

# নিজের ভালোর জন্য যাদের থেকে দূরে থাকবেন

bangla.bdnews24.com/lifestyle/article1813606.bdnews



## আত্মপ্রেমী মানুষের সঙ্গে থাকলে মানসিক যন্ত্রণায় ভুগতেই হবে।

আশপাশে নানান ধরনের মানুষ। সবার মধ্যেই রয়েছে হিংসা, ভালোবাসা, প্রেম কিংবা রাগ-ক্ষোভ।

তবে কিছু মানুষ রয়েছে যাদের সঙ্গে থাকলে আপনার জীবন হয়ে উঠতে পারে বিষাক্ত।

এই ধরনের মানুষকে চিহ্নিত করার উপায় আর দূরে থাকার কিছু পরামর্শ দেওয়া হল মানসিকস্বাস্থ্য-বিষয়ক একটি ওয়েবসাইটে প্রকাশিত প্রতিবেদন অবলম্বনে।

**আত্মপ্রেমী মানুষ:** ইংরেজিতে যাদের বলে ‘নারসিসিস্ট’ তাদের থেকে দূর থাকা উচিত। নিজেকে ভালোবাসার স্বাস্থ্যকর। তবে অতিরিক্ত আত্মপ্রেমীদের আশপাশে থাকা মানুষদের গুণতে চরম মূল্য।

‘নারসিসিস্ট’দের প্রথমে বেশ মনোহর মনে হবে। তবে তারা হবে ধান্দাবাজ, একগুয়ে, সহজেই অন্যকে দোষ দেবে এবং নিজের পছন্দমতো কাজ না হলে দেবে শীতল মনোভাব।

যদি কাছের কোনো মানুষের মাঝে এই ধরনের বৈশিষ্ট্য লক্ষ্য করেন তবে উচিত হবে তাদের থেকে নিজেকে নিরাপদ দূরত্বে সরিয়ে রেখে সম্পর্ক চালিয়ে যাওয়া।

**গালগল্প:** ‘পার্সোনালিটি অ্যান্ড সোশাল সাইকোলজি বুলেটিন’য়ে প্রকাশিত নেদারল্যান্ডের গ্রোনিংগেন বিশ্ববিদ্যালয়ের গবেষণার ফলাফল অনুযায়ী, কর্মক্ষেত্রে সহকর্মীকে নিয়ে গল্পগুজব করার মাধ্যমে আত্মকেন্দ্রিক ও অলস কর্মচারী সম্পর্কে ধারণা পাওয়া যায়, যা অনেকটাই স্বাস্থ্যকর অফিস ব্যবস্থাপনার জন্য।

তবে যারা বেশি গুজব ছড়ানোর উদ্দেশ্যে গালগল্প ফাঁদে বা নিজেদের ভালো সাজানোর জন্য বানিয়ে কথা বলে, তাদের সঙ্গে মোটেই স্বাস্থ্যকর হতে পারে না।

যদি এরকম মানুষের সংস্পর্শে এসে থাকেন তবে তাদেরকে ব্যক্তিগত বিষয় নিয়ে কথা বলা থেকে দূরে থাকুন। অথবা একেবারেই এড়িয়ে চলুন।

**আত্ম-ধ্বংসাত্মক মানুষ:** অতিরিক্ত মদ্যপান, হাত-পা কাটা কিংবা ক্ষুধামন্দা- এই ধরনের বৈশিষ্ট্য সম্পন্ন মানুষদের প্রতি বিশেষ করে পরিচিত কেউ হলে তার জন্য আপনার মন খারাপ হতেই পারে। তাদের সাহায্য করতে চাইলে অবশ্যই আপনাকে পেশাদার মনোবিজ্ঞানির পরামর্শ নিয়ে আগাতে হবে।

তবে তাদের ধ্বংসাত্মক মনোভাব যদি আপনারই মানসিক ক্ষতির কারণ হওয়া শুরু করে তবে অবশ্যই তাদের থেকে নিজেকে সরিয়ে নেওয়া হবে বুদ্ধিমানের কাজ।

