

২৫ মিলিয়নেরও বেশি কপি বিক্রিত বই  
যে বই আপনার জীবন বদলে দিতে পারে

# দ্য পাওয়ার অব পার্জিটিভ থিংকিং নরম্যান ভিনসেন্ট পিল অনুবাদ : লিউনার্ড স্বপন গোমেজ

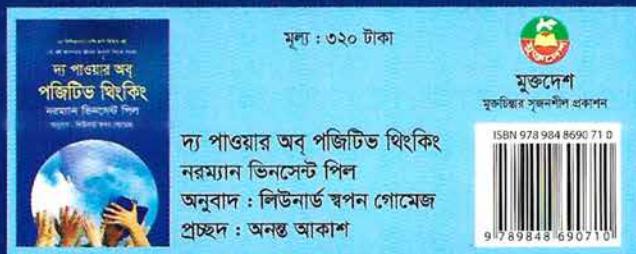
BanglaBook.org



আপনাদের কাউকে কোনোভাবেই, কোনো কিছুর দ্বারা  
পরাজিত হবার প্রয়োজন নেই... আপনি মনে আরো শান্তি পেতে  
পারেন। স্বাস্থ্যের উন্নতি করতে পারেন এবং ধরে রাখতে পারেন  
বিরামহীন শক্তিধারাকে অনিবার... আপনাদের জীবন পূর্ণ  
আনন্দে এবং আত্মস্থিতে পরিপূর্ণ হতে পারে, এ বিষয়ে  
আমার বিন্দুমাত্র সন্দেহ নেই।

-নরম্যান ভিনসেন্ট পিল

[www.BanglaBook.org](http://www.BanglaBook.org)





অনুবাদক

লিটনার্ড অপন গোমেজ

গ্রাম : সোনাবাজু

পো : জয়কৃষ্ণপুর, উপজেলা : নবাবগঞ্জ

জেলা : ঢাকা, বাংলাদেশ।

লেখকের অনূদিত অন্যান্য গ্রন্থ :

ট্রেজারি অব কারেজ অ্যান্ড কনফিডেস

দ্য পজিটিভ ওয়ে টু চেঙ্গ ইউর লাইফ

দ্য পোত্রেইট অব এ কমপ্লিট ম্যান

মেক দ্য মোস্ট অব ইওর মাইভ

দ্য সায়েন্স অব গেটিং রিচ



দিক্ষিণ পথিকের সঠিক এবং আলোকিত পথের দিকন্দষ্টা 'নরম্যান ভিনসেন্ট পিল' আমেরিকার ওহিও রাজ্যের বোয়ার্সভাইলে ১৮৯৮ সালের ৩১ মে এক খ্রিস্টান পরিবারে জন্মাই হন করেন।

লেখাপড়া শেষে তিনি একজন লেখক, পেশাদার বক্তা এবং ধর্ম্যাজক হিসেবে তাঁর ক্যারিয়ার শুরু করেন। জীবনের কর্মদক্ষতা যতদিন বজায় থাকে ততদিন মানবকল্যাণমূলক কাজেই আজীবন ব্রতী থাকেন। জাতিগতভাবে তিনি একজন আমেরিকান। সাধারণ জীবনযাত্রার ধারক মি. নরম্যান ভিনসেন্ট পিল আজীবন ইতিবাচক এবং মানব হিতকর চিন্তার বিষয়বস্তু নিয়ে গভীরভাবে চিন্তা ও গবেষণা করেছেন। তাঁর লিখিত বেশকিছু আত্মকল্যাণমূলক ঘট্টের মধ্যে 'দ্য পাওয়ার অব পজিটিভ থিংকিং', 'দ্য পাওয়ার অব পজিটিভ লিভিং', 'দ্য পজিটিভ ওয়ে টু চেঙ্গ ইউর লাইফ', 'ইউ ক্যান ইফ ইউ থিংক ইউ ক্যান' বিশেষভাবে উল্লেখযোগ্য।

বরেণ্য এই চিন্তাবিদ ও লেখক ১৯৯৩ সালের ২৪ ডিসেম্বর ৯৫ বছর বয়সে পরলোকগমন করেন।

# দ্য পাওয়ার অব্ পজিটিভ থিংকিং

## নরম্যান ভিনসেন্ট পিল

অনুবাদ : লিউনার্ড স্বপন গোমেজ

The Online Library of Bangla Books  
**BANGLA BOOK**.ORG



মুক্ত দেশ  
মুক্তিচিন্তার সৃজনশীল প্রকাশন

দ্য পাওয়ার অব ইউর পজিটিভ থিংকিং  
নরম্যান ভিনসেন্ট পিল  
অনুবাদ : লিউনার্ড স্বপন গোমেজ  
(আত্মউন্নয়ন)

প্রথম প্রকাশ : একশে বইমেলা ২০১৪

২য় সংস্করণ : ডিসেম্বর ২০১৫

৩য় মুদ্রণ : একশে বইমেলা ২০১৬

৪র্থ মুদ্রণ : অক্টোবর ২০১৬

পঞ্চম মুদ্রণ : ফেব্রুয়ারি ২০১৭

ষষ্ঠ মুদ্রণ : সেপ্টেম্বর ২০১৭

৭ম মুদ্রণ : ফেব্রুয়ারি ২০১৮

৮ম মুদ্রণ : সেপ্টেম্বর ২০১৮

অনুবাদ স্বত্ত্ব

প্রকাশক কর্তৃক সংরক্ষিত

প্রচলন

অনন্ত আকাশ

প্রকাশক

জাবেদ ইমন

মুক্তদেশ প্রকাশন

ইসলামী টাওয়ার (২য় তলা)

১১/১ বাংলাবাজার, ঢাকা-১১০০

মোবাইল : ০১৭১২৬৭১৩৪৬/০১৬৭৫৪১৭৫৬৪

ই-মেইল : muktodesh71@gmail.com

গঞ্জের বারান্দা golper baranda.facebook.com.

অক্ষর বিন্যাস : ইমন কম্পিউটার, ৭৪ ভূইয়া ম্যানশন, কাকরাইল, রমনা, ঢাকা ১১০০

মুদ্রণ : মুক্তদেশ প্রিন্টিং আও প্যাকেজিং লি., ২২৭-১ ফকিরাপুর, মতিবিল বা-এ, ঢাকা-১০০০

মূল্য : ৩২০ (তিমশত বিশ টাকা মাত্র)

ঘরে বসে মুক্তদেশ প্রকাশনের সকল বই কিনতে ভিজিট করুন-

<http://rokomari.com/muktodesh>

আমেরিকা পরিবেশক : মুক্তধারা, জ্যাকসন হাইট, নিউ ইয়র্ক

যুক্তরাজ্য পরিবেশক : সঙ্গীতা লিমিটেড, ২২ ব্রিক লেন, লন্ডন

ISBN : 978-984-8690-71-0

---

The Power of positive Thinking by Norman Vincent Peale.  
Translated by Lionard Shapon Gpmege. Published by Jaber Emon.  
Muktodesh Prokashon, Islami Tower (2nd Floor), 11/1 Banglabazar,  
Dhaka-1100, Bangladesh. Date of 8<sup>th</sup> Publication: September 2018,  
Price : Tk. 320.00, U. S. A. 15 .only.

## অনুবাদকের উৎসর্গ

যারা শ্রম ও ত্যাগের বিনিময়ে সামনে  
এগিয়ে যাওয়ার সংকল্পে কাজ করে যায়  
যাদের ভাবনা দেশ মাটি ও মানুষের উন্নয়ন

## অনুবাদকের কথা

সৃষ্টির সমস্তকিছু ক্রমন্বিত ধারায় কোন না কোন পরিণতির দিকে এগিয়ে যায়। জীবনও ঠিক তেমনি কোন না কোন পরিণতির দিকে এগিয়ে যায়। এ পরিণতি হতে পারে জীবনের অনুকূলে অথবা জীবনের প্রতিকূলে। স্বার্থকতা বা ব্যর্থতা বা মাঝামাঝি কোন অবস্থার মধ্য দিয়ে এগুতে এগুতে জীবন যবনিকা নেমে আসে। কিন্তু ব্যর্থ জীবনের গুরুভার খুবই দুর্বিষহ। ধুকতে ধুকতে আর জুলতে জুলতে জীবনের আস্থাদন, শান্তি, সুখ এসব থেকে বঞ্চিত থেকেই এই সম্ভাবনাময় পৃথিবী থেকে একদিন বিদায় নিতে হয়। কিন্তু এ বড় কষ্টকর। জীবনের কাছে মার থেতে থেতে শেষ হয়ে যাবার জন্যই আমাদের এ পৃথিবীতে আসা নয়। জীবনে স্বীকৃত আনন্দ, সুখ, শান্তি, অস্তিত্বের যথাযথ প্রতিষ্ঠা এসব মানুষের মৌলিক অধিকার। এসব চাওয়া পাওয়ার মধ্যে কোন দ্বিমত এবং দোষের কিছু নেই।

কিন্তু কোটি কোটি মানুষের জীবনে হতাশা, উদ্বিগ্নতা, দুশ্চিন্তা এ সমস্ত বৈরি অবস্থাগুলো যেন জীবনকে শ্বাসরুদ্ধ করে মারছে।

এ অবস্থা থেকে বের হয়ে আসার জন্য মানুষের প্রয়োজন শান্তির পথ, শান্তিপূর্ণ মুক্তির পথ, যা জীবনকে সত্যিকার উপভোগ্য করে তুলতে সহায়তা করবে।

এ বইটির মধ্যে সেই শান্তির পথ ও শান্তিপূর্ণ মুক্তির পথের নির্দেশনা রয়েছে। আর যেহেতু শান্তির এবং শান্তিপূর্ণ জীবনের কোন বিকল্প নেই, তাই পরিবর্তন যদি আনতেই হয় তবে শান্তির পথই যে সর্বান্বিগন্য, এ সত্যকে অস্বীকার করা যায়না। কাজেই সে পথে পা বাঢ়াতে পথের সঙ্গী হিসেবে বইখানি সাথে নিন, কারণ এতে আছে আলো, আছে ভরসা, নির্ভরতার নির্ভরযোগ্য বাহন এ বই। যা কল্পনাপ্রসূত নয়, “গবেষণা লক্ষ” Norman Vincent peale নিজের পরিবার থেকে শুরু করে আরো অনেকের জীবনে তার সুচিত্তিত আধ্যাত্মিক সূত্রগুলোর প্রয়োগ করে নানাভাবে পরীক্ষা-নীরিক্ষা করে সফলতা লাভ করার পর দুনিয়ার পাঠকদের জন্য এ বইটি লিখেছেন। জীবনের নানা সংঘাত সমস্যা ও নানা টানাপোরেনের মধ্যে মানুষ শান্তিপূর্ণ মুক্তির পথ খুঁজে বেড়ায়। আর সে পথের উপর আলোকবর্ষণ করে পথকে চিনে নিতে সাহায্য করা হয়েছে এ বইটিতে।

অনুবাদক  
লিউনার্ড স্বপন গোমেজ

## ভূমিকা

বইটি যখন লিখেছিলাম, তখন কোনো ভাবে এবং কখনও ভাবিনি যে বইটির দু'মিলিয়ন কপি ছাপার বাবিকী পালন করার সৌভাগ্য হবে। এ তো অপ্রত্যাশিত অচিত্তিতপূর্ব। যাহোক বইটি এত সংখক বিক্রি হবার দৃষ্টিকোন থেকে নয়, আন্তরিকভাবে আমি সেই সব ব্যক্তিবর্গের কাছে কৃতজ্ঞ যাদেরকে আমি ভালোভাবে বেঁচে থাকার জন্য একটি সক্রিয় জীবন দর্শন পেতে সঠিক দিক নির্দেশনা দিতে অগ্রাধিকার দিয়েছিলাম।

যে সক্রিয় নিয়ামাবলীসমূহ এই বইটিতে সন্নিবেশিত হয়েছে এবং যা এ বইটি সবাইকে শেখাতে সাহায্য করে তা কিন্তু এমনি এমনি হয়নি, তার জন্য অনেক কষ্ট ক্লেশ অতিক্রম করতে হয়েছে পরীক্ষা-নিরীক্ষা করে, যাচাই-বাচাই করে জীবনের জন্য একটি যথাযথ পথ খুঁজে বের করতে হয়েছে আর এসবের মাঝেই আমি আমার ব্যক্তিগত জীবনের কঠিন সমস্যাগুলোর উত্তর খুঁজে পেয়েছি, কারণ আমি এমন এক ব্যক্তি যাকে অনেক জটিলতর মানুষের সাথে কাজ করতে হয়েছে। এ বইটি আমার এমন এক প্রয়াস যা নিবেদিত হয়েছিল আমার আধ্যাত্মিক অভিজ্ঞতা লাভে, আর এভাবে তা আমাকে বিশ্বস্তভাবে সাহায্য করেছে। আমার আন্তরিক উপলব্ধি ও বিশ্বাস তা একইভাবে অন্যদেরও সাহায্যে আসবে।

সহজ সরল এই জীবন দর্শন বিধিবন্দ করণের কাজে আমি আমার নিজের জীবন জিজ্ঞাসার উত্তর খুঁজে পেয়েছি যীশু খ্রিস্টের শিক্ষা থেকে। আমি কেবল মাত্র এ সব সত্যকে ভাষায় এবং সুচিত্তি আকারে ভোধগম্যভাবে আজকের মানুষের কাছে বর্ণনা করেছি। জীবনের যে যথাযথ পথ এ বইটি নির্দেশ করে এবং সাক্ষ্য বহন করে তা খুবই অদ্ভুত। এটা সহজ সাধ্যও নয়। আসলে তা প্রায়ই কঠিন কাজ, তা সত্যেও এ আনন্দে পূর্ণ, পূর্ণ আশায় এবং জয়লাভে।

আমার সুন্দর মনে পড়ছে সেদিনের কথা, যেদিন আমি বইটি লিখা শুরু করার জন্য কিভাবে বসেছিলাম। আমি জানতাম যে সেরা কাজটি করার জন্য আমার যে সামর্থ ছিল তার থেকেও অধিক সামর্থ আমার প্রয়োজন ছিল, তাই তার জন্য আমার যে সাহায্যের প্রয়োজন ছিল আর আমি বুঝেছিলাম তা আসতে পারে শুধু বিধাতার কাছ থেকে। আমার এবং আমার স্ত্রী দুজনেরই একটি সুচিত্তি পরিকল্পনা ছিল যে, আমাদের সকল কাজে এবং সমস্যায় আমরা বিধাতাকে আমাদের সার্বিক সাথী রূপে গ্রহণ করবো। তাই আমরা আন্তরিকভাবে তার সাহায্য এবং সঠিক দিক নির্দেশনা চেয়ে প্রার্থনা করতাম এবং আমাদের পরিকল্পনা বিধাতার হাতে ন্যস্ত করতাম। আর যখন পাখুলিপি প্রস্তুত হত প্রকাশকের কাছে তা তুলে দেবার জন্য তখন আমি আর

আমার সহধর্মীনী আবার তা প্রার্থনা সহযোগে বিধাতার উদ্দেশ্যে উৎসর্গ করতাম। আমাদের প্রার্থনা ছিল এই বইটির বিষয়বস্তু যেনো মানুষের আর ও ফলপ্রসু, আরও স্বার্থক জীবন যাপনের সহায়ক হয়। যখন প্রথম দু'লাখ মিলিয়ন কপি ছাপাখানা থেকে ছাপা হয়ে আমাদের কাছে এল এবং মুহূর্তে আবার আমাদের কাছে একটি অনুপম আধ্যাত্মিক মুহূর্ত বলে প্রতিভাত হল। বিধাতাকে পরম ভক্তি ভরে ধন্যবাদ জ্ঞাপন করলাম তার সাহায্যের জন্য এবং বইটি আবার তাকে উৎসর্গ করলাম।

বইটি লিখা হয়েছিল এ দুনিয়ার সাধারণ মানুষদের জন্য, নিশ্চিত যে আমিও তাদের একজন। আমি জন্মেছিলাম এবং লালিত পালিত হয়েছিলাম মধ্যপাশ্চাত্যের নিবেদিত প্রাণ এক খিস্টান পরিবারের বিনয়ী পারিপার্শ্বিকতার মধ্যে। এখানকার সবাই ছিল আমার মনের মত যাদেরকে আমি জানতাম এবং ভালোবাসতাম পরম বিশ্বাসে। যখন পরম বিশ্বাসে তাদের কেউ বিধাতার হাতে নিজেকে সঁপে দিত, বিশ্বয়ে অভিভূত হয়ে দেখল, কিভাবে ঐশ্বীশক্তি ও গরিমা সুস্পষ্টভাবে প্রমাণিত হচ্ছে তদের জীবন রনের উত্তরণে। গভীর উদ্বেগের সাথে বইটি লিখেছিলাম মানুষের দুঃখ বেদনা, কষ্ট ও অস্তিত্বের সংগ্রামের উপর। বইটি আমাদের শেখায়, কিভাবে মনের শান্তির আবাদ করতে হয়, এবং তা বৈরী জীবন থেকে পালিয়ে সুরক্ষিত, নিশ্চল বন্দীত্ব স্থীকার করে নয়, বরঞ্চ তা কাজ করে একটি শক্তি কেন্দ্র রূপে, যা থেকে উত্তৃত হয় গঠনমূলক ব্যক্তিবর্গের ও সমাজ জীবনের চালিকা শক্তির। এটি শিক্ষা দেয় সঠিক চিন্তার যতার্থতা, খ্যাতি সুখ্যাতির উপায় বের করার জন্য নয়, ধনসম্পত্তি ও শক্তিধর হবার জন্য নয়। কিন্তু শিক্ষা দেয় কিভাবে বিশ্বাসের বাস্তব প্রয়োগের মাধ্যমে জীবনের পরাজয়কে পরাভূত করে জীবনের গঠনমূলক ও মূল্যবান মূল্যবোধকে সুসম্পন্ন করতে হয়। এক কঠিন ও সুশ্রেষ্ঠ জীবন পথের দিশারী এ বই, আবার এ ও সত্যি যে বা যারাই তার বা তাদের জীবনে জয় লাভ করেছে, জয় লাভ করেছে এ বৈরী দুনিয়ার নানা বিরূপ ও প্রতিকূল অবস্থার উপর, এ বই নিঃসন্দেহে তাদের জন্যে নিয়ে আসে জয়ের অনাবিল মহানন্দ।

যারা এ বইটির প্রদত্ত ও প্রানবস্ত আধ্যাত্মিক কলা কৌশলগুলো প্রয়োগ ও চর্চা করে বাস্তব জীবনে জয় লাভ করেন তাদের আনন্দঘন বিজয়ানুভূতির কথা আমাকে লিখে জানিয়েছেন এবং যারা এখনও সেই ক্রমবিত্ত অভিজ্ঞতা লাভ করছেন আমি কি তাদের জানাতে পারি যে আমি কত না খুশি!

পরিশেষে আমি আমার বইয়ের প্রকাশককে গভীর প্রশংসাবাদ জানাই তাদের আচুট ও অবিরাম সমর্থন ও সহযোগিতার জন্য, বঙ্গসুলুব বিশ্বস্ততার জন্য। মহানুভব ঈশ্বর মানুষের কল্যানে ও সাহায্যার্থে এ বইটি ব্যবহারে অবারিত আশীর্ষ দান করুন।

Norman Vincent Peale  
নরম্যান ভিনসেন্ট পিল

## মুখবন্ধ

“এই বইটি আপনাদের জন্য কি করতে পারে ।”

এ বইটিতে জীবনে চলার পথে প্রয়োজনীয় কৌশলাদির সংকেত সমস্ক্রে লিখা হয়েছে এবং এর সাথে আরো অনেক উদাহরণ তুলে ধরা হয়েছে, যে সব প্রমাণ করে যে, আপনাদের কারো কোনভাবেই কোন কিছু দ্বারা পরাজিত হওয়া ঠিক নয় যাতে আপনি আরো অধিকতরভাবে মনের শান্তি পেতে পারেন, স্বাস্থ্যের উন্নতি করতে পারেন, ধরে রাখতে পারেন বিরামহীন শক্তিধারাকে অর্নিবার, এ বইটিতে সেই পথ নির্দেশনা দেয়া হয়েছে। সংক্ষেপে বলতে গেলে, আমার বই এটাই বলতে চেয়েছে আপনার জীবন কিভাবে আনন্দে এবং আত্মত্পূর্ণতে পরিপূর্ণ হতে পারে। আর এ বিষয়ে আমার কোন সন্দেহ নেই কারণ আমি অসংখ্য পাঠক এবং অনুশীলনকারীকে পর্যবেক্ষণ করে দেখেছি, যারা এ সহজ সরল বিষয়গুলোকে প্রয়োগ করে তাদের জীবনে পূর্বে উল্লেখিত যে অর্জনগুলোর কথা আমি বলেছি সেগুলো তার তাদের জীবনে অর্জন করেছেন। এটাই নিশ্চয় বলা হতে পারে যে একে অযোক্ষিক বলে মনে হচ্ছে কিন্তু মানুষের সত্যিকার লক্ষ অভিজ্ঞতায় বইটি যে খাঁটি কিছুব ডেপর নির্ভরশীল তা যথাযথভাবে প্রয়ানিত হয়েছে।

সব মিলিয়ে এটিতো সত্য যে জীবনের নিত্য দ্বিনের হরেক সমস্যায় অজস্র মানুষ পরাজিত হচ্ছে। তারা অবিরাম সংগ্রাম করেছে, সংগ্রাম নিষ্ফল হবার জন্য অবিরত ঘ্যান ঘ্যান করছে, রাগে বিরক্তি প্রকাশ করছে যে, এত করেও জীবন শুধু তাদের দিয়েছে এক বাজে ভাসা চোরা নিয়েছে, সাধারণত করেছে তাদের সৌভাগ্যের পথ। একদিক থেকে বলতে গেলে জীৱনে এমন বিষয় থাকতেই পারে যেমনটি এসেছে অবাঞ্ছিত বাধা কিন্তু এমন এক আত্মশক্তি এবং উপায়ও আছে যা দিয়ে আমরা ঐ বাধাকে নিয়ন্ত্রিত এবং এমন কি মনের জোর ও প্রতিজ্ঞা শক্তিতে তাকে সীমাবদ্ধ করে দিতে পারি। এটা খুবই দুঃখজনক যে, মানুষ তাদের নানাবিধি সমস্যা উদ্বিগ্নিত এবং কষ্ট কাঠিন্য দ্বারা পরাজিত হয়ে নিজেদের অস্তিত্বকে বিপন্ন করে তুলে, আসলে এমনটি হওয়া একেবারেই ঠিক নয়।

একথা বলে আমি অবশ্যই এ দুনিয়ার মানুষের কষ্ট ও দুঃখ দুর্দশার কথা অস্বীকার বা সে সব কমিয়ে আনার কথা বলছি না, আবার এ ও চাচ্ছিনা যে ঐসব বৈরীতাগুলো মানুষের উপর তাদের রাজত্ব কায়েম করুক। আপনি হয়ত ঐসব বাধা-বিষয়গুলোকে আপনার মনে সর্বোচ্চ পর্যায় পর্যন্ত নিয়ন্ত্রণ গ্রহণ করতে দিতে পারেন এবং এভাবে আবার ঐ পর্যায় থেকেই আপনি ঘুরেও দাঁড়াতে পারেন। আপনার চিন্তা ধারার মহাশক্তিবলে এবং ও সব বৈরি অবস্থাগুলোর উপর আধিপত্য বিস্তার করে।

আর এমনটি আপনি করতে পারেন এমন কিছু শিখে যা আপনাকে পথ দেখাবে কিভাবে ঐ ‘বাধা’ নামের আপদগুলোকে আপনি ছুড়ে ফেলে দিতে পারেন ওগুলোর কাছে পদানত না হয়ে। তা করতে হলে সবচেয়ে প্রথম আপনাকে যা করতে হবে তা হলো, আধ্যাত্মিক শক্তিকে প্রণালীবদ্ধভাবে ওসবের বিরুদ্ধে ঢাল হিসেবে ব্যবহার করা, যাতে যা আপনাকে পরাজিত করতে পারত আপনি তাদের পরাজিত করে বিজয় মাল্য বরণ করতে পারেন। খসড়া চিত্রের মাধ্যমে আমি আপনাদের পদ্ধতিগুলো দেখাবো, যাতে আপনারা বুঝতে পারেন ঐ বাধা-বিঘ্ন গুলোকে আপনার সুখ শান্তি ও সমৃদ্ধিকে ধ্বংস করে ফেলতে দেয়া হয়নি। আসলে আপনি যদি পরাজিত হতে চান তবেই শুধু আপনি পরাজিত হবেন অন্যথায় নয়। আর এ বইটি আপনাকে শেখাতে সাহায্য করবে, কিভাবে আপনি পরাজিত হবেন না, হতে পারেন না।

এ বইটির উদ্দেশ্য খুবই সোজা এবং সাধারণ। অকপটে আমি স্বীকার করি যে, এতে সাহিত্য বিষয়ক চমৎকারিত্যের কোন চাতুরী দেখানো হয়নি। ব্যক্তিগত এবং অস্বাভাবিক কোন পার্সনালিটিও এতে দেখাতে চাওয়া হয়নি। এটি সাধারণ শৈক্ষিক বাস্ত বসম্যত অকপট কর্মকাণ্ড ও ব্যক্তিগত বিকাশ সাধনের সংক্ষিপ্ত গ্রন্থ। শাস্ত্রকূলের সুখ আত্মত্পুরুষ ও কষ্টার্জিত সফল জীবন লাভের পথিকৃত হিস্তেরে<sup>১</sup> এ বইটি লিখা হয়েছে।

আমি সম্পূর্ণরূপে এবং অত্যন্ত আগ্রহের সাথে বিজ্ঞানিশিতভাবে প্রমাণিত ও ফলপ্রসু নীতিমালার উপর বিশ্বাসী, সেগুলো প্রয়োগ করার পর দেখা গেছে যে, জীবনে তা জয় এনে দিয়েছে। তাই আমার উদ্দেশ্য হলো, এসব নীতিমালা গুলোকে এই গ্রন্থে যুক্তিসঙ্গতভাবে, সাধারণভাবে, এবং সহজেয়ে নিজেদের সন্নিবেশিত করা, যাতে পাঠকরা তাদের অনুভূতি ও প্রয়োজনীয় জ্ঞানের মাধ্যমে ঐ বাস্তব প্রণালী গুলো শিখে তা নিজের জন্য গঠন করে নিতে পারে বিধাতার সাহায্যকে সম্ভল করে সেইরূপ জীবনের জন্য, যা সে এতদিন গভীরভাবে আকাঙ্গা করেছিল।

আপনারা যদি গভীর চিন্তার সাথে বইটি পড়েন, যদি এর শিক্ষনীয় বিষয়গুলোর মধ্যে ঢুবে যেতে পারেন, এবং যদি এতে সন্নিবেশিত নীতিমালা ও সূত্রগুলো অধ্যবসায়ের সাথে অনুশীলন করতে পারেন, তাহলে নিজেদের মধ্যে বিস্ময়কর বিকাশকে আপনারা উপলব্ধি করতে পারবেন। খসড়াকৃত এসব কলা কৌশলগুলো ব্যবহার করে, যে অবাধিত অবস্থার মধ্যে আপনারা কাটাচ্ছেন, তা আপনারা সংস্কার কিম্বা পরিবর্তনও করতে পারেন। প্রশ্ন হতে পারে কিভাবে তা সম্ভব? উত্তর হলো, ওসবের দ্বারা পরিচালিত বা হেরে না গিয়ে বরঞ্চ ওসবের ওপর কর্তৃত্ব প্রতিষ্ঠা এবং নিয়ন্ত্রণ প্রতিষ্ঠা করে। অপরাপর মানুষের সাথে আপনার সম্পর্ক তাতে আরো উন্নত হবে। এতে আপনি আরও জনপ্রিয়, শ্রদ্ধেয় ও বিশেষ পছন্দনীয় এক ব্যক্তিতে পরিণত হতে পারবেন। এসব নীতিমালাগুলোর উপর দক্ষতা লাভ করে আপনি সম্পূর্ণ নতুন

ধরনের এক সমৃদ্ধি উপভোগ করতে পারবেন। আজ পর্যন্ত অঙ্গাত, এমন এক সুস্থ সুন্দর স্বাস্থ্য আপনি অর্জন করতে পারেন এবং এক নতুন ও অতীব আনন্দঘন জীবনের মধ্যে আপনি বাঁচতে পারেন। মানুষ হিসেবে আপনার উপযোগিতা বহুগুণে বেড়ে যাবে এবং আপনার প্রভাব বিস্তারের ক্ষেত্রেও বেড়ে যাবে অনেক গুণ।

প্রশ্ন হতে পারে যে, কিভাবে আমি অতটা নিশ্চিত হতে পারি যে, এসব নীতিমালাগুলো চর্চার মধ্য দিয়ে এমন সুফল পাওয়া সম্ভবপর হওয়া সম্ভব? সহজ উত্তরটি হলো যে, আমরা বহুবহুর ধরে নিউ ইয়র্কের মার্বল কলেজিয়েট চার্টে আধ্যাতিক কলাকৌশলের উপর ভিত্তি করে সৃষ্টিশীল জীবনের একটি পদ্ধতি শিক্ষা দিয়েছি এবং খুব যত্নের সাথে শত শত লোকের জীবনে ওগুলোর প্রতিক্রিয়ার দিকে লক্ষ রেখেছি। আমি যা তৈরি করেছি তা এখন আর অযৌক্তিক নিচয়তার ধারাবাহিক কল্পনা জাল বিস্তার নয়, কারণ এই নীতিমালাগুলো এত লম্বা সময় ধরে খুব দক্ষতার সাথে মানুষের মধ্যে কাজ করেছে যে, আজ তা প্রমাণিত এবং নিশ্চিত সত্যিকারপে সুদৃঢ় ভিত্তের উপর প্রতিষ্ঠিত হয়েছে। খসড়াকৃত ঐ পদ্ধতি একেবারে মুক্ত এবং মনমুক্তকর, কৃতকার্যভাবে এক বেঁচে থাকার এক পদ্ধতিরূপে স্বীকৃতি লাভ করেছে।

বেশ কয়েকটি বইতে নানান লিখা জোখায়, প্রায় শতাব্দীর দৈনিক পত্রিকায়, সাংগৃহিক কলামে, জাতীয় সম্প্রচার মাধ্যমে সতের বছোরেও অধিক সময় ধরে প্রচারিত গাইড পোষ্টস নামক ম্যাগাজিনে, অনেক শহুরে প্রদত্ত বক্তৃতায় আমি এই একই বৈজ্ঞানিক অথচ সাফল্যলাভের সাধারণ নীতিমালাগুলো মানুষকে শিক্ষা দিয়েছি। আমি তাদের শিখিয়েছি কিভাবে সুন্দর স্বাস্থ্য প্রস্তুত লাভ করা যায়। শত শত লোক তা পড়েছে, শুনেছে এবং অনুশীলন করেছে আর একইভাবে তার সুন্দর ফল তোগ করেছে। আর তাদের দিয়েছে নতুন জীবন, নতুন শক্তি, বাড়িয়েছে তাদের দক্ষতা এবং ব্যাপক সুখ-স্বাচ্ছন্দ।

আর ঠিক এমন অবস্থায় আমার প্রতি অনুরোধ আসলো অনেকের কাছ থেকে, যে অসাধারণ এই নীতিমালাগুলো পুস্তক আকারে প্রকাশ করা হোক। কারণ এগুলো পড়ে এবং বাস্তব জীবনে অনুশীলন করে আমরা অনেক উপকৃত হবো। নতুন এই সংস্করনটি আমি 'দ্য পাওয়ার অব পজিটিভ থিংকিং' নামকরণ করে প্রকাশ করছি। আমি আঙুল তুলে দেখাতে চাইনা যে, এই শক্তিশালী নীতিমালাগুলো, যেগুলো এ বইতে অন্তর্ভুক্ত করা হয়েছে ওগুলো আমার আবিষ্কার আমি স্বীকার করি। ওসব আমাদের দেয়া হয়েছে, সেই মহানতম শিক্ষকের দ্বারা, যিনি চিরঝীব, অক্ষয়, অবিনশ্বর। এ বইয়ের বিষয়গুলো আমাদের সহজ ও বৈজ্ঞানিকভাবে এবং বাস্তবিকভাবে জীবনে কৃতকার্যতা লাভের কৌশলগুলো শেখায়।

নরম্যান ভিনসেন্ট পিল

## সূচিপত্র

নিজের উপর আস্থা রাখুন	১৫
শান্তিপূর্ণ মন শক্তি উৎপাদন করে	৩৩
কিভাবে নিয়মিত শক্তি পাওয়া যায়	৫১
প্রার্থনার শক্তি পরীক্ষা করে দেখুন	৬৫
কিভাবে নিজের সুখ নিজেই তৈরি করতে হয়	৮৬
আকস্মিক ক্রোধ এবং বিরক্তি থেকে বিরত হোন	১০৩
আমি পরাজয়ে বিশ্বাসী নই	১৪০
কিভাবে উদ্ধিষ্ঠ হওয়ার অভ্যাস থেকে মুক্ত হবেন	১৫৬
ব্যক্তিগত সমস্যা সমাধানের শক্তি	১৭১
জীবনীশক্তি যখন অবস্থা হয়ে পড়ে	২০২
অস্তঃপ্রবাহী নতুন চিন্তা	২১৫
সহজ শক্তির লাভের জন্য শিথীল হোন	২৩২
কিভাবে মানুষের ভালোবাসা আপনি পাবেন	২৪৫
হৃদ-গুলের ব্যবস্থা পত্র	২৬০
কিভাবে সেই উচ্চতর শক্তিকে জাগিয়ে তুলবেন	২৭৫
পাঠকদের জন্য কিছু কথা	২৮৮

