

দীর্ঘসূত্রিতার কারণ



দী-র্ঘ-সূ-ত্রি-তা, ইংরেজিতে যাকে বলা হয় Procrastination। শব্দটি ওজনে যতখানি ভারী, প্রতিক্রিয়া ততোধিক। মনের ছোটখাট ফাঁক-ফোকর দিয়ে একবার ঢুকে পড়তে পারলেই হলো। স্ট্রেস, অস্থিরতা, অন্যকে দোষারোপ, আত্মবিশ্বাসহীনতা, উদ্বেগ, অযৌক্তিক আচরণ, অমনোযোগিতা, হতাশা এমনকি এডিএইচডি (ADHD - Attention Deficit Hyperactivity Disorder) এর মতো স্নায়ুরোগ ঘটানোর সক্ষমতা রাখে। মনের ওপর এতসব ধকলের পরে দেহ বেচারাই বা ভালো থাকে কি করে! এবছর আমেরিকান সাইকোলজিক্যাল এসোসিয়েশনের একটি গবেষণায় দেখা গেছে যে সেদেশে শতকরা বিশ ভাগ মানুষ ক্রনিক প্রকাস্টিনেটর যা তাদের মানসিক স্বাস্থ্যের ওপর মারাত্মক প্রভাব ফেলতে পারে।

নর্থ আমেরিকান মনোবিজ্ঞানীরা একে বলছে "The gap between intention and action"।

"কাজ কখন শেষ হলো সেটা বিষয় নয়, শেষ হলেই হলো" কিংবা "সময়তো আছে, কাজ করে ফেলব" নয়তো "আরে, আগে করি নাই তো কি হয়েছে? ব্যাপার না, আমি তো প্রেশারেই ভালো কাজ করতে পারি" "এত পরিশ্রম করে কি হবে?" এসব চিন্তা প্রশ্ন দেয়া মানে দীর্ঘসূত্রিতার দুষ্টচক্রে খাবি খাওয়া। কাজটি করতে হবে জানা সত্ত্বেও নিজেকে সেই কাজটি সম্পন্ন করতে নিয়োজিত করতে না পারাটা আত্ম-নিয়ন্ত্রণের ব্যর্থতা ছাড়া আর কিইবা হতে পারে।

যথাসময়ে কোনো কাজ শুরু বা শেষ করা থেকে **ইচ্ছাকৃতভাবে বিরত থাকাই** হলো দীর্ঘসূত্রিতা। আজ করব, কাল করব, সকালে করব, বিকেলে করব। এই করি করি করে করা আর হয় না। দীর্ঘসূত্রী মানুষ জানেন যে এই বিরত থাকার পরিণাম ভালো হবে না, তবু তারা কাজ ঝুলিয়ে রাখেন।

কিন্তু কেন আমরা দীর্ঘসূত্রিতা কাটিয়ে উঠতে পারি না এই ব্যাপারে মনোবিজ্ঞানী ড. লিন্ডা সাপাদিন দীর্ঘ গবেষণা করেছেন। তিনি সব ধরনের দীর্ঘসূত্রিতার পেছনেই তিনটি সাধারণ অনুভূতি বা আচরণ শনাক্ত করেছেন।

আমরা বড় বড় কাজ করতে চাই কিন্তু সে লক্ষ্যে বাস্তবে কাজ করি না।

কাজ শুরু না করার ব্যাখ্যা দাঁড় করাতে আমরা পটু।

কাজ না করার জন্য হাজারটা অজুহাত দেয়া যায় কিন্তু কাজটি করার জন্য একটি কারণই যথেষ্ট।

আমরা জানি যে আলস্যের কারণে ক্ষতি হচ্ছে, কিন্তু এই বোধ আমাদের আলস্যকে আরও বাড়িয়ে দেয় (যেরকম অনেক পড়া জমে গেছে বলে আমরা পড়তে বসতেই ভয় পাই!)। মজার ব্যাপার হচ্ছে, অনুশোচনা দীর্ঘসূত্রিতাকেই আরও বাড়িয়ে দেয়। আমাদের জীবন আত্মপরাজয়ের দিকে ধাবিত হয়। সবচেয়ে মজার ব্যাপার হচ্ছে দীর্ঘসূত্রিতার মূল কারণ আলস্য নয়।