**আবেগ নিয়ে খেলা:** মানুষের সহানুভূতি পাওয়ার জন্য যারা আবেগ নিয়ে খেলে, যাকে বলা যেতে পারে আবেগের পরজীবী, তাদের থেকে দূরে থাকাই ভালো। এই ধরনের মানুষ নিজেকে খুবই ভঙ্গুরভাবে উপস্থাপন করে অন্যের সহানুভূতি যোগাড় করবে। তারপর নিজের কাজ হয়ে গেলে সেই মানুষকে অগ্রাহ্য করবে।

যতক্ষণ না সেই মানুষটার প্রয়োজন ফুরাচ্ছে ততক্ষণ পর্যন্ত তারা হয় স্বার্থপর, একগুয়ে, চাহিদা পূরণের জন্য চেষ্টা চালিয়ে যাবে।

এই ধরনের মানুষের সঙ্গে পরিচয় থাকলে দূরে সরে যান। কারণ মনে রাখবেন আবেগ বেঁচে যারা সম্পর্ক করে তারা ভালোবাসা চায় না, তারা খালি আপনার শক্তিটাই শুষে নেবে।

**পরশ্রীকাতর:** হিংসা মানুষের মধ্যে থাকতেই পারে। সাধারণ সম্পর্কে হিংসা করা অনেক ক্ষেত্রেই ভালোবাসার লক্ষণ হিসেবে দেখা হয়।

তবে সেই হিংসার কারণে যদি কেউ আপনাকে কষ্ট দেয়, কোনো কাজ করতে বাধা দেয় বা প্রতিযোগিতায় নামে তবে সেই মানুষ থেকে দূরে থাকুন।

প্রচণ্ড হিংসুটে মানুষ কখনও স্বাস্থ্যকর সম্পর্ক বজায় রাখতে পারে না। যখন ভালোবাসার সম্পর্কে একে অপরের প্রতি সাহায্য করার মনোভাব না থাকে, দুজন দুজনের ভার বহন করে করার বিষয় না থাকে- সেখান থেকে অবশ্যই সরে আসা উচিত নিজের ভালোর জন্য।

**বলির পশু:** নিজেকে বলির পশু ভাবা বা নিজেকে সব সময় অন্যের মাধ্যমে অপরাধী হওয়ার মনোভাব কারও মধ্যে দেখতে পান তবে তাকে ভালো উপদেশ আপনি দিতেই পারেন। তবে এই মানসিকতার মানুষরা ভালো উপদেশ গ্রহণ করলেও নিজের নেতিবাচক মনোভাবের জন্য কোনো সমাধানে যেতে পারে না।

যদি এই নিজেকে এই ধরনের অপরাধবোধে ভোগা মানুষের শিকারে পরিণত হন তবে নিজেকে বাঁচাতে অবশ্যই দূর থেকে সম্পর্ক রাখুন।

**মাকিয়াভ্যালিয়ান:** মানসিক স্বাস্থ্য বিজ্ঞানের ভাষায় ‘মাকিয়াভ্যালিয়ানজম’কে চিহ্নিত করা হয়েছে তাদেরকে যারা অন্যদের সঙ্গে যোগাযোগ করার সময় খুবই শীতল অনুভূতির সঙ্গে বিভিন্ন ধান্দা করে। তাদের অনুভূতি আন্তরিক নয়, থাকে সহানুভূতির অভাব।

মনোবিজ্ঞানীদের সাধারণ পরামর্শ থাকে, ‘মাকিয়াভ্যালিয়ান’ মানুষের দেখা পেলেই পালিয়ে যান। তবে ঘটনাক্রমে যদি তাদের সঙ্গে থাকতেই হয় তাহলে তাদের সঙ্গে ব্যবসায়ীর মতো ব্যবহার করুন। অর্থাৎ তাকে কিছু দিতে হলে সে আপনাকে কী দেবে- সে বিষয়ে আগে নিশ্চিত হয়ে নিন। যাকে বলে ‘উইন উইন সিচুয়েশন’।

