

জন্ম করি আবেগগুলি

তানজিদা নূর মোস্তফা





আজ বৃহস্পতিবার। ঝন্টুর স্কুলে আজ সজল স্যারের ক্লাস। সজল স্যার প্রতি বৃহস্পতিবার দিন ঝন্টুদের খেলাধুলার ক্লাস নেন। ঝন্টু আজও খুব উৎসাহ নিয়ে সজল স্যারের ক্লাসের জন্য অপেক্ষা করছে। এমন সময় মনির এসে ঝন্টুকে পেছন থেকে ধাক্কা মেরে ফেলে দিয়ে পালালো। ঝন্টু পড়ে গিয়ে ব্যথা পেলো। ঝন্টু মনিরের উপর রেগে গিয়ে কয়েকটা খারাপ কথা বললো।



ঠিক এমন সময় ১১ টা বেজে ৫ মিনিটে সজল স্যার ক্লাসে ঢুকলেন। তিনি ঝন্টু এবং মনিরের মধ্যে ঝগড়াটা দেখতে পেলেন। তাদের দুজনের কাছেই ঘটনাটা পুরোপুরি শুনে সজল স্যার বললেন, "আচ্ছা তোমরা সবাই নিজের জায়গায় গিয়ে বসো এবং আজ ঝন্টু এবং মনিরকে ক্লাসের শেষে শাস্তি দেওয়া হবে"। ঝন্টু এবং মনির ভয়ে ভয়ে নিজের জায়গায় গিয়ে বসে পড়লো।



