

Main hook and intro: [

এই ডান্ডাটা দিয়ে আপনার মাথায় জোরে একটা বাড়ি মারা হলো।

(ekta danda dekhaite hobe)

নজরের এখন ৬০ হাজার সাবসক্রাইবার তাই ডান্ডার মাইরটা আস্তে হবেনা অবশ্যই

মাথায় ডান্ডার বাড়ি খেয়ে আপনার ব্রেইনের বাম পাশ বা left hemisphere ক্ষতিগ্রস্ত হয়ে গেল

তাহলে ঘটনা কিছুটা এমন হতে পারে যে,

আপনি ঠিকঠাক কথা বলতে পারছেন না, শব্দ মিলাতে কষ্ট হচ্ছে, আবল তাবোল অবস্থা কিন্তু গালি একদম smoothly অনর্গল দিতে পারছেন!

ইন্টারেস্টিং এই ঘটনার নাম Aphasia, বিস্তারিত ব্যাখ্যা থাকছে একটু পরেই।]

Declaration of topic: [

গালি দেয়া, আশে পাশের মানুষজনের গালিগালাজ শোনা কিংবা নিজে গালি খাওয়া এগুলো বর্তমানে সময়ে এসে খুব কমন একটা ব্যাপার হয়ে গেছে।

বলতে পারেন আমাদের কালচারের একটা পার্টই হয়ে গেছে গালি দেওয়া নেওয়া।

কিন্তু এত বড় একটা সামাজিক সমস্যা কারো নজরেই পড়ছে না।

আমরা কেন গালি দেই?

গালির কী নিজস্ব কোন শক্তি আছে?

গালি দেয়ার পিছনে সাইকোলজিক্যাল ও সোস্যাল কারণ কী হতে পারে এই সব বিষয়ে আজকে থাকবে নজরের নজর!

ওহ সে সাথে থাকছে কার্ঠাল বাংগি ফ্রেমওয়ার্ক যে ফ্রেমওয়ার্ক use করে আপনার গালি গালাজের বাজে অভ্যাসকে দূর করতে পারবেন।]

Main script with constant attention grabbing hooks: [

ভেবে দেখেন তো,

আমরা খুশি থাকলেও গালি দেই, রেগে গেলেও গালি দেই,, বিরক্ত হলেও গালি দেই।

মুড যেমনই হোক গালি যেকোন মুডের সাথেই perfectly blend হয়ে যায়

কিন্তু এখন গালি দেয়াটা যত সহজ অতীতেও কি এতটাই সহজ ছিল?

গালি ইতিহাসের শুরুতে কেউ গালি টালি দিতো না।

তখন গালি দেয়া ভয়ংকর অপরাধের কাজ ছিল কারণ তখন গালি বলতে ছিল অভিশাপ।

সেটাকে তারা বেশ সিরিয়ার্সি নিত।

Go to hell!

আজকের দিনে এটা খুব নরমাল একটা বাক্য, এমনকি গালি মধ্যেও পড়ে না কিন্তু তখন এটা ছিল ভয়াবহ একটা কথা কারণ কাউকে Go to hell বলা মানে আসলেই তাকে দোষে যেতে বলা বুঝতো তারা।

এজন্যই গালিকে ইংরেজিতে বলে Curse Word মানে অভিশাপের শব্দ।

আমরা কেন গালি দেই?

গালি একটা Raw emotion যেটা রাগ, সারপ্রাইজ, শক, পেইন এই অনুভূতিগুলো প্রকাশের সময় ব্যবহার করি।

Intense moment গুলোকে যেমন ধরেন কারোও অনেক রাগ উঠেছে, রাগ খুবই ইন্টেন্স একটা অনুভূতি এই অনুভূতিকে দ্রুত প্রশমিত করতে ব্রেইনের একটা রেস্পন্স হচ্ছে গালি।