**উদাসীন মানুষ:** সম্পর্কে একজন মানুষ বেশি দিয়ে যাবে – বিষয়টা খুবই সাধারণ। তবে একজন মানুষের জন্য সেটা অনেক সময় খুবই চাপের বিষয় হয়ে যায় যখন তাকে মানসিক ভরের বেশিরভাগটাই টানতে হয়।

এই এক পক্ষীয় অবস্থার পড়ে সেই মানুষটার মনে হতে থাকে, ‘আমি খালি দিয়েই যাচ্ছি দিয়েই যাচ্ছি’। অন্যদিকে অপর পক্ষ সেই বিষয়টা খেয়াল না করে উদাসিনতার পরিচয় দিয়ে যেতে থাকে।

এই ধরনের সম্পর্ক শেষ পর্যন্ত হৃদয় ভাঙার কারণ হয়। আর যে ব্যক্তি দিয়েই যায় সে এক পর্যায়ে আত্মভিমানের ভূগতে থাকে।

**অমোঘ মিথ্যাবাদী:** এরকম ভাবার কারণ নেই যে, সবাই সবসময় সত্য কথা বলবে। তবে যদি সন্দেহ হয় আপনার জীবনের কেউ বেশিরভাগ সময় অনুভূতি কাড়তে অতিরিক্ত মিথ্যা বলছে তাহলে সাবধান হওয়ার প্রয়োজন রয়েছে।

অস্বাভাবিক মিথ্যাবাদীদের প্রথমে খুবই ‘চার্মিং’ মনে হবে। তারা জীবনটাকে মজারও করে তুলতে পারে। তবে একটা রেখায় এসে এই ধরনের মানুষদের সঙ্গে মেশা বন্ধ করতে হবে কিংবা কমিয়ে দিতে হবে। কারণ বিশ্বাস না থাকলে সেই সম্পর্ক জোড়ালো হতে পারে না।

এই ধরনের মানুষদের সঙ্গে তরল সম্পর্ক রাখাই ভালো। গভীরে গেলেই মরবেন।

**ফ্রেনিমি:** মনোবিজ্ঞানের নতুন শব্দ। বাংলায় যাকে বলা যেতে পারে ‘বন্ধু যখন শত্রু’। কর্মক্ষেত্রে বা বন্ধুদের মধ্যে সাধারণ প্রতিযোগিতা থাকতেই পারে। যা একে অপরে উন্নতির দিকে নিয়ে যায়। তবে সেই প্রতিযোগিতায় থাকে সাহায্য ও সহানুভূতির মনোভাব।

তবে কোনো বন্ধু যদি আপনাকে টপকে যেতে চায়, যদি আপনার সাহায্যে এগিয়ে না আসে, সফলতায় খুশি না হয়, অন্যের কাছে আপনাকে নিয়ে গালগল্প করে- তবে বুঝতে সে আপনার বন্ধু-রূপী শত্রু, অর্থাৎ ‘ফ্রেনিমি’।

আপনি যার যত্ন নিচ্ছেন তার কারণেই অসুখী বোধ করছেন। যদি এরকম পরিস্থিতির শিকার হন তবে তার সঙ্গে কথা বলে বিষয়গুলো সমাধান করার চেষ্টা করুন নয়ত নিজের ভালোর জন্য বন্ধন ছিন্ন করে দূরে চলে যান।

**খারাপকে ভালো বলা:** মানুষ বড় হতে হতে বিভিন্ন খারাপ অভ্যাসে রপ্ত হয়ে যায়। যেমন মদ্যপ হয়ে যাওয়া, সময় কিংবা টাকাপয়সা ঠিক মতো সামাল দিতে না পারা, কিংবা নিজেকে ধ্বংসকরার মতো কাজে লিপ্ত হওয়া- যা আমাদের অনেক সময় হৃদয়ভঙ্গের কারণ হয়। আর সেসব থেকে সেই মানুষটাকে বের করে আনতে আমরা অনেকরকম পদক্ষেপ নিয়ে থাকি।

