



শরীর ও মন, রোগ ও রোগ-আরে

গ্য

ডঃ নির্মলেন্দু সরকার

[Zoom In](#) | [Zoom Out](#) | [Close](#) | [Print](#) | [Home](#)

শ্রী রামকৃষ্ণ পরমহংসদেবের গলরোগ হয়েছে অর্থাৎ গলার ক্যান্সার। খুব কষ্ট পাচ্ছেন, খেতে পারছেন না, মাঝে মাঝে রক্তবমি হয়ে যাচ্ছে। ভক্ত বৃন্দ অসহায়ভাবে এই মহাপুুষের শারীরিক কষ্ট দেখতে বাধ্য হচ্ছিলেন--- এত কবিরাজ বড় বড় ডাক্তার দেখছেন, কিন্তু রোগ কমার কোন লক্ষণ নেই। বরং বেড়েই চলেছে। ভক্তদের কিন্তু ষোল আনা ঝািস, তাদের ‘ঠাকুর’ ইচ্ছে করলে নিজের মনের জোরেই এই রোগ সারিয়ে তুলতে পারেন। ভক্তদের মুখচেয়ে, জগতের কল্যাণের জন্য তিনি তাঁর রোগ সারিয়ে তাদের মধ্যে আরও অনেকদিন থাকুন, জগতের চেতন্য হোক। কিন্তু, রামকৃষ্ণদেবের অদ্ভুত রহস্যময় যুক্তি --- যে মন তিনি ভগবানের পাদপদ্মে সঁপে দিয়েছেন তাকে কেমন করে আবার এই ন্নর দেহের রোগমুক্তির জন্য ব্যবহার করবেন! ভক্তবৃন্দেরা বিমর্ষ -- ডাক্তারের দুঃসাধ্য এই রোগ তাদের ‘ঠাকুরকে’ তাদের কাছ থেকে ছিনিয়ে নিয়ে যাবে। কিন্তু রামকৃষ্ণদেব ইচ্ছে করলে কি এটা করতে পারতেন? তাঁর অসংখ্য ভক্তবৃন্দের মত বহু ভারতবাসী জানেন ও ঝািস করেন মহাপুুষেরা তাঁদের মনঃশক্তি, আত্মিকশক্তি দিয়ে অনেক কিছুই করতে পারেন যা সাধারণ লৌকিক দৃষ্টিতে দুঃসাধ্য -- রোগ সারানো ত’ কোন ব্যাপারই নয়। কিন্তু আধুনিক পাশ্চাত্য - বিজ্ঞান - বিমুগ্ধ মন কেমন যেন সক্ষিদ্ধ হয়ে গোটা জিনিসটা দেখতে চায়। এই সেদিন পর্যন্ত তারা জেনে এসেছে, জগতকে শেখাতে চেয়েছে শরীরের উপর মনের কোন প্রভাব নেই। মন ও শরীর দুটি পরস্পর নিরপেক্ষ সত্তা -- স্বাধীন ও সমান্তরাল; মনীষী দেকার্তের^১ এই দার্শনিক চিন্তার বিপুল প্রভাব সপ্তদশ শতাব্দী থেকেই পাশ্চাত্য বিজ্ঞানের দিক ও দিশা নির্ধারিত করে দিয়েছে। কিন্তু প্রাচীন গ্রীসেও দেহ ও মনের পরস্পর প্রভাবের স্বীকৃতি ছিল। বিখ্যাত গ্রীক চিকিৎসক হিপ্পোক্রেটিস^২ তাঁর চতুর্দোষ তত্ত্বে (Four humors) স্পষ্ট করেই বর্ণনা করেছেন প্রত্যেক দোষের (Each humor) শরীর ও মনের উপর কী কী পৃথক প্রভাব ও লক্ষণ আছে। ভারতীয় প্রজ্ঞায় দেহ ও মনের পরস্পর প্রভাবের কথা ধ্বংসাত্য বলেই স্বীকৃত। বেদে স্পষ্টভাবে বলা হয়েছে শরীর থেকে মনের সৃষ্টি আবার মন থেকে শরীরের সৃষ্টি। আধুনিক চিকিৎসা - বিজ্ঞান অতি সম্প্রতি এর গুহ্ব অনুধাবন করতে পেরেছে।

দেহ মনের দ্বন্দ্বমধুর সম্পর্কের পুনরাবিষ্কার ও তা নিয়ে হৈ চৈ প্রথম শু হয় ষাটের দশকে। সমস্ত বৈজ্ঞানিক অনুসন্ধিৎসা ও কৌতুহলের আধুনিক পীঠস্থান আমেরিকাই এই বিষয়ে প্রথম উৎসাহী হয়ে ওঠে। তার আগে অনেকটা অবচেতনভাবে আধুনিক চিকিৎসা - বিদ্যা দেহ ও মনের সম্পর্ক নিয়ে নাড়াচাড়া করত। এর সবচেয়ে বড় উদাহরণ তথাকথিত রোগ পরীক্ষা নিরীক্ষা বা গবেষণায় যে কোন ওষুধের বিপরীতের অন্য কোন অ - ভেষজ পদার্থের (যেমন মিষ্টি - বড়ি বা (Sugar Pill) কার্যকারিতার পরিমাপ করা, যাকে ডাক্তারি পরিভাষায় প্লাসিবো ত্রিয়া বলা হয় (Placebo Action)। আধুনিক মনোরোগবিদ্যার অনেক কিছুই দেহমনের পারস্পরিক সম্বন্ধের উপর প্রতিষ্ঠিত। মানসিক চিকিৎসা পদ্ধতির একঅতিপরিচিত পদ্ধতি প্রজ্ঞানীয় চেষ্টিত কৌশল (Cognitive behavioral Therapy) যা আর কিছুই নয় -- মানব মনের অসঙ্গত বিসঙ্গত চিন্তাধারাগুলোকে প্রভাবিত ও পরিবর্তিত করা যাতে শরীরের ক্লেশকর কুলক্ষণগুলো দূরে হয়ে যায়। যে কোন মনোরোগ বিশেষজ্ঞ জানেন কত কার্যকরী এই পদ্ধতি! বিখ্যাত মনোবিজ্ঞানী কার্ল জগ্ৎও নিজেই বলেছেন --- “মনোবৈজ্ঞানিক তত্ত্ব আর জৈববৈজ্ঞানিক তত্ত্বের মধ্যে পার্থক্য টানা এক নিতান্তই কৃত্রিম প্রয়াস, কেননা মানবমন তার