## নিজের উপর আস্থা রাখুন

নিজের উপর আস্থা রাখুন, নিজের সামর্থের উপর আস্থাবান হোন। বিনীত আচরণ মানব চরিত্রের এক দায়ি অলঙ্কার। একান্ত আপনার যে শক্তি তার উপর আত্মবিশ্বাস না থাকলে কোনভাবেই সাফল্য লাভ করা সম্ভব নয়। কিন্তু এটা পরিষ্কিত সত্য যে, দৃঢ় আত্মবিশ্বাসের উপর ভর করেই কেবল আপনি সাফল্য পেতে পারেন। হীনতাবোধ এবং প্রাচুর্যতা এসব আপনার বিশ্বাস লাভের পথে অস্তরায় হয়ে দাঁড়াতে পারে কিন্তু সর্বদা মনে রাখতে হবে যে, আত্মবিশ্বাস ও আত্ম উপলক্ষ্মি এসব আভ্যন্তরিক শক্তিগুলো ব্যক্তি জীবনে পূর্ণাঙ্গ সাফল্য লাভের মূল চাবিকাঠি। মনোবৃত্তির এই যে গুরুত্বপূর্ণ দিক এ দিকটির জন্যই, এ বইটি নিজেকে আত্মবিশ্বাসী হতে এবং আপনার মধ্যেকার নিহিত শক্তিকে চিনতে ও বুঝতে সাহায্য করবে।

চরম মানসিক পীড়া যাকে বলা যেতে পারে হীন মন্যতাবোধ; তা যে কত শত মানুষকে ক্ষতিগ্রস্ত করেছে, করেছে নিঃস্ব ও শোচনীয় অবস্থার শিকার; স্বৰ্গ দুঃখী মানুষের সংখ্যা নিরূপন করতে গেলে সত্যিই এক ভীতিকর অবস্থা এসে যেন সমস্ত বৌধ শক্তিকে চেপে ধরে। একটি মানুষ জীবনে ব্যর্থ হওয়া মাঝেও জীবন্ত সমাহিত হওয়া। কিন্তু আপনার এমন কষ্ট ভোগ করার প্রয়োজন নেই। শুধু সঠিক পদক্ষেপ গ্রহণ করতে পারলে এমন অবাঞ্ছিত অবস্থা থেকে উজের পাওয়া সম্ভব। তার জন্য আপনাকে যা করতে হবে, তা হলো নিজের মধ্যে গঠনক্ষেত্রে বিশ্বাসের ভিতকে মজবুত করে তোলা। এ হলো সেই বিশ্বাস যা বয়ে আমের সর্বজনীন মঙ্গল, যা পরীক্ষিত ও সমর্থিত এক সত্য।

একবার শহরের এক ব্যবসায়ী সম্পত্তিতে কথা বলার পর মধ্যে দাঁড়িয়ে যখন অভ্যাগতদের অভিবাদন গ্রহণ করছি, এমন সময় একজন লোক এসে অঙ্গুত গভীর আন্তরিকতায় আমাকে জিজেস করলেন, “আপনার সাথে কি আমি একটি বিষয় নিয়ে কথা বলতে পারি, বিষয়টি আমার কাছে অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ এবং যা জানার জন্য আমি মরিয়া হয়ে উঠেছি।”

আমি তাকে বললাম, অন্যরা চলে গেলে আপনার সাথে কথা বলব, ততক্ষণ অনুগ্রহপূর্বক অপেক্ষা করুন। শেষে আমরা আবার মধ্যে ফিরে এসে বসলাম।

তারপর লোকটি বলতে শুরু করলেন, “আমি এ শহরে আমার জীবনের সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ একটি ব্যবসা পরিচালনা করছি, এতে যদি আমি সাফল্য পাই তবে তার অর্থ হল, সবকিছুই আমার মনের মত হল, আর যদি ব্যর্থ হই তবে আমার সবই গেল।”

আমি তাকে কিছু সময়ের জন্য একটু হালকা মনে থাকতে পরামর্শ দিলাম বললাম, কোন কিছুই সম্পূর্ণ এবং চূড়ান্ত নয়। যদি আপনি সফল হন তবে তা হবে

চমৎকার কিন্তু যদি ব্যর্থ হন, ভাবনা কি, আগামীকালটি তো আপনার জন্য আছেই। কিন্তু বিষণ্ণভাবে তিনি বললেন, এক ভয়ানক বিশ্বাসহীনতা আমার মধ্যে সবসময় কাজ করে। আমার কোন আত্মবিশ্বাস নেই। আমি আসলে এটা বিশ্বাসই করতে পারি না যে, আমি এ অবস্থাকে অতিক্রম করতে পারি। আমি বুঝতে পারি যে আমার কোন সাহস নেই, আমি একেবারে হতাশ। আসলে লোকটি বিলাপ করছিলেন যে আমি প্রায় চুবে গিয়েছি, এখন আমার বয়স চল্লিশ। কেন আমি সারাটি জীবন হীনমন্যতা বোধে, আত্মবিশ্বাসের অভাবে এবং আত্মসন্দেহে তিলে তিলে এত কষ্ট পেলাম! আজ রাতে আমি আপনার বক্তব্য শুনলাম, আপনি The power of positive thinking সম্পর্কে বললেন, তাই এখন আমি আপনার কাছে জানতে চাই কিভাবে আমি নিজের মধ্যে সেই আরাধ্য বিশ্বাসকে খুঁজে পাবো।

উত্তরে তাকে আমি বললাম, যে এর জন্য দুটো পদক্ষেপ আপনাকে গ্রহণ করতে হবে। প্রথমত: আপনাকে খুঁজে বার করতে হবে যে, কেন ঐসব শক্তিগুলোর কোন অনুভূতি আপনার মধ্যে নেই? যদিও তারজন্য বিশ্লেষণ দরকার, আর তাতে সময়ও লাগবে বেশ। অবশ্যই একজন চিকিৎসকের মত আমাদের ক্ষমতা করে পরীক্ষা করে দেখতে হবে যে, আমাদের আবেগঘন জীবনের ~~বেতন~~ শারীরিক বা মানসিক পীড়া শারীরিকভাবে কোন ক্ষতির কারণ হয়েছে কিন্তু এটা যে তড়িঘড়ি করে হয়ে যাবে তা নয়, আজকের রাতের এই সংক্ষিপ্ত সমস্যাটিই এর একটি নিশ্চিত সমাধান পেয়ে যাব তা তো নয়ই, এবং একটি স্থায়ী সমস্যানে পৌছাতে হলে একটি যথাযথ চিকিৎসার প্রয়োজন। কিন্তু এই উৎকৃষ্ট সমস্যা থেকে আপনাকে টেনে বের করার জন্য একটি সূত্র আমি আপনাকে দেব, ~~যদি~~ আপনি তা প্রয়োগ করেন তবে তা যে কাজে লাগবে তাতে কোন সন্দেহ নেই।

আজ রাতে আপনি যখন হাঁটাহাঁটি করবেন, তখন কিছু কথা বার বার বলার জন্য আমি আপনাকে পরামর্শ দেব। এমনকি ঘুমাতে যাবার পরও আপনি তা আরও বেশ কয়েকবার বলবেন। আবার কাল যখন আপনি ঘুম থেকে জেগে উঠবেন, বিছানা ছাড়ার আগে আপনি ঐ কথাগুলো আরও তিনবার বলবেন। আপনার গুরুত্বপূর্ণ কাজে যাবার পথে ঠিক ঐ কথাগুলোকে আবারও তিনবার বলে যাবেন। আর এটা আপনি অত্যন্ত বিশ্বস্ত মনোভাব নিয়ে করবেন এবং তাতে আপনি আপনার সমস্যা সমাধানের যথেষ্ট শক্তি ও সামর্থ্য খুঁজে পাবেন। পরে যদি আপনি ইচ্ছে করেন, তাহলে আমরা মূল সমস্যা নিয়ে বিচার-বিশ্লেষণে বসতে পারব, কিন্তু ঐ বিষয়টি অণুসরণ করে আমরা যে পর্যন্ত এসেছি, এখন আমি যে নিয়ম বা সূত্রটি আপনাকে দিতে যাচ্ছি, চূড়ান্তভাবে নিরাময় হতে তা হতে পারে এক বিরাট ব্যাপার। নীচে আমার প্রদত্ত যে সত্যাপন (সত্যবাণী) লোকটিকে দেয়া হয়েছে তা উদ্বৃত্ত করা হল— “বিধাতার ইচ্ছার মধ্য দিয়ে আমি সবকিছু করতে পারি, এই সত্যানুভূতি আমাকে শক্তিশালী করেছে।”

এ কথাগুলি তার কাছে অপরিচিত ছিল, সেজন্য আমি এই কথাগুলো একটি কার্ডে লিখে দিলাম এবং তাকে তা জোরে জোরে তিনবার পড়তে বললাম।

“এখন এ ব্যবস্থাপনাটি অনুসৃত করুণ, আমি নিশ্চিত যে, আপনার সবকিছু ঠিক ঠাক হয়ে যাবে। লোকটি সোজা হয়ে কয়েক মুহূর্ত শান্তভাবে দাঁড়িয়ে থাকলেন তারপর স্বাভাবিক অনুভূতির সাথে বললেন, “ঠিক আছে ডাক্তার সাহেব, ঠিক আছে।”

আমি তার চৌকো কাঁধ এবং রাতের ঐ হেঁটে বের হয়ে যাওয়াটা তীক্ষ্ণভাবে লক্ষ্য করলাম। তার অবয়ব দেখে মনে হলো, উনি একজন মর্মাহত লোক এবং এখনও সে পথে উনি নিজেকে হাঁটিয়ে নিয়ে যাচ্ছেন, আর যখন উনি দৃষ্টির আড়ালে ঢলে গেলেন তখন তাকে দেখে মনে হলো, বিশ্বাস তার মনের মধ্যে কাজ করতে শুরু করছিল।

পরবর্তীতে এসে উনি আমাকে বলেছেন যে, এই সাধারণ সূত্রটি ইতিমধ্যে তার জন্য বিস্ময়কর কিছু করেছে, তিনি আরও বললেন, “যে এটি মনে হয় অবিশ্বাস্য, অল্প কয়েকটি কথা (শাস্ত্রবাণী) একজন মানুষের জীবনে এত কিছু করতে পারে!”

যেসব কারণে হীনমন্তোব্যতি তাকে গ্রাস করেছিল, তা নিয়ে উনি স্মৃতির বর্তীতে বেশ পড়াশুনা করেছেন। তাতে এসব প্রতিবন্ধকতা পরিষ্কার হয়ে গিয়েছিল, আর এর পেছনে কাজ করেছিল বৈজ্ঞানিক পরামর্শ এবং ধর্মীয় বিশ্বাসের স্মার্তক প্রয়োগ। তাকে শেখানো হয়েছিল কিভাবে বিশ্বাস ধারণ করতে হয়, অনুমতি করতে তাকে দেয়া হয়েছিল সুস্পষ্ট শিক্ষা। (এই অধ্যায়ের শেষ দিকে তা প্রদত্ত হয়েছে)। ক্রমে ক্রমে তিনি একটি মজবুত, অব্যাক্ত ও যুক্তিসংগত আত্মবিশ্বাস লাভ করেছেন। যেসব ছিল তার পদে পদে বাধা তা এখন তার থেকে দূরে থাকছে, আর সেই বিস্ময়ের কথা তিনি এখন আত্মত্ত্বিতে অবিরাম বলে যাচ্ছে। তার ব্যক্তিত্বের মধ্যে এখন এসেছে এক যথার্থ প্রত্যয়, ‘হবে না’ এমন বিষয়টি তার থেকে উঠে গেছে কর্পুরের মত, আমি আর সাফল্য পাব না, এমন হতাশাকে উনি এখন মন থেকে তাড়িয়ে দিতে পারছেন, পক্ষান্তরে সাফল্য পাবই এমন একটি নিষয়তাকে উনি এখন বুকে আগলে থাকতে পারছেন। তার নিজস্ব শক্তি-সামর্থ্যের মধ্যে খাঁটি আত্মবিশ্বাসকে তিনি ধারণ করতে সক্ষম হয়েছেন।

হীনমন্ত্যতার অনুভূতির পিছনে বিভিন্ন কারণ আছে এবং তা শৈশব থেকে গজানো গুটি কয়েক কাঁটা মাত্র নয়।

একবার এক নির্বাহী আমার সাথে এক যুবকের ব্যাপারে পরামর্শ করেছিলেন, যাকে দিয়ে তিনি তার কোম্পানির উৎকর্ষ সাধনের কথা ভাবছিলেন। কিন্তু তিনি একটু ভেঙ্গেই বললেন, যে, কোম্পানির গুরুত্বপূর্ণ গোপন তথ্যাদির বিষয়ে ঐ যুবককে বিশ্বাস করা মুশকিল এবং দুঃখ প্রকাশ করে বললেন যে, তিনি ওকে তার প্রশাসনিক সহকারী হিসেবে নিযুক্ত করতে চান। ছেলেটির প্রয়োজনীয় সব গুণাবলীই আছে, কিন্তু

একটু বেশি বক বক করে, এবং অনর্থক আমাদের গোপন ও গুরুত্বপূর্ণ বিষয়গুলো প্রকাশ করে ফেলে।

ওকে নিয়ে একটু বিচার বিশ্লেষণ করে দেখলাম যে, সে আসলেই খুব বেশি কথা বলে, কিন্তু এও বুঝলাম এর পেছনের কারণটা হলো হীনমন্যতাবোধের অনুভূতি। আর এটাকেই পুঁষিয়ে নেবার জন্য নিজের জ্ঞানের পসরা দেখাতে সে এমন প্রবৃত্তির বশীভূত হয়েছে।

সে কিছু সংগতিসম্পন্ন লোকজনের সাথে চলাফেরা করত, যারা কলেজে যোগদান করেছিল এবং একটি ভাত্সংঘের সদস্য। অর্থাৎ এ ছেলেটি কিন্তু লালিত পালিত হয়েছে দারিদ্রের মধ্যে, কলেজে পড়োয়া ছেলে সে নয়, নয় কোন ভাত্সংঘের সদস্যও। এভাবেই সে শিক্ষা-দীক্ষায় ছোট এবং সামাজিক মর্যাদাহীনতার কারণে নিজেকে সঙ্গী-সাথীদের কাছে খুব হীন মনে করত। সঙ্গী-সাথীদের সাথে মানিয়ে চলতে এবং ধীরে ধীরে নিজেকে সুন্দর ও সম্মানীয় করে গড়ে তুলতে তার অবচেতন মন যা সবসময় জীবনের এই অভাবটুকু পূরণ করার জন্য একটা কলাকৌশল খুঁজে বেড়াত। আর এই বিষয়টাই তার অহমবোধকে জাগিয়ে তুলতে শক্তি যেসমিট্টো।

শিল্প প্রতিষ্ঠানের অভ্যন্তরভাগে ছিল দায়িত্ব পালনের এলাকা, স্থানে সে তার উর্ধ্বস্থনদের সাথে সভা করার জন্য যেত এবং নামী-দামী স্নেকর্দের সাথে দেখা সাক্ষাৎ হোত, তাদের গুরুত্বপূর্ণ কথাবার্তা শুনত। তার সঙ্গীসাথীরা যাতে তাকে প্রশংসাবাদ করে ও ঈর্ষণীয় পাত্র হিসেবে দেখে সেজন্য সেইসব সঙ্গী-সাথীদের কাছে শিল্পপ্রতিষ্ঠানের আভ্যন্তরীণ গোপন খবর প্রচুর পরিমাণে ঢালতো। আর এতে তার আত্মসম্মান বাড়তো এবং তাদের কাছে সীকৃত পেয়ে তার মনের ইচ্ছাগুলো পরিত্বিতে ভরে যেতো।

যখন এই চাকুরি প্রদানকারী লোকটা এ ধরনের বৈশিষ্ট্যপূর্ণ ব্যক্তিত্বের ব্যাপারে সাবধান হলেন এবং একজন দয়ালু ও বুঝবান মানুষ হওয়াতে তিনি যুবকটিকে ব্যবসায়িক সুযোগ-সুবিধাগুলোর দিকে নির্দেশ করে বললেন যে, তার সামর্থ্য তাকে ঐদিকে পরিচালিত করতে পারত। তিনি আরও ব্যাখ্যা করে বললেন যে, তার হীনমন্যতার অনুভূতি কিভাবে গোপন বিষয়ে তার উপর নির্ভরযোগ্যতা হীনতার কারণ হয়ে দাঁড়িয়েছে। এই আত্ম-জ্ঞান একই সাথে প্রার্থনা এবং বিশ্বাস স্থাপনের কলাকৌশলাদির অনুশীলনে তাকে পরবর্তীতে এই কোম্পানীর মূল্যবান এক সম্পদে পরিণত করেছিল। সে তার নিজের শক্তিগুলোকে অনুধাবন করতে পেরেছিল।

আমি হয়ত নানারকম উদাহরণচিত্র তুলে ধরে বুঝাতে পারি যে, ব্যক্তিগত বিষয়াদির প্রকাশ ঘটিয়ে কিভাবে কত যুবকেরা হীনমন্যতা লাভ করছে। আমার নিজের কথাই বলি, আমি যখন ছোট বালক ছিলাম, আমি ছিলাম খুব হ্যাঙ্লা। ট্র্যাক

টিমের দৌড়বিধি সদস্য ছিলাম, পায়ে প্রচুর বলশক্তি ছিল, আমি যেন ছিলাম একটা শক্ত-মজবুত পেরেকের মত। কিন্তু ঐ হ্যাংলা পাতলা অবস্থাটাকে আমি একদম পছন্দ করতাম না। আমি মোটাসোটা একজন হতে চেয়েছিলাম। আমাকে ঐ ‘হাজিসার’ বা ‘কঙ্কাল টক্কাল’ বলে ডাকা হোত, কিন্তু আমি কখনও চাইনি আমাকে ‘হাজিসার’ বা ‘কঙ্কাল’ ‘টক্কাল’ বলে ডাকা হোক। আমি চাইতাম, আমাকে মোটকা বলে ডাকা হোক। আমি আন্তরিকভাবে চাইতাম, আমি যেন শক্তিশালী, বলবান মোটাসোটা হই। মোটা হবার জন্য আমি কত কিছুই না খেয়েছি। ‘কড়লিভার তেল’ পান করেছি, কত দুধের শরবত গিলেছি, হাজার হাজার চকলেট আইসক্রীম খেয়েছি। যেসব নাকি নানারকম ক্রীম এবং বাদাম দিয়ে তৈরি ছিল। তাছাড়াও কত কেক, কত মাংসের টিক্কা, অসংখ্য, কিন্তু ওসব বিন্দুমাত্র কাজে আসেনি আমার। আমি ঐ হ্যাংলা পাতলাই রয়ে গেলাম।

রাতে সেই দুঃখের কথা ভাবতে ভাবতে বিনিদ্র বসে থাকতাম, মনটা বিষাদে ভরে থাকত। কিন্তু প্রায় ত্রিশ বছর বয়স পর্যন্ত আমি মোটাসোটা ও ভারী হবার জন্য অক্লান্ত চেষ্টা চালিয়ে যেতে থাকলাম, আর প্রায় হঠাৎ করেই আমি মোটা হতে শুরু করলাম! আমি আগাগোড়া ফুলে ফেঁপে উঠলাম। তারপর আমি আরো আত্মচেতন হয়ে উঠলাম, কারণ আমি অনেক মোটা হয়ে গিয়েছি এবং এখন আমাকে আবার ঐ একই মানসিক যন্ত্রণায় ভুগতে হচ্ছে, কারণ শরীরটাকে একটা মানানসই অবস্থায় আনতে হলে আমাকে মোটামুটি চলিশ পাউড ওজন বর্ণাতে হবে, তাতে সাথে সাথে মানসিক যন্ত্রণাও সম্ভাবনে লাঘব হবে।

দ্বিতীয়পর্যায়ে আমি বলতে চাই, ক্ষেত্রে ব্যক্তিগত জীবনের এই প্রাসঙ্গিক ব্যাখ্যা হয়ত অন্যদের খুবই সাহায্যে আসবে এটা জেনে যে, কিভাবে মানসিক পীড়া তাদের মধ্যে কাজ করে) আমি ছিলাম এক ধর্মযাজকের ছেলে এবং আমার মনের মধ্যে সবসময় ঐ ব্যাপারটাই গেয়ে বেড়াত। অন্যরা প্রত্যেকেই সবকিছু করতে পারত, কিন্তু আমি সামান্যতম কিছু করলেও দোষটা হত বড় এবং অন্যরা শ্লেষ করে বলত, “আরে, তুমিতো একজন ধর্মযাজকের ছেলে।” তাই একজন ধর্মযাজকের ছেলে হিসেবে পরিচিত হতে মনে বাধ্যত, কারণ এটা সবাই মনে মনে ধরেই নিতো যে, ধর্মযাজকের ছেলে তো স্বভাবতই হবে চমৎকার এবং ভাবপ্রবণ। কিন্তু আমি হতে চাইতাম, একজন শক্ত-মজবুত ব্যক্তি। সম্ভবত: সে কারণেই, প্রচারকদের ছেলেপেলেরা একটুখানি একগুঁয়ে হতে পারলেই খ্যাতি সুখ্যাতি পেয়ে যায়, কারণ তারা সবসময় গীর্জার পতাকাটি বহন করার বিরক্তে বিদ্রোহী হয়ে ওঠে। আমি শপথ করেছিলাম যে, একটা কাজ আমি কোনদিন করব না, তা হল, আমি কোনদিন একজন ধর্মপ্রচারক হবো না।

যদিও আমি এমন একটি পরিবার থেকে এসেছিলাম, যেখানে বাস্তব ক্ষেত্রে সবাই ছিল একেকজন নির্বাহক, বক্তা, এবং আমিও তেমনি ঐ শেষটাই হতে চেয়েছিলাম। তারা যখন আমাকে জনসমক্ষে বক্তৃতা দেবার জন্য প্রস্তুত করত তখন আমি ভয়ে মরে যেতাম, আতঙ্কে মন ছেয়ে যেত। সে তো কয়েক বছর আগের কথা, কিন্তু মধ্যে যাবার সময় ঐ ভৌতিক অবস্থাটা আমাকে মাঝে মাঝেই এসে পীড়া দিত। আমার জানা সবধরনের কৌশলগুলোই আমার আত্মবিশ্বাস বাড়াবার জন্য আমি ব্যবহার করেছি, আর এসব বিধাতাই আমাকে দান করেছিলেন।

ধর্মশাস্ত্রে (বাইবেলে) প্রদত্ত শিক্ষা থেকেই, বিশ্বাসের সহজ সরল কৌশল প্রয়োগ করে কিভাবে ঐসব সমস্যা সমাধান করা যায়, আমি তার একটা সুন্দর সমাধান পেয়ে গেলাম। এসব মৌলিক নীতিগুলো বৈজ্ঞানিক এবং নিখুঁত এবং এগুলো হীনমন্যতা থেকে উদ্ভৃত যে কোন ব্যক্তির যে কোন কষ্ট-বেদন থেকে তাকে উদ্ধার করার শক্তি রাখে। এসব মৌলিক নীতিগুলোর ব্যবহার যে কোন ভুক্তভোগীকে তার অপ্রাচুর্যতার অনুভূতি যা তাকে মনস্তাত্ত্বিক তাবে বাধাগ্রস্থ করে রেখেছিল তা থেকে মুক্তির পথ খুঁজে পেতে সাহায্য করে।

এমনিভাবে হীনমন্যতার উৎসগুলো আমাদের ব্যক্তিত্বের উৎকর্ষের পথে শক্তিশালী বাধা স্থাপন করে রাখে। এটা হল, আমাদের মুশ্রিং অবস্থায় কৃত একধরণের আবেগজনিত উৎপীড়ন, অথবা কোন একটি বিশ্ব পরিস্থিতির থেকে উদ্ভৃত ফল, অথবা এমন হতে পারে যে, কিছুটা অনুভূতি নিজেই করেছি। এই যে মানসিক পীড়া, এটা আমাদের ব্যক্তিত্বের কোন অন্তর্জঙ্গ এবং অস্পষ্ট অতীতের কোন অবস্থা থেকে দেখা দেয়।

ধরা যাক তোমার বড় ভাই হয়ত একজন মেধাবী ছাত্র ছিল। স্কুলে সে প্রতিটি বিষয়ে 'A' পেয়েছে, আর তুমি পেয়েছ সব বিষয়ে শুধু 'C' এবং পরবর্তী সময়ে কি হলো না হলো তুমি আর কিছু শোননি। সুতরাং তুমি এটাই ধরে নিলে যে, জীবনে তোমার দ্বারা আর কিছু হবে না, ও যেমনটা করতে পেরেছে। বড় ভাই পেল 'A' আর তুমি পেলে 'C' সুতরাং এর কারণ স্বরূপ তোমার মনে বদ্ধমূল ধারণা হলো, সারা জীবনের মত তোমার কপালে শুধু 'C' ই লিখা। দৃশ্যত: তুমি কখনও বুঝতেই পারলে না যে, এমন বিষয়ও ঘটে যায় এবং ঘটে যাওয়া সম্ভব যে, একজন হয়ত স্কুলে বেশি নম্বর পেয়ে ভালো করতে পারেনি, কিন্তু স্কুলের বাইরে সে চরম সাফল্য লাভ করেছে। ঠিক সেই কারণে কেউ একজন হয়ত কলেজে 'A' পেয়েছে, কিন্তু পরবর্তীতে সে আমেরিকা যুক্তরাষ্ট্রের একজন বিরাট কেউ হতে পারেনি, কারণ হতে পারে যে, যখন সে কোন বিষয়ে ডিপ্লোমা করল, আর ঐ সাথে তার 'A' পাওয়াও শেষ হয়ে গেল, আর যে ছাত্রটি স্কুলে বরাবর 'C' পেয়েছিল পরবর্তীতে জীবনে প্রতিষ্ঠার সময়

সত্ত্বিকার 'A' সে পেতে থাকল। আর কর্মজীবনে সাফল্য লাভের মত উত্তম কিছু আছে কি? ছাত্র জীবনে Flop হলেও কর্মজীবনে Top এ পৌছা যাবেনা এমন ধারণা করা ঠিক নয়। কারণ সাফল্যের পথ নানাবিধি।

এই হীনমন্যতাবোধকে মন থেকে সরিয়ে দেবার জন্য দারুণ এক উপায় আছে তাহলো সম্পূর্ণ অন্যরকম একটি গভীর নীবিড় আত্ম সন্দেহের ব্যাপার, যা মনকে গ্রাস করে আছে, তাকে বিশ্বাসের প্রাচুর্যে ভরে ফেলতে হবে। মনের ঠিক এমন এক পর্যায়ে, বিধাতার উপর প্রচণ্ড বিশ্বাসকে বাড়িয়ে তুলতে হবে, যা আপনার মধ্যে একটি বিনীত ভাব এনে দিবে, সাথে সাথে আপনার মধ্যে উত্তমরূপে এনে দিবে প্রকৃত বিশ্বাস।

সক্রিয় বিশ্বাস অর্জনের জন্য যা করতে হবে, তা হলো প্রার্থনা, অনেক প্রার্থনা, ধর্মশাস্ত্র পড়ে এবং এর মধ্যে একেবারে ভুবে গিয়ে প্রার্থনা করার ঐ সন্দেহাতীত ভাবটাকে মনে ধরে রেখে এর অনুশীলন করতে হবে। অন্য একটি অধ্যায়ে আমি সুনির্দিষ্টভাবে প্রার্থনা করার সূত্রগুলো নিয়ে আলোচনা করেছি কিন্তু আমি এখানে উল্লেখ করতে চাই যে, বিশেষ গুণযুক্ত বিশ্বাস উৎপাদন করার জন্য ~~বিশেষ~~ প্রকৃতির হীনমন্যতাবোধকে মন থেকে সরিয়ে ফেলতে হবে। ভাসা ভাসা ভাবে বো নিয়ম মাফিক বা অনিচ্ছাকৃতভাবে প্রার্থনা করা মোটেও শক্তিপূর্ণ নয়, বরং তাই নিয়ে আসে নিষ্ফল পরিণতি।

টেক্সাসে আমার এক বন্ধুর বাড়িতে এক সুদৃশ্য বাবুটি ছিল। আমি জানতাম তার কিছু কষ্টদায়ক সমস্যা ছিল। কিন্তু এগুলোকে সে একসময় জয় করতে পেরেছিল। একদিন কৌতুহল বশত: ~~জিজ্ঞেস~~ করলাম যে, তোমার ঐ কষ্টকর সমস্যাগুলোকে তুমি কিভাবে কঠিয়ে উঠলে? সে বেশ আত্মপ্রত্যয়ী ভাবে বলল, আসলে সাধারণ সমস্যাগুলোকে সাধারণভাবে প্রার্থনার দ্বারা মোকাবিলা করা যায়, কিন্তু যখন কোন বড় সমস্যা কাউকে নাস্তানাবুদ করে তখন তা মোকাবিলা করার জন্য প্রয়োজন গভীর প্রার্থনা।

আর একজন প্রেরণাদায়ী বন্ধু ছিল আমার, দারুণ এক ব্যবসায়ী এবং আমার জানা মতে উনি ছিলেন একজন দক্ষ যোগ্য আধ্যাত্মিক ব্যক্তিত্ব। পরে যিনি নিউইয়র্কের Harlowc B Andrews of Syracuse হন। তিনি আমাকে বলেছিলেন যে, মানুষের জীবনে যেমন কষ্টই আসুক, যদি তা প্রার্থনার দ্বারা মোকাবিলা করা যায় তবে তা আর তত বড় ও কষ্টকর মনে হয় না। উনি আরো বললেন, যেখানেই তুমি যেতে চাও, বিশ্বাসের উপর নির্ভর করে যাও এবং বিশ্বাস ও গুরুত্ব দিয়ে প্রার্থনা করতে শেখো। তোমার প্রার্থনার ধরণ ও গুরুত্ব বুঝেই বিধাতা তোমার মূল্য নির্ধারণ করবেন। তার কথা কতটা সত্য ছিল তা বুঝা যায় ধর্মগ্রন্থের লেখা

থেকে : (মথি 1×29) যে, তোমার বিশ্বাস অনুসারেই তোমার প্রতি তা ফলপ্রসূ হোক।” কাজেই তোমার সমস্যা যত বৃহত্তর তোমার প্রার্থনাও তত বৃহত্তর হওয়া উচিত ।

রোল্যান্ড হেইজ নামের এক গায়ক আমাকে জানিয়েছিলেন যে, তার দাদু, যার শিক্ষাগত যোগ্যতা তার নাতির সমকক্ষ ছিল না, কিন্তু তার নিজস্ব জ্ঞানের বহর ছিল সুস্পষ্টভাবেই নাতির থেকে অনেক গভীর । তিনি বললেন : অনেক প্রার্থনা করতে হয়ত অনেক কষ্ট হয়, কিন্তু তা তোমাকে শোষণ করে শেষ করে দিতে পারে না । তোমার যত সন্দেহ, ভয় ও ইনতাবোধ আছে, তোমার প্রার্থনাগুলোকে ওসবের আরও অনেক গভীরে পরিচালিত করতে হবে । গভীর প্রার্থনা কর, দীর্ঘ প্রার্থনার শোষণ ক্ষমতা অনেক, যা তোমার মনের অন্তরায় বিষয়গুলো শোষণ করে শক্তিপূর্ণ ও মূল বিশ্বাসের নাগাল পেতে সাহায্য করবে ।

একজন যোগ্য আধ্যাত্মিক গুরুর কাছে গিয়ে শিখুন যে, কিভাবে বিশ্বাস ধারণ করতে হয় । বিশ্বাসকে আয়ত্তে আনা এবং এর যথার্থ ব্যবহার এবং এর থেকে উৎপন্ন শক্তি লাভ, এসবই হলো আপনার দক্ষতা লাভের নামাত্তর, এবং অন্তিম কোন দক্ষতার মত একে নিয়ে পড়াশুনা করতে হবে এবং পূর্ণজ্ঞান লাভের জন্য চৰ্চা চালিয়ে যেতে হবে ।

ইনিমন্যতার উপর জয় লাভের জন্য এবং বিশ্বাসকে আরো উন্নীত করার জন্য এ অধ্যায়ের উপসংহারে আমি দশটি বিশেষ সংকেত সম্বলিত একটি তালিকা অন্তর্ভুক্ত করেছি । অধ্যবসায়ের সাথে এই নিয়মাবলীগুলো অনুশীলন করতে থাকুন এবং ইনিমন্যতাবোধ আপনার মধ্যে যত গভীরেই প্রয়োগ্যত হয়ে থাকুক না কেন ওসব হচ্ছিয়ে দিয়ে আত্মবিশ্বাস প্রতিষ্ঠিত হতে আপনাকে তা সাহায্য করবেই ।

যা হোক, এ পর্যায়ে আমার একান্ত হচ্ছা আপনার আত্মবিশ্বাসের অনুভূতিকে গড়ে তোলা, নির্দেশিত সংকেতগুলোর যা আপনার আত্মবিশ্বাসের ভিত পাকাপোক্ত করার জন্য প্রদত্ত হয়েছে সেগুলো যে কত ফলপ্রদ সে ধারণাতে আপনার মনকে কেন্দ্রীভূত করা । যদি আপনার মন নিরাপত্তাইনতায় এবং অপর্যাঙ্গতায় সম্পূর্ণ রূপে আবিষ্ট হয়ে থাকে তাহলে অবশ্যই ঘটনা অনুসারে এমন ধারণাগুলো আপনার চিন্তা রাজ্যের উপর দাপটের সাথে আধিপত্য করেছে লম্বা সময় ধরে । অন্যরকম এবং আরও অধিক যথার্থ বা নিশ্চিত ধরনের ধারণা সমূহ আপনাকে দেয়া হবে, এবং তা আত্মবিশ্বাসের ধারণার পূর্ণ: পূর্ণ: নির্দেশাবলীর দ্বারা সম্পাদিত । নিয়দিনের অস্তিত্বের মাঝে আমাদের যে কর্মব্যক্ততা আছে তার মধ্যে আমাদের চিন্তাশীল মনে সুশৃঙ্খল চিন্তাধারাকে প্রতিষ্ঠা করা একান্ত প্রয়োজন যদি আপনি মনকে পূর্ণ: শিক্ষিত করে তুলতে চান এবং একে আপনি একটি শক্তি উৎপাদনকারী উৎসে পরিণত করতে চান ।