তবে এই ধরনের খারাপ অভ্যাসগুলোকে যারা এড়িয়ে যায় এমনকি সেই কাজগুলো করতে উদ্বুদ্ধ করে, কিংবা আপনি নিজে কোনো বাজে অভ্যাস থেকে বের হয়ে আসতে চাচ্ছেন কিন্তু সেই ব্যক্তি আপনাকে বাধা দিচ্ছে উল্টো টেনে ধরছে সেই খারাপ পথের দিকে তাহলে অবশ্যই তাদের এড়িয়ে চলুন।

এড়িয়ে চলতে হবে ততক্ষণ পর্যন্ত যতক্ষণ না আপনি নিজে শক্ত হচ্ছেন।

**অহমিকা:** রূপক অর্থে ভেবে নেওয়া যাক- আপনার কি কখনও মনে হয়েছে যে, এমন কোনো মানুষের সঙ্গে আছেন যে সবসময় ঘরের পুরোটা জায়গাটা নিজের জন্য নিতে চাইছে।

বন্ধুত্বমূলক এমন একজন থাকতেই পারে, যে চায় সবাই তার দিকেই নজর দিক। তবে সম্পর্কে যখন এমন চাহিদার সৃষ্টি হয় এবং সেখানে যদি নিজের কোনো জায়গা না থাকে তাহলে উচিত হবে সেই বন্ধুর সঙ্গে সম্পর্কটা নতুন করে সাজিয়ে দৃষ্টি বজায় রেখে চলা।

**আগ্রাসী মনোভাব:** কিছু মানুষ রয়েছে যাদের মেজাজ এই চড়া তো এই শীতল। তারা তাদের মনোভাব সহজে প্রকাশ করতে পারে না। তারা বেশিরভাগ সময় আত্মরক্ষামূলক আচরণ করে। কী বিষয় জানতে চাইল- হল চতুর উত্তর দেয়। তারা ভালো থাকলেও বলে খারাপ আছি- সহানুভূতি আদায়ের জন্য।

এই ধরনের মানুষ কি আপনার মানসিক শক্তি কেড়ে নিচ্ছে। তবে তাদের সঙ্গে দৃষ্টি মেপে যোগাযোগ রাখুন। না হলে হয়ত শত্রুতায় রূপ নেবে সম্পর্ক।

**উপহাস:** এই ধরনের মানুষ হয় বিরক্তিকর। তারা নতুন অভিজ্ঞতা থেকে দূরে থাকে। শুনতে চায়না কোনো কিছু। সবসময় বিতর্কে জড়ায়। তাদের বাজে ব্যবহার খারাপ কথার কোনো অর্থ থাকে না। তারা হয় সামাজিকভাবে অন্ধ।

এই ধরনের মানুষ যদি আপনার আশপাশে থাকে আর আপনাকে অস্বস্তি ফেলে তাহলে তাদের সঙ্গে যোগাযোগ রাখার কোনো কারণই নেই। খুব স্বাভাবিকভাবে তাদের সঙ্গে দ্রুত কথা শেষ করে ভেগে পড়াই হবে বুদ্ধিমানের কাজ।

**যারা শারীরিকভাবে অপমান করে:** ‘ডোমেস্টিক ভায়োলেন্স’য়ের শিকার নিয়ে নানান তথ্য রয়েছে। সেটা শুধু যে নারীদের ওপর ঘটে তা নয় পুরুষরাও রয়েছে এই তালিকায়।

যারা শারীরিক বা মানসিক ভাবে সারাক্ষণ আঘাত করে, তারপর প্রতিজ্ঞা করে আর করবে না, কিন্তু সেই প্রতিজ্ঞা বেশিদিন টেকে না- এমন মানুষের সঙ্গে বসবাস করার চাইতে দ্রুত সেখান থেকে বের হয়ে যাওয়া হবে ভালো পন্থা।

