়া, মাঝে মাঝে শিস দেয়া, শরীরে হঠাৎ করে কারণ ছাড়াই কাউকে খোঁচা দেয়া, অস্থিরতায় মাঝে মাঝে মুখ ঢাকা, পয়সা বা চাবি নিয়ে অহেতুক নাড়াচাড়া করা, হাত কচলানো সবই নার্ভসনেসের অভিব্যক্তি।

এড়িয়ে চলা/যাওয়া : খুতনিটা বুকের কাছে ঘন ঘন নিয়ে আসা, জিহ্বা দিয়ে ঠোঁট

ভেজানো, মাঝে মাঝে ঢোক গেলা, নিচের ঠোঁটটা বারে বারে কাঁপানো, এ সবকিছুর মানে হচ্ছে অপর পক্ষ ব্যাপারটা এড়িয়ে যেতে চাইছেন।

বন্ধুসুলভ ও স্বকীয়তা : কথা বলার সময় ঘাড়সহ মাথাটা সামনের দিকে এগিয়ে থাকাকে বন্ধুসুলভ বা স্বকীয়তামূলক অভিব্যক্তি বোঝায়।

হাল ছেড়ে দেয়া বা নিরুপায় হওয়া : কাঁধ বাকানো দু'পাশের কাঁধকে উর্ধ্বমুখী তোলা এতে বোঝা যায় সেই মানুষটি কোনো ব্যাপারে হাল ছেড়ে দিয়েছেন। অবশ্য কেউ মাঝে মাঝে ড্যামকেয়ার ভাব বা ওভারশিওর হলেও এই অভিব্যক্তি করে।

বড়ত্ব বা গর্বিত ভাব : বুক ফুলিয়ে বা অদমনীয়ভাবে অবস্থান করা এই অভিব্যক্তি একজনের বড়ত্ব বা গর্বিতভাব প্রকাশ করে।

বিশ্বাসহীনতা, আশ্চর্য হওয়া বা খুব

ভালো বন্ধু হোন

সমাজবদ্ধ জীব হওয়ার কারণে মানুষের জীবনে বন্ধুর গুরুত্ব অপরিসীম। কারণ জীবনের এমন অনেকগুলো ক্ষেত্রে আছে যেখানে বন্ধু ছাড়া চলে না। জীবনের এমন অনেক ঘটনা আছে, অনেক অনুভূতি আছে যা আমরা শুধুমাত্র বন্ধুর সঙ্গে শেয়ার করি। তাই মানুষ সর্বদাই একজন ভালো বন্ধুর সন্ধান করে, আর ভালো বন্ধু পেতে হলে নিজেকেও ভালো বন্ধু হতে হয়। এখানে কয়েকটি পছা বা উপায়ের উল্লেখ করা হলো, যেগুলোর মাধ্যমে আমরাও হতে পারি একজন আদর্শ বন্ধু।

- ১. **বন্ধুত্ব কেন করবেন :** চট করে বন্ধুত্বের সম্পর্ক সৃষ্টি করবেন না। যেকোনো বন্ধুত্ব শুরু করার আগেই প্রথমেই চিন্তা করুন আসলে এই বন্ধুত্ব থেকে আপনি কি পেতে চান। নিজেকে প্রশ্ন করুন আপনি কেমন, আপনার মানসিকতা কেমন। আপনার মানসিকতার সঙ্গে মিল না থাকলে কখনই আপনি অপরের ভালো বন্ধু হতে পারবেন না। আপনার সব বিষয়ের সঙ্গেই যে মিল থাকবে এমন কোনো কথা নেই, মূল বৈশিষ্ট্যগুলোর সঙ্গে সাদৃশ্য থাকলে তবেই বন্ধুত্ব সৃষ্টিতে উদ্যোগী হোন।
- ২. **শিশুদের কাছ থেকে শিখুন :** শিশুরা বন্ধুত্ব করে কোনো স্বার্থের কথা বিবেচনা না করে। যাকে বলা যায় স্বার্থহীন বন্ধুত্ব। শিশুদের এই গুণটি থেকে আমরা শিক্ষা নিতে পারি। স্বার্থহীনতার কারণে খুব সহজেই মানুষের ভালো বন্ধু হওয়া যায়। শিশুরা যেমন চট করে আরেকটি শিশুর সঙ্গে মিশে যেতে পারে, তেমন করে নতুন কোথাও গেলে আপনি নিজে থেকেই মানুষের সঙ্গে পরিচিত হোন। এতে করে আপনার উদার মনের পরিচয় পাওয়া যাবে।
- ৩. **সুন্দর মানবিকতা বজায় রাখুন :** সবসময় ইতিবাচক মানবিকতা পোষণ করুন। যারা জটিল, অস্তম্বী এবং বেশিরভাগ নেতিবাচক চিন্তা-চেতনার অধিকারী তারা ভালো বন্ধু হতে পারে না। অপরের ভুলটা দেখার আগে নিজের ভুলটা বিচার করতে হবে। যে কোনো পরিস্থিতিতে অপরের মানসিকতা এবং অনুভূতিকে দাম দিতে হবে। সেই সঙ্গে থাকতে হবে প্রথর সেস অব হিউমার।
- ৪. **বাহিমুখী হোন :** নিজেকে গুটিয়ে রাখবেন না। খোলা মন নিয়ে চলুন। অস্তম্বী স্বভাবের কারণে অনেকেই কাছে ঘেঁষতে চাইবে না। আর আপনি নিজেও মানুষের কাছে পুরোপুরি গ্রহণযোগ্য হবেন না। তাই মনের সবগুলো জানালা খুলে দিয়ে বন্ধুত্বের রৌদ্রকিরণ মনের আঙ্গিনায় ঢুকতে দিন।
- ৫. **ইতিবাচক হোন :** সবসময় ইতিবাচকভাবে চিন্তা করুন, কথা বলুন এবং কাজ করুন। কখনো কারো সমালোচনায় অংশ নেবেন না বা কারো বিরুদ্ধে কোনো অভিযোগ থাকলে সবার সামনে সেটা আলোচনা করবেন না। মনে রাখতে হবে, নেতিবাচক লোকেরা জীবনে ভালো বন্ধু হতে পারে না।

