শখ, জীবনরক্ষা, শারীরকি সক্ষমতা, সফলতা সবকছিু একসাথে

লখেক: ডা. মোহসনিা বনিতে শরীফ | প্রকাশতি: 15 August 2026, 11:54 AM | বভিাগ: ফচিার



লখিার শরিোনাম দখেে অনকেরেই ভ্রু-কুঁচকে যতেে পার।ে অনকেইে ভাবতে পারনে একরে ভতের অনকে কছিু এটাও কী সম্ভব? সম্ভব। বস্তিারতি ব্যাখ্যা করার আগে আমার জীবনে ঘটে যাওয়া দু'একটি বষিয় নয়িে একটু আলোকপাত করতে চাই। ১৯৮৭ সালে লবিয়িা থকেে ঢাকায় ফরোর পর আমরা সদরঘাট হয়ে লঞ্চে চড়ে যাচ্ছলিাম আমাদরে দাদাবাড়,ি ঢাকা জলোর অন্তর্গত নবাবগঞ্জ উপজলোর-আলগীচর গ্রাম।ে বাঘমারা পৌঁছানোর পর পরবিাররে সবাই সদ্ধিান্ত নলিনে, সোজা বাড়ি না গয়িে আগে বড় চাচরি বাবার বাড়ি কার্তকিপুরে যাওয়া হব।ে ফলে আমরা কউে লঞ্চ থকেে নামলাম না। তার ওপর চাচাতো ভাইবোনরো লঞ্চে উঠে পড়ায়, চার বছররে আমার আনন্দ যনে আর ধরে না।

বাঘমারা ঘাট থকেে মাত্র ত্রশি মনিটিরে মধ্যইে আমরা কার্তকিপুরে পৌঁছে গলোম। শীতকাল হওয়ায় নদীতে পানি কম থাকায় লঞ্চ ঘাট পর্যন্ত ভড়িতে পারনে।ি তাই সদ্ধিান্ত হলো, অন্য সবার মতো আমরাও লঞ্চরে জানালা দয়িে খয়ো নৌকায় নমেে খাল পরেয়িে যাব। আমরা ছলিাম প্রায় ১০-১২ জন, তাই দুটি নৌকা লঞ্চরে নচিতলার জানালার কাছে ভড়িল। আমার মায়রে কোলে ছলি দুই বছররে ছোট বোন। বাবা

প্রথমে আমাকে লঞ্চরে জানালা দয়িে মাঝরি সহায়তায় নৌকায় নামিয়ে দলিনে। এরপর মাঝি বাবাকে নামতে সাহায্য করছলিনে, যাতে বাবা ছোট বোনকে কোলে নতিে পারনে এবং মা নরিাপদে নামতে পারনে। ঠকি সইে মুহূর্তে, আমার এক ১০-১২ বছররে চাচাতো ভাই হঠাৎ জানালা দয়িে লাফয়িে নৌকায় পড়ল। সঙ্গে সঙ্গে নৌকাটি উল্টে গলে। বাবা, মাঝি এবং আমি সবাই পানতিে তলয়িে গলোম।

সাঁতার না জানার কারণে আমি ধীরে ধীরে ইছামতরি গভীরে ডুবে যাচ্ছলিাম। হঠাৎ পানরি নচি থকেে কারও একটি শক্ত হাত আমাকে টনেে ওপরে তুলে আনল। পানরি ওপর মাথা তুলইে দখেলাম, মা হতভম্ব হয়ে পানতিে নামার প্রস্তুতি নচ্ছিনে, আর বাবা চারদকিে ডুব দয়িে আমাকে খুঁজছনে। এরপর আর কছিু মনে নইে। সবকছিু কমেন ঝাপসা হয়ে গলে। পরে জ্ঞান ফরিল চাচরি বাবার বাড়তিে। বড় হয়ে শুনছে,ি আমি নাকি টানা আঠারো ঘণ্টা ঘুময়িছেলিাম। এরপর বহুবার গ্রামে বড়োতে গয়িে পাতলি, প্লাস্টকিরে বয়া কংিবা বোতল নয়িে পুকুরে নমেছে।ি কন্তিু প্রকৃত অর্থে সাঁতার শখো আর হয়ে ওঠনে।ি