দেহত্রিয়ার মধ্যে অচ্ছেদ্য ও ওতোপ্রতোভাবে মিলে থাকে।” যাইহোক, শরীর ও মন নিয়ে এক নতুন চিকিৎসাবিদ্যা গড়ে উঠেছে এবং ষাটের দশকেই চারিদিকে দেখা দিতে থাকে শরীর - মন - চিকিৎসাপদ্ধতির নানা রূপ ও তাদের প্রয়োগকৌশল। এল এক নতুন রেনেসাঁস্ যার মূলে আছে আরও বৃহত্তর এক সমন্বয়ী চিকিৎসাব্যবস্থা ও বিকল্প ও পরিপূরক চিকিৎসাব্যবস্থা (Integrative Complementary and alternative medicine) আধুনিক চিকিৎসাব্যবস্থার কিছু ঘটতি ও সীমাবদ্ধতা শরীর - মন চিকিৎসা ও পরিপূরক চিকিৎসা ব্যবস্থায় মেটানোর চেষ্টা আছে। আধুনিক প্রচলিত চিকিৎসাব্যবস্থার বিদ্যে প্রধান অভিযোগ, এরা রোগ নিবারণের চাইতে রোগ নিরাময়ে বেশী শক্তি ব্যয় করছে, চিকিৎসা ব্যয় দ্রুত উর্ধ্বগামী হচ্ছে, পুরনো ঐনিক দীর্ঘস্থায়ী রোগগুলিতে এদের কার্যকরিতা আশানুরূপ নয়, ইত্যাদি। প্রাথমিক চিকিৎসাবিদ্যার সমীক্ষায় দেখা গেছে বেশীরভাগ রোগ প্রাথমিকভাবে মানসিক চাপ ও ক্লেশ থেকে জন্ম নেয়। যেসব চিকিৎসক রোগীদের প্রথম দেখেন ও চিকিৎসা করেন, তাঁরা সহজেই শরীর - মন চিকিৎসা - পদ্ধতির কৌশলগুলি শিখে নিতে পারেন এবং রোগ - উপশমে প্রয়োগ করতে পারেন। যদিও শরীর - মন চিকিৎসাপদ্ধতি সেই অর্থে নতুন কিছু নয়, তবু আধুনিক চিকিৎসাব্যবস্থার অঙ্গ হিসাবে এর নবজন্ম এক নতুন দিগন্ত উন্মোচিত করেছে। এই নতুন শরীর - মন চিকিৎসাপদ্ধতির মধ্যে কী কী বিষয় আছে? -- এরা সংখ্যায় অনেক যার মধ্যে আছে (meditation), সম্মোহন (Hypnosis), নির্দেশিত চিত্রকল্পতা (guided imagery), জৈব প্রত্যাবর্তী প্রক্রিয়া (bio feedback), আধ্যাত্মিক নিরাময়, (spiritual healing), যোগ, তাই চাই, (Tai chi) কিউগংগ (Qigong), শিল্প - চিকিৎসা (art therapy), আলো চিকিৎসা (light therapy) এবং আরও অন্যান্য কিছু পদ্ধতি। আমরা এতসব পদ্ধতি নিয়ে বিস্তারিত আলোচনায় যাব না। শুধু যেগুলো আজকাল খুবআলোচিত ও চর্চিত হচ্ছে তাই নিয়েই সীমাবদ্ধ থাকব, যেমন -- ধ্যান, সম্মোহন, নির্দেশিত চিত্রকল্পতা, প্রত্যাবর্তী প্রক্রিয়া ও শিথিলায়ন পদ্ধতি।

ধ্যান ভারতীয় মনের নিজের জিনিস আর সেই সুদূর অতীতে এই ভারতবর্ষেই ধ্যানের উদ্ভাবন হয়েছিল। ভারতীয় আধ্যাত্মিকতা ও সভ্যতার ধারক ও বাহক ধ্যান, যদিও অন্য ধর্ম ও সভ্যতাতেও ধ্যানের স্বীকৃতি ও ব্যবহার প্রচলিত আছে। খুব সংক্ষেপে বলতে গেলে ধ্যান হচ্ছে মানুষের মনঃসংযোগের আত্ম - নিয়ন্ত্রণ। আমরা ধ্যান - আলোচনার গভীরে যাব না, হয়ত সেটা আমাদের অধিকার ও উপজীব্য বিষয়ের বাইরে হবে। আমরা দেখব এই ধ্যানকে কীভাবে মানুষের মন ও শরীরের রোগ নিরাময়ে ব্যবহার করা হচ্ছে এবং ঐ বিষয়ে সফলতা কতটা। চিকিৎসা পদ্ধতির দিক থেকে ধ্যানকে দুভাবে দেখা হয় -- মনঃসংযোগ ধ্যান আর মনঃপূর্ণন ধ্যান। মনঃসংযোগধ্যানকে আধুনিক চিকিৎসা - বিজ্ঞানে দুইভাবে প্রয়োগ করা হয় -- তথাকথিত তুরীয় বা তূর্য - ধ্যান (Transcendental Meditation সংক্ষেপে T.M.)^৩ এবং শিথিলায়ন বা সহজায়ন প্রক্রিয়া (Relaxation Therapy)। মনঃপূর্ণন ধ্যান আসলে মনের সাহায্যে বিভিন্ন চাপ লাঘব করার পদ্ধতি। উভয় প্রক্রিয়ার মধ্যেই যেটা রোগীকে করতেবলা হয় তা তার সমস্ত মনকে একাগ্র করে কোন লক্ষ্যের উপর নিবিষ্ট করা। যখন মন সেখান থেকে বিচছিন্ন বা বিযুক্ত হয়ে ছড়িয়ে পড়তে চাইবে তখন তাকে আবার জোর করে ধ্যেয় লক্ষ্যের উপর নিবিষ্ট করার চেষ্টা করতে হবে। এইভাবে বার বার অভ্যাসে মন নিয়ন্ত্রিত হবে এবং ঈঙ্গিত কাজে তাকে লাগাতে পারা যাবে। মনঃসংযোগ ধ্যান ধ্যেয় বস্তু হবে সাধারণতঃ কোন রূপ বা মন্ত্র বা নিজের বাস - প্রাস। মনঃপূর্ণন ধ্যানে মনকে সাধারণতঃ মানুষের দৈহিক বা মানসিক কষ্টদায়ক অনুভূতির উপর নিবিষ্ট করতে বলা হয় -- যেমন, দীর্ঘকালীন কোন ব্যথা বা বেদনা, মনের অসঙ্গত চিন্তাধারা বা উদ্বেগ - দুঃশ্চিন্তা।