কালচারেরও ও সমাজেরও একটা ইনফ্লুয়েন্স আছে এখানে। খেয়াল করে দেখবেন বন্ধুদের গ্রুপে কেউ গালি দেয় না এমন গ্রুপ খুব কমই আছে।

ফলে গালি ব্যাপারটা নরমালাইজ হয়ে কালচারের সাথে মিশে গেছে সময়ের সাথে।

আরেকটা ব্যাপার হচ্ছে পাওয়ার ডায়নামিক।

কেউ কেউ নিজের পাওয়ার বা প্রভাব অন্যকে ফিল করানো জন্য গালিকে টুল হিসেবে ব্যবহার করে।

তবে গালির নিজস্ব কিছু সুপারপাওয়ার আছে।

Dr Richard Stephen গালির পাওয়ার যাচাই করার জন্য ইন্টারেস্টিং একটা পরিক্ষা চালান।

দুইজন মানুষ, ২টা বরফ পানির বালতি।

পরিক্ষাটা হচ্ছে কে কতক্ষণ হাত বরফ পানির মধ্যে ডুবিয়ে রাখতে কিন্তু টুইস্ট হচ্ছে একজন হাত চুবানো অবস্থায় যেকোন একটা গালি দিতে পারবে আর আরেকজন গালির বদলে যেকোন নরমাল একটা শব্দ বলতে পারবেন যেমন ধরুন “টেবিল”।

দেখা গেছে প্রত্যেকবারই যে মানুষটা গালি দিচ্ছে সে বেশিক্ষণ বরফের পানি হাত ডুবিয়ে রাখতে পারছে!

এই ঘটনার কয়েকটা Scientific ব্যাখ্যা আছে।

কেউ যখন গালি দেয় তখন তার হার্টবিট বেড়ে যায় ফলে কষ্ট সহ্য করার ক্ষমতাও বেড়ে যায়।

গালি দেয়ার সময় ব্রেইনে endorphins রিলিজ হয়ে যেটা আমাদের দেহে ন্যাচারাল পেইন কিলারের মতো কাজ করে।

Long Island University এর প্রফেসর David K. Spierer একটা পরিক্ষা চালিয়ে দেখেন গালি আমাদের Physically ও Stronger করতে পারে।

কিছু volunteer কে সাইক্লিং মেশিনে high resistance দিয়ে সাইক্লিং করতে দেয়া হলো। দেখা গেছে যে গ্রুপ গালির ব্যবহার করেছে তাদের performance ২ থেকে ৩% ভালো ছিল।

Sponsor: [

তাহলে বলতেই হয় গালির নিজস্ব কিছু সুপারপাওয়ার আছে কিন্তু মানুষের সুপারপাওয়ার “Attention Span” দিন দিন কমেই যাচ্ছে এই fast paced বিশ্বের জন্য। প্রতিদিন বড় বড় আর্টিকেলের নিউজ পড়ার টাইম কারোই নেই আর তাই নজর নিয়ে এসেছে নজর নিউজ যেই প্ল্যাটফর্মে মাত্র ৬০ থেকে ৭০ শব্দের মধ্যে প্রতিদিনের গুরুত্বপূর্ণ নিউজগুলো পড়ে ফেলতে পারবেন। লিংক দেয়া আছে Pinned Comment এবং ডেস্ক্রিপশনে।]

গালি দেয়ার আবার অর্থনৈতিক অবদানও দেখা গেছে!

রিসার্চেরা নিউজিল্যান্ডের একটা সাবানের ফ্যাক্টরিতে গবেষণা চালিয়ে দেখেছে, ওরা একটা গালি সবসময় ব্যবহার করে এবং সেই গালি ব্যবহারের কারণে ওইখানকার ওয়ার্কারদের মধ্যে বন্ডিং বেটার হয়েছে তারা আরো বেশি পোলাইট হয়েছে এবং ইমোশনাল টেনশন বা স্ট্রেস কমেছে।

ফলে প্রোডাকশন রেইট ও Efficiency ও বেড়ে গেছে ঐ ফ্যাক্টরির।

ভিডিওর শুরুতে ডান্ডা দিয়ে বাড়ি মেরে আপনার মাথার বাম পাশ damage করে দিয়েছিল নজর মনে আছে?