আপনার প্রতিদিনের কাজকর্মের মধ্যেও আপনার দৃঢ় বিশ্বাসগুলোকে বাস্তব অবস্থায় নিয়ে আসা সম্ভব। এখানে একজন লোকের কথা আমি বলব, যিনি উপরে উল্লেখিত পথটি অবলম্বন করেছিলেন অনুপম প্রণালীতে।

এক বরফ ঢাকা শীতের সকালে মধ্য পশ্চিম শহরের এক হোটেলে উনি আমাকে ডেকে পাঠালেন, উদ্দেশ্য ওখান থেকে তিনি আমাকে পঁয়ত্রিশ মাইল দূরে অন্য একটি শহরে আয়োজিত অনুষ্ঠানে বক্তব্য রাখার জন্য নিয়ে যাবেন। তার গাড়ীতে চড়ে আমরা বেশ দ্রুতগতিতে পিছিল রাস্তা ধরে ছুটলাম। ভাবলাম তার এই দ্রুত ছুটার পেছনে হয়ত কোন কারণ থাকতে পারে, তবুও তকে মনে করিয়ে দিলাম যে, আমাদের হাতে প্রচুর সময় আছে, এত তাড়াহুড়োর বোধ হয় কিছু নেই, কাজেই মনে হয় একটু স্বচ্ছন্দে চলাই ভালো।

জবাবে উনি বললেন, “আমার গাড়ি চালনা আপনাকে দুঃচিন্তার মধ্যে ফেলুক এ কিন্তু আমি চাইনা। যে কোন ধরনের নিরাপত্তাইনতায় পড়ে আমি অভ্যন্ত, আর সব অবস্থা থেকে নিরাপদে বের হয়ে আসতেও পেরেছি আমি। সব কিছুতেই আমার একটা ভয় ব্যাপার ছিল। গাড়ি ভ্রমণ, উড়েজাহাজে উড়া এসব কিছুকেই আমি খুব ভয় পেতাম। এমনকি আমার পরিবারের কেউ বাইরে গেলে যে ঘরে না ফেরা পর্যন্ত আমি দুঃচিন্তায় ভুগতাম। এমন এক ভীতিকর অনুভূতি আমার ভাবনার নিয়ে সহচর হয়ে দাঁড়িয়েছিল যে, আমার শুধু মনে হত, এই কুকুর খারাপ কিছু ঘটল এবং এটি আমার জীবনকে এক শোচনীয় অবস্থার শিকার করে তুলেছিল। হীনমন্যতা এবং আত্মপ্রত্যয়ের অভাবে সম্পৃক্ত হয়ে পড়েছিলাম আমি। মনের এ অবস্থাটি আমার ব্যবসা বাণিজ্যের উপরও প্রতিফলিত হয়েছিল। এবং আমি মোটেই ভালো করতে পারছিলাম না। কিন্তু এভাবে তো আর চলতে দেয়া যায় না, তাই অন্ত একটি পরিকল্পনা করে পাল্টা আঘাত হানলাম মনের ঐ নৈরাজ্যকর অবস্থার উপর, আর তাতে কাজও হলো, এতে মনের সমস্ত নিরাপত্তাইনতার অণুভূতিগুলোকে আঘাত করে হাটিয়ে দিতে সক্ষম হলো, ফিরে এলো আমার আত্মবিশ্বাস, যে শক্তি বলে আমি এখন ভালোভাবে বেঁচে আছি, আর এতে আমার জীবনটাই পাল্টে গেল।

আর দেখুন, কি ছিল সেই পরিকল্পনা। সে আমাকে তার গাড়ির উইন্ডশ্রীনের ঠিক নীচে যন্ত্রপাতির প্যানেলে আটকানো দুটো ক্লিপ যা গ্লাভস কম্পাটিমেন্টের পর্যন্ত পৌঁছেছে, তা দেখিয়ে সেখান থেকে এক প্যাকেট তাস টেনে বের করলেন। এখান থেকে একটা তাস বেছে নিয়ে ক্লিপের নীচে চালান করে দিয়ে বললেন, এর মানে হল, যদি আপনার বিশ্বাস থাকে, তবে আপনার পক্ষে কোন কিছুই অসম্ভব নয়। (Mathew xvii, 20) তারপর উনি সেটি সরিয়ে ফেললেন, তারপর দক্ষ হাতে তাসগুলো ফিটে নিয়ে এক হাতে অন্য একটি তাস নির্বাচন করলেন এবং ক্লিপের নীচে

রাখলেন। এটির মানে হল: যদি ঈশ্বর আমাদের পক্ষে হয়, তবে কেই বা আমাদের বিপক্ষে কিছু করতে পারে?” (Roman viii 31)

তিনি আমাকে একটু ব্যাখ্যা করে বললেন যে, “আমি একজন ভ্রমণশীল বিক্রেতা, সারাদিন গাড়ি চালিয়ে ক্রেতাদের কাছে যেতে হয়। আর এটি আমার আবিষ্কার যে, যখন একজন মানুষ গাড়ি চালায়, সে তখন সব ধরনের চিন্তা ভাবনা করে থাকে। যদি তার চিন্তার ধরণটা নেগেটিভ হয়, তবে সারাদিন সে অনেক নেগেটিভ চিন্তা ভাবনা করবে, এবং তা অবশ্যই তার জন্য ঘারাপ কিন্তু ঐ পথেই আমি অভ্যন্ত হয়ে পড়েছিলাম। সারাদিন আমি গাড়ি চালাতাম দুটো অবস্থার মধ্যে, তা হল ভয়ের কথা ভেবে এবং হেরে যাবার চিন্তায় ডুবে থেকে এবং প্রসঙ্গত আমার বিক্রি করে যাবার পিছনে ওটাই একটি বিশেষ কারণ। কিন্তু যেহেতু আমি এই তাসগুলি গাড়ি চালাবার সময় ব্যবহার করছি এবং এতে লিখা বিষয়টি মুখস্থ করেছি, তাই আমি এখন ভিন্নভাবে চিন্তা করতে শিখেছি। আগের যে নিরাপত্তাহীনতার অনুভূতি যা আমাকে সর্বদা ব্যতিব্যন্ত রাখত, এখন তা প্রায় সবই চলে গেছে, বরঞ্চ হেরে যাবার সে ভৌতিক এবং নিষ্ফলতার ভাবনার পরিবর্তে আমি এখন বিশ্বাস করেছি যে সামাজিক ক্ষেত্রে আমাকে পরিবর্তিত করে ফেলেছে। আমার ব্যবসা বাণিজ্যেও তা সহায় করেছে, কারণ যে নাকি একসময় সারাদিন গাড়ি হেকে ক্রেতার কাছে যেতে পারে না, সেই আজ ভাবতে পারছে, অন্ত অবশ্যই আমার ভালোই বিক্রি হবে।

আমার এক বিজ্ঞ বন্ধু এই পদ্ধতিটি অনুরোধ করত। তার মনকে সে উপস্থিতভাবে নিশ্চয়তার অনুভূতিতে ভরে ফেলত, বিধাতার সাহায্য সহযোগিতার নিশ্চয়তায় ভরিয়ে তুলত মনকে, আর আসলে সে এভাবেই তার পুরো চিন্তা পদ্ধতিকেই পাল্টে ফেলেছিল। ঠিক এপথেই যে দীর্ঘ-সময়ব্যাপী নিরাপত্তাহীনতার দুঃঢিন্তা তাকে চেপে থাকত এবং তার উপর আধিপত্য বিস্তার করত তা সে একটি সুন্দর সমাপ্তির পর্যায়ে নিয়ে আসতে সক্ষম হয়েছিল, তার সন্তাননাময় শক্তি শেষ পর্যন্ত মুক্ত হয়েছিল।

নিরাপত্তা বা নিরাপত্তাহীনতার যে অনুভূতি তা কিন্তু আমরাই আমাদের মধ্যে তৈরি করি। ব্যাপারটা হল যে, কিভাবে আমরা ভাবছি। আমাদের চিন্তা ভাবনার মধ্যে যদি অবিরত ভয়ানক বিষয়ের অঙ্গ প্রত্যাশার বিষয়টি একেবারে গেঁথে যায় তবে তা বাস্তবে ঘটতে পারে এবং এর ফলশ্রুতি হিসেবে আমাদের অনুভূতিও বিরামহীনভাবে নিরাপত্তাহীনতায় ভুগতে থাকবে এবং যা নাকি অধিক গুরুতর তা হলো চিন্তা শক্তির সাহায্যে কোন কিছু সৃষ্টি করার প্রবণতা, এই অবস্থাটিকে আমরা ভয়ও পাই। এই বিক্রেতা লোকটি আসলে সাহসিকতার মূল চিন্তা এবং আত্মবিশ্বাসের দ্বারা নিশ্চিত ফল

তৈরি করতে সক্ষম হয়েছিল, এই তাসগুলি গাড়িতে তার সামনে রাখার পদ্ধতিকে অনুসরণ করে। পরাভূত ঘনস্তুত অন্তর্ভুক্ত নিজেকে গুটিয়ে নিয়ে তাকে শক্তিশালী হতে সাহায্য করেছে। যা এখন তার ব্যক্তিত্বের মধ্যে প্রবহমান এবং তার সৃষ্টিশীল মনোভাবকে উৎসাহিত করেছে।

**আত্মবিশ্বাসের অভাব দৃশ্যত:** একটি বিরাট সমস্যা এবং এ সমস্যাটি এখনকার লোকদের বেষ্টন করে রেখেছে। একবার কোন একটি বিশ্ববিদ্যালয়ে মনস্তাত্ত্বিক কোর্স করছিল এমন ছ'শজন ছাত্র-ছাত্রীর উপর এক জরিপ চালানো হয়েছিল। প্রতিটি ছাত্র-ছাত্রীকে জিজ্ঞাসা করা হয়েছিল যে, তাদের ব্যক্তিগত জীবনের সবচেয়ে জটিল সমস্যা কি? ওদের মধ্যে শতকরা পাঁচাত্তর ভাগ ছাত্র-ছাত্রী জানিয়েছিল যে, তাদের আত্মবিশ্বাসের ঘাটতি আছে। আমি এ থেকে স্বচ্ছন্দে অনুমান করতে পারি যে, আগুপাতিক হারে মোট জনসংখ্যার এমন বিরাট অংশের মধ্যেও একই অবস্থা বিরাজমান। সব জায়গাতেই আপনি যত লোকের মুখোমুখি হয়ে জানতে চাইবেন, দেখবেন সবার এই একই দশা, অর্থাৎ ভেতরে ভেতরে সবাই ভীতু। সবাই স্বসংকুচিত হয়ে আছে, সবাই অপ্রতুলতা এবং নিরাপত্তাহীনতায় ভুগছে, যাদের স্বত্ত্বাল্প আপন শক্তিমন্ত্রার উপর সন্দিহান। কোন দায়-দায়িত্বের মুখোমুখি হবার এবং কোন সুযোগ-সুবিধাকে আঁকড়ে ধরার জন্য যে সামর্থের প্রয়োজন সেই সামর্থের স্তরের তারা হৃদয়ের গভীর পর্যন্ত আস্থাহীন। সর্বদা তারা অস্পষ্ট এবং অশুভ ভয়ঙ্গিতে এমনভাবে বেষ্টিত হয়ে আছে যে, সবসময় তাদের এমনটিই মনে হচ্ছে যে, আমাদের কি যেন কি ভালোভাবে সম্পন্ন হবে না। ওরা বিশ্বাস করে না যা হবে বলে ওরা মনে ধারণ করে আছে, চাইলে তা হতেই পারে, কিন্তু আত্মপ্রত্যয়ের অভাবে যা ওরা করতে সক্ষম, তার থেকে কিছু কম করে বা আত্মে আত্মত্পূর্ণ হবার জন্য চেষ্টা চালায়। এমনিভাবে হাজারে হাজারে মানুষ তাদের হাত এবং হাটুর উপর ভর করে সারাজীবন ব্যাপী হামঙড়ি দিয়ে হেরে যেতে যেতে, ভয়ে ভয়ে সামনে এগুচ্ছে। এ হলো নিষ্ফল এগিয়ে যাওয়া। অথচ বেশিরভাগ ক্ষেত্রে মনের শক্তির, এমন নৈরাশ্যের কাছে হেরে যাওয়া একেবারেই নিষ্প্রয়োজন।

জীবনের আঘাত, কষ্ট ক্লেশের বোঝাগুলোর স্তর হয়ে থাকা, সমস্যা গুলো বহুগুণে হেরে যাওয়া এসব তো জীবন ও মনের শক্তিকে ভেতরে ভেতরে ধ্বংস করতে থাকে এবং আপনাকে উৎসাহিনভাবে সময় কাটাতে বাধ্য করে। এমন অবস্থায় আপনার শক্তির মানটুকু একটি দুর্বোধ্য পর্যায়ে চলে যায়, এবং একজন ব্যক্তি তখন হতাশার কাছে আত্মসম্পর্ণ করতে বাধ্য হয়, ঘটনাপ্রবাহ কিন্তু একে ন্যায়সঙ্গত বলে সমর্থন করে না। এক্ষেত্রে আপনার ব্যক্তিত্ব সম্পদের পূর্ণমূল্যায়ণ করা একাত্ম আবশ্যিক। যখন যুক্তিসংজ্ঞত মনোভাব নিয়ে কিছু করা হয়, তখন এই মূল্যায়নের

বিষয়টি আপনাকে মনে প্রাণে বিশ্বাস করতে সাহায্য করবে যে, আপনি যতটুকু ভেবেছিলেন, তার থেকে কম মাত্রায় হেরেছেন আপনি।

উদাহরণস্বরূপ বলা যায়, বায়ান বৎসর বয়সের এক লোক আমার সাথে পরামর্শ করেছিলেন। উনি চরম হতাশার মধ্যে কাটাচ্ছিলেন। অত্যন্ত হতাশা তিনি ব্যক্ত করেছিলেন। উনি আমাকে বললেন যে, তার সব ছিল। জীবদ্ধায় যা কিছু তিনি গড়েছিলেন, সবকিছু তার আজ নিঃশেষ হয়ে গিয়েছে। আমি তাকে জিজ্ঞেস করলাম, সবকিছুই কি খোয়া গেছে আপনার? তিনি আবার বললেন, “হ্যা, সবকিছু।” বার বার বললেন, তার সব ছিল, কিন্তু আজ আর তার কিছু নেই। “সব গেছে আমার।” কোন আশা নেই, বললেন আজ আমি এত বুড়িয়ে গেছি যে, সব আবার নতুন করে শুরু করা সম্ভব নয়। সব বিশ্বাস আমি হারিয়ে ফেলেছি।” স্বাভাবিকভাবেই তার প্রতি আমার সহাগুভূতি এসে যায়, কিন্তু এটা সুস্পষ্ট ছিল যে, তার মূল কষ্টের পিছনে যে ঘটনা তাহল, নৈরাশ্যের কালো ছায়া তার মনে ঢুকে পড়েছিল এবং তা তার দৃষ্টিভঙ্গিকে বিবর্ণ করে দিয়েছিল, সবকিছু তার অর্থহীন হয়ে পড়েছিল। তার এই বিকৃত চিন্তাভাবনার পিছনে যে ব্যাপারটি ছিল তা হলো, তার সত্তিকা~~ত্ব~~শক্তি তাকে শক্তিহীন অবস্থায় ফেলে গিয়েছিল।

কাজেই আমি তাকে বললাম, “ধরুন এক টুকরা কাগজ লিয়ে আমরা তাতে লিখতে পারি যে, এখনও হয়ত কোন মূল্যবোধ আপনার মধ্যে সৃষ্টি হয়ে গেছে।”

তিনি দীর্ঘশ্বাস ফেলে বললেন, “তাতে কোন লাভ নেই।” “আমার মধ্যে আসলে একেবারেই কিছু অবশিষ্ট নেই। আমরা মনে হয় আপনাকে আমি তা জানিয়েছি।” আমি আবার বললাম, “দেখিনা যদি কোনভাবে কিছু করা যায়।” তারপর তাকে প্রশ্ন করলাম, “আচ্ছা আপনার কি এখনও আপনার সাথেই আছে?

কেন, হ্যা, অবশ্যই, উনি তো অসাধারণ এক মহিলা। ত্রিশ বছর হল আমাদের বিয়ে হয়েছে। যত বাজে কিছুই ঘটুকনা কেন উনি আমাকে কখনও ছেড়ে যাবে না। বেশ, ব্যাপারটিকে আমরা এভাবে দেখি— আপনার স্ত্রী এখনও আপনার সাথে, এবং যাই ঘটক উনি আপনাকে কখনও ছেড়ে যাবে না। কিন্তু আপনার সন্তানদের বিষয়টি কেমন? আপনার কোন সন্তানাদি আছে কি?

হ্যা, “আমার তিন ছেলে মেয়ে এবং ওরা আসলেই অসাধারণ। আমি খুব অভিভূত যে, ওরা যেভাবে আমাকে এসে বলেছে যে, ‘বাবা, আমরা তোমাকে ভালোবাসি, এবং আমরা তোমার পাশে দাঁড়াবো।’ ‘ভালো, তাহলে’ দ্বিতীয় বিষয়টি হল,— তিনজন সন্তান আপনার যারা আপনাকে মনে প্রাণে ভালোবাসে এবং সবসময় আপনার পাশে দাঁড়াবে। কিন্তু কোন বন্ধু-বান্ধব আছে কি?

“হঁয়া, আসলেই আমার ভালো কিছু বন্ধু-বান্ধব আছে। আমি অবশ্যই স্বীকার করব যে, তারা সুন্দর, চমৎকার। তারা আমাকে এসে বলেছে যে, তারা আমাকে সাহায্য করবে, কিন্তু তারা কি করতে পারে বলুন? তারা কিছুই করতে পারে না।”

“এ তো গেল তিন নম্বর বিষয়— যে আপনার কিছু ভালো বন্ধু-বান্ধব আছে, যারা আপনাকে স্বতঃস্ফূর্তভাবে সাহায্য করবে এবং যারা আপনাকে এখনও মূল্যবান জ্ঞান করে। কিন্তু আপনার নিজের সততার খবর কি? কোথাও কোন ভুল করেছেন কি?”

“আমার সততা প্রশ়াতীত,” “আমি সব সময় চেষ্টা করেছি সঠিক কিছু করতে এবং আমার নীতিজ্ঞান পরিশ্কার।”

“ঠিক আছে,” “আমরা আপনার সততাকে চার নম্বর বিষয় বলে ধরে নেব। এবার বলুন আপনার স্বাস্থ্যের অবস্থাটা কি?”

“আমার স্বাস্থ্য বিলকুল ঠিক,” খুব অল্পদিনই অসুস্থতায় কাটিয়েছি জীবনে, এবং আমি মনেকরি শারীরিকভাবে আমি এখনও বেশ সুন্দর সুস্থাম।”

“সুতরাং এই সুন্দর সুস্থাম স্বাস্থ্যকে আমরা পাঁচ নম্বর বিষয় বলে ধরে নেব। এবার বলুন, আমেরিকা যুক্তরাষ্ট্রের অবস্থা কি? আপনি কি মনে করেন, মেশান্ট এখনও ভালো ব্যবসা বাণিজ্য করছে এবং এ দেশটি এখনও একটি সুযোগ সৃষ্টির দেশ বলে গণ্য হতে পারে?”

“হঁয়া,” “সারা বিশ্বে এটিই একমাত্র দেশ, যেখানে আমি বসবাস করতে চাই।” তাহলে একে আমরা ছয়নম্বর বিষয় বলে ধরে নেব, যে আপনি আমেরিকা যুক্তরাষ্ট্র বসবাস করছেন এবং এটি একটি সুযোগ ও সম্মুখীনির দেশ এবং যেখানে থেকে আপনি খুশি। এরপর আমি তার কাছে জানতে চাইতাম, “আপনার ধর্মীয় বিশ্বাসের বিষয়টি কেমন? আপনি কি দৈশ্বরে বিশ্বাস করেন এবং এ ও কি বিশ্বাস করেন যে, দৈশ্বরই আপনাকে সাহায্য করতে পারে?”

“হঁয়া, উনি বললেন, যে, আমি মনে করি না যে দৈশ্বরের কাছ থেকে কোন সাহায্য না পেলে এমন চরম দুর্দশার মধ্যে আমি মোটেও চলতে পারতাম।”

“এখন, আসুন আমরা যে দৌলতগুলোর একটি রূপরেখা তৈরি করেছি তার একটি তালিকা তৈরি করি।”

১. একজন অসাধারণ স্ত্রী আপনার যাকে ত্রিশ বছর আগে বিয়ে করেছেন।
২. তিনজন ছেলেমেয়ে, যারা সবসময় আপনার পাশে থাকতে বন্ধ পরিকর।
৩. আপনার কিছু সৎ বন্ধু-বান্ধব আছে, যারা আপনাকে সাহায্য করতে ইচ্ছুক এবং এখনও তারা আপনাকে মূল্য দিয়ে চলে।
৪. আপনার সততা—যা নিয়ে আপনার লজিত হবার কিছু নেই।
৫. আপনার সুন্দর সুস্থাম স্বাস্থ্য।
৬. আপনি আমেরিকা যুক্তরাষ্ট্রে বসবাস করছেন যা আপনার কথা অনুসারে বিশ্বসের।

## ৭. আপনার অটল ধর্মীয় বিশ্বাস।

তারপর তালিকাটি টেবিলের উপর দিয়ে তার দিকে ঠেলে দিলাম। “এতে একটু নজর বুলিয়ে দেখুন। আমার অনুমান যে, আপনার কাছে এখনও পুরো দৌলতই রয়ে গেছে। যদিও আপনি আমাকে বলেছিলেন যে আপনার সর্বস্ব খোয়া গেছে।”

উনি একটু সলজ্জ হাসি হাসলেন। “আমি আমার মনে হয় ওসব বিষয় এমনভাবে আমি কখনও ভেবে দেখিনি। একটু ধ্যানস্ত হয়ে বললেন, সম্ভবত: বিষয়গুলো মন্দ নয়। হতে পারে যে, আমি আবার সবকিছু নতুন করে শুরু করতে পারি, যদি একটু আত্মবিশ্বাস আমার মধ্যে ফিরে পাই এবং যদি ফিরে পাই শক্তির অনুভূতি।”

হ্যাঁ, তিনি তা পেয়েছিলেন এবং সবকিছু আবার নতুন করে শুরু করেছিলেন। আর তা উনি করেছিলেন, শুধু যখন ওনার দৃষ্টিভঙ্গির পরিবর্তন হয়েছিল এবং তাহলো ওনার মনোভূতি। বিশ্বাসের প্রবল শক্তি তার সমস্ত সন্দেহকে তুরি মেরে উড়িয়ে নিয়ে গিয়েছিল এবং প্রয়োজনের অতিরিক্ত শক্তি নির্গত হয়ে তার সমস্ত কষ্ট ক্লেশকে জয় করতে সাহায্য করেছিল।

এখন যে বিষয়টি আমি বলব, তা হল বিখ্যাত মনোরোগ বিশ্বজ্ঞান-ডা: কার্ল মেনিনজারের গভীর সত্যের উপর ভিত্তি করে গুরুত্বপূর্ণ একটি মণিনার উপস্থাপনা। উনি বলেছেন, “ঘটনার চেয়ে বেশি গুরুত্বপূর্ণ হলো মনোভাব।” এই পর্যন্ত না বিষয়টি আপনার মনকে দৃঢ়ভাবে ধরতে পারে সে পর্যন্ত তা বার বার উল্লেখ করা উচিত। যে কোন ধরনের ঘটনা তা যত কঠিনই হোক, আমরা মোকাবিলা করছি, আপাতদৃষ্টিতে তা আশাহীন মনে হতে পারে, কিন্তু ঘটনার দিক থেকে তা আমাদের মনোভাবের চেয়ে বেশি গুরুত্বপূর্ণ নয়।

একটি ঘটনাকে আপনি কিভাবে ভুক্ত হন, তা আপনাকে হারিয়ে দিতে পারে যতক্ষণ না ভাবাভাবির আগে কাজটির কিছুমাত্র আপনি করলেন। কোন একটি ঘটনা নিয়ে আসলেই কিছু করার আগে ঐ ঘটনার দ্বারা আপনার মনকে আপনি অভিভূত হয়ে যেতে দিতে পারেন। আবার অন্যদিকে, একটি আত্মপ্রত্যয়ী এবং আশাবাদী চিন্তার ধরণ ঐ ঘটনাকে শুধরে ফেলতে বা একই সাথে জয় করে ফেলতে পারে।

একজন লোককে আমি চিনি, যিনি তার Organisation এর বিশ্বয়কর সম্পদ; কিন্তু তা তার কোন অনন্য সাধারণ সামর্থের জন্য নয় কিন্তু কারণটি হল তিনি প্রতিনিয়ত তার সফলকাম চিন্তার নিশ্চিত প্রমাণ করে থাকেন, অর্থাৎ তার সুচিন্তিত বিষয় সবসময় সাফল্য পায়। সম্ভবত: তার সহকর্মীদের অভিপ্রায় শুধু বাজে প্রস্তাবনা, সুতরাং তিনি যে কাজটি করেন, যাকে তিনি বলেন, শুন্যস্থান পরিষ্কারক পদ্ধতি। তা হল, একটির পর একটি প্রশ্ন করতে করতে তিনি তার সহকর্মীদের মনের আবর্জনাগুলোকে শোষণ করে নেন; এবং তাদের নেতৃত্বাচক মনোভাবকে টেনে বের করে আনেন। তারপর আস্তে আস্তে তিনি ইতিবাচক ধারণাগুলোকে তুলে ধরেন ওসব

প্রস্তাবগুলোর উপর। এমনটি উনি করতে থাকেন যতক্ষণ পর্যন্ত না একটি নতুন ধরনের মনোবৃত্তি ঘটনাটি সম্পর্কে তাদের একটি নতুন ধারণা দিতে সক্ষম হন।

তারা প্রায়ই এমন কথা বলে থাকেন যে, লোকটি যখন তাদের উপর প্রভাব বিস্তার করতে থাকেন তখন কেমন সব ভিন্নতর ঘটনা এসে উপস্থিত হয়। একে বলা হয় আত্মবিশ্বাসী মনোভাব, যা ভিন্নতর কিছুর অবতারণা করে, নয়তো তা ঘটনাবলীর অন্তর্থৎ গুণাঙ্গণের লক্ষ্যসমূহকে বাতিল করে দেয়। যারা ইনমন্যাতার বলি তারা কিন্তু সব ঘটনাকে বিবর্ণ মনোভাব নিয়েই দেখে। সংশোধনের গুণ বিষয়টি হলো, সাধারণত একটি স্বাভাবিক দৃষ্টি জ্ঞান লাভ করা, এবং তা সবসময় যথার্থতার দিকেই ঝুঁকে আছে।

কাজেই যদি আপনি এটা বুঝেন যে আপনি হেরে গিয়েছেন এবং জয়ী হবার জন্য প্রয়োজনীয় আত্মবিশ্বাস হারিয়ে ফেলেছেন, তাহলে আপনি একটু শান্ত হয়ে বসুন, একটুকরো কাগজ নিন এবং একটি তালিকা তৈরি করুন তার উপর, যেসব কারণগুলো আপনার বিপক্ষে সেগুলোর নয়, বরঞ্চ যেগুলো আপনার সন্তান্য পক্ষের সেগুলোর। যদি আপনি অথবা আমি নয়তো যে কেউ আমাদের বিরোধীক্ষিত বলে মনে হয় এমন বিষয়গুলোর উপর ক্রমাগত চিন্তা করি তাহলে দেখনোঁড়ে, আমাদের জন্য যতটুকু শক্তি সঙ্গত বলে মনে করেছিলাম তার থেকেও বেশী শক্তি আমরা অর্জন করতে সক্ষম হয়েছি। তখন সবাই বুঝতে পারবে যে, ভীষণ শক্তি তাদের মাঝে এসে অবস্থান নিয়েছে যা আসলেই তাদের ছিল না। কিন্তু অন্যদিকে যদি আপনি মনশক্তুতে দেখেন এবং স্থির করেন এমনকি পুনর্বার স্থির করেন আপনার ব্যক্তিগত সম্পদগুলো কী এবং এর উপর আপনার চিন্তা চালিয়ে যান, প্রতিপূর্ণভাবে এর উপর জোর দিয়ে তা করেন, তাহলে যে কোন কষ্ট- ক্লেশ আপনি কাটিয়ে উঠতে পারবেন, যা আপনার ক্ষতি করতে পারত। আপনার আভ্যন্তরীণ শক্তি আপনা আপনি পূর্ণনিশ্চয়তা লাভ করবে, এর সাথে যুক্ত হবে বিধাতার শক্তি, এ উভয় শক্তি মিলে আপনাকে পরাজয়ের প্লান থেকে উদ্ধার করে জয়ের আনন্দে আপ্ত করবে।

অনেক ধারণার মধ্যে একটি বিশেষতম ধারণা হলো, যিনি নিশ্চিতভাবে আত্মবিশ্বাসের অভাব থেকে সুস্থ হয়েছেন, এমনটি মনে করা হয় যে, বিধাতা তার সাথে আছেন এবং তাকে সাহায্য ও করছেন। ধর্মশাস্ত্রের এটি একটি সাধারণ শিক্ষণীয় বিষয়, যেমন, “সর্বশক্তিমান সৃষ্টিকর্তা আপনার সঙ্গী হবেন, আপনার পাশে দাঁড়াবেন, আপনাকে সাহায্য করবেন এবং আপনাকে সার্বিকভাবে দেখাশুনা করবেন।” আত্মবিশ্বাস জাগিয়ে তোলার চেয়ে অন্য কোন ধারণা কিন্তু এত শক্তিশালী নয়, যেহেতু এই সরল বিশ্বাসটি বাস্তবে পরীক্ষিত। প্রতিদিন কয়েক মিনিট সময় আপনি অতিবাহিত করুন, বিধাতার উপস্থিতি মনে মনে উপলক্ষ্মি করার জন্য। তারপর সেই নিশ্চয়তার প্রতি পুরোপুরি বিশ্বস্ত হবার বিষয়টি অভ্যাস করুন। তারপর আপনি আপনার কাজে চলে যান এই উপলক্ষ্মি নিয়ে যা আপনি মনে মনে সুনিশ্চিত করেছেন

এবং যা মনচক্ষুতে সত্তি বলে প্রতিবিম্বিত হয়েছে। এটি নিশ্চিত করুন, মনচক্ষুতে এটি দেখুন, একে বিশ্বাস করুন এবং দেখবেন, বিষয়টি বাস্তবে পরিণত হয়েছে। ঐ শক্তির বাস্তবতা লাভ, যা এই প্রক্রিয়াকে উৎসাহিত করে তা দেখে আপনি অবাক হয়ে যাবেন।

আত্মবিশ্বাসের অনুভূতি, উপলক্ষি এসব নির্ভর করে আপনার ভাবনাটি কেমন তার উপর, যা প্রতিনিয়ত আপনার মনকে দখলে রাখছে। হেরে যাচ্ছেন, এমনটি যদি ভাবতে থাকেন, দেখবেন আপনি বাধ্য হয়েই হেরে যাবার অনুভূতির কাছে দাসত্ব করছেন। কিন্তু আপনি যদি আত্মবিশ্বাসী ভাবনার অভ্যাস করেন এবং একে আপনার ভাবনার উপর আধিপত্য লাভ করতে দেন, দেখবেন সামর্থের এমন এক শক্তিশালী উপলক্ষি আপনার মধ্যে জেগে উঠেছে যে, আপনার জীবনে উত্তৃত সমস্ত কষ্ট ক্লেশ আপনি জয় করতে সক্ষম হচ্ছেন। আত্মবিশ্বাসের উপলক্ষি আসলে নিজের মধ্যে ঘটে যাওয়া বর্ধিত শক্তি।

ব্যাসিল রাজ একবার বলেছিলেন, “সাহসী হও, দেখবে মহৎশক্তি তোমাকে সাহায্য করতে এগিয়ে এসেছে” এই সত্যটি বাস্তবে পরীক্ষা করতে স্মৃতির আমি। আপনি উপলক্ষি করতে পারবেন যে, এই মহানশক্তি আপনাকে সাহায্য করছে আপনার মনোভাবকে পুনরায় ভালো অবস্থায় ফিরিয়ে আনার জন্য। আর তা করা সম্ভব হয়েছে আপনার বিশ্বাসকে বাড়িয়ে দিয়ে।

এমারসন এক বিশ্বকর সত্য ঘোষণা করেছিলেন : “তারাই জয় লাভ করে, যারা বিশ্বাস করে যে তারা পারে।” তিনি আরো বলেছেন : “তোমরা সেই কাজটি কর যাতে ভয় আছে, এমন কি আছে নিশ্চিত মৃত্যুর ভয়।” আত্মবিশ্বাস লাভের বিষয়টি অভ্যাস করুন, দেখবেন আপনার ভয়-ভীতি প্রেরণ নিরাপত্তাহীনতা আপনার উপর আর শক্তি প্রয়োগ করতে পারছে না।

একদিন যখন স্টোনওয়াল জ্যাকসন একটি ভয়ানক আক্রমনের পরিকল্পনা করেছিলেন, তার একজন জেনারেল ভীত হয়ে আপত্তি করেছিলেন, বলেছিলেন : আমি একে ভয় পাচ্ছি বা আমি এটাকে ভয় পাই” ভয় বিহ্বল অধিনস্ত ঐ সৈন্যের কাঁধে হাত রেখে জ্যাকসন বলেছিলেন : “সেনাপতি কখনও তোমার ভীতির পরামর্শ নেয় না।”

