

কর্মজীবনে অবসাদ যখন আক্রমণ করে-
আহমেদ নূর আলম
দৈনিক জনকণ্ঠ, ১২ অক্টোবর ৯৭



দিন কয়েক আগেও লোকটা ছিল উৎসাহী-উদ্যমী-পরিশ্রমী। কিন্তু কী যে হলো, হালো সে ফাঁকি দিচ্ছে। স্পষ্ট বোঝাই যাচ্ছে, কাজে মন বসছে না। কাজ করতে ইচ্ছা করছে না। কাজ করতে ভাল লাগছে না। মন উদাসীন হয়ে পড়েছে।

কর্মজীবনে এমন পরিস্থিতির মুখোমুখি আমরা একাধিকবার হয়ে থাকি। দেহ-মনের এই অবস্থাকে ইংরেজিতে বলে **BURN OUT** বাংলায় দাঁড়ায় নিঃশেষিত হওয়া। বার্ন আউট শব্দটা আজকাল আর আমাদের অপরিচিত নয়। যেখানে ব্যবস্থাপনা আধুনিক-সেখানে এই শব্দটা হর-হামেশা শোনা যায়। বার্ন আউট সত্যি একজন ব্যক্তির কর্মজীবনেরই নয়-তার সাংসারিক, সামাজিক, মানসিক জীবনেরও সমস্যা। কর্মজীবনে প্রবেশের আগেও ছাত্রজীবনে এই সমস্যায় আমরা খুবই ভুগি। পড়ালেখা করতে ভাল লাগে না, মন বসে না, মনে থাকে না, চিন্তাশক্তি যেন দুর্বল ইত্যাদি হচ্ছে একজন ছাত্রের বার্ন আউট হওয়ার লক্ষণ। কিন্তু আমাদের শিক্ষাঙ্গন বা অভিভাবকগণ এই ধরনের সমস্যার অস্তিত্ব সম্পর্কে অজ্ঞ। বিন্ময়কর হলেও সত্য যে এ দেশের চিকিৎসক সমাজও এ ব্যাপারে অজ্ঞ। তাই একজন ব্যক্তির বার্ন আউট সমস্যাকে সামাজিক ও সহানুভূতির দৃষ্টিকোণ থেকে বিবেচনা করা আমরা এখনও শিখিনি।

বার্ন আউট একই সঙ্গে দৈহিক ও মনের সমস্যা। কখন আমরা বার্ন আউট হই? যখন আমরা যেটার সঙ্গে সম্পৃক্ত-অর্থাৎ চাকুরী, অধ্যয়ণ, সংসার ধর্মপালন-সেখানে দাবি ও চাপ (ডিমান্ড এনড প্রেশার) যদি বেড়ে যায় বা বাড়তেই থাকে, তখন বর্ধিত বা ক্রমবর্ধমান দাবি ও চাপ দেহ ও মনে ক্লান্তির সৃষ্টি করে। দেহ-মনের এই ক্লান্তি আমাদের উৎসাহ-উদ্যম-উদ্যোগের শক্তি পুড়িয়ে নিঃশেষ করে দেয়। দেহ-মনের এই অবস্থাটাই হচ্ছে বার্ন আউট।

চাকুরীর ক্ষেত্রে সংক্ষেপে এর সংজ্ঞা হচ্ছে, চাকুরী থেকে যে সন্তুষ্টি আপনার পাওয়ার কথা তার চেয়ে আপনার প্রত্যাশা বেশি হওয়ার নেতিবাচক প্রতিক্রিয়া। স্ট্রেস সংশ্লিষ্ট উপসর্গ অর্থাৎ ক্লান্তি, অবসাদ, বিষাদ, নৈরাশ্য ও উৎসাহহীনতার সঙ্গে বার্ন আউটের লক্ষণ মিলে যায়। এর সঙ্গে কিছু দৈহিক উপসর্গ যথা-মাথা ধরা, দেহে ব্যথা, অনিদ্রা, পাকস্থলীর সমস্যা, এমনকি উচ্চ রক্তচাপও থাকতে পারে।

আপনি যদি বুঝতে পারেন যে, বার্ন আউটে ভুগছেন আপনি তাহলে পারত পক্ষে অফিস, পরিবার বা বন্ধু-বান্ধবের সহযোগিতা-সহানুভূতি প্রত্যাশা করতে যাবেন না। অন্যের সহানুভূতি প্রত্যাশা করে না পেলে আপনি আরও হতাশ হবেন এবং হতাশা গভীরতা হবে।

তাই প্রথম সাহায্যকারী হিসাবে আপনার পাশে দাঁড়াতে হবে আপনাকেই। কথাটা হয়ত অনেককে অবাঞ্ছিত করতে পারে। কারণ, যে মানুষ নিজেই সমস্যা কবলিত, সে নিজেকে কিভাবে সাহায্য করবে? আসলে একজন মানুষের সবচেয়ে বড় মিত্র বা শত্রু সে নিজেই। মিত্র যখন সে নিজেই ক্ষতি করে, শত্রু যখন সে নিজেরই ক্ষতি করে। বার্ন আউট আক্রান্ত ব্যক্তির এই উপলব্ধির পর প্রথম কাজ হচ্ছে এর কারণগুলো অনুসন্ধান করা। কারণগুলো বের করার পর আপনার কাজ হবে উৎসাহ-উদ্যম-উদ্যোগের চেতনার শিক্ষাকে পুনরায় প্রজ্জ্বলিত করা।