১৯৯৭ সালরে শষেরে দকিে, অথবা ১৯৯৮ সালরে শুরুতে, আমি তখন এসএসসি পরীক্ষার্থী। ফুফাতো বোনরে বয়িতেে আমরা সবাই ফরদিপুররে পূর্বখাবাশপুরে গয়িছেলিাম। বাড়ি ভর্তি আনন্দ আর কোলাহল। হলুদরে পরদনি সবাই পদ্মার শাখা কুমার নদীতে গোসল করতে নামলাম। আমরা ছলিাম ৩০-৪০ জন। আমরা তনি বোন কউে সাঁতার জানতাম না। কোমর সমান পানতিে দাঁড়য়িে গোসল করছলিাম। হঠাৎ আমি আর আমার ছোট বোন পা পছিলে গভীর পানতিে চলে গলোম। কোথাও ঠাঁই পাচ্ছলিাম না। বাঁচার জন্য আমরা একে অপরকে আঁকড়ে ধরে হাবুডুবু খতেে লাগলাম। এবারও দখেলাম, মা নদীর পাড়ে দাঁড়য়িে চৎিকার করছনে এবং পানতিে নামার প্রস্তুতি নচ্ছিনে। কন্তিু ততক্ষণে স্রোত আমাদরে অনকে দূরে ভাসয়িে নয়িে গছে।ে

আমি ভসেে থাকার চষ্টো করছলিাম, কন্তিু ছোট বোনটি এমনভাবে আমার ঘাড়ে ভর দচ্ছিলি যে আমওি তলয়িে যাচ্ছলিাম। ঠকি তখনই, আমাদরে থকেে মাত্র কয়কে হাত দূরে থাকা আমার মঝেো ফুফুর বড় ময়েে দবেদূতরে মতো এগয়িে এলনে। তনিি আমাদরে দুজনকে টনেে নরিাপদে পাড়ে তুলে আননলনে। দ্বতিীয়বাররে মতো ডুবতে ডুবতে আল্লাহর অশষে রহমতে বচেঁে ফরিলাম। এই দুটি ঘটনা আমার মনে পানরি প্রতি এক গভীর ভীতি তরৈি করে দলি। এরপর সবাই পুকুরে, নদীতে সাঁতার কাটলওে, আমি হাঁটু সমান পানতিে দাঁড়য়িইে সন্তুষ্ট থাকতাম।

২০২৩ সালে আমার বড় সন্তান মরিপুর জাতীয় সুইমং কমপ্লক্সে সাঁতার শখিতে ভর্তি হলো। কছিুদনিরে মধ্যইে সে ওর বোনকওে সাঁতার শখোনোর জন্য উৎসাহতি করল। শুক্র ও শনবিার আমার অফসি ছুটি থাকায়, আমি ময়েকেে নয়িে যতোম। প্রথম দনি বসে বসে প্রশকি্ষণ দখেছলিাম। দখেলাম, প্রশকি্ষক অত্যন্ত সহজ, সাবলীল ও আত্মবশি্বাসী ভঙ্গতিে ছোট-বড় সবাইকে সাঁতার শখোচ্ছনে। দ্বতিীয় দনি আর নজিকেে আটকে রাখতে পারলাম না। ১,১০০ টাকায় পুরো সাঁতাররে সরঞ্জাম কনিে আমওি নমেে পড়লাম সুইমং পুলরে গলা-সমান পানতিে। আমার ময়েে মাত্র দুই দনিইে শখিে গলে, কারণ ওর বাবা আগইে ওকে কছিুটা প্রশকি্ষণ দয়িছেলিনে। কন্তিু আমার দীর্ঘদনিরে পানভীতি কাটয়িে সাঁতার শখিতে সময় লাগল নয়

দনি। পঞ্চম দনিে প্রথমবাররে মতো পানরি নচিে ডুব দওেয়ার সাহস পাই। ছলেরে একটি হিলেমটে ছলি, যটেি পরে পানরি নচিে শ্বাস নয়িে ভসেে থাকা যতে।

আমাদরে প্রশক্ষিক ছলিনে জাতীয় সাঁতারু সোহাগী খাতুন। তাঁর ধর্যৈ, দক্ষতা ও আন্তরকিতা আমাকে পানরি ভয় জয় করতে সাহায্য করছে। সোহাগী খাতুন ২০০৭ সালে গ্রামভত্তিকি সাঁতার প্রশক্ষিণরে মাধ্যমে সাঁতাররে জগতে প্রবশে করনে। ২০০৯ সাল, জাতীয় সাঁতারু ও স্বর্ণপদকপ্রাপ্ত কামাল হোসনে এবং লাবনী আখতার জুঁইয়রে হাত ধরে তনিি বাংলাদশে আনসার বাহনিীতে যোগ দনে। জুনয়ির পর্যায়ে তনিি ৬৫টরিও বশেি পুরস্কার অর্জন করনে। পরবর্তীতে পারবিারকি দায়ত্বিরে কারণে সনিয়ির সাঁতারু হওয়ার স্বপ্ন বসির্জন দয়ি, অসুস্থ মা ও বোনরে দায়ত্বি কাঁধে তুলে ননে। গত ছয় বছর ধরে তনিি বাংলাদশে জাতীয় সুইমংি কমপ্লক্সে এবং একটি স্বনামধন্য পাঁচতারা হোটলে নারী সাঁতার প্রশক্ষিক হসিবে কর্মরত। বর্তমানে তনিি ১৮ মাস বয়সী এক কন্যাসন্তানরে জননী। আমার জীবনে অনকে শক্ষিক এসছেনে, যাঁদরে অবদান অনস্বীকার্য। ২০২৩ সালরে জুন থকেে সোহাগী খাতুন শুধু আমার নয়, আমার পরবিার ও বন্ধুদরেও সাঁতার প্রশক্ষিক।