এর গুণ বিষয়টি হলো, আপনার মনকে পরিপূর্ণ আস্থায় আত্মবিশ্বাসের এবং নিরাপত্তার ভাবনায় ভরে ফেলুন। তা আপনার সমস্ত সন্দিক্ষ ভাবনা, আত্মবিশ্বাসের অভাববোধকে বল প্রয়োগে বের করে দেবে অথবা নির্বাসিত করবে। দীর্ঘদিন ধরে নিরাপত্তাহীনতায় এবং ভয়ে ভূতগ্রস্তের মত হয়ে পড়েছিল এমন এক লোককে আমি পরামর্শ দিয়েছিলাম (বাইবেলের) ধর্মশাস্ত্রের লাল কালিতে দাগানো অংশটুকু যা আত্মবিশ্বাস এবং সাহস সংক্রান্ত বিষয়ের ‘ওপর লিখা ঐ অংশটুকু পড়ে ফেলতে। তিনি ঐ অংশটুকু মুখস্তও করে ফেলেছিলেন, এর ফলশ্রুতি হিসেবে তার মন সুস্থান্ত

ফিরে পেয়েছিল, সুখি হয়েছিল এবং ঐ শক্তিপূর্ণ ভাবনাটি হয়েছিল তার সেরা অন্ত। এই সক্রিয় চিন্তাগুলো তাকে একজন আত্মবিশ্বাসহীন হীন ব্যক্তি থেকে একজন যথার্থ শক্তি প্রয়োগকারী লোকে পরিণত করেছিল। মাত্র কয়েক সপ্তাহ মধ্যে যে পরিত্বন লোকটির মধ্যে আসে, তা সত্যিই অসাধারণ। প্রায় পুরোপুরিভাবে হেরে যাওয়া একজন মানুষ থেকে তিনি একজন আত্মপ্রত্যয়ী এবং অনুপ্রাণিত মানুষে পরিণত হন। এখন তার মধ্য থেকে সাহস ও এক আকর্ষণ শক্তি বিকীর্ণ হচ্ছে। চিন্তার নবীকরণের এক সহজ পদ্ধতির মধ্য দিয়ে তিনি তার মধ্যে ফিরে পেয়েছেন তার নিজস্ব শক্তিকে, এবং আত্মপ্রত্যয়কে।

সংক্ষেপে বলতে গেলে— আপনার আত্মবিশ্বাসকে গড়ে তোলার জন্য ঠিক এখন আপনি কি করতে পারেন? অপর্যাঙ্গ মনোবৃত্তির উৎকর্ষ সাধন এবং বিশ্বাসকে একটি স্থিতাবস্থায় আনার উপায় শেখার জন্য এবং এর উপর পুরোপুরি জয় লাভের জন্য নীচে দশটি সাধারণ করণীয় নিয়ম প্রদত্ত হলো।

হাজার হাজার মানুষ এই নিয়মগুলো অনুসরণ করে তাদের কৃতকার্য হবার বর্ণনা আমাকে করেছেন। এই কর্মকাণ্ডে আপনিও অংশগ্রহণ করুন এবং আত্মবিশ্বাস লাভের মধ্য দিয়ে ঘোষণা করুণ, আপনার মধ্যেও আপনি খুঁজে পেয়েছেন। নবীকৃত সেই মহৎশক্তি।

১। আপনি জয়লাভ করছেন এ বিষয়টিকে আপনার মানসিক ছবিস্বরূপ মনের মধ্যে বিধিবিদ্বত্তাবে এবং অমোচনীয়ভাবে স্থানান্তর করে রাখুন। নাছোড়বান্দা হয়ে এ ছবি নিজের মধ্যে ধারণ করে রাখুন। কখনও একে ফ্যাকাশে হতে দেবেন না। দেখবেন আপনার মন একে আরো উন্নত করতে চাইবে। কখনও ভাববেন না যে, আপনি হেরে যাচ্ছেন। আপনার এই মানসিকচিত্তকে কখনও সন্দেহ করুন না। মনে রাখবেন তা হবে সবচেয়ে বিপজ্জনক, কারণ মন সবসময় চায় যে, ছবি সে মনে মনে কল্পনা করেছে তা পুরোপুরিভাবে এবং মনের মত করে শেষ করতে। সুতরাং সবসময় মনে মনে এমন ছবিই আঁকুন যে, আপনি জয়লাভ করছেন। এটা কোন ব্যাপার নয় যে, আপনার মনে হচ্ছে বর্তমান সময়টা আপনার কত খারাপ যাচ্ছে।

২। আপনার ব্যক্তিগত শক্তি সম্বন্ধে যখনই কোন নেতৃত্বাচক চিন্তা আপনার মনে এসে উপস্থিত হবে তখন ইচ্ছা করেই একে বাতিল করে বা মন থেকে খসিয়ে দেবার জন্য আপনার যথার্থ চিন্তাশক্তিকে আদেশ করুন।

৩। আপনার কল্পনার পথে কোন বাধার সৃষ্টি হতে দেবেন না। তথাকথিত বাধাগুলোকে মূল্যহীন জ্ঞান করুন, ওসবের একেবারেই দাম নেই, এমনটা ভাবুন। কষ্ট-ক্লেশগুলো নিয়ে অবশ্যই বুঝাপড়া করতে হবে আবার ওগুলোকে মন থেকে হটিয়ে দেবার জন্য খুব দক্ষতার সাথে সব ব্যবস্থা করতে হবে, অবশ্য দেখতে হবে ওগুলো কি। কিন্তু ভীত-চিন্তার দ্বারা ওগুলোকে দায়ী বিষয় বলে গণ্য করা যাবে না, তা ঠিকও হবেনা।

- ৪। অন্যের দ্বারা কোনভাবেই শুন্ধায় ও ভয়ে অভিভূত হওয়া যাবে না বা তা ঠিকও হবে না কিন্তু তাদেরকে অনুকরণ করতে হবে। নিজেকে নিয়ে এমন ভাববেন যে, আপনি যত দক্ষতার সাথে যা করতে পারছেন অন্যেরা তা পারে না। আরো মনে রাখবেন যে, বেশিরভাগ লোক তাদের আত্মবিশ্বাসী অবয়ব এবং হাবভাব থাকা সত্যেও তারা আপনার মতই ভীত এবং নিজেদের ব্যাপারে সন্দিগ্ধ।
- ৫। দিনে অন্তত: দশবার এই সক্রিয় শব্দগুলো বলুন: “যদি সৃষ্টিকর্তা আমাদের পক্ষের হয়, তবে কেইবা আমাদের বিপক্ষ হতে পারে?” এখন ধীরে ধীরে এবং আত্মবিশ্বাস নিয়ে বার বার কথাগুলো বলুন।
- ৬। কোন বিজ্ঞ পরামর্শকের কাছে গিয়ে শিখুন, যিনি আপনাকে বুঝিয়ে দিতে সাহায্য করবেন, যে আপনি কেন করছেন এবং কি করছেন। আপনি বুঝুন যে, আপনার আসল ইনতাবোধটা কোথায় এবং কেন, কেনই বা আপনি আত্মসন্দেহের অনুভূতিতে বিচলিত, যা প্রায়ই শুরু হতে দেখা যায় বাল্যকাল থেকে। ভুলে গেলে চলবে না যে, সোপার্জিত জ্ঞান আপনাকে সন্তুতার পথে নিয়ে যায়।
- ৭। এই নিশ্চয়তাবোধের ব্যাপারটি নিয়ে আপনি দিনে দশবার অভ্যাস করুণ, সন্তুব হলে জোরে জোরে, বার বার বলুন যে, “সৃষ্টিকর্তার শক্তিতে আমি সবকিছুই করতে পারি। আবার বলুন হ্যাঁ, এখনই পার। ইনমন্যতার চিন্তা উদ্দেকের বিরুদ্ধে এই যাদুকরী বাক্যটি সবচেয়ে শক্তিশালী প্রতিমেধক হিসেবে কাজ করে।
- ৮। নিজের সামর্থের উপর সত্যিকার পরিমাণ নির্ধারণ করুন, তারপর একে দশ পার্সেন্ট বাড়িয়ে তুলুন। দাস্তিক ক্ষমতামূল্যায়ুক্ত হয়ে পড়বেন না, বরঞ্চ সুস্থ আত্মসম্মানবোধকে উন্নত করুণ। আপনি বিধাতার প্রতি বিশ্বাস রাখুন, যার মধ্য থেকে শক্তি বিচ্ছুরিত হয়েছে, হচ্ছে এবং হবেও।
- ৯। নিজেকে বিধাতার হাতে সমর্পণ করুন। এটা করতে সহজভাবে বলুন : “আমি বিধাতার হাতে সমর্পিত।” তারপর বিশ্বাস করুণ, এখন আপনি আপনার প্রয়োজনীয় শক্তি বিধাতার কাছ থেকে গ্রহণ করছেন। অনুভব করুণ যে, এটা আপনার মধ্যে চলছে নিশ্চিতভাবে ভাবুন যে, “সৃষ্টি কর্তার রাজত্ব আপনার মধ্যে বিরাজমান, আপনি উপলক্ষ্য করতে পারবেন যে, এ অবস্থায় আপনার জীবনের চাহিদাগুলো পূরণ হবার জন্য ঐশ্বর্য্য আপনার মধ্যে পর্যাপ্ত শক্তিরূপে কাজ করছে।
- ১০। নিজেকে স্বরূপ করিয়ে দেন যে, বিধাতা আপনার সাথে এবং কোন কিছুই আপনাকে হারিয়ে দিতে পারেনো। মনে প্রাণে বিশ্বাস করুণ যে, আপনি এখন বিধাতার কাছ থেকে শক্তি পাচ্ছেন।

## শান্তিপূর্ণ মন শক্তি উৎপাদন করে

একদিন এক হোটেলের খাবার ঘরে বসে প্রাতরাশ করছি আমরা তিনজন, আলাপচারিতায় আমরা তিনজনেই স্থীকার করলাম যে গতরাতে আমাদের কি ভালো ঘুমই না হলো, আলাপটির বিষয়বস্তু ছিল গুরুত্বপূর্ণ। এক লোক তার বিনিদ্র রাত সম্বন্ধে অভিযোগ করল অর্থাৎ তার রাতে একদম ঘুম হয়নি। সারারাত সে উত্তেজিতভাবে শুধু এপাশ ওপাশ করেছে এবং শয়ণ করা সত্যেও সে অত্যন্ত অবসন্ন হয়ে পড়েছিল। “অনুমান করুন, শুতে যাবার আগে আমি এমন কি খবর শুনা বন্ধ করে দেয়া ভালো বলে মনে করেছিলাম। যদিও গতরাতে আমি রেডিও শুনতে চেয়েছিলাম কিন্তু আমার শ্রবণেন্দ্রিয় শুধু কষ্টই ভোগ করছিল। শ্রবণেন্দ্রিয়ের কষ্ট এটি একটি phrase সারারাত তার উপন্দুবের মধ্যে কেটেছে, ছেটখাটো হলেও তা অবাক করার মত ব্যাপার। গভীর চিন্তিতভাবে সে বলল, হয়ত শুতে যাবার আগে আমি কফি পান করেছিলাম এটা তার একটা বিক্রিয়াও হতে পারে।

অপরজন বলল: আমার বিষয়টি কিন্তু অন্যরকম, আমি একটি চমৎকার রাত কাটিয়েছি। আমি খবরাখবর পেয়েছি খবরের কাজ থেকে এবং সেগুলো ভাগেই রেডিও থেকেও, তাতে সুবিধা হলো এই যে, ঘুমাতে যাবার অসুবিধা খবরগুলো হজম করার সুযোগ আমার হয়েছিল। সে আরও বলল, “অবশ্যই, আমি এক্ষেত্রে আমার ঘুমাতে যাও পরিকল্পনাটি ব্যবহার করেছি, যা কখনও কাজে সেশনে ব্যবহৃত ব্যর্থ হয়নি।”

তার পরিকল্পনাটির জন্য আমি তাকে খৈছি মেরে উৎসাহিত করলাম। সে যে ব্যাখ্যাটি দিল তা নিম্নরূপ: আমি যখন একজন বালক ছিলাম, আমার কৃষক বাবাকে দেখতাম, উনি শোবার আগে পরিবারের সবাইকে বৈঠকখানায় জড়ে করতেন এবং আমাদেরকে বাইবেল পড়ে শোনাতেন। (খানে আমি বলব, যে যার ধর্ম মতে নিজ নিজ ধর্মশাস্ত্র পাঠ করুণ।) আমার মনে হয় আমি এখনও তা শুনতে পাই। প্রকৃতপক্ষে যখনই আমি বাইবেলের বাণী শুনি, মনে হয় আমি আমার বাবার কষ্টেই তা শুনতে পাচ্ছি।

প্রার্থনার পর আমি সোজা আমার ঘরে চলে যেতাম এবং দারুণ ঘুম হতো আমার। কিন্তু যখন বাসা ছেড়ে বেরুতাম, তখন বাইবেলের বাণী মনে মনে আওড়তাম এবং প্রার্থনা করতে করতে বেরুতাম।

“আমি অবশ্যই স্থীকার করব যে, বাস্তবে বহু বছরের মধ্যে আমি একবার মাত্র প্রার্থনা করেছিলাম যখন আমি একটি দীর্ঘ জ্যামে পড়েছিলাম। কিন্তু কয়েক মাস আগে বেশকিছু কঠিন সমস্যায় পড়াতে আমি এবং আমার স্ত্রী ঠিক করেছি যে, আমরা আবার

প্রার্থনা চালিয়ে যাব। আমরা দেখলাম অভ্যাসটি দারুণ উপকারী তাই এখন ঘুমাতে যাবার আগে আমরা দুজনেই একত্রে বাইবেল (যার যার ধর্মশাস্ত্র পড়ুন) পড়ি এবং সংক্ষিপ্ত প্রার্থনায়ও বসি। আমি জানিনা এর মধ্যে কি আছে, কিন্তু দেখতে পাচ্ছি আমার ভালো ঘুম হচ্ছে এবং জীবনের চলার পথে সবকিছুই ভালোভাবে চলছে। প্রকৃতপক্ষে, আমি দেখতে পাচ্ছি বিষয়টি দারুণ কাজের এবং যা বাইরে পথে ঘাটে যে কোনখানে সমানভাবে উপকারী, যেমনটা আমি এখন বুঝতে পারছি, তাই এখনও আমি বাইবেল পড়ি এবং প্রার্থনা করি। (ষ ষ ধর্মগ্রন্থ পড়ুন) গতরাতেও শুতে যাবার আগে সাম সঙ্গীত ২৩ অধ্যায় পড়েছি। বেশ জোরে জোরেই পড়েছি এবং এতে ঐশ্বিকভাবে আমার দারুণ কিছু হয়েছে।”

সে অন্যদের দিকে ফিরে বলল: “আমি শ্রবণেন্দ্রিয়ের যত্নণা নিয়ে বিছনায় যাইনি, কিন্তু মন ভরা শান্তি নিয়ে ঘুমাতে গিয়েছি।”

বেশ, দুটো রহস্যপূর্ণ বা গুটার্থক phrase আছে—‘একটি হল শ্রবণেন্দ্রিয়ের যত্নণা, এবং অন্যটি হল ‘শান্তিপূর্ণ মন।’

আপনি কোনটি পছন্দ করবেন?

এর গুণ সুরভি লুকিয়ে আছে আপনার মনোবৃত্তির পরিবর্তনের মধ্যে। একজন অবশ্যই বিভিন্ন চিন্তা চেতনার উপর বেঁচে থাকবে, এবং একের যদিও চিন্তার পরিবর্তন করতে হলে প্রয়োজন চেষ্টা, এটা আপনি যে ধরনের জীবন যাপন চালিয়ে যাচ্ছেন, তার থেকে অনেক সহজ কাজ। চাপের মধ্যে থাকা জীবনত খুবই কঠিন জীবন। আভ্যন্তরিক শান্তির যে জীবন, তা সুসময়ে এবং চাপবিহীন হওয়াতে, তা সবচেয়ে সহজ রকমের এক অস্তিত্ব বা বেঁচে থাকা। মনের শান্তি লাভের জন্য যে প্রধান চেষ্টা বা সংগ্রাম তা হলো, আপনার চিন্তা ভাবনার এক ধরণের পূর্ণ: সংস্কারের ব্যাপার যা আপনার শিথিল মনোভাবের মধ্যে বিধাতা প্রদত্ত শান্তিরূপ দান গ্রহণ করার ইচ্ছা জাগিয়ে তুলেছে। শিথিল মনোভাব গ্রহণের এবং সেহেতুই শান্তি পাওয়ার উদাহরণ স্বরূপ কোন শহরের অভিজ্ঞতার কথা আমি সবসময় ভাবি, যে শহরে কোন এক সন্ক্যায় আমি বক্তব্য রেখেছিলাম। বক্তৃতামধ্যে যাবার আগে আমি স্টেজের পিছনে বসেছিলাম, যখন বক্তব্য রাখার জন্য যাচ্ছি তখন এক লোক আমাকে এসে বলল, যে তিনি ব্যক্তিগত একটি সমস্যা নিয়ে আমার সাথে একটু আলাপ করতে চান।

আমি তাকে জানালাম যে, এই মূহর্তে তা সম্ভব নয়, কারণ সবার মধ্যে পরিচিত হবার জন্য আমাকে ডাকা হয়েছে, কাজেই আপনি অপেক্ষা করুণ, আমি পরে কথা বলব। যখন বক্তব্য দিচ্ছিলাম, লক্ষ করলাম তিনি মঞ্চের পাশে স্নায়রোগীর মত এদিকওদিক হাঁটছেন, কিন্তু পরে তাকে আর কোথাও দেখা গেল না। যাহোক, তিনি আমাকে তার একটি কার্ড দিয়েছিলেন যা থেকে বুঝতে পারা গেল যে তিনি মোটামুটিভাবে শহরে একজন প্রভাবশালী লোক।

হোটেলে ফিরে এলাম, যদিও অনেক দেরি হয়ে গিয়েছিল, কিন্তু ঐ লোকটির জন্য আমি তখনও মনে মনে কষ্ট পাচ্ছিলাম। কাজেই আমি তাকে ফোন করলাম। আমার ফোন কল পেয়ে লোকটি খুব অবাক হয়েছিলেন এবং একটু ভেঙ্গেই বললেন যে, আমাকে আসলেই খুব ব্যস্ত দেখে তিনি আর অপেক্ষা করেননি। তিনি বললেন, “আমি চেয়েছিলাম যে আপনি আমার সাথে প্রার্থনা করুণ।” “আমি ভেবেছিলাম, যদি আপনি আমার সাথে প্রার্থনা করতেন, আমি হয়ত একটু শান্তি পেতে পারতাম।”

আমি তাকে বললাম, এখন যদি আমরা ফোনের মধ্য দিয়ে একত্রে প্রার্থনা করি তাহলে তো এমন কিছু নেই যা আমাদের বাধা দিতে পারে।

কিছুটা অবাক হয়ে তিনি বললেন : ‘টেলিফোনে প্রার্থনা’ এমন কথা আমি কখনও শুনিনি।

আমি জিজ্ঞেস করলাম, “কেন নয়?” টেলিফোন হল যোগাযোগের একটি ছোট যন্ত্র। আপনি হয়ত কয়েক ব্লক দূরে আছেন কিন্তু টেলিফোনের মাধ্যমে আমরা একত্রে আছি, তাই নয় কি? তাছাড়া, আমি আরও বললাম, স্টশ্বরতো আমাদের সবার সাথেই আছেন। স্টশ্বর এই টেলিফোন লাইনের উভয়প্রান্তেই আছেন, এবং লাইনটি মধ্যেও আছেন। তিনি আপনার সাথেও আছেন, আমার সাথেও আছেন। “ঠিক আছে,” তিনি আমার কথাগুলো সত্যি বলে স্বীকার করলেন। “আমার জন্য প্রার্থনা করলে আমি খুব খুশি হব।”

সুতরাং আমি চোখ বন্ধ করলাম, এবং টেলিফোনে লোকটির জন্য প্রার্থনা করলাম এবং এমনভাবে প্রার্থনা করলাম যেন মনে হল, আমরা দুজন একই ঘরে অবস্থান করছিলাম। তিনিও প্রার্থনা শুনলেন এবং স্টশ্বরও শুনলেন। যখন আমি প্রার্থনা শেষ করলাম তখন তাকে পরামর্শ দিয়ে ঠিকানা : “আপনি প্রার্থনা করবেন না?” এর কোন উত্তর পাওয়া গেল না। তারপর ফোনের অন্যপ্রান্তে ফুঁপিয়ে ফুঁপিয়ে কান্নার শব্দ শুনতে পেলাম এবং শেষে বললেন, “আমি কথা বলতে পারছি না।”

“আমি তাকে পরামর্শ দিয়ে বললাম, আচ্ছা ঠিক আছে, চলতে থাক, আরও দু'একমিনিট কেঁদে নিয়ে আপনি প্রার্থনা করুণ।” ঠিক যা যা আপনার বিরক্তির কারণ হয়ে দাঁড়িয়েছে তা সরলভাবে বিধাতাকে জানান। আমি ধারণা করছি এটি একটি ব্যক্তিগত টেলিফোন লাইন, যদি তা নাই হয় এবং যদি কেউ শুনে ফেলছে বলে মনে করেন, তাহলেও কোন সমস্যা নেই। যতদূর সম্ভব, যে কেউ আমাদের এই আলাপে সংশ্লিষ্ট হয়ে পড়তে পারে, কিন্তু আমরাতো শুধু দুটি কষ্ট, তাই নয় কি, আর শুধুমাত্র কঢ়ের আওয়াজ শুনে কেউ চিনতেই পারবে না, এ আমি এবং আপনি।”

এতে তিনি উৎসাহিত হলেন এবং প্রার্থনা শুরু করলেন, প্রথমে দ্বিদাগ্নিভাবে, তারপর গভীর আবেগের সাথে হৃদয় চেলে প্রার্থনা করতে থাকলেন, প্রার্থনা ভরে উঠল ঘৃণায়, নৈরাশ্যে; ব্যর্থতার ঘৃণিতে, অর্থাৎ উনার নিজের অবস্থাটিকে প্রার্থনায় ব্যক্ত

করলেন অবশ্যে প্রার্থনা করলেন বিলাপের সাথে; “হে ঈশ্বর, আমার মনের সমস্ত শক্তি একত্রিত করে তোমার কাছে সবিনয় প্রার্থনা করছি। আমার জন্য যা হোক কিছু কর, কারণ তোমার জন্য আমি কখনও কিছুই করিনি। আমার ধারণা তুমি জান যে, আমি কেমন মূল্যহীন ও গুরুত্বহীন এক মানুষ। এমনকি যদিও আমি একজন বড় মানুষের ছদ্দবরণে রয়েছি, কিন্তু এসব সত্যেও আমি অসুস্থবোধ করছি, প্রিয় ঈশ্বর আমাকে সাহায্য কর।”

সুতরাং আমি আবার প্রার্থনা করলাম, এবং ঈশ্বরকে বললাম, ওর প্রার্থনার জবাব দাও, তরপর বললাম, “হে প্রভু ফোনের অপরপ্রান্তে আমার বন্ধুর উপর তোমার হাত রাখ এবং তাকে তোমার শান্তি দান কর। এখন তাকে সাহায্য কর যেন তিনি নিজেকে তোমার কাছে সম্পর্ণ করতে পারেন এবং তোমার আশীর্বাদের দান গ্রহণ করতে পারেন।” এরপর আমি থামলাম বেশ কিছুক্ষণের বিরতি; তারপর এমন এক কঠে তাকে বলতে শুনলাম, যা আমি জীবনে কখনও ভুলতে পারব না, বললেন : “এ অভিজ্ঞতার কথা আমি সব সময় মনে রাখব, এবং আমি আপনাদের জানাতে চাই যে বিগত মাসগুলির মধ্যে এই প্রথম আমি আমার ভেতরটাকে পরিচ্ছন্ন বলে ঝুঁকেন করছি এবং অন্তরে সুখী ও শান্তিপূর্ণ বলে অনুভব করছি।” মনের শান্তি পাবার জন্য লোকটি খুবই সাদাসিধে একটি কৌশল কাজে লাগিয়েছিলেন। প্রথমে তিনি তার মনকে একেবারেই খালি করে ফেলেছিলেন এবং এভাবেই গ্রহণ করেছিলেন ঈশ্বরের শান্তি রূপ দান।

একজন ডাক্তার হিসেবে বলছি : “আমার প্রেম অনেক রোগী আছে, যাদের এমনিতে তেমনি কোন দোষক্রটি নেই, কিন্তু প্রেমসংস্থ তাদের মনের ভাবনা চিন্তায়। সেজন্য আমার খুব প্রিয় প্রেসক্রিপশান আছে যা আমি আমার কিছু কিছু রোগীদের জন্য লিখে থাকি। যে প্রেসক্রিপশান আমি লিখি তা হলো, বাইবেলের উক্তি। (রোমান xii-2) এমনটি সব শাস্ত্রেই কিন্তু আছে। মনকে সুস্থ করার জন্য তা খুবই অপরিহার্য। আমি আমার রোগীদের ঐ প্রেসক্রিপশান দেখাই, এবং তারা এটি পড়ে দেখে,...আপনি আপনার মনকে নতুন করে সাজিয়ে নতুন জীবন ধারণ করুণ,...সুখি ও শাস্ত্র্যবান হবার জন্য আপনাদের মনের নবায়ন করা খুব প্রয়োজন, এবং তা হলো আপনাদের চিন্তাধারায় এক ধরনের পরিবর্তন নিয়ে আসা। যখন তারা এ ব্যবস্থাপত্রটি গ্রহণ করে, তারা আসলে তাদের মনে পরিপূর্ণ শান্তি লাভ করে। আর এভাবেই তারা সুস্থান্ত্র ও সহায় সম্পদের নাগাল পায়।”

মনে পরিপূর্ণ শান্তি পাবার জন্য প্রাথমিকভাবে একটি পদ্ধতি অনুশীলন করতে হয়, তা হলো, মনকে একেবারে শূন্য করে ফেলা। এ বিষয়ে জোরালো এবং বিস্তারিত জানান হবে পরবর্তী অধ্যায়ে, কিন্তু এখানে আমি উল্লেখ করছি, বার বার মন পরিষ্কার করার বিবেকের গুরুত্বকে হিসেবে ধরে রাখতে। এক্ষেত্রে আমি সুপারিশ করব যে, মন

পরিষ্কার করার এ বিষয়টি দিনে অস্তত: দু'বার অভ্যাস করা ভালো, এমনকি প্রয়োজনে প্রায় প্রায়ই যদি করা যায় তাও ভালো। এখন কথা হল মন পরিষ্কার করার ব্যাপারটি হল মন থেকে ভয়ভীতি, ঘৃণাবোধ, নিরাপত্তাহীনতা, দুঃখ-সন্তাপ এবং দোষী ভাবার হীনতাসমূহ বিদূরিত করার অভ্যাস করা। কারণ এসব যদি মনকে সবসময় দখল করে রাখে তবে সেই মনের কাছে ভালো কিছু আশা করা যায় না। মোদ্দা কথা হল, আপনি সচেতনভাবে এমন চেষ্টা করুণ যাতে আপনার মনটা পরিষ্কার হয় এবং শান্তিপূর্ণ স্বাচ্ছন্দ দিতে পারে। এমন অবস্থা থেকে মুক্তি পাবার কিংবা বন্দিত্ব মোচনের অভিজ্ঞতা কি আপনার হয়নি, যখন আপনি আপনার বিরক্তিকর বিষয়গুলোকে আপনার বিশ্বস্ত কারো হাতে ন্যস্ত করে একেবারে হালকা ও স্বচ্ছন্দবোধ করেছেন যে উপদ্রবগুলো আপনার বুকে পাথর চাপার মত ভারি হয়েছিল? একজন ধর্মঘাজক হিসেবে আমি প্রায়ই লক্ষ্য করেছি যে, কাউকে খুব বিশ্বস্ত লোক হিসেবে পেয়ে তার কাছে মনের যত কষ্টের কথা সত্যি সত্যি এবং বিশ্বস্ততার সাথে ব্যক্ত করতে পেরে অনেকের জীবনে কেমন গুরুত্ব বয়ে এনেছে।

সম্প্রতি হণ্ডুলুর উদ্দেশ্যে এক সমুদ্রভিযানে S.S. Lurline ট্র্যামে এক জাহাজে আমি একটি ধর্মসভা পরিচালনা করেছিলাম। যারা তাদের মনে বিরক্তি বা দুশ্চিন্তা এসব বয়ে বেড়াচ্ছিলেন, আপনারা জাহাজের শিল্পের দিকে গিয়ে, কাল্পনিকভাবে আপনাদের মনের উদ্ধিকৃত দুশ্চিন্তাগুলোকে পানিতে ফেলে দিতে পারেন, দেখবেন এগুলো জাহাজের পিছনে অদৃশ্য হয়ে পিয়েছে। একে একেবারেই শিশুসুলভ এক পরামর্শ বলে মনে হতে পারে। কিন্তু এদিনই পরে এক লোক এসে আমাকে জানালেন : আপনি যেমন পরামর্শ দিয়েছিলেন আমি ঠিক তেমনটিই করে অবাক হয়ে দেখলাম যে, কতটা শান্তি ও স্বচ্ছবোধ করছি। উনি আও বললেন: “এই সমুদ্রবাত্রায় প্রতিদিন সন্ধ্যায় আমি আমার বিরক্তিগুলোকে পানিতে ফেলতে থাকি যে পর্যন্ত না আমার চেতনা থেকে সমস্ত জঙ্গল ফেলা শেষ হয় এবং আমার মনস্তাত্ত্বিক অবস্থার উন্নতি হয়। প্রতিদিন আমি দেখবো যে, সময় সমুদ্রে কেমন করে ওসব অদৃশ্য হয়ে যাচ্ছে। ধর্ম শাস্ত্রেও (বাইবেলে) কি ঠিক একথাই লিখেনি, যে যা পিছনে ফেলে এসেছে, তাকে ভুলে যাও?”