এরপর স্যার ক্লাসের প্রত্যেকের কাছে একটা একটা করে কার্ড দিলেন। সবাইকে কার্ড দেয়া শেষ হওয়ার পর স্যার বলেন "তোমাদের কার কার কাছে "হ্যাপি" কার্ড পড়েছে হাত তুলো"। রিমন, তানিয়া, মিলি এবং ঝন্টু হাত তুললো। স্যার তাদের চারজনকে সামনে আসতে বললেন। তারপর চারজনকে একলাইনে দাড় করালেন।



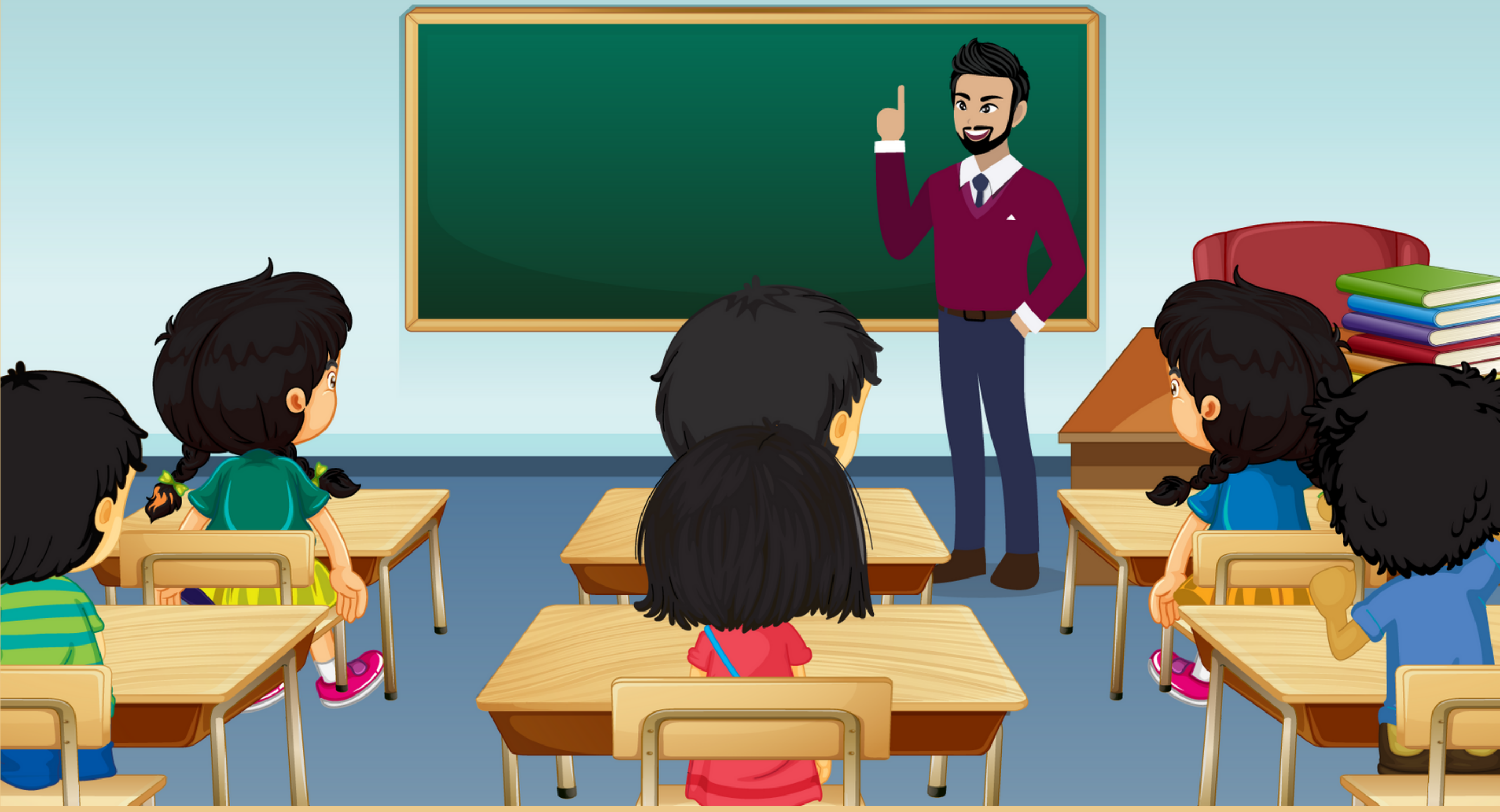
এরপর স্যার তার ব্যাগ থেকে একটা লাল বল এবং সবুজ বল বের করলেন। বলগুলোতে একটা সুইচ আছে যেটা অন করলে আলো জ্বলে এবং অফ করলে নিভে যায়। স্যার "হ্যাপি" গ্রুপের চারজনকে বললেন "যখন সবুজ বল জ্বলবে তখন তোমরা এক পা সামনে আগাবে আর যখন লাল বল জ্বলবে তোমরা থেমে যাবে, আর যে বাতি উল্টোপাল্টা করবে সে আবার আগের সারিতে ফিরে আসবে"।