ধ্যান পদ্ধতির মধ্যে সবচেয়ে প্রচারিত ও আলোচিত হচ্ছে তুরীয় ধ্যান (Transcendental Meditation (T.M))। ষাটের দশকে মহেশ যোগী এই পদ্ধতি উদ্ভাবন করেন। আমেরিকায় গিয়ে প্রচার ও প্রয়োগ করতে থাকেন। চিরাচরিত বৈদিক দর্শনের উপর ভিত্তি করেই তিনি এর কর্মসূচীগুলো প্রস্তুত করেন এবং সারা পৃথিবী জুড়ে বেশ কয়েকশো এই পদ্ধতি শিক্ষা দেবার কেন্দ্র আছে। প্রায় কুড়ি লক্ষ শিক্ষার্থী এর নিয়মিত অনুশীলন বা চর্চা করে থাকেন। এই টি. এম (T.M) নামে জনপ্রিয়, তাই এই নামই আমরা ব্যবহার করব) প্রশিক্ষণ দেওয়ার জন্য ভারপ্রাপ্ত শিক্ষক সব আছেন পৃথিবী জুড়ে এবং এঁরা এই শিক্ষা দেন সাতটি স্তরের মাধ্যমে যার মধ্যে আছে বহুতা, ব্যক্তি - সাক্ষাৎকার, ব্যক্তি - উপদেশ, অনুশীলিত পদ্ধতির ত্রুটি সংশোধন ও পরিমার্জন ইত্যাদি। প্রশিক্ষণের পরে শিক্ষার্থী প্রতিদিন দুবেলা কুড়ি মিনিট ধরে এর অনুশীলন করে যাবেন। টি. এম পদ্ধতিতে দাবী করা হয় মানুষের চেতনা বা মন শুদ্ধ - অবস্থা প্রাপ্ত হয় -- এক সংকল্প - বিকল্প -