যে লোকটির কাছে এই পরামর্শটি বিশেষ অনুভূতি জাগিয়েছিল তিনি কিন্তু একজন অবাস্তব অনুভূতিপ্রবণ ব্যক্তি নয়। অন্যদিকে, তিনি একজন অসাধারণ বুদ্ধিমত্তা বিশিষ্ট লোক, তার নিজস্ব পরিমঙ্গলে তিনি একজন সুবিদিত নেতৃস্থানীয় ব্যক্তি।

অবশ্যই শুধুমাত্র মনটি পরিষ্কার কিম্বা জঙ্গলশূণ্য করাই যথেষ্ট নয়। মনটা যখন শূণ্য হয়ে গেল, তখন সেখানে অন্যকিছু প্রবেশ করতে বাধ্য। মন এমন এক জায়গা, যেখানটা দীর্ঘসময় খালি থাকতে পারে না। আপনি আপনার মনকে স্থায়ীভাবে শূন্য

রেখে বেশিদূর চলতে পারেন না। আমি শীকার করি যে, কিছুসংখ্যক লোক ঐ সাহসিক কাজটি করে থাকে, কিন্তু সমস্যার সমস্ত দিক চিন্তা করে বলতে গেলে, শূল্য মন বা পুরনো মন, নতুনে পূর্ণ করা প্রয়োজন কারণ তাহলে সুখপদ নয় এমন চিন্তাগুলো, যা আপনি ছুড়ে ফেলে দিয়েছিলেন, তা আবার চুপে চুপে এসে আপনার মনের মধ্যে প্রবেশ করবে।

এমনটি ঘটে যাওয়াকে প্রতিহত করতে হলে, কালক্ষেপ না করে আপনাকে সৃষ্টিশীল ও সুস্থ চিন্তায় অণুভূতিতে মনকে ভরে ফেলতে হবে। তারপর যখন পুরনো ভয় ভীতি; ঘৃণা, বিরক্তি যেসব আপনাকে লম্বা সময় ধরে ভূতগ্রস্ত করে রেখেছিল সেগুলো আবার তীক্ষ্ণ হয়ে ফিরে আসতে চেষ্টা করবে, সেগুলো ব্যক্তি: আপনার মনের দরজার ওপর একটি চিহ্ন খুঁজে পাবে এবং পড়ে দেখবে, ‘অধিকৃত’ শব্দটি লিখা অর্থাৎ খালি নেই। আপনার মনের ভেতরে চুক্বার জন্য ওরা প্রচণ্ডভাবে চেষ্টা করবে, উদ্দেশ্য হলো, দীর্ঘদিন আপনার মনের ভেতর থেকে যাওয়া, ওদের অণুভূতিটা এমন যে, আপনার মন ওদের প্রিয় বাসস্থান। কিন্তু যে সুস্থ এবং নতুন চিন্তা ভাবনা আপনার মনের মধ্যে আপনি ঠাই দিয়েছেন এখন তা হবে অপেক্ষাকৃত শক্তিশালী~~সুস্থ~~ সুরক্ষিত এবং সেজন্যই ওদের বিতারিত করতে সক্ষম। উপস্থিতভাবে পুরনো চিন্তাগুলো একসাথে আপনাকে একা ছেড়ে চলে যাবে। আপনি তখন স্বাস্থ্যজনক শান্তিপূর্ণ এক সুন্দর ‘মন’ উপভোগ করতে পারবেন।

দিনের অবকাশ সময়ে নির্ধারিত শান্তিপূর্ণ চিন্তার মানবাহিক অনুশীলন চালিয়ে যান। সবচেয়ে শান্তিপূর্ণ ইন্দ্রিয় অণুভূতির যে মানবিক চিত্ত যা আপনি কখনও চাক্ষুস করেছেন তা আপনার মনের মধ্যে দিয়ে চলান্তে দিন, উদাহরণ স্বরূপ, সন্ধ্যাবেলার নিষ্ঠকতায় দারুণ সুন্দর কোন উপত্যকা<sup>২</sup> মধ্যে অসমিত সূর্য চলে যায় বিশ্রামে, ছায়াগুলো বড় হতে থাকে; তখনকার কথা। অথবা স্মরণ করুণ চাঁদের রূপালী আলো ক্ষুদ্র তরঙ্গায়িত পানির উপর পড়ছে, অথবা মনে করুণ সমুদ্রের স্বচ্ছ পানি বালুর নরম সৈকত আলতোভাবে ধূয়ে দিচ্ছে। এরকম শান্তিপূর্ণ চিন্তার মানসিক চিত্রাবলী আপনার মনের উপর আরোগ্যকারী ঔষধ হিসেবে কাজ করবে। সুতরাং প্রতিদিন সময় সময় এই চলমান শান্তি রূপ ছবিগুলোকে ধীরে ধীরে আপনার মনের মধ্য দিয়ে চলতে দিন।

যেভাবে পরামর্শ দেয়া হয়েছে সেগুলোর সুস্পষ্ট উচ্চারণ কৌশল অভ্যাস করুণ, তাহলো বারংবার ইঙ্গিতপূর্ণ শব্দগুলো শ্রতিমধুর রূপে বলতে থাকুন। ঐসব বাণীর কিন্তু গভীর ইঙ্গিতপূর্ণ শক্তি আছে এবং ঐ বাণীগুলোর যথাযথ ভাবে বলার মধ্যে নিহিত রয়েছে আরোগ্য। একটু ভেবে দেখুন, আপনি যদি একটার পর একটা করে কিছু আতঙ্কজনক শব্দ বলতে থাকেন দেখবেন, আপনার মন খুব শীঘ্রই এক ভীতসন্ত্রস্ত অবস্থায় চলে আসবে। আপনি সম্ভবত: অনুভব করবেন যে, আপনি আপনার উদর গহ্বরে ডুবে যাচ্ছেন এবং তা আপনার পুরো শারীরিক ক্রিয়াকলাপের

উপর প্রভাব ফেলবে। কিন্তু অন্যদিকে আপনি যদি কিছু শান্তিপূর্ণ এবং শান্ত করার মত শব্দ উচ্চারণ করেন তবে দেখবেন আপনার মনের মধ্যে তার প্রতিফলন ঘটেছে, আপনার শান্ত এবং শান্তিপূর্ণ আচরণই তার প্রমাণ। এমন একটি শব্দ যেমন, ‘প্রশান্তি’, (Tranquility) ধীরে ধীরে বার বার ঐ শব্দটি উচ্চারণ করুণ। Tranquility অর্থাৎ ‘প্রশান্তি’ শব্দটি ইংরেজি শব্দমালার মধ্যে সবচেয়ে সুন্দর এবং শ্রুতিমধুর এক শব্দ, এবং শুধুমাত্র এই শব্দটি বলার মধ্য দিয়ে একটি প্রশান্তিকর অবস্থা বা আবেশ তৈরি করতে প্রয়াসী হোন।

আরেকটি নিরাময়কারী শব্দ হল 'Serenity' অর্থাৎ নির্মলতার ভাবটিকে মনে ধরে রাখার অনুশীলন করুণ। ধীরে ধীরে বার বার শব্দটি উচ্চারণ করুণ এবং এমন ভাব নিয়ে বলুন যেন এই শব্দটি একটি ‘প্রতীক’। এই ধরনের শব্দগুলোর নিরাময় করার মত শক্তি আছে যদি তা উপরে উল্লিখিতভাবে ব্যবহার করা যায়।

কোন বিশেষ কবিতার কিছু লাইন বা ধর্মগ্রন্থের উৎকৃতি এসবের ব্যবহারও কিন্তু খুব কাজে আসে। আমার এক পরিচিত লোক, যিনি মনের শান্তিপূর্ণ এক অসাধারণ সাফল্য লাভ করেছিলেন। তার অভ্যাস ছিল কার্ডের উপর শান্তি প্রকাশক অসাধারণ কিছু উক্তি লিখে রাখা। তিনি সবসময় তার ছেট চামড়ার খলেটির মধ্যে একটি কার্ড বয়ে বেড়াতেন, বার বার ঐ উক্তিগুলো উল্লেখ করার জন্য, যে পর্যন্ত না প্রতিটি উক্তি মুখ্য হতো। তিনি বলেন যে, এরকম প্রাণিচারণা তার অবচেতন মনে শান্তি আনতে মস্তকারী উপাদান হিসেবে ফোটা ফোটা পড়তে থাকত। শান্তিপূর্ণ ধারণাটি আসলে কষ্টকর চিন্তার উপর তৈলের মতৃকাজ করে। তিনি প্রয়োগ করতেন এমন একটি উক্তি যা শোড়শ শতকের অঙ্গুষ্ঠিয় বিষয়: অর্থাৎ “কোন কিছুর দ্বারা নিজেকে বিরক্ত হতে দিওনা, কোন কিছুর দ্বারা ভীতও হইওনা। মনে রাখবে, খোদা ছাড়া সবার মৃত্যু হয়। খোদা একাই যথেষ্ট।”

বাইবেলের বাণীর (অন্যান্য ধর্মগ্রন্থেও আছে) একটি বিশেষভাবে শক্তিশালী আরোগ্যকর মূল্য আছে। শাস্ত্রের এসব বাণীকে আপনার মনের মধ্যে ফেলুন এবং আত্মচেতনায় একে গলে যেতে দিন, এবং অচিরেই তা আপনার সারা মানসিক অবস্থার উপর আরোগ্যকর মলমের মত স্বয়ংক্রিয়ভাবে ছড়িয়ে পড়বে। সাফল্য লাভের এটি একটি সহজতর পদ্ধা এবং মনে শান্তিলাভের সবচেয়ে ফলপ্রসু মাধ্যম।

কোন এক দোকানদার Mid-Western হোটেল কক্ষে ঘটে যাওয়া একটি কাহিনী আমাকে শোনান। এক ব্যবসায়ী দলের সদস্য হিসেবে তিনিও ঐ সভায় এসেছিলেন। তাদের মধ্যে একজন ছিল খুবই উত্তেজিত। তিনি ছিলেন কুক্ষমেজাজী, তর্কপ্রিয়, এবং অতিরিক্ত উত্তেজনাপ্রবণ একব্যক্তি। উপস্থিত সবাই তাকে ভালো করে জানতেন এবং বুঝেও ফেলেছিলেন যে, তিনি মারাত্মক স্নায় চাপের মধ্যে ছিলেন।

কিন্তু শেষে হলো কি যে এই লোকটার এমন উত্তেজনাকর মনোভাব উপস্থিত সবার স্নায়ুর উপর চাপ ফেলতে শুরু করল। ঠিক তখনই এই স্নায়ু প্রধান লোকটি তার ভ্রমণসঙ্গী ব্যাগটি খুলে তা থেকে দেখতে কালো ওষধের একটি বড় বোতল বের কর আনলেন এবং ঢক ঢক করে কিছু ওষধ গিলে ফেললেন। জিজ্ঞেস করলাম কিসের ওষধ খেলেন, গৌ গৌ শব্দ করে বললেন, “ওহ, এটা হলো স্নায়ুর জন্য একটা কিছু। আমার মনে হচ্ছে যেন, আমি ভেঙ্গে টুকরো টুকরো হয়ে যাচ্ছি। যে চাপের মধ্যে আমি কাটাচ্ছি, তা আমাকে অবাক করে দেয় যে, আমি হয়তো পাগল হতে যাচ্ছি। আমি এটা চেপে রাখতে চেষ্টা করি কিন্তু আমি ধারণা করছি এমনকি আপনারাও লক্ষ্য করেছেন যে, আমি একজন স্নায়ু রোগী। এ ওষধটি খেতে সুপারিশ করা হয়েছিল আমাকে এবং কয়েক বোতল খেয়েছিও কিন্তু মনে হচ্ছে ভালো কিছু হচ্ছে না।”

অন্যেরা হেসে উঠল, তারপর একজন একটু সহানুভূতি দেখিয়ে বললেন, “বিল, যে ওষধটি আপনি গিলছেন তা সম্মতে আমি আপনাকে কিছু স্নায়ু রোগের ভালো ওষধ দিতে পারি, যেগুলো আপনার এই ওষধটি থেকেও ভালো কাজ করবে। আমি জানি, কারণ এই ওষধ আমাকে সুস্থ করেছে এবং আমার অবস্থা স্বাস্থ্যের থেকে অনেক খারাপ ছিল।” রুক্ষস্বরে লোকটি জিজ্ঞেস করলেন, “কি ওষধ এঢ়া?”

অপর লোকটি তার ব্যাগের কাছে গেলেন এবং একটি বহু চেন্সে বের করলেন। বললেন, “এ বইটি তা করবে, এবং আমি সত্যি সত্যি তাই ব্যাপার চাই। আমার অনুমান, আপনি ভাবছেন এটা কি আশ্চর্য যে, আমি আমার ব্যাগে একটি বাইবেল বয়ে বেড়াচ্ছি, কিন্তু কেউ তা জেনে ফেলল আমি তাত্ত্বিকভাবে করি না। আমি এর জন্য একটুও লজ্জিত নই। গত দু’বছর ধরে এ বাইবেলটি আমি আমার ব্যাগে বয়ে বেড়াচ্ছি এবং বইতে কিছু কিছু জায়গা আমি কালি পান্থে চিহ্নিত করেছি যা মনের শান্তি বজায় রাখতে আমাকে সাহায্য করছে। (স্বস্ব ধর্ম গ্রন্থ অনশীলন করতে অনুরোধ করছি)। এর বাণী আমার জন্য কাজ করে, এবং আমি মনে করি তা আপনার জন্যও কিছু করবে। তবে কেন আপনি তা যাচাই করবেন না বলুন?”

অন্যেরা বেশ আগ্রহ সহকারে এই অস্বাভাবিক বক্তব্য শুনছিলেন। স্নায়ু রোগী লোকটি তার চেয়ারে যাথা নীচু করে উপুর হয়ে রইলেন। তা দেখে মনে হলো, কথাগুলো লোকটার মনে কিছু ছাপ ফেলতে সক্ষম হয়েছে, তাই বক্তা আবার শুরু করলেন: “কোন এক হোটেলে এবং কোন এক রাত্রে আমার একটি অদ্ভুত অভিজ্ঞতা হয় যা থেকে আমি বাইবেল পড়তে অভ্যন্ত হয়ে পড়ি। আমি এক সুন্দর ও উত্তেজনাকর অবস্থার মধ্যে ঢুকতে যাচ্ছিলাম। কারণ ব্যবসা ভ্রমণ হেতু আমি বাইরে ছিলাম এবং পরন্ত সন্ধ্যায় আমি আমার কক্ষে ফিরে এসে কেমন ভরকে গেলাম। প্রয়োজনীয় কিছু চিঠি লিখতে চেষ্টা করলাম, কিন্তু তাতে মন বসাতে পারলাম না। কক্ষের এদিক ওদিক বৃথাই ঘোরাফেরা করলাম, খবরের কাগজ পড়ার চেষ্টা করলাম,

কিন্তু তা আমাকে বিরক্তির মধ্যে ফেলে দিল তাই সিদ্ধান্ত নিলাম নীচে গিয়ে একটু মদ খাব, যা হোক কিছু একটা করবই যাতে এ অবস্থা থেকে রেহাই পাই।”

রাত্নাঘরে সেলফের কাছে যখন দাঁড়িয়েছিলাম, সেখানে পরে থাকা একটি বাইবেলের উপর আমার চোখ পড়ল। হোটেল কক্ষে পরে এমন কত বাইবেল আমি আগেও দেখেছি; কিন্তু কখনও তার একটিও আমি পড়ে দেখিনি। যাহোক, কিছু একটা ব্যাপার ঘটল আমার মধ্যে, একটি বই হাতে তুলে নিয়ে পাতা উল্টালাম এবং সাম সঙ্গীতের একটি পাতা থেকে পড়তে শুরু করলাম। আমার ভালো মনে পড়ছে যে, এক পাতা দাঁড়িয়ে দাঁড়িয়েই পড়ে ফেললাম, তারপর বসে পড়লাম এবং আরেক পাতা পড়তে থাকলাম। ব্যাপারটা ছিল দারণ চিন্তাকর্ষক, কিন্তু আমি নিজেই খুব বিস্মিত হয়ে গেলাম যে বাইবেল পড়ছি! আমার কাছে হাস্যকর লাগছিল, কিন্তু আমি পড়তে থাকলাম।

“শীঘ্ৰই আমি সাম ২৩ অধ্যায় পর্যন্ত আসলাম। রবিবাসৱীয় স্কুলে যখন পড়ি আমি তখন বালক এবং তখন এ অধ্যায়টি আমি মুখ্যত করেছিলাম, আশ্চর্য হয়ে গেলাম যে, আমি এখনও প্রায় সবই মনে করতে পারছি। আমি আবারু কিন্তু চেষ্টা করলাম, বিশেষ করে এ লাইনটি, যেখানে লিখা আছে : “তিনি ~~শুভ~~ জনের ধারে আমাকে পরিচালিত করেন। তিনি আমার প্রাণ ফিরিয়ে আনেন”<sup>১</sup> এই লাইন দুটি আমার খুব পছন্দ। এ হলো নিজেকে খুঁজে পাওয়া। সেখানে তাসেই আমি বার বার এ অংশটি পড়ে ফেললাম এবং শেষে যা ঘটল, আমি কৃততে পারলাম, আমি জেগে উঠেছি।

“দৃশ্যত: আমি ঘুমিয়ে পড়লাম এবং প্রায় শুম হলো আমার। অথচ আমি মাত্র মিনিট পনের ঘুমালাম, কিন্তু জেগে উঠার পৰি আমার নিজেকে এত সতেজ মনে হলো যেন আমি সারারাত চমৎকার ঘুমিয়েছি। পরিপূর্ণ সতেজ লাগার সেই বিশ্বয়কর অনুভূতির কথা আমার এখনও মনে আছে। এরপর আমি বুবাতে পারলাম যে, আমি শান্তি অনুভব করছি এবং আপন মনেই বললাম : ব্যাপারটা কি অন্তৃত না? আমার এমন কি ভুল হয়েছিল যে, এমন একটি বিশ্বয়কর ব্যাপার আমার লক্ষ্যেই পড়েনি?”

“সুতরাং এই অভিজ্ঞতা লাভের পর, আমি একটি বাইবেল কিনলাম, ছোট একটি বাইবেল যাতে সহজেই তা আমার ব্যাগে ভরে রাখতে পারি এবং সেই থেকে এখন পর্যন্ত আমি তা বয়ে চলেছি। অকপট মনে এ বইটি পড়তে আমি ভালোবাসি, এবং তাতে আমি আগের মত স্নায়বিক উত্তেজনায় ভুগি না। কাজেই বিল, আমি বলব আপনি একটু পরীক্ষা করে দেখুন, যে এতে কাজ হয় কিনা।”

বিল তা পরীক্ষা করেছিলেন এবং ক্রমাগত চেষ্টা চালিয়ে যেতে থাকেন। উনি জানিয়েছিলেন, প্রথমে ব্যাপারটা কিছুটা অন্তৃত এবং কঠিনই ছিল তার জন্য এবং তিনি বাইবেল পড়েছিলেন চাতুর্যের সাথে যখন আশে পাশে কেউ থাকত না। তিনি নিজেকে

পাক পবিত্র ভাবতে চাননি। কিন্তু এখন তিনি রেলগাড়িতে, উড়োজাহাজে অথবা যে কোন জায়গায় বাইবেল বের করে পড়ে থাকেন এবং তাতে তার অনেক মঙ্গল বয়ে আনে।

তিনি ঘোষণা দিয়েই পড়ে থাকেন এবং তাতে তার অনেক মঙ্গল বয়ে আনে কোন ঔষধের প্রয়োজন হয় না।” এই বিশেষ মন্ত্রণা অবশ্যই বিলের ক্ষেত্রে চমৎকার কাজ করেছে, কারণ এখন তার সহজেই উন্নতি হচ্ছে। তার আবেগ আপুত্তি এখন সংযত। এই লোক দুজন বুবাতে পারলেন যে, মনের শান্তি লাভ করা কোন জটিল বিষয় নয়। আপনি শুধু আপনার মনকে এমন সব চিন্তায় ভরে দিন, যা আপনার মনের শান্তির কারণ হতে পারে। শান্তিভরা একটি মন পাবার জন্য আপনার মনকে আপনি শান্তিতে ভরে ফেলুন। একটি আরেকটির মতই সহজ।

আরো কিছু বাস্তব পত্তা আছে যা দিয়ে আপনি মনের প্রশান্তি ভাবকে এবং শান্ত মনোভাবকে আরো উন্নীত করতে পারেন। এর একটি পারেন আপনার কথাবার্তার মধ্য দিয়ে। যে কথাগুলো আমরা বলে থাকি এবং স্বরের যে রূপ ও মাত্রায় আমরা ব্যবহার করি তার উপর নির্ভর করে আমরা নিজেরাই আমাদের স্নায়ুর মূর্বলতার সময় চরম উদ্ভেজনার সময়, এবং মানসিক বিপর্যয়ের সময় বিশেষ ব্যথামালা ব্যবহার করতে পারি। আমরাতো নানা ভাবেই কথা বলতে পারি এবং স্নায়ুর আমাদের পক্ষেও আসতে পারে আবার বিপক্ষেও যেতে পারে। আবার আমাদের কথাবার্তার মধ্য দিয়ে একটি শান্ত প্রতিক্রিয়াও তৈরি করতে পারি। কাজেই কথা বলা উচিত মার্জিতভাবে যাতে শান্তি পাওয়া যায়।

যখন একটি দলের মধ্যে আলাপচারিতা বিশ্বাস্ত অবস্থার দিকে চলে যেতে থাকে, তখন তার মধ্যে শান্তিপূর্ণ ধারণা উৎপন্ন হতে পারে করার চেষ্টা করা উচিত। এখানে আমি আপনাকে টুকে নিতে বলব যে, কেমন করে স্নায়ুর চাপ উদ্ভেজনার সময় এ বিষয়টা বিপরীতভাবে কাজ করে। আলাপচারিতায় সাধারণত যা স্থান পায় তা সবসময় প্রত্যাশা মাফিক তত সুখকর হয় না। উদাহরণ স্বরূপ প্রাতঃঝরণের সময় যে আলাপ-টালাপ হয়ে থাকে, তাতে প্রায় ঐ দিনের আমেজ নিয়েই হয়ে থাকে। অসুখকর আলোচনা অনুসারে তখন সামান্য কিছু বিস্ময়করই হয়ত প্রকাশ পায়। অনিষ্টকর আলোচনা উল্টো পরিস্থিতিকে আরো প্রভাবিত করে। উদ্ভেজনাকর এবং স্নায়ু প্রকৃতির কথাবার্তা নিশ্চিতভাবেই মানুষের ভেতরকার উদ্বেগকে আরো বাড়িয়ে তোলে। তার বদলে আপনি এমনভাবে প্রতিটি দিন আরম্ভ করুন, যেখানে মন থাকবে শান্তি পূর্ণ; পরিতৃপ্ত এবং সুখপ্রদ মনোবৃত্তি বজায় রেখে, দেখবেন আপনার দিনগুলো আনন্দদায়ক এবং সাফল্যের দিকে এগিচ্ছে। অবস্থা তৈরির ক্ষেত্রে এমন মনোবৃত্তি সঞ্চয় এবং নিশ্চিত একটি পথ। যদি আপনি শান্তিপূর্ণ মনের অবস্থাকে উন্নীত করতে চান তাহলে আপনি আপনার বাকচারিতার উপর স্বত্ত্ব নজর রাখুন।

আলাপ আলোচনা থেকে সমস্ত অনিষ্টকর ধারণাগুলোকে বের করে দেয়া খুবই জরুরী, কারণ ওসব ভেতরে ভেতরে আমাদের দুশ্চিন্তা এবং বিরক্তি উৎপাদন করে। উদাহরণ স্বরূপ বলা যায়, যখন একদল মানুষের সাথে বসে আপনি মধ্যাহ্নে ভোজন করছেন, তখন এমন মন্তব্য করবেন না যে, কমিউনিস্টরা শীঘ্রই দেশের ক্ষমতা গ্রহণ করবে। প্রথমত: কমিউনিস্টরা দেশের ক্ষমতা গ্রহণ করতে যাচ্ছে না এবং এর দ্বারা আপনি উপস্থিত অন্যদের মনে নিশ্চিতভাবে একটি উদ্দমহীন প্রতিফলন তৈরি করছেন। এটা নিঃসন্দেহে উল্টো হজম শক্তিকে ক্ষতিগ্রস্ত করে। হতোদমকারী কোন উক্তি মনের উপস্থিত সমস্ত অবস্থার উপর তাৎক্ষণিকভাবে রাঙিয়ে তোলে; এবং প্রত্যেকেই সম্ভবত: অন্ন হলেও নিশ্চিতভাবে একটি বিরক্তিকর অনুভূতি দিয়ে দূরে সরে যায়। তারা আরো তাদের সাথে বয়ে বেড়ায় একটি কোমল কিন্তু সাথে সাথে এমন একটি নিশ্চিত অনুভূতি যে, সবকিছুর মধ্যেই কিছুনা কিছু ভুলভাবে রয়ে গেছে। এমন সময় আসবে যখন আমরা অবশ্যই এই কর্কশ প্রশংসিত মুখোমুখি হবো এবং উদ্দেশ্যমূলকভাবে এবং উৎসাহের সাথে তা নিয়ে আলাপ আলোচনাও করবো এবং কমিউনিজমের জন্য আমার নিজের যতটা আছে তার থেকে বেশি ঘৃণ্ণন্ত্ব কারো নেই, কিন্তু সাধারণভাবে মনের শান্তি পাবার জন্য আপনার ব্যক্তিগত এবং দলবদ্ধ কথাবার্তাকে নিষ্টকর, সুখি, আশাপূর্ণ, এবং সন্তুষ্টজনক প্রকাশে প্রকার্ত্তে রাখুন।

যেসব কথাবার্তা আমরা বলি তার কিন্তু সরাসরি এবং সুনিশ্চিত একটি প্রভাব আমাদের চিন্তা ভাবনার উপর আছে। আর এই চিন্তাটি কয়ে তৈরি করে দেয়, কারণ কথা হল আমাদের মনের ধারণা সমূহের পরিবাহক কিন্তু কথা আবার চিন্তার উপর প্রভাবও খাটিয়ে থাকে এবং বর্তমান অবস্থা পরিস্থিতিকে সাহায্য করে থাকে যদি কেউ সুন্দর মনোভাব গড়ে তুলতে না চায়। আবার যো প্রায়ই চিন্তার মধ্যে চলতে থাকে তা শুরু হয় কথার মধ্য দিয়ে। কাজেই যদি আমাদের চলতি কথাবার্তার মান পুরোনুপুরু পরীক্ষায় ভালো বলে গণ্য হয় এবং সুশৃঙ্খল মনে হয় এবং নিশ্চিত হওয়া যেতে পারে যে, আমাদের উত্তৃত কথাবার্তা শান্তিপূর্ণ এর ফলশ্রুতিও হবে শান্তিপূর্ণ এবং সবশেষে আমাদের মনও শান্তি পাবে।

শান্তিপূর্ণ মন উন্নীত করার ক্ষেত্রে আরেকটি ফলপ্রসু কৌশল হল প্রতিদিন নীরবতা পালনের অভ্যাসের মধ্য দিয়ে। প্রতি চারিশ ঘন্টার মধ্যে অন্তত: পনের মিনিট সবাইকে যে কোন রকম চেষ্টায় পুরোপুরো চুপচাপ থাকার অভ্যাস করা উচিত। আপনার চেলা জানা সবচেয়ে নীরব একটি জায়গায় আপনি চলে যান এবং সেখানে বসে অথবা শয়ে থেকে পনের মিনিট চুপচাপ থাকার কৌশল অভ্যস করুন কারও সাথে কথা বলবেন না। কিছু লিখবেনও না। কিছু পড়বেনও না। যত অন্ন পারা যায় ভাবুন। মনকে নিরপেক্ষ থাকতে দিন। কল্পনা করুন যে আপনার মন নিষ্ঠক, নিষ্ক্রিয়। এটা করা প্রথমে হয়ত সহজ হবে না, কারণ নানা চিন্তা ভাবনা

আপনার মনকে নাড়া দিচ্ছে, কিন্তু অভ্যাসের মধ্য দিয়ে আপনার দক্ষতা বাড়বে। মনে মনে কল্পনা করণ যে আপনার মনটা হল বিশাল জলরাশির উপরিভাগের মত শান্ত নিশ্চল এবং দেখুন তাতে মনকে কট্টা শান্ত আপনি করতে পারছেন, যেন একটি ক্ষুদ্র চেউও তাতে নেই। যখন একটি নিষ্ঠাকৃতম অবস্থা আপনি লাভ করবেন, তারপর আপনি শুনতে থাকবেন গভীর সুরলালিত্যের শব্দ, উপভোগ করবেন এক শান্ত স্নিফ্ফ সৌন্দর্যকে, যার সবই উৎসাহিত হয়েছে বিধাতার অপার মহিমা থেকে এবং এর সবই আপনি দেখতে ও অনুভব করতে পারবেন নীরবতার সুরভি থেকে। দুর্ভাগ্যজনকভাবে সত্য যে, আমেরিকানরা এমন একটি সুন্দর অনুশীলনে মোটেই দক্ষ নয়, যা দুঃখজনক, কারণ যেমন টমাচ কার্লাইল বলেছেন, “নীরবতা হল এমন এক উপাদান যাতে মহৎ মহৎ অনেকরীতি, আদর্শ গঠিত হয়।” এযুগের আমেরিকানরা কিছু একটা থেকে বঞ্চিত হয়েছে যা আমাদের পূর্বপুরুষরা জানতেন এবং যা তাদের চরিত্র গঠনে যথাযথভাবে নিয়ন্ত্রিত করতে সাহায্য করেছে এবং তাহলো বিশাল অরণ্যের অথবা সুদূরে স্থিত কোন সমতল ভূমির নিষ্ঠাকৃতা।

**সম্ভবত:** আমাদের মনের শান্তির অভ্যবের কারণ অনেকটাই অমন্ত্রের স্নায়ুর উপর গোলমাল বা হট্টগোলের ফলস্বরূপ হয়ে থাকে। বৈজ্ঞানিক শ্রীক্ষা-নিরীক্ষায় এটাই প্রমাণ করে যে, আমরা যেখানে কাজকর্ম করি, থাকি অথবা ঘুমাই সেখানকার কোন না কোন হট্টগোল আমাদের কর্মদক্ষতা একটি লক্ষণযোগ্য আত্মায়ণ করিয়ে ফেলে। এই জনপ্রিয় বৈজ্ঞানিক ধারণার বিপরীতে, এটা সন্দেহ জনক যে, আমরা কখনও এই গোলমালের সাথে স্বাস্থ্যগত দিক থেকে মানসিক ভাবে অথবা আমাদের স্নায়ু পদ্ধতিগত দিক থেকে পুরোপুরি খাপ খাইয়ে সিংতে পেরেছি কিনা। এটা কোন ব্যাপারই নয় যে কেমন করে কত রকম প্রতিষ্ঠিত শব্দ বারে বারে এসে উপস্থিত হচ্ছে, অবচেতন মনের শ্রবনেন্দ্রিয়কে ফাঁকি দিয়ে তা কখনও চলে যেতে পারে না। মোটরগাড়ির হর্ণের শব্দ, উড়োজাহাজের ইঞ্জিনের গর্জন, এবং অন্যান্য শব্দগুলো আসলে দৈহিক ক্রিয়া কলাপের মধ্যে ফলাফল প্রকাশ করে থাকে এবং এ ব্যাপারটি ঘটে ঘুমের মধ্যে। এই শব্দের দ্বারা আবেগ প্রথমে স্নায়ুতে এবং পরে স্নায়ুর মধ্য দিয়ে চলে গিয়ে পেশীতে নড়াচড়া সৃষ্টি করে যা প্রকৃত বিশ্বামের থেকে কম হয়। যদি এই প্রতিক্রিয়াটি যথেষ্ট পরিমাণে কাজ করে তাহলে স্নায়বিক উন্নেজনা ঘটাতে কাজ করে।

অন্যদিকে, নীরবতা হলো নিরাময়কারী, যত্নণা উপশকারী এক স্বাস্থ্যপ্রদ অনুশীলন। স্টার ডেইলী পত্রিকা বলছে: “আমার পরিচিত এমন কোন পুরুষ বা মহিলা নেই যারা জানে না কেমন করে নীরবতা পালন অনুশীলন করতে হয় এবং আমার জানা মতে তাদের কখনও অসুস্থিত হতে দেখিনি। আমি লক্ষ্য করেছি আমার মধ্যেও শারীরিক বা মানসিক ক্লেশ এসে উপস্থিত হয়, যখন আমি মনের শিথিলতা প্রকাশের ভারসাম্য মেনে চলি না।” স্টার ডেইলী খুব মনোযোগের সাথে এই অংশটি

পত্রিকায় যুক্ত করে যে, ‘‘নীরবতা পালনের সাহায্যে আধ্যাত্মিক নিরামায়।’’ এই যে বিশ্বামের অনুভূতি, এটা পুরোপুরি নীরবতা পালনের যে অনুশীলন তারই ফলস্বরূপ আসে এবং এ হলো অত্যন্ত মূল্যবান চিকিৎসা।

আধুনিক জীবনের যে দ্রুত গতিবেগ, তাতে নীরবতা পালনের অনুশীলন করাকে সবাই বলবে, তত সহজ কাজ নয়, যেমনটা সহজ ছিল আমাদের পূর্বপুরুষদের আমলে। বিরাট সংখ্যক গোলমাল উৎপাদনকারী যন্ত্রপাতি আমাদের এ যুগে চারপাশে ছড়িয়ে আছে, কিন্তু তারা তা দেখেনি। এসব আমাদের নিত্যদিনের নানা আচার অনুষ্ঠানকে উত্তেজিত করে চলেছে। আধুনিক বিশ্বে জায়গা জমিন অনেক ধ্বংস হয়েছে এবং দৃশ্যত: আমরাও সময়ের অনেক উৎপাদক ধ্বংস করে দেবার চেষ্টা করছি, যা না হারালে আমাদের অনেককিছু করার থাকত। কোন ব্যক্তির পক্ষে কেবলমাত্র তা তখনই সম্ভব যখন সে গভীর অরণ্যে পদচারণা করবে অথবা সমুদ্র তীরে বসবে অথবা পর্বত শিখরে বসে গভীর ধ্যান করবে, অথবা মহাসাগরে চলমান জাহাজের ডেকে বসবে। কিন্তু যখন আমরা এই অভিজ্ঞতাটি লাভ করি তখন সেই নীরব নিষ্ঠক জায়গার ছবিটি এবং সেই শুভ মূহর্তের অনুভূতি আমাদের ~~মনে~~ পর্দায় একে রাখা প্রয়োজন। কারণ ঐ মধুময় স্মৃতিগুলোকে পরে আবার আমাদের ~~মনে~~ স্মৃতিপটে টেনে এনে আমাদের অনুভূতিকে ভরিয়ে দিতে হবে এমনভাবে ~~মনে~~ মনে হবে আমরা পেছনের সেই সুন্দর জায়গায় বসেই সেই সুখকর ছবিগুলি~~ইউনিভার্সিটি~~ উপভোগ করছি। আসলে যখন আপনি ঐ জগতে ফিরে যান তখন আপনার ~~মন~~ বর্তমানের তিক্ত অবস্থার অসুখকর উৎসগুলোকে হাটিয়ে দিতে চাঁকে পরে। কারণ কারণ হলো মানুষের স্মৃতির এই অন্তর্ভুক্ত অর্থে সুন্দর দেখাতি হল বর্তমানের প্রকৃত অবস্থার উপর একটি উন্নীতকরণ, কারণ মানুষের মন নিয়তই ~~মনে~~ পেছনে দেখা সুন্দর কিছুকে বার বার তার মনের পর্দায় গেঁথে রেখে তা অনুভব করতে পিয়াসী।

উদাহরণস্বরূপ যখন আমি এই কথাগুলি লিখি, তখন আমি বিশ্বের সুন্দরতম হোটেলগুলোর একটির ব্যালকনিতে বসে আছি, সেটি হল হনলুলুর বিখ্যাত এবং রোমান্টিক Waikiki Beach এ অবস্থিত the Royal Howoiin হোটেল। ব্যালকনিতে বসে তাকিয়ে আছি সুন্দর পাম গাছে ভরা বাগানটির দিকে, সুগন্ধি বাতাসে দোল খাচ্ছে পামগাছগুলো। বিদেশি ফুলের গন্ধে বাতাস ভারাক্রান্ত। এ দ্঵িপটিতে অন্তত: দু’হাজার প্রকৃতির বিচিত্র “হিবিসকাস” ফুল আছে, আর এই বাগানটি সেই বিচিত্র ফুলে ভরা। জানালার বাইরে পেঁপে গাছ, পাকা ফলের ভারে নুয়ে পড়েছে। রাজকীয় পয়নসিয়ানার উজ্জ্বল বর্ণ বিচিত্রা, অরণ্যের গাছ থেকে আসা সুবাস, সব এসে পুরো দৃশ্যাবলীর বর্ণাট্য তার সাথে এসে যুক্ত হয়েছে এবং এ্যাকেসা গাছগুলো নুয়ে আছে তার অত্যন্ত সুন্দর সাদা ফুলের ভারে।