এভাবে করে যে সবার আগে শেষ দাগে পৌঁছাবে সে হবে বিজয়ী। এই বলে খেলা শুরু করলেন। স্যার প্রথমে সবুজ বল জ্বালালেন। সাথে সাথে চারজনই সামনে আগালো, এরপর আবার সবুজ বল জ্বালালেন আবারো সবাই সামনে আগালো।

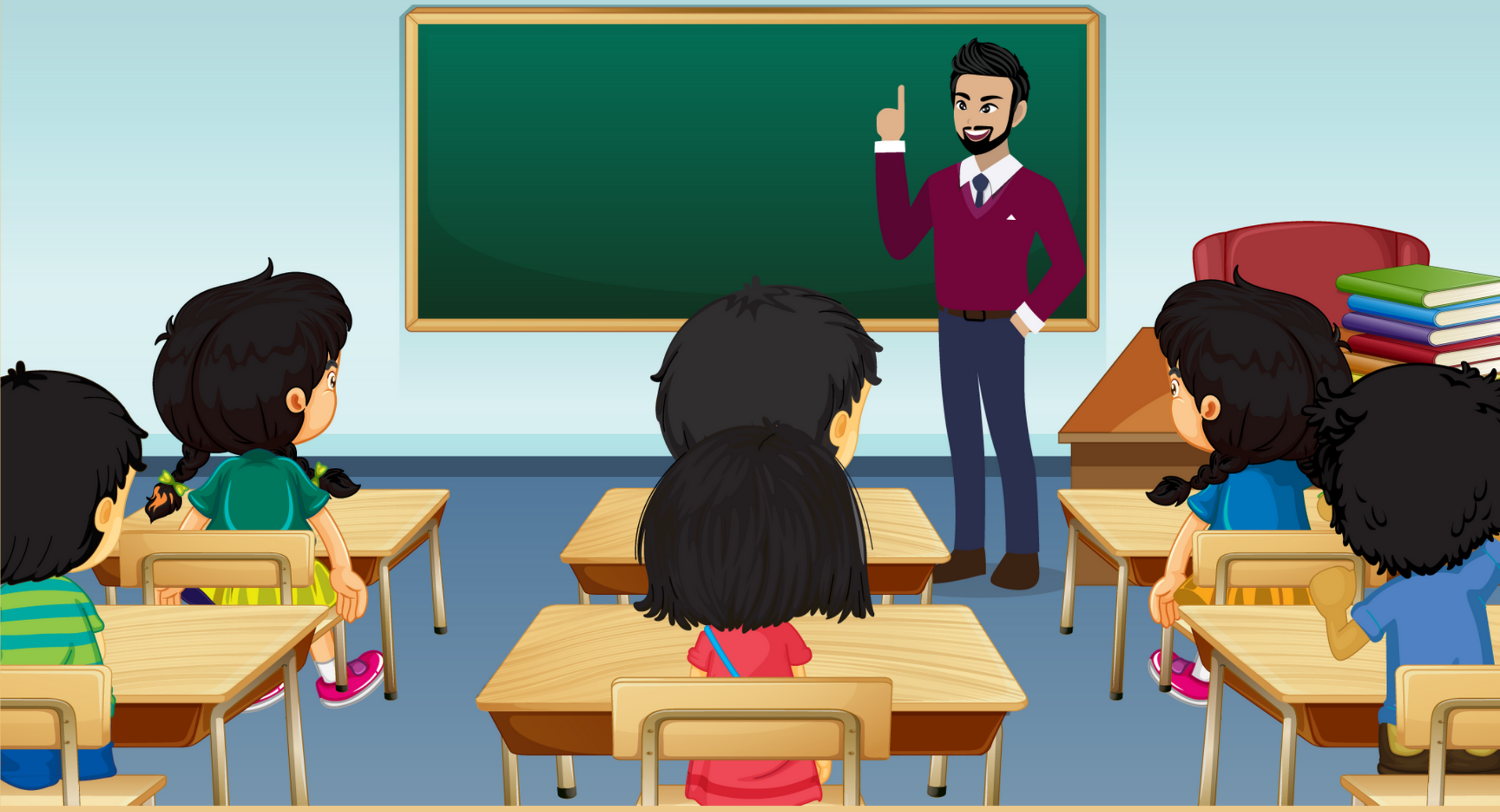


স্যার এবার চালাকি করে লাল বাতি জ্বালালেন ঝন্টু আগেরবারের মতই এক ধাপ এগিয়ে গেছে কিন্তু বাকি তিনজন তাদের জায়গায় দাঁড়িয়ে আছে। স্যার ঝন্টুকে বললো "ঝন্টু তুমি ডুল করে সামনে একধাপ এগিয়ে গেছো,তাই তুমি দুইধাপ পেছনে চলে আসবে"। এভাবে খেলতে খেলতে দেখা গেলো তানিয়া এবং রিমন শেষ দাগ পর্যন্ত পৌঁছে গেলো। মিলি একধাপ পেছনে এবং ঝন্টু তিনধাপ পেছনে রয়ে গেলো। স্যার এবার তাদেরকে নিজ জায়গায় যেতে বললেন।