এখন আপনি কথা বার্তা বলতে পারেন না ঠিকমতো কিন্তু গালি একদম তুখোড় দিয়ে যাচ্ছে।

Aphasia নিয়ে আলোচনার সময় হয়ে গেছে।

ব্রেইন মোটামোটি ভাবে ২ অংশে বিভক্ত

(ekhan theke info graphics shuru hoye jabe)

বাম অংশ বা Left Hemisphere এবং ডান অংশ বা Right Hemisphere

ব্রেইনের বাম অংশ সব complex and logical কাজগুলো করে যেমন Decision making, লজিক্যাল চিন্তাকে control করা, প্রলোভন সলিভিং ইত্যাদি জটিল কাজগুলো করে।

বলতে পারেন Left Hemisphere আপনার ব্রেইনের উচ্চ শিক্ষিত পার্ট। (apnake dekhei bujha jay apni uccho shikkhito ei clip ta jabe)

আরেকটা জিনিস বাম অংশ control করে সেটা হচ্ছে ভাষা। কারণ জটিল সব জিনিসপত্র Ultimately আমরা ভাষা দিয়েই প্রকাশ করি।

ব্রেইনে ডান অংশ control করে ইমোশন, ভয়, রাগ, কুইক রিয়েকশন, Reflex বা প্রতিবর্তন, ক্রিয়োটিকিটি ইত্যাদি।

ধরতে পারেন এতটা আপনার ব্রেইনের বলদ কিন্তু কিউট, emotional, সেন্টিথোর পার্ট।

মজার ব্যাপারটা হচ্ছে এই গালি গালাজের কাজ করে ব্রেইনের ডান অংশ।

কারণ গালি একটা রিয়েকশন, একটা ইমোশনাল behavior.

আর তাই ব্রেনের বাম অংশ ক্ষতিগ্রস্ত হলে কথা বলতে কষ্ট হবে কারণ সেটা তো Left Hemisphere কন্ট্রোল করে কিন্তু গালি দিতে কোন সমস্যা হবে না কারণ এই কাজ করে ডান অংশ।

আর এই অবস্থাকেই বলে Aphasia.

আর যদি উল্টা হয় ডান পাশ ক্ষতিগ্রস্ত হলে কথাবার্তা মোটামুটি সহজে বলতে পারবে কিন্তু গালি দিতে তার সমস্যা হবে কারণ গালির রিএকশন যে পার্ট থেকে আসার কথা সেই পার্ট ক্ষতিগ্রস্ত হয়ে আছে।

আপনার আশেপাশে অনেক মানসিক ভারসাম্যহীন মানুষকে রাস্তাঘাটে প্রায়ই দেখবেন তারা ঠিকভাবে কথা বলে না কথার উত্তর দেয় না কিন্তু ঠিকই অনর্গল গালিগালাজ করে। এবার বুঝতে পারছেন সমস্যাটা কোথায় কেনই বা তারা এরকম আচরণ করে?

ব্রেনের এইটুকু এনালাইসিস থেকে বুঝতে পারছেন গালি দেওয়া কোন লজিক্যাল কাজ না তাই এটা ব্রেনের লজিকাল অংশেই পড়ে না।

গালি দেয়ার সব থেকে বড় ক্ষতি হচ্ছে যারা কথায় কথায় গালি দেয় স্বাভাবিক তাদের ব্রেনের ইমোলশনাল পার্ট বেশি active থাকে লজিক্যাল পার্টের চেয়ে যেটা কিন্তু একটা সমস্যা।

অতিরিক্ত গালির ব্যবহার একধরনের Muscle memory তৈরি করে তখন দেখবেন ছোট খাট ঘটনার রিয়েকশনেও গালি চলে আসে।

গালি গালাজ সমাজে ঘৃণা ছড়ানোর একটা মাধ্যম।

কাউকে ছোট করা, জাতি ধর্ম বর্ণ ভেদে যে রেসিজম গুলো হয়, পাওয়ার দেখিয়ে জুলুম করা এই সবগুলোর মাধ্যমি কিন্তু গালি!