অবিশ্বাস্য সুন্দর নীল সাগরে ঘিরে আছে এই দ্বীপপুঞ্জকে, দিগন্ত বিস্তৃত দ্বীপগুলো। শ্বেত-শুভ্র তরঙ্গগুলো প্রচণ্ডভাবে তরঙ্গায়িত হচ্ছে, হাওয়াইনরা এবং আমার ভ্রমণসঙ্গিরা সার্প বোর্ডে এবং ক্যানোতে চরে সুন্দর উপভোগ করছে। সব মিলে একে বলা যায় সৌন্দর্যের প্রবেশদ্বারে প্রবেশ করার এক অপূর্ব দৃশ্য। আর আমার উপর এর নিরাময়কারী প্রভাব অবর্ণনীয়। যখন এখানে বসে আমি লিখতে থাকি তখন মনে হয় কিভাবে এই সৌন্দর্য জ্ঞান আমার শান্তিপূর্ণ মনে উৎপন্ন হয়েছে। সাধারণভাবে যেসব জরুরী দায়িত্ব নিয়ে আমি থাকি, মনে হয় সেসব অনেক দূরে। যদিও আমি অনেকগুলো বড়তা দেবার জন্য এবং এ বইটি লিখতে হাওয়াইতে অবস্থান করছি, তা সত্যেও এই জায়গাটি যে শান্তিতে ভরা তা যেন আমাকে সম্পূর্ণরূপে আচ্ছাদিত করে রাখে। এখনও আমি বুঝতে পারি যে, পাঁচ হাজার মাইল দূরে অবস্থিত New York এ যখন আমি ফিরে আসি, আমি তখনই শুধুমাত্র ঐ অপূর্ব সৌন্দর্যের মধ্যে পাওয়া অত্যন্ত আনন্দের সত্যিকার স্বাদ উপভোগ করি, যা এখন আমি দেখছি এবং বুঝতে পারছি। অত্যন্ত মূল্যবান এক অবকাশ যাপন হিসেবে এটি আমার মনে বহুদিন স্থলে লালিত থাকবে। আর আগামী দিনগুলোতে আমি যখন খুব ব্যস্ত হয়ে পড়বো, তখন মন ফিরে যাবে অবকাশ যাপনের এই অতি মূল্যবান স্মৃতির মধ্যে। যখন এই সরল ও মনোহর জায়গা থেকে আমি অনেক দূরে থাকব, মনের শান্তি পেতে প্রায়ই তখন আমি স্মৃতিতে ফিরে যাব Waikiki-র সারিবদ্ধ পাম গাছের বৃক্ষে সৌন্দর্যে এবং শুভ্র ফেনা বিধৌত সমুদ্র তটে।

সম্ভাব্য সমস্ত শান্তিপূর্ণ অভিজ্ঞতার মুখর স্মৃতিতে মন ভরে ফেলুন এবং সুন্দর পরিকল্পনায় এবং সুন্দর উদ্দেশ্য নিয়ে স্মৃতিভূমি মনকে সেই জায়গাগুলোতে ভ্রমণে পাঠিয়ে দিন। যেখানে আপনি নৈসর্গিক আনন্দে আপৃত হয়েছিলেন। তখন আপনি অবশ্যই জানতে পারবেন আপনার মনের প্রতি চলে আসা সরলতম পথটি কিভাবে একটি সরল মন তৈরি করতে পারে। কাজটি করা সম্ভব হয়েছে অনুশীলনের মাধ্যমে কিছু সহজ নীতিমালা প্রয়োগ করে, যেগুলো এখানে খসড়া চিত্রের মাধ্যমে বর্ণনা করা হয়েছে। একটি কথা খুব সত্য যে, শিক্ষা দেবার কাজের এবং নিয়ম শৃঙ্খলার বিষয় মন খুব দ্রুত সারা দেয়। আপনি আপনার মনকে পিছনের যে কোন স্মৃতি যা আপনি চান তা ফিরে পেতে কাজে লাগাতে পারেন। কিন্তু মনে রাখবেন আপনার মন প্রথমে আপনাকে তাই ফেরত দিতে পারে যা আপনি প্রথমে তাকে দিয়েছিলেন। আপনার চিত্ত ভাবনাগুলোকে আপনি পরিপূর্ণভাবে শান্তিভরা অভিজ্ঞতায়, শান্তিপূর্ণ কথায় এবং ধারণায় ভরে ফেলুন এবং অবশেষে আপনি অভিজ্ঞতাসম্পন্ন নির্মাতা হিসেবে এক ভাস্তব আপনার মধ্যে পেয়ে যাবেন। যা নতুন শক্তি পাবার জন্য বিশেষভাবে কাজে লাগবে এবং এ পদ্ধতিটি হল আপনার শক্তির নবীকরণ পদ্ধতি। শক্তি পাবার বিরাট উৎস হিসেবে তা গণ্য হবে।

একবার এক বন্দুর বাড়িতে রাত্রি যাপন করেছিলাম আমি, অপূর্ব সুন্দর বাড়ি। যে খাবার ঘরে সকালের নাস্তা করলাম তা ছিল তুলনাহীন এবং বেশ আগ্রহ উদ্দীপক। এর চার দেয়ালে টাঙ্গালো ছিল পল্লী এলাকার রঙিন চিত্র যেখানে আমার বন্দু বাল্যকালে লালিত পালিত হয়েছেন। দেয়ালের এ চিত্রটি হল বহুচিত্রের পূর্ণাঙ্গ সমাহার। এখানে আছে সারিবন্ধ পাহাড়ের দৃশ্য, শান্ত উপত্যকা, জলশ্বরের কলতান, ফুটফুটে পরিষ্কার পানি এবং তাতে সূর্যের ছোট ছোট চিক চিক করা প্রভা, এবং তা যেন পাথরের উপর কুলকুল শব্দে পতিত হচ্ছে। আঁকা-বাঁকা রাস্তাগুলো যেন সতেজ সবুজ প্রান্তরের উপর দিয়ে একে বেঁকে চলেছে। এই সুন্দর প্রাকৃতিক দৃশ্যে ছোট ছোট ঘর-বাড়িগুলোও অংকিত হয়েছে। মাঝখানে সুন্দর সাদা গীর্জাটি শোভা পাচ্ছে, উপরদিকে মাথা উঁচু করে দাঁড়িয়ে আছে সুদৃশ্য চূড়া।

যখন সকালের নাস্তা খাচ্ছিলাম আপ্যায়নকারী বন্দু আমাকে ছবিতে দেখা এই অঞ্চলটি সম্বন্ধে বলল, এ তার জীবনের স্মৃতিচারণ। দেয়ালের চারিদিকে অংকিত সমস্ত ছবিগুলোর বিভিন্ন এবং বিশেষ আকর্ষণীয় দিকগুলো দেখিয়ে দেখিয়ে আমাকে বর্ণনা করে শোনাল। তারপর সে বলল: যতক্ষণ আমি এই খন্ধন-প্রাচীরে বসি, তখন প্রায়ই স্মৃতির মধ্য দিয়ে আসি যেন এর প্রতিটি বিশেষ বিশেষ জায়গায় চলে যাই এবং পেছনের দিনগুলোর মধ্যে বেঁচে থাকি। আমার মনে পড়ে যেন আমি সেই বালক খালি পায়ে ঐ রাস্তা দিয়ে হেঁটে বেড়াচ্ছি। আমি এখনও স্মরণ করতে পারি যে কিভাবে অনুভব করতাম পায়ের আঙুলের ফাঁকে পরিষ্কার ঘালু কেমন লাগত। আমার মনে পড়ে শ্রীমতের বিকেলে মিষ্টি পানির নদীতে যাওয়া ধরার দৃশ্য এবং শীতের সময় পাহাড় ঘেঁষা উপকূল তটে বেড়ানো।

“এই সেই গীর্জা, বাল্যবয়সে যেখানে আমি প্রার্থনা করতে যেতাম।” একটু হেসে বলল; ঐ গীর্জাটায় অনেক সময় আমি ধর্ম উপদেশ শুনেছি কিন্তু কৃতজ্ঞতাভরে হৃদ্যতাপূর্ণ ঐ লোকগুলোর কথা এবং তাদের জীবনের আন্তরিকতার কথা আমি স্মরণ করি। এখানে বসে ছবির ঐ গীর্জাটির দিকে যখন আমি তাকাই তখন মনে পড়ে বাবা-মা’র সাথে ঘেরা সিটে বসে কত স্তবগান আমি শুনেছি। যদিও অনেক আগে তারা মারা গেছে, গীর্জার পাশেই তাদের সমাধিস্থ করা হয়েছে, কিন্তু স্মৃতির সেতু পাড়ি দিয়ে আমি যখন সমাধি পাশে দাঁড়াই মনে হয় সেই চলে যাওয়া দিনগুলোর মত তারা আমার সাথে কথা বলছে। আমি ক্লান্ত হয়ে যাই, কখনও কখনও বিব্রত হয়ে পড়ি, মানসিকভাবে উত্তেজনা বোধ করি। আর এই চিত্রগুলো আমাকে এখানে শান্ত হয়ে বসতে সাহায্য করে, এবং সেই হারিয়ে যাওয়া দিনগুলোতে ফিরে যাই, যখন আমার মনে কোন কষ্ট ছিলনা, যখন জীবন ছিল

নতুন এবং তরতাজা। আসলেই এই ছবিগুলো আমার জন্য কিছু করে। এগুলো আমাকে শান্তি দেয়।”

হয়ত আমরা সবাই খাবার ঘরের দেয়ালে এমন চিত্রাবলী অংকিত করে রাখতে পারিনা কিন্তু আপনি আপনার মনের দেয়ালে এমন চিত্র অংকিত করে রাখতে পারেন: কেমন সে ছবি? অবশ্যই তা হবে আপনার জীবনের সবচেয়ে সুন্দর অভিজ্ঞতার ছবি। আর এই ছবিগুলোতে যে সুন্দর ভাব ফুটে উঠেছে, তাই দিয়ে আপনার চিত্রাবলোকে সাজিয়ে সময় কাটান। আপনি কতখানি ব্যস্ত অথবা কতখানি দায়দায়িত্ব আপনাকে পালন করতে হয় সেটা কোন ব্যাপার নয়। কিন্তু এই সহজ সরল, বরং তুলনাহীন এই অনুশীলন বয়ে এনেছে অনেক সাফল্য। যার ভূরি ভূরি উদাহরণ দেয়া যায় এবং এগুলোর হিতকর একটা প্রভাব আপনার উপর পড়বে নিঃসন্দেহে। শান্তিভরা মন উপভোগ করার ক্ষেত্রে এটি একটি সহজলক্ষ অনুশীলন। আভ্যন্তরীণ শান্তির বিষয় একটি বিশেষ কারণ আছে যা তার গুরুত্বের জন্য অবশ্যই বর্ণনা করা হবে। বার বার একই ব্যাপার আমি লক্ষ্য করেছি যে, সব লোকের আভ্যন্তরীণ শান্তির অভাব তারা কোন না কোনভাবে আত্ম নিঘনের শিকার। কোন একসময় তারা হয়ে ক্লান পাপ করেছিল এবং সেই পাপ বোধ তাদেরকে ভূতের মত তারা করে বেঝায়। তারা আন্ত রিকভাবে খোদার কাছে ক্ষমা চেয়েছে এবং করণাময় খোদার স্বসময় যে কোন ব্যক্তিকে ক্ষমা করবেন যদি তারা বিশেষভাবে তা যাঁক করেন। যাহোক, মানুষের মনের মধ্যে অন্তর্ভুত একটি আত্মাভিমান আছে, যার ফলে একজন মানুষ নিজেকে ক্ষমা করতে পারে না।

সে মনে মনে অনুভব করে যে সে শান্তি পাবার যোগ্য এবং সেজন্য সবসময় সে শান্তির প্রত্যাশায়ই থাকে। ধরেই নেওয়া শান্তি আসছে। এর ফলে সে সবসময় একটা অমঙ্গলের আশঙ্কার মধ্যে সময় কাটায়; ভাবতে থাকে বাজে কিছু তার জীবনে ঘটতে যাচ্ছে। এই অবস্থায় শান্তি খুঁজে পাবার ক্ষেত্রে সে অবশ্যই তার কাজে কর্মে একটা তীব্র পরিস্থিতির সম্মুখীন হবে। সে অনুভব করে যে, কঠিন কাজ, কঠোর পরিশ্রম তাকে অপরাধ বোধ থেকে কিছুটা অব্যাহতি দেবে। একজন ডাক্তার আমাকে বলেছেন, যে তার চিকিৎসা কাজের মধ্য দিয়ে এমন বেশকিছু রোগী তিনি পেয়েছেন যারা স্নায় দূর্বলতায় ভুগছেন এবং খোঁজ নিয়ে দেখা গেছে যে, তাদের ঐ অপরাধ বোধের জন্য তাদের অবচেতন মনে উন্মত্তের মত অতিপরিশ্রম করে পাপের ক্ষতিপূরণ করার চেষ্টা করেছে। রোগী তার এই ভেঙে পড়ার কারণ হিসেবে তার অপরাধবোধকে নির্দেশ করেনি, নির্দেশ করেছে তার অতিরিক্ত কাজ করায় যে অবস্থা তার হয়েছিল তাকে। “কিন্তু,” ডাক্তার সাহেবে বললেন, “এই লোকগুলোর অতিরিক্ত কাজ করে ভেঙে পড়ার কোন প্রয়োজনই ছিলনা, যদি প্রথম থেকেই তারা নিজেদের অপরাধ বোধকে পুরোপুরি মন থেকে ঝোরে ফেলতে পারত বা এর থেকে মুক্ত হতে পারত।”

এমন অবস্থায় পর্যাপ্ত পরিমাণ মনের শান্তি পাওয়া সম্ভব। যদি অপরাধ বোধ, মানসিক দুশ্চিন্তা এসবকে বশীভূত বা ত্যাগ করা যায় আর এক্ষেত্রে নিরাময়কারী চিকিৎসা হিসেবে সাহায্যে আসতে পারে শান্ত্রিকাণ্ডি (যেমন, বাইবেল, কুরআন, গীতা, ইত্যাদি)।

এক আবাসিক হোটেলে একটু নিরিবিলি পরিবেশে নিখার জন্য আমি কয়েকদিন গিয়েছিলাম, সেখানে নিউইয়র্ক থেকে আসা এক লোকের সাথে আমি সাক্ষাৎ করেছিলাম, অল্লই চিনতাম তাকে। তিনি অত্যধিক স্নায়ুগঢ় এক ব্যবসায়ী সহকারী হিসেবে কাজ করছিলেন এবং লোকটি অত্যধিক কাজের চাপের মধ্যে ছিলেন, গাড়ী চালাবার শ্রান্তিও তাকে কাহিল করে ফেলেছিল। আরাম কেদারায় রোদে বসেছিলেন লোকটি। তার আহ্বানে বসে পড়লাম এবং গালগঞ্জ শুরু করলাম।

আমি মন্তব্য করে বললাম, “এই সুন্দর জায়গায় অবকাশ যাপন করতে পেরে আমি আনন্দিত।”

বিব্রত হয়ে লোকটি উত্তর দিল: “যদিও আমি এখানে কিন্তু আমার কোন কাজ নেই। বাড়িতে আমার অনেক কাজ পড়ে আছে। প্রচণ্ড চাপের মধ্যে আমি। নানান কারণে আমি একেবারে ভগোদ্দম হয়ে পড়েছি, আমি এখন দ্রুত স্নায়ুর এক লোক, এবং ঠিকমত ঘুমাতেও পারি না। আমি আতঙ্কগ্রস্ত হয়ে পড়েছি। আমার স্ত্রী জেদ করাতে একসঙ্গের জন্য আমি এখানে এসেছি। ডাক্তারের বলেন, আমার কোন সমস্যাই হবে না যদি আমি সঠিকভাবে চিন্তা করি এবং একটু শিথিল জীবন যাপন করি। কিন্তু এই পৃথিবীতে সেই কাজটি করা কিভাবে সম্ভব?” একথা বলে লোকটি চ্যালেঞ্জেই করে বসলেন। তারপর করুণ দৃষ্টিতে আমার দিকে তাকালেন। বললেন, “ডাক্তার সাহেব,” “যদি শান্তি পাই এবং শান্ত হতে পারি তাহলে আমি যে কোন কিছু আপনাকে দিতে প্রস্তুত। তাহলো এই পৃথিবীতে যা কিছু আছে তার থেকে বেশি কিছু আমি চাই।”

আমরা অল্প কিছুক্ষণ কথা বললাম, এবং আলাপচারিতায় একটি বিষয় পরিষ্কার হলো যে, তিনি সবসময় একটি দুশ্চিন্তার মধ্যে থাকতেন যে এই বুঝি অমঙ্গলজনক কিছু ঘটল। বছরের পর বছর তিনি ভয়ানক কিছুর প্রত্যাশা করে আসছিলেন, বরাবর তার আশঙ্কা ছিল যে, তার স্ত্রীর, বাচ্চা-কাচ্চার এবং বাড়ির বুঝি কিছু ঘটল।

তার ব্যাপারটা বিশদ ব্যাখ্যা করা তেমন কঠিন কিছু ছিল না। তার এই নিরাপত্তাহীনতায় সন্ত্রস্ত হবার পেছনে দুটি কারণ ছিল-একটি তার শৈশবের নিরাপত্তাহীনতা থেকে, অন্যটি হয়েছে পরে তার অপরাধবোধের অভিজ্ঞতা থেকে। তার মাও ভাবতেন, কিছু একটা হতে যাচ্ছে, এবং এ লোকটি তার মায়ের উদ্ধিগ্ন অনুভূতির মধ্যে ডুবেছিলেন। পরবর্তীতে তিনি কিছু পাপকর্মও করে ফেলেন, এবং তার অবচেতন মন আত্মিত্বে নিগৃহীত হতে জেদী হয়ে ওঠে। এভাবে তিনি

আত্মনিগৃহীত হবার কৌশলের বলি হয়ে পড়েন। দুঃখজনক এই ঘটনার সংযোগের ফলপ্রতিতে আমি আজ তার মধ্যে স্নায়ু প্রতিক্রিয়ার অত্যন্ত কষ্টকর অবস্থা দেখতে পাই।

কথাবার্তা শেষ হলে আমি তার চেয়ারের পাশে এক মৃহৃত দাঁড়াই। কাছে কোন লোকজন ছিলনা, তাই কিছুটা দ্বিধাগ্রহস্থভাবে তাকে পরামর্শ দিলাম: “যে কোন ভাবেই হোক আমি যদি আপনার সাথে একটু প্রার্থনা করতে চাই, আপনি কি তা পছন্দ করবেন?” মাথা নুয়ে তিনি সম্মতি জানালেন, এবং তার কাঁধে আমার একটি হাত রেখে আমি প্রার্থনা শুরু করলাম: প্রিয় খ্রীস্ট, অনেক আগে তুমি যখন অসুস্থদেরকে আরোগ্য করেছিলে এবং তাদের শান্তি দিয়েছিলে, সেইরূপ এই লোকটিকে সুস্থ কর। তাকে পুরোপুরি ক্ষমা দান কর। নিজেকে ক্ষমা করতে তাকে সাহায্য কর। সমস্ত পাপ থেকে তাকে মুক্ত কর, তাকে বুবতে দাও যে, তার বিরোধীকে বিপক্ষে যেতে তুমি সাহসী হতে দাও না। শক্রদের কাছ থেকে তাকে মুক্ত কর। তারপর তোমার শান্তি তার মনে, তার আত্মায় এবং তার শরীরে বয়ে দাও।”

অন্তত দৃষ্টিতে তিনি আমার দিকে তাকালেন এবং তারপর অন্যদ্যুক্ত চোখ ফেরালেন, কারণ তখন তার চোখ অশ্রুতে ভরে গিয়েছিল এবং তিনি তা আমাকে দেখাতে চাননি। আমরা দুজনেই কিছুটা বিব্রত হয়ে পড়েছিলাম। এবং আমি তাকে ছেড়ে চলে গেলাম। কয়েকমাস পরে আবার আমার সাথে তার দেখা হলো; এবং তিনি বললেন, “যখন ওখানে আমার জন্য আপনি প্রার্থনা করেছিলেন ওখানেই আমার মধ্যে কিছু একটা ঘটেছিল। অসাধারণ একরকম নিষ্ঠারিত এবং শান্তি আমি অনুভব করেছিলাম, এবং সাথে সাথে নিজেকে সুস্থ ও মজবুত হয়েছিল।

এখন তিনি প্রতিদিন উপসনালয়ে বাস করে এবং প্রতিদিন ধর্মশাস্ত্র পড়েন। ঐশ্বী অনুশাসনগুলো অনুসরণ করে চলেন এবং এখন তার গাড়ী চালাতে কষ্ট হয় না। তার স্বাস্থ্য এখন চমৎকার, সত্যিকার সুখি মানুষ তিনি, কারণ হৃদয় ও মনে তার নিরবচ্ছিন্ন শান্তি।

## কিভাবে নিয়মিত শক্তি পাওয়া যায়

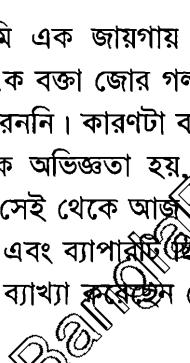
বেসবল লীগের এক গুরুত্বপূর্ণ পিচার একবার একশ ডিগ্রীরও বেশি তাপমাত্রায় বেসবল খেলার সময় পিস করেছিলেন। বিকেল বেলার অতি তাপমাত্রায় খেলার ফলস্বরূপ অযথাই তার বেশ কয়েক ডলার খরচ হয়ে যায়। খেলার এক পর্যায়ে তার শক্তি নিঃশেষিত হয়ে যায়। ফুরিয়ে যাওয়া শক্তি ফিরে পাবার তার যে পদ্ধতি তা সত্যিই অসাধারণ। বাইবেলের পুরাতন নিয়ম থেকে সে একটি অংশ শুধু বারবার উচ্চারণ করতঃ “কিন্তু যারা বিধাতার জন্য অপেক্ষায় থাকে, তাদের শক্তি নবায়িত হবে; ঈগল পাখীর মত পাখা বিস্তার করে তারা অনেক উঁচুতে উড়তে সক্ষম হবে। তারা ছুটে বেড়াবে, কিন্তু শ্রান্ত হবে না; তারা হেঁটে বেড়াবে, কিন্তু দূর্বল হবে না। এ বেসবল পিচারের নাম ফ্রাঙ্ক হিলার (Frank Hiller) তার অভিজ্ঞতা বর্ণনা করে আমাকে বলল যে, অমন সঙ্গীন অবস্থায় শাস্ত্রের ঐ পদটি আবৃত্তির মাধ্যমে সে আসলেই নব শক্তি ফিরে পেয়েছিল, যার ফলে খেলাটা শেষ করার মত শক্তি তার অবশিষ্ট ছিল। কৌশলটি ব্যাখ্যা করে সে বললঃ “শক্তি উৎপাদন করার প্রয়োজন একটি শক্তিশালী চিন্তার মধ্য দিয়ে আমার মনকে আমি পরিচালিত করেছি।”

আমরা কি ভাবছি, কেমন করে অনুভব করছি তার নিঃস্তুত একটা ফল আছে যে, আসলে দৈহিকভাবে আমরা কেমন অনুভব করছি। যদি আপনার মন আপনাকে বলে যে আপনি ক্লান্ত, তাহলে আপনার শারিয়াক যান্ত্রিকতা, স্নায় এবং পেশীগুলোও এই বিষয়টিকে সত্যি বলে ধরে নেবে। যদি আপনার মন তীব্রভাবে আগ্রহী হয়, তাহলে একটি কাজের পেছনে আপনি হয়ত অনিচ্ছিত ভাবে লেগে থাকতে পারেন। ধর্ম আমাদের চিন্তা চেতনার উপর দারণাত্ত্বে কাজ করে থাকে, প্রকৃতপক্ষে এটা হলো একটা সুশৃঙ্খল চিন্তা পদ্ধতি। বিশ্বস্ত মনোবৃত্তি যদি মনকে যোগান দেয়া যায় তাহলে দেখা যাবে তা শক্তি সামর্থ বাড়িয়ে তুলছে। এটা আপনাকে আপনার অতি ভারী কাজগুলো সম্পন্ন করতে সাহায্য করবে, এর জন্য তা আপনাকে ইঙ্গিত দেবে যে, আপনার কৃতকার্য হতে প্রচুর অবলম্বন এবং শক্তির উৎস রয়েছে।

কানেকটি কাটে আমার এক বন্ধু আছে, প্রাণবন্ত এক লোক, জীবনী শক্তি এবং সাহসে ভরপুর, একদিন কথায় কথায় আমাকে বলল যে, নিয়মিত সে গীর্জায় যায় ‘তার ব্যাটারী রিচার্জ করার জন্য।’ তার এই ধারণাটি খুবই বলিষ্ঠ। বিধাতা সকল শক্তির উৎস আর বিশ্ব ভ্রমান্ডের সমস্ত শক্তি নিচয় যেমন পারমাণবিক শক্তি, বৈদ্যুতিক শক্তি, আধ্যাত্মিক শক্তি; প্রকৃতপক্ষে সবধরনের শক্তি আসে সৃষ্টিকর্তা থেকে। ধর্মশাস্ত্রে এমন জোরালো বক্তব্য আছেঃ “বিধাতা দুর্বলদের শক্তিদান করেন, এবং যাদের কোন শক্তি নেই তাদের শক্তি বাড়িয়ে দেন।” (সিশাইয়া ×1.29) বাইবেলের আর একটি বক্তব্যে উদ্যমশীল এবং পৃণঃ উদ্যমশীল করার প্রক্রিয়া সম্বন্ধে বর্ণিত আছেঃ

“...আমরা তার শক্তিতেই বেঁচে থাকি, এবং চলাফেরা করি এবং তার শক্তিতেই আমরা আমাদের অস্তিত্ব রক্ষা করতে পারি।” (এ্যাস্টেম X viii 28)

বিধাতা আমাদের মধ্যে যা প্রতিষ্ঠিত করেছে তার সংস্পর্শে আসতে হবে এবং তাহলো, আমাদের মধ্যে বিরাজমান একই ধরনের শক্তি যা এই দুনিয়াকে নিরবধি পূর্ণগঠিত করছে এবং প্রতিবছর আগত বসন্ত কালকে নবায়িত করছে। চিত্তন পদ্ধতিতে আমরা যখন আধ্যাত্মিকভাবে বিধাতার সংস্পর্শে আসি, তখন ঐশ্ব শক্তি আমাদের সূজনশীল কর্মশক্তিকে নবায়িত করে। ঐশ্ব শক্তির সাথে আমাদের সংস্পর্শ যখন ভেঙ্গে যায় ব্যক্তিত্ব তখন ধীরে ধীরে নিঃশেষ হতে থাকে এবং তার প্রকাশ ঘটে শরীরে, মনে, এবং জীবনীশক্তিতে। একটি বিদ্যুৎ চালিত ঘড়ি যদি বাইরের কিছুর সাথে সংযুক্ত থাকে তবে তা ঠিকমত চলবে না এবং সঠিক সময় দিতে অনিশ্চিত প্রকাশ করবে। প্লাগ বিছিন্ন করলে দেখা যাবে ঘড়ি থেমে গেছে। কারণটা হলো বিশ্বব্রহ্মাদের মধ্য দিয়ে যে শক্তি প্রবাহিত হচ্ছে ঘড়িটি তা থেকে বিছিন্ন হয়ে পড়েছে। সাধারণভাবে এই পদ্ধতিটি মানুষের জীবনেও ফলপ্রদ হতে দেখা যায় যদিও যান্ত্রিকতার পরিমাণটা কম।

বেশ কয়েক বৎসর আগে আমি এক জায়গায় বক্তব্য রাখতে  গুয়াহাটীলাম, সেখানে এক বিরাট শ্রোতা সমাবেশে এক বজ্ঞা জোর গলায় বললেন , তিনি বিগত ত্রিশবছর ধরে কোনরকম ক্লান্তিবোধ করেননি। কারণটা ব্যাখ্যা করেননি বললেন যে, ত্রিশবছর আগে তার একটি আধ্যাত্মিক অভিজ্ঞতা হয়, সেজন্তে তিনি ঐশ্বশক্তির কাছে সম্পূর্ণরূপে আত্মসমর্পণ করেন। সেই থেকে আজ পর্যন্ত সব কাজে-কর্মে পর্যাপ্ত শক্তির ঘাটতি তার মধ্যে দেখা যায় না এবং ব্যাপারটি হল অতি আশ্চর্যজনক। এমন সুস্পষ্টভাবে তিনি তার শিক্ষার বিষয়টি ব্যাখ্যা করেননি যে, ঐ সভায় উপস্থিত সবার মনে তা গভীরভাবে ছাপ ফেলেছিল।

আমার কাছে এটা ছিল কোন সত্ত্বটির প্রকাশের মত একটি বিষয়, যার মাধ্যমে আমাদের সচেতনতার মধ্য দিয়ে মনের অসীম ভান্ডারকে ভরে ফেলতে পারি এবং এর ফলস্বরূপ আমাদের বলশক্তি ক্ষয়ের, ভোগান্তির মত কোন পথে থাকবে না। বছরের পর বছর এই বিষয়টির উপর আমি ঘাটাঘাটি এবং পরীক্ষা-নিরীক্ষা করে দেখেছি যে এই বজ্ঞা যা বর্ণনা করেছেন এবং আমারও দৃঢ় বিশ্বাস যে বিজ্ঞানসম্ভাবনার প্রয়োগ করলে তা বাধাইন এবং সচেতন শক্তিপ্রবাহ মানুষের শরীরে এবং মনে বিশেষ প্রতিফলন ঘটাতে সক্ষম।

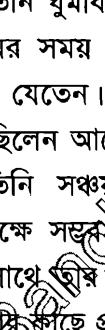
এই গবেষণালক্ষ ফলগুলো এক সুখ্যাত ডাক্তার সমর্থন করেছিলেন এবং তার সাথে আমাদের দুজনেরই পরিচিত এক লোক সম্বক্ষে আলাপ করছিলাম। এই লোকটির দায়-দায়িত্ব ছিল খুবই ভারি, কোনরকম বিরতি ছাড়াই তিনি সকাল থেকে রাত পর্যন্ত কাজ করতেন, কিন্তু তাকে দেখে মনে হত যে এর পরও নতুন কর্তব্য তিনি অবলীলায় গ্রহণ করতেন। তার কাজ-কর্ম সহজেই এবং দক্ষতার সাথে শেষ করার কর্মশক্তির ঘাটতি তার মধ্যে কখনও দেখা যায়নি।

ডাঙ্কার সাহেবকে আমি আমার ধারণা জানিয়ে বললাম যে, এই লোকটা এমন কোন বিপজ্জনক পদক্ষেপ কখনও নেয়ানি যা সম্ভবত তার ভেঙ্গে পড়ার কারণ হতে পারত। ডাঙ্কার সাহেব মাথা নেড়ে বললেন, “না” “তার ডাঙ্কার হিসেবে আমার মনে হয় না যে, ভেঙ্গে পড়ার মত কোন আশঙ্কা তার আছে, এবং এর পেছনে কারণটা হলো যে তিনি সম্পূর্ণরূপে একজন সুসংগঠিত ব্যক্তি এবং তার এই সংগঠিত অবস্থার শক্তি বেরিয়ে যাবার কোন ছিদ্রপথ নেই। সুনিয়ন্ত্রিত একটি যন্ত্র তিনি চালান। স্বচ্ছদশতি প্রয়োগে তিনি সবকিছু পরিচালনা করেন এবং পরিশ্রমজনিত কোন ক্ষয় ক্ষতি স্বীকার না করেই দায়িত্বের ভার তিনি বহন করে যাচ্ছেন। এক আউল পরিমাণ শক্তি তিনি কখনও নষ্ট করেননি, কিন্তু প্রতিটি প্রচেষ্টা প্রয়োগ করেছেন প্রচুর পরিমাণ বলের মাধ্যমে।”

“তার এই দক্ষতাকে আপনি কিভাবে ব্যাখ্যা করবেন ডাঙ্কার সাহেব? আপাতদৃষ্টিতে একে তো সীমাহীন শক্তি বলেই মনে হচ্ছে।” ডাঙ্কার এক মূহূর্ত ভাবলেন। “উত্তরটি হলো যে, তিনি একজন সাধারণ ব্যক্তিত্বসম্পন্ন লোক, আবেগের দিক থেকে সুসংবন্ধ এবং আরো গুরুত্বপূর্ণ বিষয় হল, তিনি একজন শক্তিশালী ধার্মিক লোক। ধর্ম থেকেই তিনি শিখেছেন, শক্তি নিষ্কাশিত হয়ে যাওয়া কেবল কিভাবে এড়িয়ে যেতে হয়। তার ধর্মশক্তি সক্রিয় এবং শক্তি যাতে ছিদ্রপথে বের হওয়ে যেতে না পারে। ধর্মশক্তি তার প্রতিরোধক কৌশল স্বরূপ। কারও মধ্য থেকে শক্তি বের হয়ে যাওয়া কোন কঠিন কাজ নয়। একে বলা যেতে পারে আবেগপত আন্দোলন, কিন্তু এই লোকটা ওসব থেকে মুক্ত এক ব্যক্তিত্ব।”

এমন মানুষের সংখ্যা দিন দিন বেড়ে গৃহেছে, যারা বিশ্বাস করছে যে বঙ্গিষ্ঠ ধর্মীয় জীবন যাপন শক্তি ও ব্যক্তিত্বের উভয় উপভোগ করার জন্য কতটা গুরুত্বপূর্ণ। আমাদের শরীরকে এমনভাবে পরিকল্পনা করা হয়েছে যে, বিশ্বয়কর ভাবে অনেক লম্বা সময় ধরে তা প্রয়োজনীয় শক্তি উৎপাদন করতে পারে। যদি কোন ব্যক্তি এই দৃষ্টিকোন থেকে তার শরীরের প্রতি যুক্তিযুক্তভাবে যত্ন নেয় যে সে সঠিক খাবার খাবে, ব্যায়াম করবে, পরিমাণমত ঘুমাবে, শারীরীক অপব্যবহার করবে না, তাহলে সেই শরীর তাকে দেবে অবাক করে দেবার মত শক্তি এবং সুন্দর স্বাস্থ্য তার বজায় থাকবে নিঃসন্দেহে। একইভাবে যদি সে সুসংবন্ধ আবেগঘন জীবনের প্রতি মনোযোগী হয়, তবে তার মধ্যে শক্তি সংরক্ষিত থাকবে। কিন্তু যদি সে বংশগত কারণে অথবা স্বেচ্ছায় আরোপিত কোন ধর্মসকারী আবেগের প্রতিক্রিয়া বশবর্তী হয়ে আপন শক্তি হারায় তবে নিঃসন্দেহে তার জীবনরক্ষাকারী শক্তির অভাব দেখা দেবে। কোন ব্যক্তির স্বাভাবিক অবস্থা হল, যখন তার শরীর, মন এবং জীবনীশক্তি সুসমঙ্গসভাবে কাজ করে এবং এই অবস্থায় বুঝা যায় যে, নিয়মিতভাবে তার মধ্যে প্রয়োজনীয় শক্তির পুণঃস্থাপন ঘটছে।