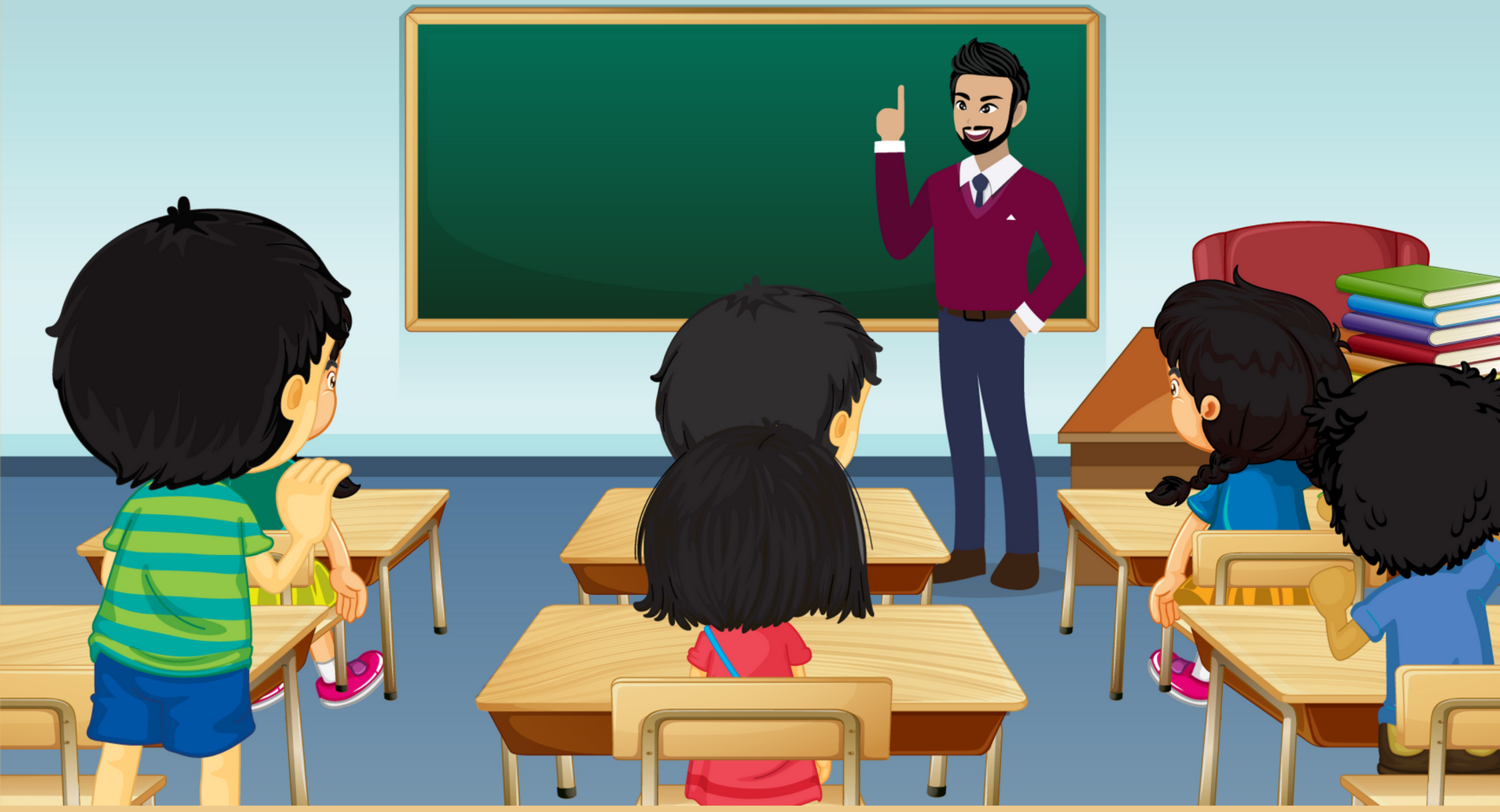


এরপর স্যার বলতে শুরু করলেন,” তোমরা আজ এই খেলা হতে যে জিনিসটা শিখতে পারবে সেটা হলো " আবেগ নিয়ন্ত্রণ"। তোমরা কি জানো আবেগ কাকে বলে?

কেউ বলতে পারলো না। স্যার আবার বললেন, “আচ্ছা আমি বলছি। আবেগ হচ্ছে একটি স্বাভাবিক অবস্থা যা আমাদের মনে ছোট ছোট অনুভূতি সৃষ্টি করে। তুমি যদি তোমার আবেগকে নিয়ন্ত্রণে রাখতে পারো, তোমার অনুভূতিগুলোকে সঠিকভাবে ব্যবহার করতে পারো, পরিস্থিতি সাথে নিজেকে তাল মিলিয়ে চলতে পারো তাহলে জীবনে এগিয়ে যেতে পারবে যেমনিভাবে রিমন এবং তানিয়া শেষ দাগে পৌঁছেছে।



অর্থাৎ তোমরা যেকোনো কাজে দ্রুত সফল হতে পারবে। আর যদি তুমি অনুভূতিকে নিয়ন্ত্রণ করতে না পেরে বন্ধুর সাথে মারামারি করো, মা বাবার সাথে চাঁচামেচি করো, মনোযোগী না হও, দুশ্চিন্তা করো তাহলে তোমার যেকোনো সফলতা অর্জন করতে দেরি হবে যেমনটা ঝন্টুর হয়েছে। ঝন্টু অমনোযোগী হয়ে গিয়েছিলো বলে সে বার বার ডুল করে শেষ দাগ পর্যন্ত পৌঁছতে পারেনি।



তোমরা কি বুঝতে পারছো আমি কি বলছি?

রনি বললো, কিন্তু স্যার আমরা কীভাবে আমাদের অনুভূতি বুঝবো?