১. **কিছু দিন কিছু দিন :** যেকোনো সম্পর্ক দৃঢ় হয় দেয়া-নেয়ার মাধ্যমে। বন্ধুকে কিছু দিলে তার মন যেমন আনন্দে ভরে যায়, ঠিক তেমনি কারো কাছ থেকে কিছু পেলে আপনিও বেশ আনন্দিত হন এবং এটাই স্বাভাবিক। বন্ধুকে যেমন দিতে জানতে হবে, ঠিক তেমনি বন্ধু কিছু দিলে বা তা আনন্দে গ্রহণ করা শিখতে হবে। কারণ দেয়া-নেয়ার বিষয়টা শুধু একতরফা

- হলে কোনো সম্পর্কের মূল্যায়ন যথার্থ হয় না।
- ২. **সবসময় বন্ধুর পাশে থাকুন :** যে কোনো পরিস্থিতিতে বিশেষ করে দুঃসময়ে বন্ধুর পাশে থাকুন। মানুষের জীবনে এমন অনেক সময় আসে যখন আর কেউ না হোক কেবল বন্ধুই পারে পরিপূর্ণ মানসিক সহায়তা করতে। দিতে পারে সমস্যার যুক্তিসূক্ত সমাধান। আর একটা বিষয় সত্যি যে, সুখের সময় না হোক, দুঃখের সময় যে পাশে দাঁড়ায় তার কথাই বেশি মনে থাকে।
- ৩. **কম কথা বলুন, বেশি করে শুনুন :** মনের গভীরে পৌঁছানোর অন্যতম পথ হচ্ছে কান। কারণ আমরা কোনো কিছু কান দিয়ে শোনার পর মনের মধ্যে আত্মস্থ করি। আর তখনই আমরা একটা জিনিসের গুরুত্ব বুঝতে পারি। চোখে চোখ রেখে বন্ধুর কথাগুলো শুনুন, কথা শোনার সময় অন্য কোনো দিকে মনোযোগ দেবেন না। নিজের কিছু বলার চাইতে বন্ধুর ব্যাপারটা পরিপূর্ণভাবে শুনুন। এতে করে সেই বন্ধুটিও বুঝতে পারবে যে আপনি তাকে পূর্ণ গুরুত্ব দিচ্ছেন। এর ফলে বন্ধুর কাছেও আপনি হয়ে উঠবেন অতিশয় প্রিয় ব্যক্তি।
- ৪. **সামাজিক হোন :** যেকোনো অনুষ্ঠানে বন্ধুদের নিমন্ত্রণ জানান এবং আপনিও তাদের নিমন্ত্রণে সাড়া দিন। আপনার প্রায় প্রতিটি কাজে বন্ধুদের সম্পৃক্ত করার চেষ্টা করুন। হয়তো সকালবেলায় দৌড়াতে যাচ্ছেন, ডেকে নিন পাশের বাসার বন্ধুকে।
- ৫. **নিজেকে যাচাই করুন :** নিজেকে নিজে মূল্যায়ন করে বের করুন যে আপনার কোন জিনিসটা মানুষ পছন্দ করে এবং কোনটা করে না। যে বিষয়গুলো মানুষ পছন্দ করে সেগুলোই মানুষের কাছে উপস্থাপন করুন আর খারাপ জিনিসগুলো পরিত্যাগ করার চেষ্টা করুন। ফলে সহজেই আপনি বন্ধুদের কাছে প্রিয় পাত্রে পরিণত হবেন।
- ৬. **দায়িত্ববান হোন :** যেকোনো সম্পর্কের ক্ষেত্রে কোনো না কোন দায়িত্ব থাকে। বন্ধুত্বের দায়িত্বগুলো যে ভালোভাবে পালন করতে পারে সেই প্রকৃত বন্ধু। বন্ধুত্ব দায়িত্ব এড়িয়ে যাওয়া ভালো বন্ধুর লক্ষণ নয়, এতে করে শুধু বন্ধু হতে দূরত্ব সৃষ্টি হয়। আপনার দায়িত্ববোধই আপনাকে বন্ধুর কাছে প্রিয় করে তুলবে।
- ৭. **সর্বদা যোগাযোগ রাখুন :** বন্ধুর সঙ্গে সবসময় যোগাযোগ রাখুন। যদি কোনো কারণে অনেকদিন যোগাযোগ নাও হয়, তার পরও নিজে থেকে উদ্যোগী হয়ে তার সঙ্গে যোগাযোগ করুন। সম্ভব হলে দেখা করুন, বিভিন্ন বিষয় নিয়ে আলোচনা করুন। দেখবেন এতে করে আপনাদের দু'জনেরই খুব ভালো লাগবে। মনে হবে পৃথিবীতে বন্ধুর প্রয়োজন অপরিসীম।