আমেরিকার বিখ্যাত ব্যবস্থাপনা সাময়িকী "প্রাকটিক্যাল সুপারভিশনের"র এক সাম্প্রতিক সংখ্যায় বার্ন আউট সমস্যা মোকাবিলা করে চেতনার শিক্ষাকে কিভাবে প্রজ্জ্বলিত করতে হবে তার জন্য ৬টি পরামর্শ দেয়া হয়েছে।

১। নিজের দায়িত্ব বা কর্মের পরিধি পুনরায় লক্ষ্য বরন-দেখুন। আপনি কি অযাচিতভাবে অতিরিক্ত দায়িত্ব পালন করছেন? যদি তা হয়, কর্মের পরিধি কতখানি তা পুনরায় শনাক্ত করুন। ক্ষমতা নিজের হাতে রেখেছেন কিনা তা লক্ষ্য করুন, যদি আপনি একজন বস হয়ে থাকেন। অহেতুক ক্ষমতা বয়ে না বেড়িয়ে ডেলিগেট করে ভারমুক্ত হোন। দেখবেন, এটা মোটেই কঠিন নয়, আপনার অধস্তন হতাশ কর্মচারীরা অধিকতর দায়িত্ব গ্রহণে প্রস্তুত রয়েছে।

২। আপনার লক্ষ্য ও মান পর্যালোচনা করুন। আপনার লক্ষ্য ও মান (গোল এন্ড স্ট্যান্ডার্ড) মাঝে মাঝে পর্যালোচনা করা দরকার। তাহলে লক্ষ্য ও মানের সঙ্গে আপনার অবস্থার তারতম্য অনুধাবন করতে পারবেন। অফিসে যদি আপনার অনেকগুলো অগ্রাধিকার থাকে তাহলে উর্ধ্বতনের সঙ্গে আলোচনা করুন এবং কোনটি আপাতত বাদ দেয়া যায় তা ঠিক করুন।

৩। পরিবর্তন নিয়ে গবেষণা করুন। অনেক সময় একঘেয়েমি থেকে মনে ক্লান্তি,অবসাদ আসে। তাই কাজের পরিবেশে সন্তব হলে পরিবর্তন আনুন। পরিবর্তন আনুন কাজের পদ্ধতি ও ধারায় অর্থাৎ কাজের অভ্যাসের। পরিবর্তন কাজের মধ্যে পুনরাবৃত্তিক সহজ করবে। আপনার মধ্যে পরবর্তী উন্নয়নে সহায়তা করতে পারে পরিবর্তন।

৪। স্বীকৃতির প্রতি ইতিবাচক পদক্ষেপ নিন। বার্ন আউটের কারণ এমন হতে পারে যে, আপনার বা আপনার গ্রুপের পরিশ্রম, আত্মরিকতা ও উৎসাহের স্বীকৃতি আপনার অফিস দিচ্ছে না। তখন আপনি অথবা পুরো গ্রুপ স্বীকৃতি ও মর্যাদার জন্য মূল খুলুন।

৫। ক্ষুদ্র বিজয়কে স্বাগতম জানান। কর্মে সাফল্য বা বিজয়-তা যত ক্ষুদ্রই হোক সেটা সেলিব্রেট করুন। কিভাবে করবেন তা আপনিই ঠিক করবেন। বার্ন আউটের ফলে যে নেতিবাচক প্রভাব-চক্রটি মানুষকে অধিকতর নির্যসাহী করে তা ভাঙ্গার জন্য দরকার ইতিবাচক দৃষ্টিভঙ্গি। ইতিবাচক দৃষ্টিভঙ্গি জীবনকে সাফল্যের পথে অনেক দূরে নিয়ে যেতে পারে।

৬। নিজের যত্ন নিন। টেক কেয়ার অফ ইউরসেলফ। অনেক সময় বার্ন আউটে আক্রান্তরা স্বাস্থ্যের যত্নের ব্যাপারে অমনোযোগী থাকে। এ সময় আপনার দরকার ব্যায়াম, বিশ্রাম, মেডিটেশনের। সুস্বপ্ন খাদ্যের দিকেও নজর দিন। দেহ-স্বাস্থ্যের যত্ন আপনার ওপর ইতিবাচক প্রভাব ফেলবে।

বার্ন আউট কাটিয়ে ওঠার লক্ষণ হচ্ছে ক্রম ও দায়িত্বের প্রতি উৎসাহ-আগ্রহবোধ। যখন মনে উৎসাহ-উদ্দীপনা-আগ্রহবোধ ফিরে পাবেন তখন আবার মুখোমুখি হোন নিজের। বিদ্যমান চাকুরীতে আপনার প্রত্যাশা পুনরায় নির্ধারণ করুন এবং সে সঙ্গে স্থির করুন বাস্তবসম্মত লক্ষ্য।

মনে রাখবেন, কর্মজীবনে বহুবার বার্ন আউটের লক্ষণগুলো শনাক্ত ও কারণগুলো আবিষ্কার করা এবং দূরীকরণের প্রচেষ্টা আপনাকে চালাতে হবে। কর্মজীবনে সাফল্য অর্জনের জন্য নিজেকে উদ্দীপ্ত, উৎসাহী ও উদ্যমী রাখা খুব প্রয়োজনীয়।