স্যার বললেন, ভালো প্রশ্ন করেছো রনি। তুমি খুব সহজেই তোমার আবেগ- অনুভূতি বুঝতে পারবে।

আমাদের মনে দুই ধরনের আবেগ এসে থাকে।

একটা ইতিবাচক, অন্যটা নেতিবাচক। ইতিবাচক

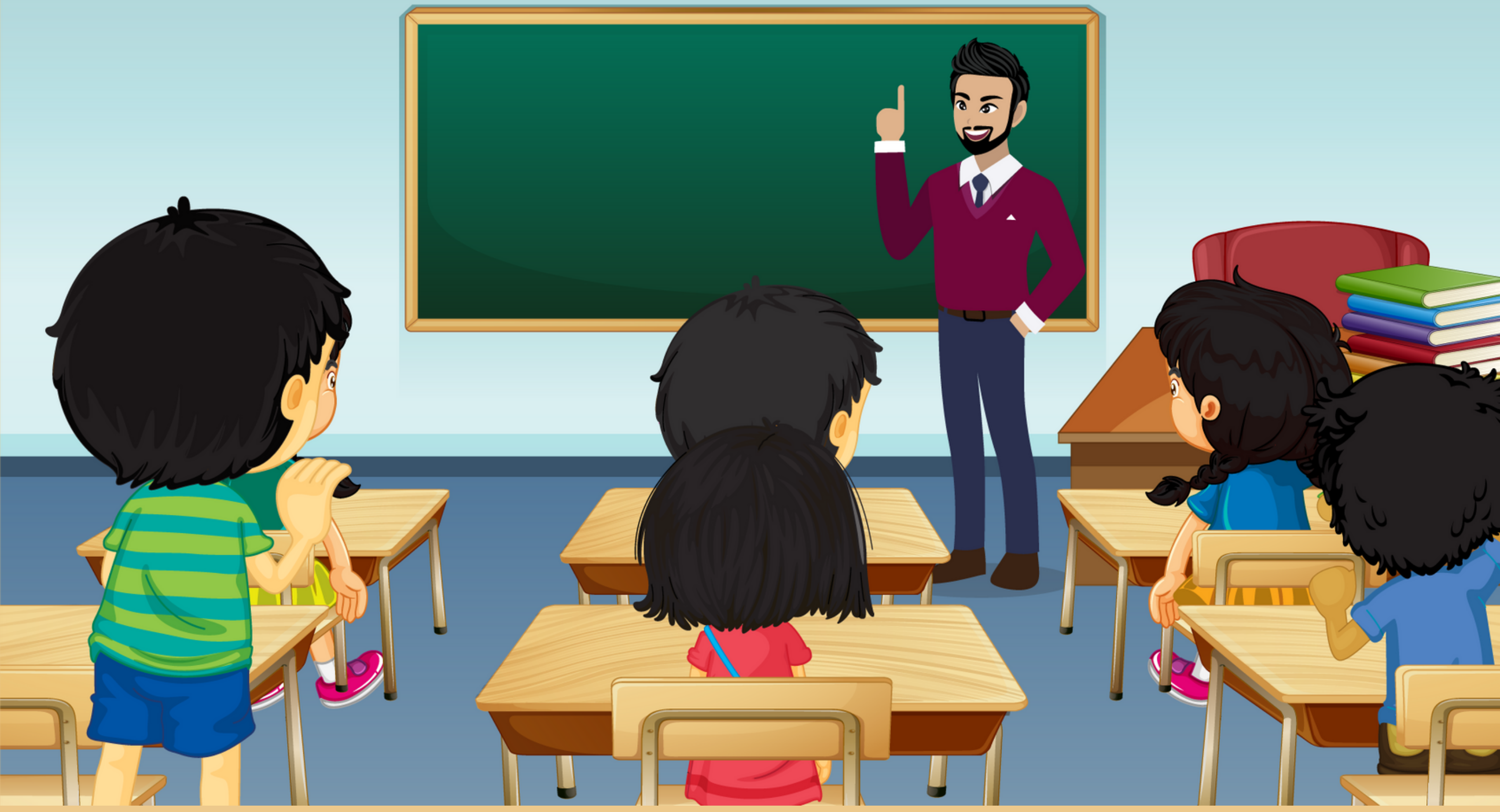
অনুভূতির মধ্যে আছে ভালবাসা, আনন্দ, সন্তুষ্টি,

গর্বিত হওয়া, সফল হওয়া ইত্যাদি। আর

নেতিবাচক অনুভূতির মধ্যে আছে রাগ, হিংসা,

ভয়, একা অনুভব করা, নিজেকে ছোট মনে করা

ইত্যাদি।



হিমি তখন জিজ্ঞেসা করলো, অনুভূতি ঠিকমতো নিয়ন্ত্রণ করতে না পারলে কি হয় স্যার?