বিরক্ত হওয়া : একসাথে দুই ভুবন একই সঙ্গে উত্তোলনের মাধ্যমে ঐ সব অভিব্যক্তি প্রকাশ পায়।

সহমর্মিতা : শরীরের উর্ধ্বাংশ কিছুটা সামনের দিকে ঝাঁকানো থাকবে। হাত দুটি থাকবে ফ্রি, চেয়ারে বসা থাকলে কিছুটা সামনের দিকে বসা থাকবে (অবশ্যই হেলান দিয়ে নয়), কারণে- অকারণে কোটের বাটন খোলা।

সব সময় নিজের মত/ধারণা প্রকাশ করতে চাওয়া : হাতের তালু বা হাঁটু সামনের কিছুতে উপুড় করে রাখা। হাত ও মেরুদণ্ড টানটান অভিব্যক্তির সাহায্য মানুষ তার নিজের কোনো ধারণা বা মত প্রকাশ করতে চায় সব কাজে সেটা অপ্রয়োজনেই বেশি বেশি।

নিদারূপ বিরক্তি: উপরের ঠোঁট ঝাঁকানো, চোখ সরু করা, জ্র নামানো, পেছন দিকে মাথা

ঝাঁকানো এসবই চরম বিরক্তির প্রকাশভঙ্গি।

রাগ : চোয়াল থাকবে শক্ত, হাত থাকবে পেছন দিকে, হাতের তালু দিয়ে কোনো কিছুতে আঙুলে আঙুলে ধাক্কা দেয়া।

খোলামেলা : মনের দিক দিয়ে যে খোলামেলা তার হাত থাকবে উন্মুক্ত, কোটের বোতাম থাকে আলগা।

রক্ষণাত্মক : হাতের বাহু থাকবে আড়াআড়ি, মাথা না ঘুরিয়ে আশপাশে তাকানো, নাক চুলকানো, চোখ কচলানো এই অভিব্যক্তিতে রক্ষণাত্মক মনোভাব বোঝায়।

নিরাপত্তাহীনতা : নিজের শরীরের কোনো জায়গায় অনবরত ঝাঁকানো, কলম কামড়ানো, হাতের এক বৃদ্ধাঙ্গুলের ওপর আরেক বৃদ্ধাঙ্গুল নখ দিয়ে টোকা দেয়া এই অভিব্যক্তিশুভে মানুষের নিরাপত্তাহীনতা ভোগের প্রকাশ পায়।

আত্মবিশ্বাসী : পেছনে হাত দিয়ে হাঁটার ভঙ্গিতে থাকবে হাতের অবস্থান, পিঠ থাকবে শক্ত, প্যান্ট বা কোটের পকেটে হাতে থাকবে তবে দুটি বৃদ্ধাঙ্গুল থাকবে বাইরে।

হতাশা : ছোটো ছোটো শ্বাস, হাত কচলানো, তর্জনী নাচানো, চুলে মাঝে মাঝে হাত দেয়া, ঘাড়ের পেছন হাত দিয়ে উলা দেয়া। এসব অভিব্যক্তি যদি আপনি আপনার আশপাশে মানুষের মধ্যে দেখতে পান বা বুঝতে পারেন তাহলে আপনার চলার পথকে আরো সহজ করবে। কারণ মানুষকে বুঝে চললে তার মন ও শরীর সম্পর্কে যদি আপনার আগে থেকেই জানা থাকে তাহলে আপনি সেই ব্যক্তির সাথে খাপ খাইয়ে সহজেই একটি সুন্দর ও সুবন্ধন সম্পর্ক গড়তে পারবেন।