রহিতে বিশুদ্ধ জাগ্রত অবস্থা। এই কি ভারতীয় দর্শনের তুরীয় অবস্থা? শিক্ষার্থীদের কতজন এই অবস্থা প্রাপ্ত হন? এর উত্তর দেওয়া খুবই কঠিন। তবে এই প্রবন্ধ না গিয়ে আমরা দেখব টি. এম শরীরের উপর কী কল্যাণকর প্রভাব পড়ছে এবং তা কতটা সফলতা দাবী করতে পারে। প্রকৃতপক্ষে মহেশ যোগীর এই পদ্ধতি আমেরিকায় প্রথম দিকে আলোড়ন ফেলে দিয়েছিল এবং শরীর ও মন নিয়ে চর্চায় খুব সম্ভবতঃ পথিকৃৎ -এর ভূমিকা পালন করেছিল। যাইহোক, টি এম পদ্ধতির শরীরের উপর প্রভাব নিয়ে অসংখ্য পরীক্ষা চালানো হয়েছে। শারীরবৃত্তীয় অনেক ত্রিয়া - প্রত্রিয়া এই পরীক্ষায় অন্তর্ভুক্ত করা হয়েছিল -- যেনবাস - প্রাসের গতি, ত্বকের পরিবহন ক্ষমতা, ধমনীর প্রান্তীয় প্রতিরোধ, মস্তিষ্কের অগ্র ও পশ্চাদ্ ভাগে রক্ত চলাচলের মাত্রা, বিভিন্ন শারীরিক হরমোনের রক্তের মাত্রা ইত্যাদি। দেখা যায়, এই সমস্ত শারীরবৃত্তীয় উপাদান সুস্থ নীরোগ শরীরে যেমন থাকা প্রয়োজন, যেন তার থেকেও ভাল অবস্থায় রয়েছে। বিভিন্ন রোগের উপরও টি. এম -এর প্রভাব পরীক্ষা করা হয়েছিল। এর মধ্যে দুটি বড় সমীক্ষা চালানো হয়েছিল। প্রায় একশো সাতাশজন অংশগ্রহণকারীর মধ্যে একদলকে টি. এম - এর অনুশীলন দেওয়া হল, দ্বিতীয়দলকে দেওয়া হল পেশী কার্য সহজায়ন পদ্ধতি (Progressive muscle relaxation - PMR) আর তৃতীয় দলকে দেওয়া হল জীবনধারা পরিবর্তন (Life style) পদ্ধতির অনুশীলন। সমীক্ষার শেষে দেখা গেল টি এম অনুশীলনকারীদের মধ্যে রক্তচাপ বেশ উল্লেখযোগ্যভাবে কমে গেছে জীবনধারা পরিবর্তন অনুশীলনকারীদের তুলনায়, আর শিথিলায়ন পদ্ধতির অনুশীলনকারীদের এই কমার হার তুলনামূলকভাবে মাত্র অর্ধেক। এইসব সমীক্ষার ক্ষেত্রে চিকিৎসা বিজ্ঞানীরা অবশ্য কিছু পদ্ধতি - গত ত্রুটির উল্লেখ করেছেন। আর এক সমীক্ষা করা হয়েছিল রক্ত স্লেহপদার্থের মাত্রা (Cholesterol) কমে কিনা দেখার জন্য। প্রায় তেইশজন টিম - এম অনুশীলনকারী স্লেহসেবকের উপর এই সমীক্ষা করা হয়। এদের গড় কোলেস্টেরলের মাত্রা ছিল ২৫৪ মিগ্রা/ ডেসি. লি। সমীক্ষান্তে এই মাত্রা নেমে দাঁড়াল ২২৪-এ যারথেষ্ট আশাব্যঞ্জক। মহর্ষি আন্তর্জাতিক ঐবিদ্যালয়ের আচার্যবৃন্দ এই টি-এম এর প্রভাব মদের নেশা, ড্রাগের নেশা, ধূমপান, হাঁপানি, মানসিক রোগ ইত্যাদি বিভিন্ন রোগের উপর সমীক্ষা চালিয়ে এর কার্যকারিতা নিয়ে প্রায় নিশ্চিত হয়েছেন। এবং সারা বিত্ত আজ এই পদ্ধতির স্বীকৃতি মিলছে। বোধহয়, সবচেয়ে উল্লেখনীয় সমীক্ষা করা হয়েছিল বৃদ্ধদের উপর যাদের গড় আয়ু ছিল একাশি বছর। কতগুলো শারীরবৃত্তীয় কার্যের উপর ভিত্তি করে এই সমীক্ষা নেওয়া হয়েছিল -- বৃদ্ধ মানুষদের আয়ু বৃদ্ধিতে এর প্রভাব কতটা দেখতে। মস্তিষ্কের প্রজ্ঞানীয় ক্ষমতা (Cognitive function), সংকোচন রক্তচাপ (Systolic blood Pressure) এবং মানসিক স্বাস্থ্য ছিল বিশেষ নজরপ্রাপ্ত উপাদান। সমীক্ষায় দেখা গেল টি এম গোষ্ঠীর গড় আয়ু বৃদ্ধি পেয়েছে প্রায় তিন বছর (১০০ শতাংশ সাপেক্ষে ৭৭ শতাংশ) যাইহোক টি এম পদ্ধতির উপকারিতা নিয়ে কিছু কিছু দ্বিমত থাকলেও সমস্ত চিকিৎসা - বিজ্ঞানীমহলে এর সুচিন্তিত ব্যবহার স্বীকৃতি পেয়েছে। মানসিক স্বাস্থ্য বজায় রাখা, চিকিৎসা ব্যয় কমানো ইত্যাদি ব্যাপারে এর কার্যকারিতা নিয়ে সবাই একমত। প্রচলিত আধুনিক চিকিৎসা - ব্যবস্থার পরিপূরক ব্যবস্থা হিসাবে বোধহয় এর স্থান সুনিশ্চিত। মহেশ যোগীর প্রবর্তিত এই কেন্দ্রগুলো বাইরের দেশের পরিপ্রেক্ষিতেই বেশিরভাগ সমীক্ষা করেছে। আমাদের দেশের মধ্যেও ধ্যান ও তার আনুষঙ্গিক ত্রিয়া - প্রত্রিয়ার কার্যকারিতা নিয়ে কিছু কিছু কাজ হয়েছে এবং সেখানেও আমরা এই পদ্ধতির সফলতা দেখতে পাচ্ছি। এই ব্যাপারে আমরা অবশ্যই উল্লেখ করতে পারি অখিল ভারত আয়ুর্বিজ্ঞান (AIIMS, New Delhi) হৃদরোগ বিভাগের প্রাক্তন অধ্যাপক ডাঃ মানচান্দাঃ কৃত কিছু সমীক্ষার কথা। হৃদরোগাত্মক বেশ কিছু গীর উপর তিনি এই পরীক্ষা চালিয়েছিলেন। হৃদরোগ বলতে করোনারী ধমনীর অসুখই (Coronary artery disease) বিশেষ করে বোঝানো হয়। এই ধমনী, তিনটি প্রধান শাখায় বিভক্ত হয়ে হৃদযন্ত্রের রক্ত সরবরাহ নিশ্চিত করে। রোগগ্রস্ত ধমনীগুলি স্থানে স্থানে স্থূল হয়ে যায় এবং নালীপথ স হয়ে যায়। এই স হয়ে যাওয়া একসময় এত বেশি হয়ে যায় যে কোন কোন ধমনীর মধ্যে দিয়ে রক্ত চলাচল সম্পূর্ণ বন্ধ হয়ে যায় যে কোন কোন ধমনীর মধ্যে দিয়ে রক্ত চলাচল সম্পূর্ণ বন্ধ হয়ে যাওয়া বা কমে যাওয়ার ফলেই হৃদযন্ত্রের কার্যকারিতা কমে যায়, বুকে ব্যথা অনুভব হতে পারে বা ভীষণবাসকষ্ট হতে পারে। সমীক্ষায় দুদল গী নেওয়া হয়েছিল এবং পরীক্ষার বিষয় ছিল কী কী উপায় ও উপাদানের সাহায্যে এই ধমনী নালীপথ স হয়ে যাওয়া কমানো যায় বা বন্ধ করা যায়। একদল গীকে (তুল্যদল) আধুনিক চিকিৎসাবিজ্ঞানসম্মত সমস্ত বিধান দেওয়া হয়েছিল, যেমন যথার্থ ওষুধ নির্বাচন, নিয়মিত শরীরচর্চা, খাদ্যাভ্যাস, পরিবর্তন, ধূমপান বা অনুরূপ নেশা থেকে বিরত থাকা ইত্যাদি। অপরদল গীকে (পরীক্ষা দল) এই বিধানগুলি ছাড়াও আমাদের ভারতীয় ধ্যান ও যোগ