মিসেস থোমাস এ. এডিসন, যার সাথে আমার প্রায়ই আলাপ হত তার বিখ্যাত স্বামীর অভ্যাস এবং বৈশিষ্ট্য নিয়ে। তার স্বামী ছিলেন বিশ্ববরেণ্য আবিক্ষারক তাঁর সম্বন্ধে বলতে গিয়ে জানালেন যে, মি. এডিসনের রীতি ছিল ল্যাবরেটোরী থেকে অনেক ঘন্টাব্যাপী পরিশ্রম করার পর বাসায় ফিরে তাঁর পুরালো আরাম কেদারায় শয়ে পড়া। তিনি আমাকে বললেন যে, ছোট শিশুর মত ঘুমিয়ে পড়তেন তিনি, একেবারে সত্যিকারের বিশ্রাম, গভীর নীবিড় এবং উদ্দেগহীন প্রশান্ত ঘুমে তলিয়ে যেতেন। তিনি ঘন্টা, চার ঘন্টা, এমনকি কোন কোন দিন পাঁচ ঘন্টা পর মৃত্তমধ্যে জেগে উঠতেন, পুরোপুরি সতেজ তখন তিনি এবং কাজে ফিরে যাবার স্বচ্ছন্দ আগ্রহে ভরপুর।

আমার অনুরোধে মিসেস এডিসন আমাকে তার স্বামীর সাবলীলভাবে এবং সম্পূর্ণরূপে বিশ্রাম নেবার সফল ধরণাটির কথা বিস্তারিতভাবে জানালেন। তিনি বললেন: “আমার স্বামী প্রকৃতির সন্তান” এর দ্বারা তিনি একথাই বোঝাতে চাইলেন যে, তিনি সম্পূর্ণরূপে প্রকৃতি এবং বিধাতার সাথে সুলিলিত এক ঐকতানে বাঁধা। তার মধ্যে ছিলনা কোন বদ্ধ সংক্ষার; কোন বিশৃঙ্খলা কোন দ্বন্দ্ব, কোন আত্মাভিমান, কোন আবেগগত চাঞ্চল্য। যে পর্যন্ত না তিনি ঘুমাবার প্রয়োজন অনুভুক্তিতেন সে পর্যন্ত একটানা কাজ করে যেতেন। ঘুমের সময় উপস্থিত হলে গভীর ঘুমে ডুবে যেতেন এবং যথাসময়ে যেগে উঠে কাজে যেতেন। তিনি অনেক বৰ্ষের বেঁচেছিলেন, এবং সৃজনশীল অনেক বিশেষভে বিশিষ্ট ছিলেন আমেরিকামহাদেশে আগত অন্যান্য বিশিষ্ট ব্যক্তিদের মত। সমস্ত শক্তি তিনি সঞ্চয় করেছেন তাঁর আবেগসঞ্চাত আধিপত্যের দ্বারা এবং এভাবেই তার পক্ষে সম্ভুক্ত হয়েছে পুরোপুরি শিখিল মনের ওপর কঢ়ত্ব প্রতিষ্ঠা করা। বিশ্বব্রহ্মান্তের সাথে ত্বর পৰিশ্রমকর সুসমঙ্গস সম্পর্ক তৈরি হবার কারণ হলো প্রকৃতি, আর প্রকৃতিই ত্বর করে প্রকাশ করেছে এক দুর্জ্যের গোপন রহস্য।

প্রত্যেক মহান ব্যক্তিত্বের বেলায় সব সময়ই আমি জেনেছি এবং এমন অনেককে আমি জেনেছি, যারা বিশ্রমকর কাজের মাঝে তাদের ধারণ ক্ষমতার নিশ্চিত প্রমাণ রাখতে সক্ষম হয়েছেন তারা প্রত্যেকেই বিধাতার সাথে একই সুরে বাঁধা। এরকম প্রত্যেক ব্যক্তিই মনে হয় প্রকৃতির সাথে সমতানে বাঁধা এবং ঐশ্বরিক শক্তির সাথে সম্পর্কিত। তারা কিন্তু আবশ্যিকভাবে পবিত্র ব্যক্তিত্ব নয়, কিন্তু অপরিবর্তনীয়ভাবে এবং অসাধারণভাবে তাঁরা আবেগের এবং মনস্তাত্ত্বিক দৃষ্টিকোণ থেকে খুবই সুসংগঠিত। রাগ বা বিরক্তিবোধ, শৈশবকালে এদের উপর মাতাপিতার কোন গ্রঠিবিচ্ছুতির প্রতিক্রিয়া বা প্রভাব পড়া, আভ্যন্তরীণ দ্বন্দ্ব, এবং বদ্ধসংক্ষার যেগুলো তাদের সুন্দরভাবে সমীকৃত ভারসাম্যকে নষ্ট করে দেয় এবং এভাবেই তাদের স্বাভাবিক শক্তির অনুচিত ব্যয়ভাব বহনের কারণ হয়ে দাঁড়ায়। তাতে ভোগাত্তি হয় উভয়পক্ষের।

যত দীর্ঘদিন আমি বাঁচবো তত অধিক বিশ্বাস আমার যে, না বয়স না অবস্থা বিশেষ, দুটির একটি ও দৈহিকশক্তি এবং জীবনীশক্তি থেকে আমাদের বঞ্চিত করতে পারে না, তার কোন প্রয়োজনও নেই। শেষপর্যন্ত ধর্ম এবং শরীর এ দুটোর মধ্যে একটি নীবিড় সম্পর্ক আমাদের জাগিয়ে তুলতেই হচ্ছে। আমরা হৃদয় দিয়ে বুঝতে শুরু করেছি যে, একটি মূল সত্য এ পর্যন্ত উপেক্ষিত হয়েছে, যে আমাদের দৈহিক অবস্থা অনেকাংশে নির্ধারিত হয় আমাদের আবেগময় অবস্থার উপর নির্ভর করে এবং আমাদের আবেগময় জীবন গভীরভাবে নিয়ন্ত্রিত হয় আমাদের জীবনের যত চিন্তা শক্তির দ্বারা।

বাইবেল সহ অন্যান্য ধর্মশাস্ত্রের অনেক জায়াগাতেই জীবনীশক্তি, নৈতিক শক্তি এবং জীবনের কথা বর্ণিত আছে। যেমন বাইবেলে তেমনি অন্যান্য ধর্ম প্রাঙ্গণলোতেও সবচেয়ে বেশি জোর দেয়া হয়েছে জীবনের উপর; এবং জীবন মানে জীবনীশক্তি, যা শক্তিতে পূর্ণ করতে হবে। যীশুখ্রীষ্টের মত সব ধর্ম নেতৃবৃন্দই একই উদ্দেশ্যে একই কথা বলেছেন তা হলো, “আমি এসেছি যেন মানুষ জীবন ফিরে পায়, এবং প্রচুর পরিমাণেই পায়।” তারমানে এই নয় যে জীবন থেকে ব্যথা-বেদনা, ভোগাত্তি বা কষ্টক্রেশ এসবকে একেবারে বাদ দেয়া যাবে, কিন্তু এর ভাবার্থ হলো, যদি কোন ব্যক্তি ধর্মশাস্ত্রে বর্ণিত নির্দোষ, নির্মল জীবন লাভের জন্য গঠনমূলক এবং পৃণগঠনমূলক কাজের অনুশীলন করে তবে সে পর্যাপ্ত মানসিক এবং দৈহিক শক্তি নিয়ে বাঁচতে পারে।

উপরে উল্লেখিত মৌলিক সত্যের অনুশীলন যদি করা যায় তবে তা যে কোন ব্যক্তির জীবনে বয়ে আনবে বেঁচে থাকার জন্য সম্ভব লয়বন্ধতা। উচ্চগতিশীলতার কারনেই আমাদের শক্তি ক্ষয় হয়ে যায়, কারণ উচ্চগতিতে ছুটার জন্য আমরা অস্বাভাবিক পদক্ষেপে চলি। শক্তি সম্পদের স্থোরণক্ষণ নির্ভর করে আপনাদের ব্যক্তিত্ব উত্তৃত গতির উপর এবং সেই গতির মাত্রাবিধাতা প্রদত্ত স্বাভাবিক গতির সমকালীন হওয়া চাই। বিধাতা তো আপনার মধ্যেই আছে। যদি আপনি এক গতি মাত্রায় চলেন এবং বিধাতা অন্য আর এক মাত্রায় চলেন তাহলে আপনি নিঃসন্দেহে দূরে ছিটকে পড়বেন। “যদিও বিধাতার কল কোন কিছু ধীরে ধীরে চূর্ণ করে, কিন্তু এখনও তা অতিক্ষুদ্র আকারে চূর্ণ করে” কিন্তু আমাদের বেশিরভাগ কলগুলো চূর্ণ করে অতি দ্রুতগতিতে এবং তাই সেগুলো চূর্ণ করে প্রচুর পরিমাণে। যখন আমরা বিধাতার সাথে একই সমন্বিত ছন্দে সুর বাঁধি তখন আমাদের মধ্যে ব্যক্তিগত লয় উন্নতি হয় এবং শারীরিক শক্তি মুক্ত ছন্দে সামনে ছুটতে থাকে।

এ যুগের উন্নত অভ্যাসগুলোর অনেক ধরনের অমঙ্গলজনক ফল আছে। আমার এক বান্ধবী একবার তার বয়স্ক বাবার দ্বারা পরিচালিত এক সমীক্ষায় প্রাণ রিপোর্ট সম্বন্ধে আমাকে জানান। তিনি বলেন যে, সেই প্রাচীন যুগে যখন একজন যুবক তার অভিপ্রেত প্রণয় প্রার্থনার জন্য সন্ধাবেলায় এসে বৈঠকখানায় বসত, তখনকার দিনে সময় পরিমাণ করা হতো ধীরস্থিরভাবে, গ্র্যান্ডফাদার ক্লকের বড় ঘড়ি পেন্ডুলামের

আঘাত ছিল ভারী, কারণ ঐ ঘড়ির পেন্ডুলাম ছিল খুবই লম্বা। মনে হতো ঘড়ি যেন বলছে: “প্রচুর সময় আছে। প্রচুর সময় আছে। প্রচুর সময় আছে।” কিন্তু আধুনিক সময়ের ঘড়ির পেন্ডুলাম আকারে ছোট এবং তার আঘাতও অপেক্ষাকৃত দ্রুত গতিসম্পন্ন এবং ঘড়ি যেন বলছে:

“এখন সময় হলো ব্যস্ত থাকার।

এখন সময় হলো ব্যস্ত থাকার।

এখন সময় হলো ব্যস্ত থাকার।

এখন সময় হলো ব্যস্ত থাকার।”

সবকিছু অতি গতিশীল হয়ে গেছে, এবং সেই কারণে অনেকেই ঝুঁত হয়ে পড়েছে। উদ্ভুত এই সমস্যার সমাধান হলো, সর্বশক্তিমান যে সৃষ্টিকর্তা তার নির্ধারিত সময়ের সাথে সমান গতি মেনে চলা। এই কাজটি করার একটি পথ হচ্ছে কোন এক গরমের দিনে বাইরে গিয়ে মাটির উপর শুয়ে পড়তে হবে এবং মাটির সাথে কান ঠেকিয়ে শুনতে হবে। দেখবেন আপনি সব ধরনের শব্দ শুনতে পাচ্ছেন। বাতাস গাছপালায় যে শব্দ সৃষ্টি করে তা আপনি শুনতে পাবেন, কীট পতঙ্গের একঘেয়ে ডাক আপনি শুনতে পাবেন, এবং আপনি তৎক্ষণাত্ আবিক্ষার করতে পারবেন, এসব শব্দের মধ্যে একটি সুলিলত লয় বিদ্যমান। ঐরূপ ছন্দবদ্ধ লয় আপনাকিন্তু শহরের রাস্তায় কর্মরত ট্রাফিকের বাঁশির শব্দের মধ্যে খুঁজে পাবেন না, কারণ ট্রাফিকের বাঁশির শব্দ নানান হৈ চৈ এর মধ্যে বিলীন হয়ে গিয়েছে। আবার প্রাচীন সম্প্রদায়ের লোকেরা গীর্জার ঐশ্বী বাণী এবং স্ত্রোত্রগীতির মধ্যে এই লয়বদ্ধ শব্দ শুনতে পায়। মুসলিম সম্প্রদায়ে সবাই এমন লয়বদ্ধ শব্দ শুনতে পায় আয়ানের সুরে, হিন্দু সম্প্রদায়ের লোকেরা শুনতে পায় শঙ্খ ও ঘটাঞ্জলির মতো। কারণ সত্য এখানে কম্পিত ছন্দে বিধাতার লয়ের সাথে মিলিত হয়। অপর্যাপ্ত এমন ছন্দবদ্ধ শব্দ আপনি বিভিন্ন কলকারখানাতেও শুনতে পারেন। যদি আপনার তেমন একটি ঘন থাকে।

আমার এক বন্ধু, ওহিও রাজ্যে এই শিল্পপতির বিশাল শিল্পকারখানা আছে। একদিন তিনি আমাকে জানালেন যে তার এই শিল্প প্রতিষ্ঠানে সবচেয়ে ভালো শ্রমিকদের একটি লক্ষণীয় গুণ হলো, তাদের কাজের মধ্যে একটি সুসমর্থিত ছন্দবদ্ধতা। তা ঠিক যে যন্ত্রটি তারা চালায় তার মতই। তিনি জোর গলায় বললেন যে, যদি কোন কর্মী বা কর্মচারী তার যন্ত্রটির মতই ছন্দবদ্ধ লয়ে কাজ করে তাহলে দেখা যাবে সারাদিন কাজ করার পরও দিনের শেষে সে ঝুঁত হয়ে পড়েনি। তিনি বিশেষভাবে উল্লেখ করে বলেন যে, একটি যন্ত্র হলো বিভিন্ন যন্ত্রাংশের সুসমন্বিত রূপ যা বিধাতার সমর্থিত সুসংবন্ধ নিয়ম কানুনের মতই। যখন আপনি একটি যন্ত্রকে ভালোবাসেন এবং এর খুচিনাটি সবকিছু জানতে পারেন, তখন আপনি স্বভাবতই যন্ত্রটির ছন্দবদ্ধ চলনের বিষয় সতর্ক হয়ে উঠবেন। এটা যেন ঠিক আমাদের শরীরের স্নায়ুর এবং আত্মার ছন্দবদ্ধতার মতই সুনিয়ন্ত্রিত এবং সুসমর্থিত। আর এটা হলো বিধাতার ছন্দ এবং আপনি এই যন্ত্রটি দিয়ে কাজ চালিয়ে যেতে পারেন এবং তাতে

ক্লান্ত হয়ে যাবার কথা নয় যদি আপনি এর সাথে সমতান বা সামঞ্জস্যতা বজায় রেখে চলেন। একইভাবে একটি ষ্টোভের ছন্দ আছে, টাইপারইটার মেশিনের ছন্দ আছে, অফিসের মধ্যে ছন্দ আছে, মোটর গাড়ীর ছন্দ আছে, আপনার কাজের ও একটি ছন্দ আছে। কাজেই ক্লান্তি এড়াতে হলে, এবং দৈহিক বলশক্তি পেতে হলে আপনার জীবনের প্রতিদিনের চলার পথকে বিধাতার থেকে পাওয়া অত্যাবশ্যক ছন্দে এবং তার উদ্দেশ্যে সকল কাজ সম্পূর্ণ করার আপ্রাণ চেষ্টা করুন।

এসব কাজ সমাধা করার জন্য, শারীরিকভাবে শিথীলতা বজায় রাখুন। তারপর কল্পনা শক্তির জোরে আপনার মনকেও আপনি শিথীলভাবে রাখুন। মনচক্ষুতে দেখুন যেন আত্মা শান্ত হয়ে যাচ্ছে, এবং মনে মনে এই ধারণাকে অনুসরণ করুন। তারপর এভাবে প্রার্থনা শুরু করুনঃ “প্রিয়তম সৃষ্টিকর্তা, তুমিই সকল শক্তির উৎস। সৌরশক্তির উৎস তুমি, পরমাণুতে বিরাজমান শক্তি তোমা হতেই আসে, দৈহিক মাংসে স্থিত শক্তি তোমার, রক্ত-স্নোতে মনের অদৃশ্য শক্তি সবকিছু তোমা হতেই আসে। এসবের মাধ্যমে আমি তোমা থেকে শক্তি সংগ্রহ করি, তোমার এ শক্তির উৎস অনন্ত অসীম।” তারপর নিরবধি বিশ্বাস করতে থাকুন যে, আপনি বিধাতার কাছ থেকে সাহায্য পাচ্ছেন। সেই অসীমের সাথে সম সূর ও ছন্দ বজায় রাখুন।

অবশ্যই অনেক লোক ইতিমধ্যে ক্লান্ত হয়ে পড়েছে, সাধারণভাবে তার কারণ হলো, তারা কোন কিছুতেই অগ্রহী নয়। কোনোকিছুই তাদের গভীরভাবে নাড়া দেয় না। কোন কোন লোকের কাছে কি চলছে এবং কেমনটা চলতে পারে তার মধ্যে কোন পার্থক্য খুঁজে দেখার চেষ্টা করে না। তাদের ব্যক্তিগত বিষয়গুলোই যেন অন্যদের চেয়ে উৎকৃষ্ট, এমনকি মানুষের ইতিহাসে সকল সুখকটে তাদের এই একগুয়েমি ভাবটাই পরিলক্ষিত হয়। শুধুমাত্র তাদের হৃষ্ট খাট বিরক্তি তাদের আকাঙ্ক্ষা, এবং তাদের ঘূণা ছাড়া কোনোকিছুই তাদের কাছে সত্যিকার পার্থক্য আছে বলে মনে করে না। তারা নিজেরা যে অসংখ্য অসংগত বিষয়ের মাঝে ভীতি এবং উদ্বিগ্ন অবস্থার মধ্যে ছিল তার পরিমাণ করা ভার। কাজেই তারা ক্লান্ত হয়ে পড়ছিল এমন কি তারা অসুস্থও হয়ে পড়েছিল। ক্লান্ত হয়ে না পড়ার সবচেয়ে নিশ্চিত পথ হলো, এমন কিছুর মধ্যে আপনাকে ছেড়ে দিন যার মধ্যে আপনার গভীর বিশ্বাস আছে।

এক বিখ্যাত রাজনীতিবিদ একেকদিন সাতটা বক্তৃতা দিতেন, তা সত্যেও তাঁর মধ্যে শারীরিক শক্তির ঘাটতি দেখা যায়নি।

আমি তাকে জিজ্ঞেস করেছিলাম সাতটা বক্তৃতা দেবার প্রয়োজন আপনি ক্লান্তি বোধ করলেন না, তা কিভাবে সম্ভব হলো?

তিনি বললেন, তার কারণ হলো, এই বক্তৃতাগুলিতে আমি যা বলেছি, তা আমি সম্পূর্ণরূপে বিশ্বাস করি, আমার বিশ্বাসের প্রতি আমি অত্যন্ত অগ্রহী।

এই হলো তার শক্তির গোপন উৎস। কিছু কিছু বিষয়ের জন্য তিনি যেন আগুনে পুড়িছিলেন। এই শক্তি ঢেলে তিনি আগুন থেকে নিজেকে বের করে

আনছিলেন। কাজেই আপনিও যদি এই বিষয়টি অনুসরণ করেন তবে আপনিও কখনও দৈহিক বা জীবনী শক্তি হারাবেন না। আপনি তখনই শক্তিহীন হয়ে পড়েন যখন আপনার মনের কাছে জীবনকে একটা বিষাদগ্রস্ত বিষয় বলে মনে হয়। আপনার মন অমন একঘেয়েমির শিকার হয়ে পরে এবং সে ক্ষেত্রে আপনি ক্লান্ত হয়ে পড়াতে কোন কিছু করার ইচ্ছা থাকে না। ক্লান্তিকে আপনি ফাঁকি দিতে পারেন। এর জন্য প্রয়োজন বিশেষ কৌশল অবলম্বন করা। কোন একটি বিষয় আপনাকে নির্বাচন করতে হবে এবং তার পিছনে মনের অনুরাগ ঢেলে দিতে হবে। মনের মত কোন কিছুতে পুরোপুরি মুক্ত হয়ে পড়ুন। মনকে স্বচ্ছন্দ বিচরণ করতে দিন ঐ বিশেষ অবস্থার মধ্যে। নিজের গভী থেকে বের হয়ে আসুন। কিছু বা কেউ একজন হবার চেষ্টা চালিয়ে যান। তার জন্য কিছু একটা করা শুরু করে দিন। চারিদিকে হ্যাত খেদোভিত করার মত অনেক কিছু আছে কিন্তু তাই নিয়ে অথবা বসে থাকবেন না, যবরের কাগজ পড়েও হ্যাত বিরক্তিতে মন ভরে যেতে পারে, এবং আপনার বিরক্তও প্রতিবাদী মন হ্যাত সোচ্চার হয়ে উঠে বলতে পারে, কেন ওরা কিছু একটা করছে না? এক্ষেত্রে আপনি নিজের স্বার্থ চিন্তা বাদ দিয়ে বড় কিছুর সাথে নিজেকে সম্পৃক্ত করলেন এবং তাতে আপনি দেখবেন বিরক্তিকর ক্লান্তি আপনাকে অচল করে রাখছেন। যতক্ষণ আপনি বড় এবং ভালো কোন নিমিত্তের সাথে নিজেকে না জড়েন ততক্ষণ আপনি ক্লান্তির শিকার হতেই পারেন তাতে আশ্চর্য হবার কিছু নেই। এমন অবস্থায় আপনি একজন খত্তি ব্যক্তি, আপনি একজন অবনত ব্যক্তি। আপনি মৃতকল্প আঙ্গুর গাছের মত। কিন্তু আপনি যত বড় নন তার চেয়ে বড় কিছুর সাথে যদি নিজেকে সম্পৃক্ত করেন তবে দেখবেন আপনার মধ্যেকার সুস্থ শীঘ্ৰ বেড়ে গেছে বলগুণ। তখন নিজেকে নিয়ে ভাববার সময় আপনার থাকবে না এবং আবেগময় কঠিনতার মধ্যে আপনি ডুবে যাবেন।

অপরিবর্তনীয় শক্তি নিয়ে বাঁচতে হলে যা আপনার জন্য খুবই গুরুত্বপূর্ণ তা হলো, আবেগগত দোষকুটির সংশোধন করা। তা না করা পর্যন্ত কখনও আপনি পরিপূর্ণ শক্তি পাবেন না।

স্বর্গত Knute Rockne (নুট রকনি), আমেরিকার ইতিহাসের পাতায় স্থান করে নেয়া খ্যাতনামা ফুটবল কোচদের একজন, বলেছেন যে, একজন ফুটবল খেলোয়ারের হয়তো দৈহিক বল যথেষ্ট পরিমাণ নাও থাকতে পারে যদি না তার আবেগ আধ্যাত্মিক নিয়ন্ত্রণে থাকে। মূলত: একথা বলতে গিয়ে তিনি অনেক দূর চিন্তা করেছেন যে, তাঁর দলে তিনি এমন কোন খেলোয়ারকে অন্তর্ভুক্ত করবেন না যে প্রত্যেক খেলোয়ারের সাথে সত্যিকার বক্তু ভাবাপন্ন মানসিকতা বজায় রেখে খেলে। “আমাকে একজন খেলোয়ারের মধ্যে সর্বোচ্চ শক্তি পেতে হবে, এবং আমি এটা আবিষ্কার করেছি যে তা করা সম্ভব নয়, যদি সে অন্যজনকে ঘৃণা করে। ঘৃণা তার মধ্যে শক্তির আগমনের পথে অতিরায় এবং সে সম্পূর্ণতা পায় না যদি না সে তার মধ্যে

থেকে ঘৃণাবোধকে বের করে দিতে না পারে এবং তা বন্ধুত্বপূর্ণ অনুভূতিতে পরিণত না হয়।” যেসব লোকের দৈহিক ও মানসিকশক্তির অভাব তারা গভীর ও প্রধান আবেগময়তায় এবং মানসিক দ্বন্দ্বে এক বা একাধিক মাত্রায় অসংগঠিত। কোন কোন সময় এই বিশ্বজ্ঞলার ফল হয়ে যায় অত্যধিক, কিন্তু এর নিরাময় চিরদিনই সম্ভব।

মধ্য পার্শ্বাত্মের কোন এক শহরে এক লোকের সাথে কথা বলার জন্য ডাকা হয়েছিল আমাকে, যে জনগোষ্ঠী ঐ শহরে বসবাস করত উনি তাদের মধ্যে একজন খুবই কর্মী এক ব্যক্তি ছিলেন, কিন্তু তাকে জীবনীশক্তির প্রবল ক্ষয় ভোগ করতে হয়েছিল। তার সহযোগীরা ভেবেছিলেন যে তার স্ট্রোক করেছিল। এরকম একটি ধারণা জন্য নিয়েছিল তার এলোমেলো আচরণ থেকে, তার অস্বাভাবিক নিশ্চেষ্ট মনোভাব থেকে এবং তার কাজ কর্ম থেকে পুরোপুরি ভাবে নিজেকে বিচ্ছিন্ন করে রাখা থেকে অথচ আগে তিনি তার কাজে অনেক লম্বা সময় ব্যয় করতেন। হতাশা ক্লান্ত এই লোক ঘট্টার পর ঘট্টা চেয়ারে বসে বসে কাটিয়ে দিতেন এবং প্রায়ই ফুঁপিয়ে ফুঁপিয়ে কাঁদতেন। স্নায়ুবিক ধ্বংসের অনেক লক্ষণ তার মধ্যে প্রকাশ পেতো।

একটি সময় নির্ধারণ করে আমার হোটেল কক্ষে তার সাথে সাক্ষাত করার আয়োজন করলাম। আমার দরজা খোলাই ছিল, এবং সেপথে ~~জীবন~~ পরিষ্কার এলিভেটরটি দেখতে পাচ্ছিলাম। আমার সুবিধামত সেদিকে তাকিয়ে দেখছিলাম যে, কখন লোকটি এলিভেটরের দরজা খুলে এলোমেলো চলনে ~~স্টেলের~~ ভেতরে এসে চুকবেন। মনে হচ্ছিল যে কোন মৃহর্তে তিনি হমরি খেয়ে এসে পড়বেন এবং আমার অনুমান সত্য প্রমাণ করে তিনি ভেতরে এসে চুকলেন। এবং কোন রকমে আমাদের দুজনের মাঝের দূরত্ব বজায় রাখতে সক্ষম হলেন। মৌমারি তাকে বসতে বললাম, এবং তার সাথে কথাবার্তা জুড়ে দিলাম, কিন্তু সে সব কথাবার্তা প্রায় নিষ্পলাই বলা যায়, কারণ তা তার মনে খুবই সামান্য আলোচনাপ্রস্তুতি করতে পারলো। কারণ তার কথার মধ্যে তার বর্তমান অবস্থার জন্য অভিযোগে ভর্তি ছিল এবং আমি যে তাকে প্রয়োজনীয় প্রশ্ন জিজ্ঞেস করছিলাম তারপ্রতি সুচিহ্নিত বিবেচনা করতে তিনি ছিলেন পুরোপুরি অক্ষম। এর জন্য দৃশ্যত: তার প্রচণ্ড করুণ দশাই দায়ী ছিল। যখন আমি তাকে জিজ্ঞেস করতাম আপনি ভালো এবং সুস্থ হতে চান কি না, সে উত্তেজিত এবং করুণভাবে আমার দিকে চোখ তুলে তাকাতেন। উত্তরদানের মধ্য দিয়ে তার মনের নৈরাশ্যই প্রকাশ পেতো। তিনি বলতেন, যদি তিনি তার শক্তি ফিরে পেতেন, যদি তিনি জীবনের আগ্রহ ফিরে পেতেন, একসময় যে জীবন তিনি উপভোগ করেছিলেন, তাহলে এই দুনিয়াতে তিনি যে কোন কিছু দিতে প্রস্তুত।

তার মধ্য থেকে আমি তার জীবনের তিক্ত অভিজ্ঞতাপূর্ণ ঘটনাবলী একটা একটা করে বের করে আনতে থাকলাম। এসব ছিল পরিচিত ধরনের এবং ওসবের অনেক কিছুই তার চেতনার মধ্যে এমন গভীরভাবে বিন্দু হয়েছিল যে এটা তার ব্যক্তিত্বের মধ্যে থেকে ছেটে ফেলা খুবই কঠিন হয়ে দাঁড়িয়েছিল। শৈশবের পাওয়া নানা বন্ধুমূল ধারণা তার মধ্যে কাজ করছিল, এ সময়কার পাওয়া নানা ভীতিকর

ধারণা তার মনে রীতিমত ডগা মেলে বসেছিল এবং এর বেশিরভাগই তিনি পেয়েছিলেন তার মায়ের কাছ থেকে। শুধু যে গুটিকতক অপরাধমূলক অবস্থাই তার মধ্যে এসে বাসা বেঁধেছিল তাই নয়। মনে হয় যেন সেসব বছরের পর বছর ধরে স্নোতের তোরে ধাক্কা খাওয়া বালুর মত নদীগর্ভে স্তুপ হয়ে জড়ো হয়ে উঠেছে। এতে ক্রমে ক্রমে জলধারার প্রবাহ শক্তি এতটা কমে গেছে যে, সে পথে খুবই সামান্য পরিমাণ শক্তি প্রবাহিত হতে পারছিল। লোকটির নিরঞ্জসাহ মন পুরোপুরিভাবে এমন এক পশ্চাত্পদ অবস্থায় এসে পড়েছিল যে, এর কারণ নির্ধারণ করে সঠিক সিদ্ধান্তে আসা এবং তার মনে কোন রকম আলোকপাত করা মনে হচ্ছিল একেবারেই অসম্ভব।

একটি পথনির্দেশ পাবার জন্য অনুসন্ধান করলাম এবং তা আমি পেয়েও গেলাম এবং আশ্চর্য হয়ে গেলাম যখন তার পাশে দাঁড়িয়ে তার মাথার উপর আমার একটি হাত আমি রাখলাম। বিধাতার কাছে প্রার্থনা করলাম প্রভু! লোকটিকে সুস্থ করে তোল। আর ঠিক তখনই হঠাতে আমি সতর্ক হয়ে উঠলাম কারণ আমি বুঝতে পারছিলাম যে, হাতটি আমি লোকটির মাথার উপর ন্যস্ত করেছি তার মধ্য দিয়ে অন্তর্ভুক্ত এক শক্তি চালিত হচ্ছে। আমি তাড়াতাড়ি বললাম যে আমার হাতে কোন নিরাময়কারী শক্তি নেই, কিন্তু কোন কোন সময় কেউ একজন হয়ত এমন একটি মাধ্যম হয়ে যায় এবং এক্ষেত্রে স্পষ্টত: তাই ঘটেছিল, কারণ লোকটা প্রায় সঙ্গে সঙ্গেই অত্যন্ত খুশিতেও শান্তিতে মুখ তুলে তাকালেন এবং স্বাভাবিকভাবে বললেন: “তিনি এখানে ছিলেন, তিনি আমাকে স্পর্শ করেছেন, আমি এখন সম্পূর্ণ অমরকর্ম অনুভব করছি।”

এই সময় হতে তার অবস্থার অবধারিত উন্নতি পরিলক্ষিত হয় এবং বর্তমান সময়ে তিনি বাস্তবিকভাবে আবার তার আগের অবস্থায় চলে আসেন, কিন্তু বারতি যেটুকু তিনি লাভ করেন তা হলো, তার শান্ত এবং নির্মেঘ আত্মবিশ্বাস যা আগে কখনও তার মধ্যে ছিলনা। স্পষ্টত: তার ব্যক্তিত্বের যে প্রণালী প্রায় আবদ্ধ হয়ে গিয়েছিল, যেখান দিয়ে তার শক্তি চলাচল করত, অবরুদ্ধ সেই প্রণালী এখন উন্মুক্ত হয়েছে এবং তা হয়েছে বিশ্বাসের জোরে এবং শক্তির মুক্ত গতি এখন নবায়িত হয়েছে।

এই যে ঘটনাটি ঘটল তার মধ্য থেকে এই আভাসই পাওয়া যায় যে, এমন নিরাময় লাভ ঘটে, ঘটা সম্ভব এবং এও সত্য যে, ক্রম সঞ্চিত মনস্তাত্ত্বিক কারণগুলো শক্তি প্রবাহকে বিচ্ছিন্ন করে দিতে পারে। এ ঘটনার আরো একটা গুরুত্ব আছে, তাহলো এই একই কারণগুলো বিশ্বাসের শক্তির প্রতি বেশ সংবেদনশীল; কারণ এগুলো বিশ্বাসের শক্তিকে খণ্ডিত করে ফেলে এবং এভাবে ব্যক্তি বিশেষের মধ্যে তার ঐশ্বরিক শক্তির প্রণালীকে নতুন করে খুলে দেয়।

অপরাধ ও দৈহিক শক্তিকে কেন্দ্র করে যে ভীতিজনক অনুভূতির সৃষ্টি হয় এবং এর যে ফলাফলটা ঘটে তা অনেকখানি চিনতে পারা যায় মনের সমস্ত প্রভাবের মধ্য দিয়ে। যা মানব প্রকৃতির সমস্যাগুলোতে সক্রিয়ভাবে কাজ করে। পরিমিত জীবনী শক্তির প্রয়োজন ব্যক্তি বিশেষকে হয় অপরাধ কিম্বা ভীতি থেকে স্বত্ত্ব দেয়া অথবা

দুটোকেই তা একসাথে করা, তা হবে একটি বিরাট কাজ কারণ প্রায়ই দেখা যায়, মেট জীবনীশক্তির অংশবিশেষ মাত্র বেঁচে থাকার প্রক্রিয়া নির্বাহ করার জন্য অবশিষ্ট থাকে। শক্তির ক্ষরণ ঘটে ভয় এবং অপরাধ অনুভূতির পীড়ন থেকে এবং তা এমন পরিমাণে ঘটে যে, কোন ব্যক্তির কাজ-কর্ম সম্পাদনের জন্য খুব সামান্য শক্তিই তখন অবশিষ্ট থাকে। এর ফলস্বরূপ যা দাঁড়ায় তা হলো, ঐ ব্যক্তি তখন তার হাতের কাজটি দ্রুত সমাপনের চেষ্টা করে। তার দায়দায়িত্বের পুরোপুরি আবশ্যিকতা পূরণ করতে সক্ষম না হয়ে, সে ফিরে যায় এক করণ, নিরস এবং অলস জীবনে, এমনকি সত্য সত্য সবকিছু ছেড়ে ছুড়ে নিষ্কর্মার মত এক অর্থের অবস্থায় পড়ে থাকতে প্রস্তুত হয়ে যায়।