স্যার উত্তর দিলেন, ‘তোমার অকারণে মন খারাপ হবে, যেটা পরবর্তীতে হতাশায় পরিণত হতে পারে। তারপর তুমি যখন বড় হবে তখন তুমি আবেগ নিয়ন্ত্রণহীনতার কারণে বিভিন্ন অসফলতার মুখোমুখি হয়ে যেতে পারো। সবার সাথে তোমার সম্পর্ক খারাপ হতে পারে, তোমার পড়াশোনায় মনোযোগ হারিয়ে যেতে পারে এমনকি তোমার স্বাস্থ্য ও খারাপ হতে পারে।’

ঝন্টুঃ তাহলে স্যার কীভাবে আমরা আমাদের আবেগগুলোকে নিয়ন্ত্রণ করতে পারি?



এবার স্যার বললেন, "হ্যাঁ এটাই আমি তোমাদের এখন শেখাবো এবং ঝন্টু এবং মনিরের শাস্তি পর্বটাও চলে এসেছে। তোমরা দুজনেই সামনে আসো।"

স্যারের কথায় একটু ভয়ে ভয়ে ওরা সামনে গেলো। স্যার দুজনকে বিপরীতমুখী করে দাঁড় করালেন। এবং একটা ফুটবল দুজনের পিঠের মাঝখানে দিয়ে বললেন "তোমরা দুজনেই পিঠের মাঝখানে এভাবে বল রেখে ক্লাসের শেষ অবধি পৌঁছাবে। এবং কিছুতেই হাত দিয়ে ছোঁবে না। বল মাটিতে পড়ে গেলে আবার শুরু থেকে শুরু করবে"।



স্যারের কথা মতন ঝন্টু এবং মনির পিঠের মধ্যে ফুটবল চেপে ধরলো। কিন্তু তাদের অনেক কষ্ট হচ্ছিলো এভাবে সামনে আগাতে কারণ বল বারবার পড়ে যাচ্ছিলো। তারপর ঝন্টু মনিরের বাম হাতে কবজিতে তার কবজি ঢুকিয়ে দিলো এবং মনিরও কার ডান হাতের কবজির সাথে ঝন্টুর ডান হাতের কবজি মেলালো। এতে তাদের বল মাটিতে পড়ে যাবার আশঙ্কা কমে গিয়েছিলো। তারপর তারা ধীরে ধীরে ক্লাসের শেষ অবধি পৌঁছালো।



স্যারসহ ক্লাসের সবাই হাততালি দিয়ে উঠলো। স্যার এবার বললেন, "এই খেলার মাধ্যমে আমরা কি শিখতে পারলাম? আমরা শিখতে পারলাম যে যেকোনো কাজ একা করার চেয়ে কারো সহযোগিতায় করলে দ্রুত সম্পাদন হয়ে যায়। আমি যদি ঝন্টু এবং মনিরকে আলাদা আলাদা করে পিঠে বল নিয়ে হাঁটতে বলতাম তাহলে কি তারা সেটা পারতো?" সবাই জোরে বলে উঠলো "না স্যার!"



স্যার তখন বলেন, “এভাবেই আমাদের একে অন্যের প্রতি সহযোগী মনোভাব নিয়ে একসাথে থাকতে হবে। কারো প্রতি রাগ, হিংসা কিংবা কাউকে আঘাত করে কিছু বলা উচিত না। কারো দুঃখে হাসা উচিত না। অন্যের বিপদে পাশে দাঁড়াতে হয় যাতে একে অন্যকে নিয়ে সুন্দরভাবে চলতে পারি। পরিবারের সবার সাথে সুন্দর আচরণ করা উচিত। মনে থাকবে?” সবাই বলে উঠলো “জি স্যার।”

স্যার হেসে বললেন, “ঝন্টু! মনির! কেমন লাগলো তোমাদের শাস্তিটা?”

তারা দুজনেই তাদের ভুল বুঝতে পেরে বললো, “অনেক মজা শাস্তি স্যার!”

সবাই হো হো করে হেসে উঠলো!!

একটি গ্রো ইউর রিডার ফাউন্ডেশন প্রকাশনা