াসনের এক অনুমোদিত সূচী মেনে চলতে বলা হয়েছিল। দুটো দলই সব দিক দিয়ে তুল্যমূল্য ছিল। পরীক্ষা চালানো হয়েছিল একবছর ধরে। পরীক্ষা শেষে যা ফলাফল পাওয়া গেল তা অবাক করার মত। সমস্ত মাত্রার দিক দিয়েই ধ্যান ও যোগাসনের - দলের উন্নতি ভীষণভাবে উল্লেখযোগ্য সেখানে অপর দলের উন্নতি প্রায় নেই বা সেরকম বলার মত নয়। এমনকি বাইপাস - সার্জারী চিকিৎসার প্রয়োজন হয়েছিল যেখানে সাধারণ দলে আটজনের, সেখানে যোগাসন দলে মাত্র একজনের। এই পরীক্ষার মধ্যে একটা জিনিস ভীষণভাবে প্রকাশ পাচ্ছে যে ভারতীয় ধ্যান, যোগাসন বা অনুরূপ পদ্ধতিগুলির শরীরের উপর গভীর প্রভাব আছে এবং এদের প্রয়োগও প্রচার মানবসমাজের প্রভূত কল্যাণ সাধন করতে পারে। ভারতীয় চিকিৎসক - সমাজ পশ্চিম প্রজ্ঞার অন্ধঅনুক্রমে কিন্তু নিজেদের নিঃশেষিত করে চলেছে।

যাইহোক, এবার আমরা দেখব শিথিলায়ন (Relaxation) কৌশল কী এবং কী এর প্রয়োগ এবং তার প্রভাব। মনঃসংযোগ - ধ্যান থেকে তার ব্যবহারিক নির্যাসটুকু নিয়ে ডাঃ বেনসন্‌ও এই পদ্ধতির প্রচলন করে। তিনি টি. এম পদ্ধতির পর্যালোচনা ও তার ফলাফল বিশ্লেষণ করে এই সিদ্ধান্তে পৌঁছান যে শারীরবৃত্তীয় ও ব্যাধি - নিরাময়ের দিক - এর সফলতার প্রধান কারণ এর শরীর ও মনকে শিথিল বা সহজ করার ক্ষমতা, যার পেছনে আছে শরীরের সংবেদী (Sympathetic) স্নায়ুতন্ত্রের উত্তেজনা প্রশমন করার ক্ষমতা। এই শিথিলায়ন পদ্ধতির সোপানগুলি হচ্ছে (১) মনকে যন্ত্রস্তরূপ করে কোন কিছুর উপর নিবিষ্ট করা (ধ্যানের বস্তু)। (২) মনেতে উদ্ভূত চিন্তাশিথিলিকে নীরব দর্শকের মত দেখে যাওয়া (৩) শরীর ও তার পেশীতন্ত্রের টান ভাবকে যতদূর সম্ভব সহজ করে দেওয়া এবং (৪) এক শান্ত ও ম্লান পরিবেশের সৃষ্টি করা যাতে বাইরের উত্তেজনা মনে বিঘ্ন না ঘটাতে পারে। বেনসনের এই পদ্ধতির প্রয়োগ সবচেয়ে বেশি সফল হয়েছে বিভিন্ন মানসিক রোগ নিরাময় বা উপশমের জন্য। এছাড়া অতিরিক্তচাপ, প্রাক্‌স্বতুকালীন উপসর্গ ও বিভিন্ন অনিদ্রারোগেও এর উপকারিতা পাওয়া গেছে। এক বা অন্য সব পদ্ধতির সহায়ক বা পরিপূরক হিসাবে শিথিলায়ন অবশ্যই তার স্থান করে নিয়েছে। আর এক প্রকার ধ্যানের কথা আমরা পূর্বে উল্লেখ করেছি যা হচ্ছে মনঃপূর্ণন ধ্যান। এটা আসলে চাপ কমানোর এক বিশেষ শিথিলায়ন পদ্ধতি। মনঃপূর্ণন ধ্যানে মনকে প্রতিমূহূর্ত থেকে মুহূর্তান্তরে এক বিচার নিরপেক্ষ জাগ্রত অবস্থায় উন্নীত করার চেষ্টা হয়। এই ধ্যান বসা অবস্থায় করা যেতে পারে, আবার শোয়া অবস্থাতেও করা যেতে পারে। এই পদ্ধতিতে গী তার সম্পূর্ণ মনঃসংযোগ শরীরেরকোন অঙ্গে নিবিষ্ট করে এবং তারপর ত্রমাসয়ে এক অঙ্গ থেকে আর এক অঙ্গে সঞ্চালিত করতে থাকে। বিকল্প হিসাবে যোগাসনের সময় শরীরের বিভিন্ন অঙ্গ সঞ্চালনের মধ্যেও মন নিবিষ্ট করে এই পদ্ধতি কার্যকর করা যেতে পারে। কীভাবে এই পদ্ধতি কাজ করে? এক ব্যাখ্যায় বলা হয়েছে, যে কোন রোগের অনুভূতি প্রাথমিক হতে পারে -- যেমন দীর্ঘস্থায়ী ব্যথা, উদ্বেগজনিত দৈহিক কষ্ট। আবার গৌণ হতে পারে -- যেমন প্রাথমিক ব্যথা ও উদ্বেগের প্রতিদ্রিয়ায় সৃষ্ট মনের আবেগ ও কষ্ট। উল্লিখিত পদ্ধতিতে গীকে সজ্ঞানে এই দুই প্রকার অনুভূতি - প্রতিদ্রিয়াকে তফাৎ করতে শেখানো হয়। গী যদি তার মনের প্রতিদ্রিয়াকে নিয়ন্ত্রিত করতে সক্ষম হন, তবে তার রেগে গেলো কষ্টজনিত কষ্টবোধ অনেক কমে যায়। এই পদ্ধতির প্রয়োগেও দেখা গেছে এদের উপকারিতা সবচেয়ে বেশি ত্রনিক ব্যথা, উদ্বেগ বা মানসিক সুস্থতা বজায় রাখার জন্য। এক সমীক্ষাও দেখিয়েছে প্রায় চোদ্দ বছর - ব্যাপী বিভিন্ন ত্রনিক বা দীর্ঘস্থায়ী ব্যথা, যেমন কোমরের ব্যথা, মাথাব্যথা, ঘাড়ের ব্যথা ইত্যাদি বিভিন্ন ব্যথায় রোগ উপশমের মাত্রা ভীষণভাবে কার্যকর হয়েছিল। রোগীদের মধ্যে এইসব পদ্ধতির গ্রহণযোগ্যতা ভীষণভাবে উল্লেখযোগ্য ছিল।