দীর্ঘসূত্রিতার প্রধান কারণ হচ্ছে এক অজানা আশঙ্কা। এই আশঙ্কা বা ভয় হতে পারে পরিবর্তনের ভয়, নিয়ন্ত্রণ হারানোর ভয়, অশান্তির ভয় বা অন্য কোনো ভয়-যার অস্তিত্ব রয়েছে আপনার মনের গহীনে। আর দীর্ঘসূত্রী মানুষ সবসময় পেছনে পড়ে থাকে। অন্যরা যখন সাফল্যের সোপানে ধাপে ধাপে এগিয়ে যায়, সে তখন পেছনে থেকে দেখে আর দীর্ঘশ্বাস ছাড়ে। দীর্ঘসূত্রিতা কয়েকটি ধরনের হয়।

স্বপ্নচারী:

এরা সবসময় চায় জীবন সহজ হোক, কষ্ট মুক্ত হোক। এরা বাস্তব জীবন থেকে নিজেকে দূরে সরিয়ে রাখে। নিজেকে আকাশকুসুম কল্পনার মাঝে ডুবিয়ে দেয়। আকাশকুসুম কল্পনার মাঝে ডুবে থাকতেই ভালবাসে। কারণ সেখানে কোন কিছুই তাদের জন্যে হুমকি নয়। তারা মনে করে তারা বিশেষ প্রজাতির মানুষ। তাদের নিয়ম অনুসরণ করার কোনো প্রয়োজন নেই। এ ধরনের স্বপ্নচারী দৃষ্টিভঙ্গি তাদের পেশাগত, পারিবারিক ও পারিপার্শ্বিক সমস্যা সৃষ্টি করে। যা পরিণামে তার মধ্যে এক পলায়নী মনোবৃত্তি জন্ম দেয়।

দীর্ঘসূত্রিতার বাকি ধরনগুলো নিয়ে পরবর্তী সপ্তাহের লেকচারে আলোচনা করব।

এসাইনমেন্টঃ

১।



এক গোয়ালিনী। তার অনেকদিনের স্বপ্ন সে রাজরানি হবে। একদিন দুধের ঘড়া মাথায় নিয়ে বাজারে যেতে যেতে সে ডুবে গেল অলস কল্পনায়। ভাবতে লাগল দুধ বিক্রি করে মুরগি কিনবে, মুরগি কেনার পরে মুরগির বাচ্চা হবে। বাচ্চা বিক্রি করে ছাগল কিনবে। ছাগলের বাচ্চা হবে। ছাগলের বাচ্চা বিক্রি করে গরু কিনবে। এই করে সে অনেক সম্পত্তির মালিক হবে। তারপর রাজার ছেলে তাকে বিয়ের প্রস্তাব পাঠাবে। কল্পনার এ পর্যায়ে সে মাথা নেড়ে বলে উঠল ‘নেহি করেঙ্গা’! অর্থাৎ সে রাজি নয়। যে-ই মাথা নেড়েছে-দুধের ঘড়া পড়ে গিয়ে ঘড়াও ভাঙলো, দুধও গড়াল মাটিতে।

প্রশ্নঃ অলস কল্পনা আমাদের বর্তমানকে নষ্ট করে দেয়। অলস কল্পনা থেকে বের হওয়ার জন্য বর্তমানকে তুমি কীভাবে কাজে লাগাবে? ব্যাখ্যা কর।

২।



জীবনে কখনো কোনো কাজ অবহেলায় ফেলে রাখেন নি এরকম মানুষ পাওয়া বোধ করি অসম্ভব। বুঝে বা না বুঝে অসীম সম্ভাবনাময় জীবনকে দীর্ঘসূত্রিতা নামক ঘুণপোকায় কাটতে দেয়া মানুষের সংখ্যাই বেশি।

প্রশ্নঃ দীর্ঘসূত্রিতা কীভাবে আমাদের সম্ভাবনাময় জীবনকে ঘুণপোকায় মতো ভেতর থেকে কেটে নিঃশেষ করে দেয়? হেঁচ পয়েন্টে ব্যাখ্যা কর।



প্রশ্নঃ কাজ শুরু না করার ব্যাখ্যা দাঁড় করাতে আমরা পটু। আজ করব, কাল করব, সকালে করব, বিকেলে করব। এই করি করি করে করা আর হয় না। শেষ মুহূর্তে আমরা কাজ না করার অজুহাত দেই। আমরা অজুহাত না দিয়ে কী কী উপায়ে সময়ের মধ্যেই কাজ সম্পন্ন করতে পারি? ৫টি পয়েন্টে ব্যাখ্যা কর।

এসাইনমেন্ট আগামী ০৭-১০-২০২০ বৃহস্পতিবারের মধ্যে samia.cosmo20@gmail.com এ মেইল করে দিবে।যারা আগের এসাইনমেন্ট দাও নি, তারা মেহেরবানি করে এই এসাইনমেন্টের সাথে জমা দিবে।***