এই গালির অভ্যাস থেকে বাচতে নিজস্ব রিসার্চ দিয়ে নজর তৈরি করেছে কার্ঠাল বাপ্পি ফ্রেমওয়ার্ক

এই ফ্রেমওয়ার্কে ২টা ফল আছে। কার্ঠাল, বাংগি।

চিন্তা করে দেখেন কার্ঠাল খাওয়াটা কিছুটা সময় সাপেক্ষ কাজ। কার্ঠাল ভাংতে হয়, কোষ আলাদা করতে হয় আবার খাবার আগে বীজ খুলে নেয়া লাগে। হাতে যদি কষ লেগে যায় সেটাও উঠাতে হয়।

এর মানে ধূপ করে কার্ঠাল এনেই কেউ খাওয়া শুরু করে না। কিছুটা সময় নিতে হয়।

ঠিক এই কার্ঠাল খিওরি ফলো করে আপনার মুখ দিয়ে যখন গালি আসার সম্ভাবনা অনেক বেশি বলে আপনি বুঝতে পারবেন তখন একটা ব্রেক নিবেন।

মনে মনে ভাববেন আপনি একটা কার্ঠাল গাছ থেকে পাড়ছেন, এরপর কার্ঠাল ভাংছেন, কোষ আলাদা করছেন, কষ উঠাচ্ছেন হাত থেকে।

এই যে আপনি একটা ব্রেক নিয়ে এগুলো চিন্তা করছেন ইতোমধ্যেই আপনার ব্রেন অন্য চিন্তায় ব্যস্ত হয়ে পড়ায় গালি দেয়ার ইচ্ছাটা অনেকটাই কমে যাবে।

হয়তো আর দিতেও ইচ্ছা করবে না কারণ মনে আছে গালি দেয়ার সময় আমাদের ব্রেনের বলদ পার্ট মানে ডান পাশটা বেশি একটিভ থাকে কিন্তু কিছুটা ব্রেক নেয়াতে লজিক্যাল পার্ট মানে বাম পার্ট ততক্ষণে সক্রিয় হয়ে যাবে।

বাম অংশ বা Prefrontal cortex সক্রিয় হলে এমনভাবেই Self control চলে আসবে।

কিন্তু যদি এমন হয় কোন ভাবেই গালি আটকানো সম্ভব হচ্ছে না, গালি বের হয়েই যাচ্ছে বা দিতেই হবে তাহলে?

তাহলে বাংলা থিওরি apply করবেন।

যে word গুলো গালিতে ব্যবহার করেন সেগুলোকে replace করে দিবেন “বাংগি” দিয়ে।

বাংগি just একটা উদাহরণ আপনি আপনার যেকোন পছন্দের ভালো word দিয়ে গালিটা রিপ্লেস করে দিতে পারেন।

এই যেমন ধরেন , Motherboard..... (ektu bhoyongkor comedy korte hobe eikhane both editor and VO)

তবে শর্ত একটাই প্রত্যেকবার একটা নির্দিষ্ট word ই ব্যবহার করবেন change করা যাবে না।

Word change করতে করতে পরে আবার ঘুরে ফিরে আসল গালিটাই দিয়ে ফেলবেন।

(ami tore gali dilam tui amare salam dili bhai tiktok clip ta pawa gele add kore diyen)

Outro: [

So আপনার প্রিয় গালি.... না না প্রিয় ফলের নাম কী?

কমেন্ট করে জানান।

গালিগালাজ মুক্ত সমাজ গড়তে সবার আগে নিজের মধ্যে পরিবর্তন আনি।

Let's Repair Bangladesh together]]