এবার আমরা আসি সন্মোহনের কথায়। সন্মোহন বা হিপনোসিস্ এক প্রাচীন বিদ্যা এবং সাধারণের ভীষণ পরিচিত। অষ্টাদশ শতকে মেস্‌মার এই পদ্ধতির প্রয়োগে বিশেষ সিদ্ধহস্ত ছিলেন এবং তাঁর নাম সন্মোহনের সঙ্গে প্রায় সমার্থক হয়ে গেছে। মেস্‌মারও মনে করতেন সন্মোহন প্রদ্রিয়ায় সন্মোহনকার থেকে এবং চৌম্বকীয় আবেশ নির্গত হয়ে রোগীকে আবিষ্ট করে ফেলে। আধুনিক ব্যাখ্যা অবশ্য একটু পৃথক। এমন মনে করা হয় সন্মোহন প্রদ্রিয়ায় রোগীর মধ্যে অভিভাবন (Suggestion) প্রদ্রিয়াই কাজ করে। যাইহোক, সন্মোহন - চিকিৎসা কিন্তু আধুনিক চিকিৎসা ব্যবস্থার অঙ্গ হিসাবে স্থান পেয়েছে এবং ব্রিটেন ও আমেরিকার মত উন্নত দেশগুলিতে সন্মোহন চিকিৎসা আধুনিক মনোরোগ চিকিৎসা বিদ্যার সর্ববীকৃত অঙ্গ হিসাবে অনেক সভা বা সমিতির দ্বারা অঙ্গীকৃত। সন্মোহন - প্রদ্রিয়ায়কী করা হয়? প্রথমে গীকে 'আবেশিত' করার চেষ্টা করা হয় যা আসলে গীর মন ও শরীরের শিথিলায়ন। তারপর অভিভাবন (Suggestion) এর সাহায্যে গীর মনোযোগকে কোন চিত্রকল্পের (imagery) মাধ্যমে কেন্দ্রীভূত করতে শেখানোর চেষ্টা করা হয়। কোন বিদ্ব চিন্তা বা

বিপরীত - চিকিত্সাকে সম্পূর্ণভাবে প্রত্যাখ্যান করতে প্ররোচনা দেওয়া হয়। এই অভিভাবন স্তরে লক্ষ্য থাকে কোন উদ্দেশ্য - সাধন যেমন শল্যচিকিৎসায় ইঙ্গিত নির্বেদনা (analgesia) অনুভূতি বা স্থূলকায়ত্বের চিকিৎসায় ওজন - হ্রাস। সম্মোহিত অবস্থা যদি লঘু হয়ে যেতে চায় তবে আবার নতুন করে অভিভাবন - প্রদ্রিয়ার সাহায্য নেওয়া হয়। সম্মোহিত হবার ক্ষমতায় মানুষে মানুষে অনেক পার্থক্য দেখা যায়। কাউকে সহজেই 'সম্মোহিত' করা যায় আবার কাউকে সম্মোহিত প্রায় করাই যায় না। ইলেক্ট্রোএন্সেফালোগ্রাম (E.E.G) করে দেখা গেছে যাদের সহজেই করা যায় না তাদের মস্তিষ্কের রেখাচিত্রের মধ্যে অনেক তফাৎ আছে। সম্মোহিত হবার ক্ষমতা মাপার জন্য অনেক স্কেল আছে যা চিকিৎসকেরা ব্যবহার করে থাকেন। আমাদের আলোচনার পরিপ্রেক্ষিতে এটা অবশ্য অপ্রয়োজনীয়। যাইহোক, সম্মোহন - চিকিৎসার উপকারিতা কতটা এবং কাদের এই চিকিৎসায় সুফল দেওয়া যায়? ত্রনিকব্যথা, অনিদ্রা, অতিরিক্তচাপ, উদ্বেগ, স্থূলকায়ত্ব ইত্যাদি অনেক অসুখের উপর এর প্রয়োগ করা হয়েছে এবং বিভিন্ন প্রসঙ্গীয় (Studies)ও দেখা গেছে প্রায় পঁচাত্তর শতাংশ ক্ষেত্রে এই চিকিৎসা অধিকতর ফলপ্রসূ হয়েছে। অবশ্য শল্য চিকিৎসার পূর্বের অতি প্রয়োজনীয় নির্বেদনা বা অজ্ঞানকরণ প্রদ্রিয়ার এদের প্রয়োগ অতটা সফলতা দেখাতে পারেনি। যাইহোক, চিকিৎসাবিদ্যায় সম্মোহন প্রদ্রিয়ার ব্যবহার স্বীকৃত এবং সাম্প্রিক - প্রমাণ বলছে দীর্ঘস্থায়ী ব্যথা - বেদনার ক্ষেত্রে এটা ভীষণভাবে উপকারী।

