

কর্মস্থলে ইতিবাচক হোন



এ টি এম মোসলেহ উদ্দিন জাবেদ

হেড অফ এইচআর
স্টার সিরামিকস লিমিটেড

চাকরির ক্ষেত্রে বা সফট স্কিলের আলোচনায় সবসময় একটি বিষয় বা টপিক বা স্কিল বা দক্ষতা অনেক বেশি গুরুত্বের সাথে আলোচিত হয় তা হলো পজিটিভ মেন্টাল অ্যাটিটিউড বা ইতিবাচক মানসিকতা। এটি এমন একটি গুণ যা কর্মক্ষেত্রে আপনাকে অন্যদের চেয়ে আলাদাভাবে ফুটিয়ে তুলবে। ইতিবাচক মানসিকতার মানুষজন সবচেয়ে বেশি সফলতা পেয়ে থাকেন।

এক গবেষণায় দেখা গেছে, ইতিবাচক মানুষদের দেহের প্রতিরক্ষা ব্যবস্থা বেশ ভালো। রোগ থেকে তারা দ্রুত সেরে ওঠেন এবং তারা দীর্ঘ জীবন লাভ করে থাকেন। হার্টের বাইপাস সার্জারি করা হয়েছে এমন কিছু রোগীর ওপর একটি গবেষণা চালিয়ে দেখা গেছে, যারা মানসিকতায় ইতিবাচক, নিরাময়ের ব্যাপারে আশাবাদী ছিলেন, অন্যদের চেয়ে বেশ দ্রুতই তারা সেরে উঠেছেন।

আর দীর্ঘ জীবনের ব্যাপারটা সুস্থ ইতিবাচক মানুষদের ক্ষেত্রে যেমন ঘটেছে, তেমনি ঘটেছে ক্যান্সার, হৃদরোগ বা কিডনি জটিলতায় ভুগছেন এমন ইতিবাচক মানুষদের ক্ষেত্রেও। এ সম্পর্কিত বিস্তারিত গবেষণা প্রতিবেদনটি প্রকাশিত হয়েছে অ্যানালজ অব বিহেভেওরাল মেডিসিন, ভলিউম ৩৯, পৃষ্ঠা ৪।

আসলে নেতিবাচক চিন্তা এবং উদ্বেগ-উৎকর্ষার

कारणे मनुष्य ये असुख हय, एटा एखन आर नतुन कोनो तथ्य ना। स्ट्रेसेर शारीरवृत्तिय प्रक्रियाटि छिल प्राणीदेहेर एकटि स्वाभाविक जैविक प्रक्रिया। बिपद पड़ले आत्तरफ्कार प्रयोजनीय पदक्षेप याते तारा निते पारे, सेजनाई एर अस्तित्। किन्तु दीर्घसमय धरे यखन ए अवस्था चलते থাকे, तखन डायাবেटिस एवं डिमेनशिया वा स्मृतिभ्रष्टतार मतो रोगगुलोते आक्रान्त हओयार बुकि बाड़े।

बिज्ञानीरा एखन देखेछेन, इतिवाचक चिन्ता, आशावादी हओया इत्यादि अभ्यासगुलो शुधु ये स्ट्रेसेर प्रतिषेधक हिसेबे काज करे ता नय, देहेर निजस् निरामय एवं मेरामतेरओ राखे गुरुत्पुर्ण भूमिका। अर्थात् स्ट्रेसेर कारणे ये क्षतिगुलो देहे हछिल ता तो कमेई, तार ओपरे घटते থাকे आरो नानाविध भालो शारीरिक प्रभाव।

एसमय कर्टिसल नामेर स्ट्रेस हरमोनेर परिमाण येमन कमे, तेमनि 'फाईट अर फ्लाईट' रेसपन्सेर डेल्टा 'रेस्ट अ्यान्ड ड्राइजेस्ट' सिस्टेम सक्रिय हय देहेर भेतर। फले रोगबालाई हओयार सञ्चाना कमे यय अनेकटाई (साइकोसोमाटिक मेडिसिन, भलिउम १०, पृष्ठा १४१)।

शुधु पारिपार्श्विकता निये ना, निजेर व्यापारेओ यारा इतिवाचक, निजेर प्रति आस्था ब्यक्त करेन यारा, हृदरोगे आक्रान्त हओयार बुकि तादेर कमे, आर हलेओ ता थेके द्रुत सेरे ओठार घटनाई घटेछे तादेर क्षेत्रे। जर्नाल अब पार्सोनालिटी अ्यान्ड सोसाल साइकोलोजि, भलिउम ८५, पृष्ठा ७०५।

एखन कथा हलो, केउ केउ स्वाभावजातभावेई इतिवाचक। किन्तु यारा ता नन, तारा की करबेन?

इतिवाचकता आसले एकटा अभ्यास। अनुशीलनेर माध्यमे ए अभ्यास सृष्टि सम्भव।

आजके थेके खेयाल करुन, सारादिने ये कथागुलो आपनि बलेन, तार मध्ये नेतिवाचक कि कि कथा आपनि बलेन। नेतिवाचक शब्द वा वाक्यगुलोके शनान्त करुन।

एरपर ए कथागुलोके पास्ते दिन। प्रतिटि कथा इतिवाचकभावे शेष करुन। येमन, 'किछुई हयनि' ना बले बलुन 'एटा एभावे करले भालो हते'। 'बामेलार काज' वा 'चरम बिरञ्जिकर काज' ना बले बलुन 'काजटिते बेश बैचिद्र्य आछे!' 'हाय आग्लाह! एखन की हबे?' ना बले बलुन 'आग्लाह या करेन, भालोर जनोई करेन' इत्यादि।

निजेर व्यापारे ये कथागुलो आपनि बलेन, ता कि आशावादीर कथा ना, एकजन हताशावादीर कथा। यदि हताशावादीर मतो हय, ताहले वदले फेलुन वञ्चव। 'आमाके दिये किछु हबे ना' ना बले बलुन, 'आमि चेष्टा करव इनशाग्लाह'। वा 'आमि पारव, आमि पारव'।

नियमित अटोसाजेसन दिन। 'हाजार अटोसाजेसन' वई थेके निजेर जन्ये प्रयोजनीय अटोसाजेसनगुलो बेछे दिते थाकुन।

नियमित मेडिटेशन करुन। मेडिटेशनेर गभीर सुतेर आपनि निजेर प्रति ये आस्था ओ विश्वास ब्यक्त करबेन, ता-ई आसले आपनाके सतियकार अर्थे एकजन आशुविश्वासी, प्रतययी ओ इतिवाचक मनुष्य हिसेबे गड़े तूलवे।

इतिवाचक होन। इतिवाचक मनुष्यकेई अन्येरा श्रद्धा करे, समीह करे, अनुसरण करे। यिनि निजेर ओपर आस्था ब्यक्त करते पारेन, हाजार मनुष्यओ तखन तार ओपर आस्था ब्यक्त करे।