আজ যখন নীল পানতিে ভসেে নীল আকাশে উড়ে যাওয়া পাখদিরে দখেি, তখন বারবার মনে পড়ে যায় সইে দুই দনি, যদেনি আমি ডুবে যাচ্ছলিাম। মনে পড়ে মায়রে আতঙ্কতি মুখ। মা ২০১১ সালে আমাদরে ছড়েে চলে গছেনে। তনিি দখেে যতেে পারনেনি, তাঁর সইে পানভীত ময়েে একদনি সাঁতার শখিে ফলেব।ে

আমাদরে শহররে অভভিাবকরো সংসার, কর্মজীবন এবং সন্তানদরে স্কুল, কলজে ও বশ্বিবদ্যিালয়রে পড়াশোনা নয়িে ভীষণ ব্যস্ত। আর গ্রামরে মায়রো দনি কাটান গৃহস্থালরি নানান কাজে ব্যস্ত থকে।ে নদীমাতৃক এই দশেে রোগ-শোকে শশিুমৃত্যুর তুলনায় পানতিে ডুবে শশিু মৃত্যুর হার এখনো উদ্বগেজনকভাবে বশেি শহরে পুকুর, নদী, খাল-বলিরে অভাবে আমার মতো অনকেইে হয়তো চল্লশিরে পরে সাঁতার শখিছনে। তবে দরেতিে হলওে শখো জরুরি। এখন সুযোগ পলেইে আমি শুক্র ও শনবিার অন্তত এক ঘণ্টার জন্য সুইমংি কমপ্লক্সে যাই। সাঁতার শুধু আমাকে পানভীতি থকেে মুক্ত করনে;ি দীর্ঘদনিরে অ্যাজমা এবং করোনার পরবর্তী হাত-পায়রে ব্যথাও অনকেটাই উপশম করছে।ে সত্যইি, সাঁতার আমার জীবনে এক নতুন মুক্তরি নাম।

এতক্ষণ যা কছিু লখিলাম সখোনে আমার আবগে জড়য়িে আছ।ে কন্তিু বাস্তবতা হলো সাঁতার শুধু আবগেরে জায়গা নয়। শুধু শখ হসিবেে দখেলওে ভুল হব।ে এটি উচ্চমানরে ব্যায়াম। শরীরচর্চা দহেমনকে প্রফুল্ল রাখ।ে আপনি পশোজীবনে যখন যা কছিুই করুন না কনে আপনার শারীরকি ফটিনসে অনবদ্য ভূমকিা রাখ।ে চাকরি, ব্যবসা যা-ই করুন শারীরকি ফটিনসে প্রয়োজন। বাংলায় একটি কথা আছ, গাইতে গাইতে গায়নে। কথাটি অমূলক নয়। সাঁতার শখিতে শখিতে কারও মনে যে প্রতযিোগতিায় অংশ নওেয়ার ইচ্ছা জাগ্রত হবে না তা নশ্চিতি করে বলা যায় না। কউে যদি নয়িমতি চর্চা করে তাহলে তার আত্মবশ্বিাস বড়েে যাব।ে এই আত্মবশ্বিাসই এক সময় তাঁকে প্রতযিোগতিার মঞ্চে নয়িে যাব।ে আর কর্পোরটে জগতে

আপনাকে প্রতিনিয়িত দাঁড়াতে হবে। সেই দাঁড়ে টিকে থাকার জন্য আপনার প্রফুল্ল মন ও শারীরিক যোগ্যতা অন্যান্য যোগ্যতার সাথে মিলিমেশি একাকার হয়ে আপনাকে আরও গতিশীল হতে সহায়তা করবে। আপনাকে এগিয়ে দেবে লক্ষ্যের দিকে।

© 2026 আপনার নিউজ পোর্টাল। সর্বস্বত্ব সংরক্ষিত।
এই প্রতিবেদনটি আমাদের ওয়েবসাইট থেকে ডাউনলোড করা হয়েছে।