**মানসিক আঘাত:** সব আঘাতই যে শারীরিক হবে তা নয়, কেউ কেউ মানসিক-ভাবে আঘাত করতে ওস্তাদ।

প্রতিনিয়ত অবজ্ঞা করা, প্রচণ্ড হিংসুটে ও সারাক্ষণ ভাব ধরে থাকা- এই ধরনের মানসিকতার লক্ষণ।

সম্পর্কে রক্ষার্থে এই ধরনের মানুষ যেকোনো বিষয়ে ভীতি দেখাতে পিছু পা হয় না।

যদি এই ধরনের মানুষের সঙ্গে জড়িয়ে থাকেন তবে তাকে সাহায্য করার জন্য মানসিকরোগ বিশেষজ্ঞের সাহায্য নিতে পারেন। নয়ত যত দ্রুত সম্ভব তার কাছে দূরে সরে যাওয়া হবে মঙ্গল।

**অত্যাচারীর ফিরে আসা:** শারীরিক ও মানসিক ভাবে আঘাত করা ব্যক্তির অনেক সময় জীবনে ফিরে আসে। সেটা হতে পারে পুরানো ব্যক্তি বা নতুন কেউ। এই ধরনের মানুষ ফিরে আসতে চাইলে অতীতের কথা চিন্তা করুন। ফিরে আসাটা যতই প্রেমময় হোক অতীতের অভিজ্ঞতা কাজে লাগিয়ে নিজে ভালো থাকুন, তাদের থেকে দূরে থাকুন।

**সমালোচক:** অফিসের বস, বন্ধু, আত্মীয় বা সহকর্মীদের মধ্যে এমন কেউ কি আছে সে সবসময় আপনার নেতিবাচক সমালোচনা করে!

আপনার নিজস্ব সময় কাটানো, আপনার পোশাক, কর্মকাণ্ড বা বন্ধুবান্ধব নিয়ে কটু সমালোচনা করতেই থাকে- মনে রাখবেন এমন মানুষের আশপাশে থাকলে আপনি সবসময় ক্লান্ত অনুভব করবেন।

হয় এই ধরনের মানুষকে বোঝান তার কথা শুনে আপনার কতটা খারাপ লাগে নয়তো নির্দিষ্ট সীমারেখা টেনে তাদের সঙ্গে সম্পর্ক রাখুন। সারাক্ষণ নেতিবাচক মনোভাব সামলানো কারও জন্যই সম্ভব না।

পুরানো বন্ধু যখন তেতো হয়: পুরানো বন্ধু সবসময়ই আনন্দের। পুরানো বন্ধু ফিরে আসা আরও আনন্দের। তবে যদি দেখা যায় সেই পুরানো বন্ধুর কার্যকলাপ আপনাকে আহত করছে তবে সাবধান হওয়ার প্রয়োজন রয়েছে।

নিজস্বতা হারিয়ে ফেলতে থাকলে সেই বন্ধুর সঙ্গে দূরত্ব বজায় রাখাই হবে মঙ্গলজনক।

**সম্পর্ক পাতলা হওয়া:** বন্ধুত্ব হোক কিংবা প্রণয়ের সম্পর্ক- সময়ের মূল্য না দিলে সেটার কোনো মর্যাদা থাকে না।

মানসিকভাবে দুর্বল অনুভব করা এক জিনিস আর আপনি সব দিক সামলিয়ে যার জন্য সময় বের করে রাখলেন, অগ্রিম মুহূর্তে সেই মানুষটাই আপনাকে ফাঁকি দিল।

যদিও এই ধরনের মনোভাব সম্পর্ক ছেদ করার বিশেষ কারণ হিসেবে পড়ে না। বরং যে এরকম করছে তাকে যদি কাছের ভাবেন, তবে তার সঙ্গে আলোচনায় বসুন। সমস্যাটা কোথায় সেটা কথা বলে সমাধান করা যেতেই পারে।

পাশাপাশি জানিয়ে দিন তার এই পাতলা মনোভাবের জন্য আপনার ধৈর্য্য কমে যাচ্ছে।