নির্দেশিত চিত্রকল্পতা বা গাইডেড ইমেজারিও পদ্ধতিতে গী তার মনের কল্পনা - ক্ষমতা প্রয়োগ করে তার নিজের শারীরিক, মানসিক ও আবেগময় অবস্থার পরিবর্তন করার চেষ্টা করেন। চিত্রকল্পগুলি সাধারণ হতে পারে আবার বিশেষ প্রকার হতে পারে, যেমন -- কল্পনা করতে বলা হল এক শান্ত মনোরম স্নিগ্ধ সমুদ্রসৈকত। গীর মধ্যে বিশেষ অনুভবকে উদ্দীপন করার প্ররোচনা দেওয়া হয় -- যেমন কল্পনা কন যেমন বিষুবীয় (Tropical) লবাণান্ত বায়ু সেবন করছেন বা ত্বকের মধ্যে সূর্যতাপের উষ্ণতা উপভোগ করছেন বাশ্রবণ করছেন প্রবাল দ্বীপ সৈকত ও ঝুতশুভ্র বালুকা - বেলায় নিরন্তর আছড়ে পড়ছে সমুদ্রের শান্ত ঢেউগুলি। অন্যপক্ষে অনেকসময় গীকে বলা হল -- কল্পনা কন আপনার রক্তের ব্যাধি - ক্ষমা (immune cells) কণিকাগুলো আপনার অস্ত্রের মধ্যে বা যকৃতের মধ্যে ক্যান্সার কোষগুলিকে আক্রমণ করেছে এবং ধ্বংস করার চেষ্টা করেছে। চিত্রকল্পতা সম্মোহন প্রদ্রিয়ার খুব নিকট আত্মীয় এবং প্রকারান্তরে একই জিনিসের পৃথক মূল্যায়ন। দেখা গেছে যারা সহজেই সম্মোহিত হন, তারাই চিত্রকল্প পদ্ধতির দ্বারা বেশি উপকৃত হন। নির্দেশিত চিত্রকল্পতা প্রয়োগ করার কথা ভাবা হয় ক্যান্সার - আক্রান্ত গীদের অসুস্থ জীবনের গুণমান বাড়ানোর জন্য। এক প্রসঙ্গীয় (Study)ও দেখাচ্ছে এই পদ্ধতির প্রয়োগে ক্যান্সার - আক্রান্ত গীদের তুলনামূলকভাবে জীবনযাত্রার মান বৃদ্ধি পেয়েছিল, তাদের আবেগময়তা সমতা লাভ করেছিল এবং জীবনকে অনেক সহজভাবে নিতে পেরেছিল। যদিও ব্যাধি - নিরাময় ও ব্যাধি নিদানের দিক থেকে কোন লাভ হয়নি। দীর্ঘস্থায়ী ব্যথার ক্ষেত্রেও এর প্রয়োগ উপকার দিয়েছে, বিশেষ করে ব্যথা - সহন ক্ষমতায় যথেষ্ট উন্নতি ঘটতে পেরেছে। শল্যচিকিৎসার আগে ও তার অব্যবহিত পরে মানসিক উদ্বেগ এবং ব্যথা - বেদনা কমানোর ওষুধ, উদ্বেগ, ব্যথা - তীব্রতা সমস্তই তাদের তুলনামূলকভাবে অনেক কম হয়েছে। আবার দুই - একটা পরীক্ষায় তদনুরূপ ফল পাওয়া যায়নি। যাই হোক, আধুনিক চিকিৎসা - ব্যবস্থায় চিত্র - কল্প পদ্ধতি নিয়ে অনেক প্রয়োগ হয়েছে ও হচ্ছে। বেশ কিছু সফল প্রয়োগের পর এর উপকারিতা নিয়ে কিছু কিছু দ্বিমত সত্ত্বেও, চিকিৎসক সমাজ নিঃসন্দেহ। তবে এর সঠিক স্থানও ব্যাপ্তি নিয়ে সবাই এখনো সজাগ নন।

সবার শেষে আমরা আলোচনায় আসি তথাকথিত জৈব প্রত্যাবর্তী প্রদ্রিয়া বা বায়োফিডব্যাক (Biofeedback) নিয়ে। এতে কী করা হয়? এই চিকিৎসা ব্যবস্থায় গী তার বিভিন্ন শারীরবৃত্তীয় কার্যগুলিকে সজ্ঞানে সক্রিয়ভাবে নিয়ন্ত্রিত করার চেষ্টা করেন। সাধারণতঃ কোন দৃশ্য বা শ্রাব্য প্রযুক্তির (Auditory or visual) সাহায্যে গীর সামনে তুলে ধরা হয় তার শারীরবৃত্তীয় বিভিন্ন কার্যের সেই মুহূর্তের মাত্রা বা অবস্থা - যেমন পেশী-টান, ত্বক - উষ্ণতা, ত্বক - প্রতিরোধ, মস্তিষ্কের সক্রিয়তা ইত্যাদি। ষাটের দশকের প্রথম দিকে যখন এর আবিষ্কার ও প্রয়োগ শুরু হয়েছিল, তখন এ খুব আলোড়ন তুলেছিল। শরীরের বিভিন্ন কার্যাবলী যা আগে ভাবা হত স্বতঃপ্রিয় (Autonomous) তাদের অনেককেই মানুষ সজ্ঞানে প্রভাবিত করতে পারে। আর এই নবলঙ্ক জ্ঞান মানুষ তার বিভিন্ন রোগ - নিরাময়ের ক্ষেত্রে ব্যবহার করতে পারে। পরবর্তীকালে এই পদ্ধতির প্রয়োগ হতে থাকে -- নিঃসাদে প্রশ্রব হয়ে যাওয়া, কোষ্ঠকাঠিন্য, মাথাব্যথার মত বিভিন্ন বামেলার অসুখগুলিতে। প্রথম দিকের অতিউৎসাহ অবশ্য পরবর্তী অভিজ্ঞতা - লঙ্ক জ্ঞান দ্বারা কিছুটা প্রশ্রমিত হয়েছে।

জৈবপ্রত্যাবর্তী প্রক্রিয়ার সবচেয়ে সফল প্রয়োগ হচ্ছে চিকিৎসা - বিদ্যার অগ্ন্যাশয় - অন্ত্রবিদ্যার (Gastro enterology) শাখাতে। কিছু কিছু কোষ্ঠকাঠিন্য ও বিপরীতদিকে মল নিয়ন্ত্রণ অক্ষমতা রোধে এই পদ্ধতির সফলতা বেশ পাওয়া যায়। এই পদ্ধতির জন্য আর এক সম্ভাব্য ক্ষেত্র হচ্ছে পক্ষাঘাত - পুনর্বাসন (Stroke rehabilitation)। বিভিন্ন সমীক্ষায় এর উপকারিতা প্রমাণিত। দীর্ঘস্থায়ী মাথা - ব্যাথাতেও এর প্রয়োগ হচ্ছে এবং সফলতা দাবী করা হচ্ছে।

মন ও শরীর একই সত্তার দুটো আপাত - পৃথক প্রকাশ এই স্বীকৃতি আজ আধুনিক চিকিৎসা মেনে নিয়েছে। আর শরীরও মন পরস্পরের উপর প্রভাব বিস্তার করে এবং তার সাহায্যে শারীরিক ও মানসিক ব্যাধি নিরাময় সম্ভব -- এও আজ বাস্তব সত্য। যে সব চিকিৎসা - পদ্ধতি নিয়ে আমরা আলোচনা করেছি, তাদের নিয়ে পরীক্ষা - নিরীক্ষা এখনো চলছে, এবং তাদের সুচিন্তিত প্রয়োগ এককভাবে বা যৌথভাবে আধুনিক চিকিৎসা ব্যবস্থার গুণমান ও গভীরতা দুইই বাড়িয়ে দেবে। হয়ত ভবিষ্যতে সমন্বয়ী চিকিৎসাব্যবস্থা (Integrative medicine) গড়ে উঠতে আর আমরা এক আদর্শ চিকিৎসাব্যবস্থার সবচেয়ে বড় শর্ত এটাই। আধুনিক ঐতিহ্যবাহী চিকিৎসা যে প্রধান তিনটি 'টি'র (T) উপর প্রতিষ্ঠিত অর্থাৎ টক্, টাচ্ ও টাইম (Talk, Touch and Time), -এই তিনটি মৌলিক উপাদানের মধ্যেই শরীর ও মনের পরস্পরের সম্পর্কের বীজ নিহিত আছে, যার সম্বন্ধে আধুনিক চিকিৎসাবিদ্যা এতকাল পর্যন্ত সচেতন ছিল না। নবীন প্রজন্মের চিকিৎসকেরা তাদের পূর্বসূরীদের মতো স্টেথোস্কোপ ব্যবহারে দক্ষ নন, তারা গীর ব্যক্তি - পরীক্ষায় অত গুহু দেননা, গীকে রোগ বুঝিয়ে বলার মত তাদের সময় নেই--- আধুনিক অত্যাশ্চর্য প্রযুক্তি - নির্ভর দক্ষতা নিয়ে তাঁরা গীকে চিকিৎসা দেন। অথচ এটা পরীক্ষিত সত্য যে, যে ডাক্তার গীকে ভালো ভাবে দেখেন তার কথা শোনে এবং বুঝিয়ে বলেন তার কাছে গি অনেক তাড়াতাড়ি সুস্থ হয়ে ওঠেন। আসলে ডাক্তার - গীর এই ঐতিহ্যময় সম্পর্কের মধ্যেই রয়েছে কিছুটা প্লাসিবো ত্রিয়া যা নিরাময় প্রক্রিয়াকে ত্বরান্বিত করে। প্লাসিবো গীর মধ্যে সুস্থ হয়ে ওঠার ইচ্ছাকে নির্ভরতা দান করে। আর মনের ইচ্ছার একটা জৈবিক প্রতিক্রিয়া আছে যা রোগ নিরাময়ে সাহায্য করে। এই তত্ত্বের মধ্যে কিছু অবৈজ্ঞানিক ঝোঁক বাড়িয়ে দেবার সম্ভাবনা হয়ত থাকতে পারে -- যার দিকে সজাগ দৃষ্টি রাখতে হবে। অনেকে প্লাসিবো - ত্রিয়ার অন্তর্নিহিত মনকে না বুঝে দ্রব্য বা পদ্ধতিকেই বড় করে দেখাতে চাইবে। মনঃশক্তি রোগ - আরোগ্যের এক বিরাট অস্ত্র। এর বালক আমরা অনেক মহাপুুষের জীবনেই দেখেছি। মনঃশক্তি বাইরে থেকে চিকিৎসাব্যবস্থাই ভবিষ্যতের এক আদর্শ। সবাই সেই দিকেই তাকিয়ে আছে।

তথ্যসূত্র :

1. Rene 'Descarte (1596 – 1650): "100 great thinkers" edtd. By Dr. Jay E. Greene, Chairman, Board of Examiners of the Board of Education, City on New York 1967. 2. Park's Text book of Preventive and Social Medicine: 17th Edn. 2002. 3. Mind – Body Medicine: by Kevin A. Barrows M.D. in 'Medical Clinics of North America'; Vol – 86, Number I, Jan – 2002. 4. Preventive Cardiology and non Pharmacological Measures: by S.C. Manchanda in "Geriatric Care" Edtd. By Stephen E. Straus in 'Cecil Text Book of Medicine', Vol-1, 22nd end. 2004.

[Zoom In](#) | [Zoom Out](#) | [Close](#) | [Print](#) | [Home](#)

সৃষ্টিসন্ধান

Phone: 98302 43310
email: editor@srishtisandhan.com