এক মনস্তুবিদ তার এক ব্যবসায়ী রোগীকে আমার কাছে পাঠিয়েছিলেন। আমার মনে হলো যে রোগীটির নৈতিক চরিত্রগতভাব সম্পূর্ণ কঠোর এবং সৎ প্রকৃতির কিন্তু এক বিবাহিতা মহিলার সাথে পরাকীয়া প্রেমে জড়িয়ে পরেন। সম্পর্কটি চুকিয়ে দেবার চেষ্টা তিনি করেছিলেন, কিন্তু তার এই ব্যভিচারীনি প্রণয়নী তার পক্ষ থেকে প্রতিরোধ গড়ে তোলে, যদিও লোকটি মহিলাকে আন্তরিকভাবে এমন কাজ থেকে বিরত হতে আন্তরিকভাবে অনুরোধ জানিয়েছিলেন এবং আগের সম্মতিক্রমে জীবনে ফিরে যেতে দিতে বলেছিলেন।

কিন্তু মহিলাটি লোকটিকে এই সন্তানবনার কথা বলে ভয় দেখিয়ে আলেন সে যদি এ সম্পর্ক ভেঙে দেয় তবে সে তার স্বামীর কাছে তার এই ভুক্তজ্ঞানতার কথা ফাঁস করে দেবে। রোগী লোকটি পুরো ঘটনাটি বুঝতে পেরেছিলেন যে, যদি এই ঘটনাটি মহিলা তার স্বামীর কাছে ফাঁস করে দেয় তাহলে সমাজে সে লজ্জাজনক অবস্থার মধ্যে পড়বে। অর্থে সমাজে সে একজন খ্যাতনামা নামীরিক এবং সেখানে তাকে দামী লোক হিসাবে মূল্যায়নও করা হয়।

ঘটনাটি ফাঁস হয়ে যাবার ভয়ে এবং তার অপরাধবোধ তার ঘুম আর আরাম হারাম করে ফেলেছিল। এবং তখন থেকে দুতিন মাস পাড় হয়ে গিয়েছিল, শারীরিক শক্তির এতটা পতন হয়েছিল যে লোকটি দক্ষতার সাথে তার কাজকর্মও করার মত অবস্থায় ছিল না। যেহেতু কিছু গুরুত্বপূর্ণ বিষয় অসম্মান থেকে গিয়েছিল তাই তার অবস্থাটাও হয়েছিল খুব গুরুতর। যখন ঐ মনস্তুবিদ আমার সাথে অর্থাৎ একজন ধর্ম্যাজকের সাথে দেখা করতে পাঠালেন, ঘুমাতে না পারার কারণে লোকটি আমার কাছে আসতেও প্রতিবাদ করেছিলেন। আপত্তির কারণ হিসেবে বললেন যে, আমার নির্দ্বাহীনতা দূর করার মত কোন পথ ধর্ম্যাজক বাতলে দিতে পারবেন না। কিন্তু অন্যদিকে আমার মনে হচ্ছে একজন মেডিসিনের ডাক্তার ফলপ্রদ ঔষধ দিয়ে আমার এই জটিল অবস্থার নিরসন করতে পারবেন।

যখন তার মনোভাব তিনি আমার কাছে ব্যক্ত করলেন, আমি শুধু তার কাছে জানতে চাইলাম যে প্রচন্ড বিরক্তিকর অবস্থায় এবং অপ্রীতিকর শয্যাসঙ্গী যার সাথে

তিনি ঘুমাবার চেষ্টা করছিলেন তখন কেমন করে তিনি ঘুমাবার প্রত্যাশা করেছিলেন। কিন্তু প্রচণ্ড বিস্ময়ে তিনি জিজ্ঞেস করলেন, “শয্যাসঙ্গী কিসের শয্যাসঙ্গী?” “আমার কোন শয্যাসঙ্গী নেই।”

“ও আচ্ছা, কিন্তু আছে তো,” “এই পৃথিবীতে এমন কেউ নেই যে ঐ দু’জনকে ছাড়া ঘুমাতে পারে, একেকদিকে একজন করে নিয়ে ঘুমাতে যায়।”

তিনি জানতে চাইলেন, “আপনি কি বোঝাতে চাইছেন?” আমি বললাম: “প্রতি রাতে আপনি এক পাশে ভয় অন্য পাশে অপরাধকে শয্যাসঙ্গী করে ঘুমাতে চেষ্টা করছেন এবং আপনি একটি অসম্ভব অসাধারণ কাজ করতে চাইছেন। এর সাথে কোন তফাহ নেই যে কতগুলো ঘুমের বড়ি আপনি আগে গিলছেন এবং আপনি স্বীকার করেছেন আরো কত ঘুমের বড়ি আপনি আগে গিলছেন, কিন্তু ওসবে নির্দাইনতার উপর কোন প্রভাব ফেলতে পারেনি। তার কারণটি হল যে, তা আপনার সমস্যার উপর কর্তৃত করতে পারে না, কারণ ওসব আপনার মনের গভীরতর স্তরে পৌছতে পারে না, যেখানে এই নির্দাইনতার উৎস এবং যা আপনার শক্তিকে আপনার মধ্য থেকে বের করে নিয়ে যাচ্ছে। তাই অবশ্যই আপনাকে মন থেকে ভয়ভীতি এবং অপরাধবোধ উৎপাটিত করতে হবে এবং কাজটি করতে হবে ঘুমাতে যাবার অবশ্যই তারপর আপনি নিরবচ্ছিন্ন ভাবে ঘুমাতে পারবেন এবং আপনার শক্তি ও ক্ষিণ প্রাবনে।

আমরা ভয়ভীতি নিয়ে আলাপ করলাম, কারণ এই অ্যালাপটা ছিল একটা সাধারণ কৌশলের বহিঃপ্রকাশ। যাতে লোকটা পরে যা তার সঠিক কিছু করার ফলশ্রুতি হিসাবে এসে উপস্থিত হবে তার জন্য যেনে মনে প্রস্তুত থাকতে পারে এবং তা করা হয়েছিল অবশ্যই যাতে তার অ্যালাপটা বাজে ফলাফলগুলোকে ভেঙে দেয়া যায় তার জন্য। আমি তাকে আশ্বস্ত করেনি যে, যা কিছু তিনি করেছিলেন তা ঠিকই ছিল এবং এখেকেই আসবে নিভেজলস্যটি। সঠিক কিছু করে কেউ কখনও বলতে পারে না যে, সে ভুল করেছে। আমি তাকে অনুরোধ করে বললাম যে, আপনার এই অবস্থাটি আপনি বিধাতার হাতে ছেড়ে দিন এবং শধুমাত্র সঠিক কাজটি করুন। ফলাফল কি হবে সে ভার বিধাতার হাতে ন্যস্ত করুন।

লোকটি তা করলেন কিন্তু অকস্মিতভাবে নয় কিন্তু মোটামুটি আন্তরিক ভাবেই কাজটি করলেন। আশ্চর্য্য ব্যাপার হলো, মহিলাটিও হয় তার চাতুর্যের মধ্য দিয়ে কিম্বা তার শুভ প্রকৃতির বহিঃপ্রকাশ ঘটিয়ে অথবা আরো কোন সন্দেহজনক কৌশল প্রয়োগ করে, হয়ত অন্য কোনো খানে, অন্য কারো প্রতি তার কুট প্রেম বা কুট মায়াজাল বিস্তার করে লোকটিকে রাঙ্গুক্ত করে দিল।

লোকটির অপরাধবোধের হাত থেকে রেহাই পাবার যে সুন্দর সূচনা ঘটলো, তার পিছনে কাজ করলো যে বিষয়টি তা হলো বিধাতার কাছে অপরাধের জন্য ক্ষমা প্রার্থনা করা। যখন আন্তরিকভাবেই কেউ ক্ষমা প্রার্থনা করে তখন ক্ষমা দিতে বিধাতা অস্বীকার করে না। এবং আমার রোগীটিও খুঁজে পেলেন অশান্তির নিবৃত্তি এবং

পরিত্রান। এটা অবাক হবার মত একটা ব্যাপার ছিল যে, যখন দুটো ভারি ওজন কেমন করে তার মন থেকে তার ব্যক্তিত্ব থেকে তুলে নেয়া হল এবং আবার তিনি স্বাভাবিকভাবে আগের মতই কাজকর্ম শুরু করে দিলেন। আবার তিনি শাস্তিতে ঘুমাতে পারছিলেন। আবার তিনি মনে শাস্তি খুঁজে পেলেন নব উদ্যম নব শক্তি।

তার শরীরে নবশক্তি ফিরে এল খুব দ্রুতগতিতে অপেক্ষাকৃত জ্ঞানী এবং কৃতজ্ঞচিত্ত লোকে পরিণত হলেন তিনি এবং তার সমস্ত কাজকর্ম স্বাভাবিকভাবে চালিয়ে যেতে থাকলেন।

জীবনীশক্তি কমে কমে যে অবস্থাটি এসে উপস্থিত হয় তা হলো, বিষাদগ্রস্ততা এবং তা বিরল কোন বিষয় নয়। মানসিক চাপ, একঘেয়েমি, এবং দায়দায়িত্ব পালনের যে ক্রমাগত ধারাবাহিকতা তা মনের সতেজ ভাবটিকে নিষ্ঠেজ করে দেয়, অথচ সতেজ মন নিয়েই একজনকে তার সমস্ত কাজকর্ম সাফল্যের সাথে সমাধা করার জন্য এগিয়ে যেতে হয়। যেমন একজন এ্যাথলিট একসময় জুরাজীর্ণ হয়ে যায়, তেমন অন্য আরেকজনও হতে পারে তার পেশা যাই হোক না কেন শুকনো এবং নীরস দিনগুলোতে সে অপ্রত্যাশিতভাবে ভালো কিছু পাবার জন্য যত্নবান হয়ে উঠে। মনের এমন অবস্থায় দেহ মনের প্রবলতর শক্তি খরচ হয়ে যায়, তখন সে কাজ কর্তৃ অনেক কষ্টে কিন্তু একসময় সে এই কাজ করতে। অপেক্ষাকৃত আরেক আরামে। এর ফলস্বরূপ যা ঘটে তা হলো, মানুষের মূল শক্তি যেটুকু একাত্মভাবেই প্রয়োজন সেটুকু যোগান দিতে খুবই অসুবিধায় পড়ে যায় এবং সেই ব্যক্তিসমূহের প্রায় তার মুষ্টিশক্তি হারিয়ে ফেলে। মনের এই অবস্থা থেকে মুক্তির একটিমুক্তির পথ বাতলে দিয়েছিলেন কোন এক বিশ্ববিদ্যালয়ের বোর্ড অব ট্রাস্টিউ স্টাফপতি এবং একাধারে একজন খ্যাতনামা ব্যবসায়ী নেতা। এক অধ্যাপক স্কেলসময় যিনি ছিলেন সুবিদিত এবং অসাধারণ জনপ্রিয় কিন্তু কি কারনেই যে তিনি শিক্ষক হিসাবে তার সামর্থ হারিয়ে ফেলছিলেন এবং একই সাথে তিনি তার ছাত্রদেরও অনুরাগী করে তোলার শক্তি হারাতে শুরু করেছিলেন। তাতে অসম্ভট্ট ছাত্র-ছাত্রীরা এবং একই সাথে ঐ বিশ্ববিদ্যালয়ের ট্রাস্টিউ ও তাদের নিজ নিজ মন্তব্য জানিয়ে ঐ অধ্যাপককে দোষী করে বললেন যে, অবশ্যই তাকে তার হারানো দক্ষতা এবং অনুরাগ পুণরগঢ়ার করতে হবে। নয়তো তাকে বরখাস্ত করে অন্য কাউকে স্থলাভিষিক্ত করার প্রয়োজন হবে। এই শেষোক্ত কৌশলটি দ্বিধাবিত মনে পোষণ করা হয়েছিল কারণ রিটায়ারমেন্টে যাবার আগে এখনও কয়েকটি বছর তার কাছ থেকে সফল শিক্ষকতা আশা করছিল কর্তৃপক্ষ।

বিশ্ববিদ্যালয় ট্রাস্টিউ ঐ ব্যবসায়ী অধ্যাপক সাহেবকে তার কার্যালয়ে আসতে বললেন এবং তাকে জানানো হলো যে, বোর্ড অব ট্রাস্ট তাকে ছয় মাসের যাবতীয় খরচ এবং বেতনসহ ছুটি দিতে সিদ্ধান্ত নিয়েছে। তবে এই ছুটির একমাত্র শর্ত হল যে, অধ্যাপক সাহেব কোন বিশেষ বিশ্রাম স্থলে যাবেন এবং পুরোপুরি দৈহিক এবং

মানসিক শক্তিকে নবায়িত করবেন। ব্যবসায়ী ব্যক্তিটি অধ্যাপক সাহেবকে আমন্ত্রণ জানিয়ে বললেন যে, আপনি নির্জন অরণ্যের মত জায়গায় আমার একটি বাড়ি আছে, তারই একটি কক্ষে এই ছুটিটা কাটাবেন। এবং বিশেষ কিছু পরামর্শও তিনি তাকে দিলেন। বললেন আপনি সাথে করে অন্য কোন বই না নিয়ে শুধু মাত্র বাইবেলটি নেবেন। আর আপনার প্রতিদিনের করণীয় কাজ হবে হাঁটাহাঁটি করা; লেকে মাছ ধরা বাগানে কিছু হাতের কাজ আপনি করবেন, এবং প্রতিদিন সময় ধরে বাইবেলটি পড়বেন যাতে ছুটির এ ছ’মাস সময়ে বাইবেলটি আপনি অস্তত তিনবার পড়ে ফেলতে পারেন। তিনি আরো পরামর্শ দিয়ে বললেন যে, আপনি আপনার মনকে সম্পূর্ণরূপে পরিপূষ্ট করার জন্য বাইবেল থেকে বাছাই করে করে যতদূর সম্ভব বিশেষ বিশেষ অংশগুলো বিশেষ মূল্যবান কথাগুলো মুখস্ত করে ফেলবেন।

ব্যবসায়ী ব্যক্তিটি বললেন, আমি বিশ্বাস করি যে, যদি আপনি নানান কাজ নিয়ে ছ’মাস বাইরে কাটান, যেমন এ সময়টায় আপনি কাঠ কাটলেন মাটি খোঁড়াখুঁড়ি করলেন, বাইবেল পড়লেন যার ধর্ম মতে, (কুরআন, গীতা ইত্যাদি) এক গভীর হৃদে মাঝ ধরলেন, তাহলে দেখবেন যে আপনি এক নতুন মানুষে পরিণত হয়েছেন।

অস্তুত সুন্দর এই প্রস্তাবে অধ্যাপক সাহেবে রাজি হয়ে গেলেন জীবনের এই ভিন্ন এবং আমূল পরিবর্তনযোগ্য ধরনের সাথে খাপ খাইয়ে নেবেন। এটি ছিল একটি সহজতর পথ। যা সে নিজে কিঞ্চিৎ অন্য কেউ আশাই করতে পারতো না। আসলে তিনি এমনই একটি পথ মনে মনে খুবই পছন্দ করতেন, আর তেমনি একটি পথ একেবারে হাতে নাগালের মধ্যে চলে আসাতে তিনি স্বত্ত্বাত্মক বিস্মিত হয়ে গেলেন। বাইরের খোলা মেলা প্রাকৃতিক পরিবেশে কিছু কাজ কর্ম নিয়ে নিজেকে খুব স্বচ্ছন্দভাবে মানিয়ে নিতে পেরে তিনি একটি সুন্দর সুন্দর বিষয় আবিষ্কার করলেন যে, এমন একটি পরিবেশে কাটানোর আবেদন আলাদা এবং এটাই তিনি প্রচুর পরিমাণে উপলব্ধি করলেন। কিছু সময়ের জন্য তিনি হয়ত তার সুবিজ্ঞ বঙ্গ-বাঙ্গবদের সাহচর্য থেকে এবং পড়াশুনা থেকে দূরে থাকলেন, কিন্তু প্রবলশক্তিতে তার মনকে আকর্ষিত করল বাইবেল, (প্রতিটি ধর্মগ্রন্থের এমন শক্তি আছে) পড়ে দেখুন। তার সাথে থাকা একমাত্র বই, একেবারে নিমজ্জিত হয়ে গেলেন বইটির মধ্যে তার মনে হলো, এর মধ্যে যেন বিরাট এক লাইব্রেরী বিদ্যমান। বইটির পাতায় পাতায় তিনি খুঁজে পেলেন বিশ্বাস শান্তি আর শক্তির বাণী আর এভাবেই মাত্র ছ’মাসে তিনি এক নতুন মানুষে পরিণত হলেন।

ব্যবসায়ী লোকটি এখন আমাকে বলছেন যে, এই অধ্যাপক সাহেবে এখন এক বর্ধিত শক্তির ব্যক্তিতে পরিণত হয়েছেন। বিশাদ ভাবটি একদম উবে গেছে, হারানো দিনের হারানো শক্তি আবার ফিরে পেয়েছেন, তার ক্লান্ত শ্রান্ত দেহে মনের শক্তি আবার তরাঙ্গায়িত হচ্ছে। বেঁচে থাকার স্বাদ আবার নতুন রূপে চাঙ্গা করে তুলেছে তাকে।

## প্রার্থনার শক্তি পরীক্ষা করে দেখুন

শহরের রাজপথে অবস্থিত এক সুউচ্চ বাণিজ্যিক অফিসে দুজন লোক একান্তে বসে গুরুত্বপূর্ণ আলাপ করছেন। এদের একজন মারাত্মক ব্যবসায়িক ঝামেলায় এবং আরো কিছু ব্যক্তিগত সংকটে পড়েছেন। প্রচণ্ড মানসিক চাপে বিরামহীনভাবে এপাশওপাশ হাঁটাহাঁটি করছেন। তারপর হয়ত একসময় বিষন্নভাবে বসে পড়লেন। যন্ত্রণা উত্তপ্ত মাথা হাতের উপর ন্যস্ত, যেন হতাশা ক্লান্ত এক ছবি। অপরজন জ্ঞানীগুণী ব্যক্তিত্ব বলে খ্যাত, ব্যবসয়ী লোকটি তারই কাছে এসেছেন উপদেশ লাভের জন্য। দুজনেই তারা একত্রে সমস্যাটা কি হতে পারে, কেন হতে পারে তা সবাদিক থেকে আবিক্ষার করেছিলেন। কিন্তু মনে হচ্ছিল তা কোন সুফল বয়ে আনতে পারেনি। অধিকন্তু তা শুধু লোকটার কষ্ট আর ভোগান্তি বাড়িয়ে তুলেছে এবং তাকে আরো ভগ্নোৎসাহি করে তুলেছে। দীর্ঘশ্বাস ছেড়ে লোকটি শুধু বললেন, “আমি অনুমান করছি হয়ত দুনিয়াতে এমন কোনো শক্তি নেই যা আমাকে রক্ষা করতে পারে।”

তার এ হতাশাপূর্ণ ক্ষেত্রে অন্যজনের মনে মৃহূর্তের জন্য প্রক্রিয়াজ্ঞানিত হলো, তারপর কিছুটা আস্থাহীনের মতই বললেন, “আমি এ বিষয়টিকে ওভাবে দেখতে চাই না। আপনি যে বলছেন, এমন কোন শক্তি নেই যা আপনাকে রক্ষা করতে পারে, আপনার এ কথাটি আমি বিশ্বাস করি না। ব্যক্তিগতভাবে আমি দেখেছি যে, সমস্যা যাই হোক না কেন প্রতিটি সমস্যারই কোনো কোন সমাধান অবশ্যই আছে। কোন একটি শক্তি অবশ্যই আছে যা আপনাকে সাহায্য করতে পারে।” তারপর আন্তে করে জিজেস করলেন, প্রার্থনার শক্তিকে কেন পরীক্ষা করে দেখছেন না?

হতাশাপ্রাপ্ত লোকটি একথা শুনে কিছুটা অবশ্যিত হয়ে গেলেন, এবং বললেন, হ্যাঁ অবশ্যই, আমি প্রার্থনায় বিশ্বাসী, কিন্তু হয়ত আমি জানি না কেমন করে প্রার্থনা করতে হয়। আপনার কথায় প্রার্থনার বাস্তব ফলাফলের কিছুটা আভাস পাচ্ছি, এবং তা হয়ত ব্যবসা সংক্রান্ত সমস্যা সমাধানেরও উপযুক্ত। আমি কখনও ওভাবে ভেবে দেখিনি, কিন্তু আপনি যদি আমাকে একটু দেখিয়ে দেন যে, কেমন করে প্রার্থনা করতে হয় তাহলে আমার খুবই ইচ্ছা হয় যে একটু পরীক্ষা করে দেখি, প্রার্থনার শক্তি কেমন?

তিনি প্রার্থনার বাস্তব কৌশল প্রয়োগ করেছিলেন, এবং প্রদত্ত ধারায় প্রার্থনা করে তার জবাবও তিনি পেয়েছিলেন। পরিশেষে তার বিষয়গুলোর সম্পর্কে পরিবর্তন ঘটে। তবে এটা বলা যাবে না যে তার আর কোন কষ্ট ক্লেশ ছিল না। আসলে তার বরঞ্চ অপেক্ষাকৃত কঠিন সময়ের মধ্য দিয়েই যেতে হয়েছে। কিন্তু অবশ্যে তিনি এসব কষ্ট ভোগের একটা সমাধান খুঁজে পেয়েছিলেন। এখন তিনি গভীরভাবে বিশ্বাস করেন যে, সত্যিই প্রার্থনার শক্তি আছে, এবং সম্প্রতি আমি তাকে বলতে শুনছি, সব

সমস্যাই সমাধান করা যেতে পারে এবং সঠিকভাবেই করা যেতে পারে, যদি আপনি প্রার্থনা করেন।

শারীরিক স্বাস্থ্য বিষয়ে বিশেষজ্ঞ ও সমৃদ্ধ ব্যক্তিও প্রায়ই দেখা যায় প্রার্থনাকে রোগের চিকিৎসায় ব্যবহারের সাথে অন্তর্ভুক্ত করে থাকেন। অক্ষমতা, দুঃশিক্ষা এবং সমজাতীয় কষ্টগুলোই হয়ত মানুষের আভ্যন্তরীন সামঞ্জস্যহীনতার ফলশ্রুতি হিসেবেই ঘটে থাকে। এটাই আচর্যের বিষয় যে, কিভাবে প্রার্থনা শরীর এবং আত্মার সামঞ্জস্যপূর্ণ কার্যকারীতা প্রত্যাপণ করে। আমার স্বাস্থ্য চিকিৎসক বঙ্গ এক স্নায়ু রোগীকে একবার এক বার্তা দিয়ে বলছিলেন, “বিধাতা আমার আঙুলের মধ্য দিয়ে কাজ করে। যখন আমি আপনার শারীরিক স্বাস্থ্যের জন্য উদ্বেগহীন শিথিলতা কামনা করি, কারণ আপনার শরীর আপনার আত্মার মন্দির। যখন আমি আপনার বাইরের অবস্থা নিয়ে কাজ করি তখন আমি চাই, আপনি বিধাতার কাছে আভ্যন্তরীন শান্তির জন্য প্রার্থনা করেন।” রোগীটির কাছে এ ছিল সম্পূর্ণ নতুন ধরনের একটি ধারণা। কিন্তু তিনি খুব দ্রুত কিছু পাবার ভাবনায় ব্যপ্ত ছিলেন এবং কিছু শান্তিপূর্ণ চিন্তার মধ্যদিয়ে পরিচালিত করার চেষ্টাও করেছেন। তার মানসিক উদ্বেগের শিথিলতার এমন সুন্দর ফল পেয়ে তিনি খুবই অভিভূত হয়ে পড়েছিলেন।

জ্যাক স্মিথ, হেলথক্লাবের পরিচালক, নামী দামী অনেকের পৃষ্ঠপোষকতায় তার এই ক্লাব চলছিল, তারাও প্রার্থনা চিকিৎসায় বিশ্বাস করতেন। এবং তা প্রয়োগ করতেন। একসময় লোকটি ছিলেন মল্ল-যোদ্ধা তারপর স্বাস্থ্যাইতার এবং সবশেষে তিনি এই হেলথক্লাব খোলেন। তিনি বলেন যে, যেন্নে তিনি তার পৃষ্ঠপোষকদের দৈহিক নমনীয়তা তন্মত্ব করে পরীক্ষা করতেন। যখন তিনি তাদের আধ্যাত্মিক নমনীয়তাও পরীক্ষা করতেন। কারণ তিনি স্বত্তর সাথে বলেন, “আপনি কোন ব্যক্তিকে শারীরিকভাবে স্বাস্থ্যবান পাবেন না যদি না তাকে আধ্যাত্মিকভাবে স্বাস্থ্যবান পাওয়া যায়।”

একদিন অভিনেতা ওয়াল্টার হাটসন জ্যাক স্মিথের পাশের ডেক্সে বসেছিলেন। দেয়ালের গায়ে বড় বড় হরফে লিখা একটি সংকেত তিনি দেখতে পেলেন; ঐ বর্ণমালাগুলোর অর্থ কি? স্মিথ একটু হেসে বললেন, এর অর্থ হলো নিশ্চয়তা জ্ঞাপক প্রার্থনা থেকে শক্তি নির্গত হয় যার দ্বারা ভালো ফল পাবার বিষয়টিও সম্পাদিত হয়।

বিশ্বয়ে হাটসনের চোয়াল নীচে নেমে গেল, বেশ তো, আমি কখনও একটি হেলথ ক্লাব থেকে এমন কিছু শুনতে আশা করিনি।

মি. স্মিথ বললেন, আমি এই প্রক্রিয়াটি প্রয়োগ করে থাকি এবং তা আমি করি সবাইকে কৌতুহলী করার জন্য যাতে সবাই আমার কাছে জানতে চায় ঐ বর্ণ বিন্যাসের অর্থ কি? আর ঐ বিষয়টা আমাকে তাদের এ কথাটিই বলার সুযোগ করে দেয় যে, “যথার্থ প্রার্থনা অবশ্যই একটি ভালো ফল বয়ে আনে।” জ্যাক স্মিথ নামে এক ভদ্রলোক আমাকে শারীরিকভাবে ভালো থাকার ব্যাপারে অনেক সাহায্য করেছেন,

লোকটির বিশ্বাসটিও এমন যে, প্রার্থনা গুরুত্বপূর্ণ বিষয়, যদি অধিকগুরুত্বপূর্ণ বিষয় বলে মনে না ও হয় তবে ব্যায়াম করুণ এবং ইষদুষ্ট পানিতে স্নান করুণ এবং ভালো করে শরীর পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন করুণ। কারণ মন ও শরীর থেকে শক্তি উৎসারিত হবার পদ্ধতি হিসেবে এটিই প্রধান অংশ হিসেবে কাজ করে।

আজকাল মানুষ আগের তুলনায় অধিক প্রার্থনা করে। কারণ তারা একটি বিষয় বুঝতে পারছে যে, প্রার্থনা তাদের কাজে দক্ষতা বাড়াতে বাড়তি শক্তি যোগান দেয়। প্রার্থনা তাদের শক্তি সংগ্রহ করতে সাহায্য করে থাকে যা অন্য কোনোভাবে সহজলভ্য নয়।

কেন এক বিখ্যাত মনস্তত্ত্ববিদ বলেন, প্রার্থনা হল এক মহানতম শক্তি যা ব্যক্তি বিশেষ তার ব্যক্তিগত সমস্যা সমাধানে যথাযথভাবে কাজে লাগায়। সত্যিই এর শক্তি আমাকে অবাক করে দেয়।

প্রার্থনা শক্তি হলো মানসিক শক্তির প্রকাশ স্বরূপ। ঠিক যেমন বৈজ্ঞানিক কলাকুশল আণবিক শক্তির প্রকাশ ঘটায়। আবার ঠিক তেমনিভাবে বৈজ্ঞানিক কার্যপ্রণালীও আধ্যাত্মিক শক্তি নির্গত করে থাকে এবং তা হয় প্রার্থনার মধ্য দিয়ে উদ্যমশীল শক্তির উদ্বীপনাময় উপস্থাপনই এর সুস্পষ্ট প্রমাণ।

প্রার্থনা শক্তি মনে হয় বুড়িয়ে যাবার বিষয়টিকেও সাভাবিক একটি অবস্থায় ধরে রাখতে পারে। কিংবা নিবারন করতে পারে অথবা শারীরিক দ্রুতির অভাবকে এবং শরীরের আরো অবনতি ঘটতে একটি সীমিত অবস্থায় রাখতে পারে। বিগত বছরগুলোতে সংগৃহীত আপনার মূল দৈহিক শক্তি অথবা জীবনী শক্তি এসবের কোনটিই হারাবার প্রয়োজন নেই বা দুর্বল হয়ে যাবার এবং এসবের প্রতি উদাসীন হবারও কোন প্রয়োজন নেই। আপনার জীবনী শক্তিকে অবসন্ন বিস্বাদ করা অথবা জ্বরাজীর্ণ হতে দেবার কোন আবশ্যকতা নেই। প্রতিদিনের সক্ষ্য প্রার্থনা আপনাকে সতেজ করে তুলতে পারে, এবং প্রতিদিন সকালেও আপনি নবায়তি মন নিয়ে কাজ শুরু করতে পারেন। আপনার যে কোন সমস্যায় আপনি সঠিক দিক নির্দেশনা পেতে পারেন যদি প্রার্থনাকে খুব সুস্থপথে আপনার অবচেতন মনে প্রবেশ করাতে পারেন। যেখানে আপনার সিদ্ধান্তকারী শক্তি বসে আছে, যে আপনাকে বলে দেয় আপনি সঠিক বা ভুল কোন কাজ করছেন কি না। আপনার মনের প্রতিক্রিয়াকে সঠিক রাখার এবং নিখুঁত রাখার মত শক্তি প্রার্থনার আছে। আপনার অবচেতন মনের গভীরে পরিচালিত প্রার্থনা শক্তি আপনাকে নতুনভাবে গড়ে তুলতে সক্ষম। প্রার্থনা শক্তি নির্গত করে এবং এর ধারাকে মুক্তভাবে প্রবাহিত করে।

যদি এই শক্তি সম্বন্ধে আপনার অভিজ্ঞতা না হয়ে থাকে তবে সন্তুষ্ট আপনাকে প্রার্থনা করার নতুন কৌশল রঞ্চ করতে হবে। একটি দক্ষ দৃষ্টিকোন থেকে প্রার্থনা সম্বন্ধে পড়াশুনা করা ভালো। সাধারণত প্রার্থনার প্রতি ঝোঁক সম্পূর্ণরূপে ধর্মীয় ব্যাপার, যদিও দুটো ধারণার মধ্যে কোন ভেদাভেদ নেই। বিজ্ঞানসম্মত আধ্যাত্মিক

অনুশীলন স্টেরওটাইপ নিয়ামবলীকে বাতিল করে দেয়, এমনকি তা যখন সাধারণ বিজ্ঞানে করানো হয়। এমনকি তা যদি আপনার প্রতি কোন অশীর্বাদ বয়ে আনে এবং নিঃসন্দেহেই তা আনে, সম্ভবত আপনি আরও ফলপ্রসূ প্রার্থনা করতে পারেন যদি প্রার্থনার ধারাটি একটু বদলে নিতে পারেন এবং তা আপনি করতে পারেন প্রার্থনার যথাযথ সূত্র প্রয়োগ করে। নতুন অন্তদৃষ্টি লাভ করুন। নতুন অভিজ্ঞতা নিয়ে চর্চা শুরু করুন যাতে বড় ধরনের ফল লাভ করা যায়।

এ বিষয়টি অনুধাবন করা খুবই জরুরী যে আপনি যখন প্রার্থনা করছেন তখন জগতের সবচেয়ে বিস্ময়কর শক্তি পরিচালনা করছেন। এমন একটি ক্ষেত্রে আপনাকে আলোকিত করার জন্য অবশ্যই আপনি পুরনো ধাচের কোন কেরোসিনের বাতি ব্যবহার করবেন না। আপনি চাইবেন একটি আধুনিক ধাচের বাতি ব্যবহার করতে। নারী-পুরুষ উভয়ের মধ্যেই আজকাল আধ্যাত্মিক প্রতিভার জাগরণ দেখা যাচ্ছে। যারা একাধিক্রমে নতুন নতুন এবং যথার্থ আধ্যাত্মিক কলাকৌশলগুলো আবিক্ষার করে যাচ্ছেন। বিষয়টি উপদেশযোগ্য যে, ঐসব আধ্যাত্মিক দ্রষ্টাদের উদ্ভিত পথ অবলম্বন করে আপনিও প্রার্থনার শক্তি নিয়ে পরীক্ষা নিরীক্ষা করে দ্রুতেই যাতে প্রার্থনার শক্তি সবল এবং কার্যকরী প্রমাণিত হয়।

যদি প্রার্থনার এ প্রয়োগিক বিষয়টি নতুন এবং নিশ্চিত বলযুক্তি আপনাকে দিতে পারে এবং তা আশ্চর্যজনক বৈজ্ঞানিক বলে প্রমাণিত হয় তবে মনে রাখবেন প্রার্থনার গুণ শক্তি সবচেয়ে ফলপ্রসূভাবে আপনার বিনীত এবং উন্মুক্ত মনকে বিধাতামুখী করে তুলবে। যে কোন পস্তায়ই হোক না কেন আপনি যদি এই শক্তিকে নাড়া দিতে সক্ষম হন এবং তা আগন্তর মনে একটি ঐশ্বর্যশক্তি প্রবাহিত করে দিতে পারে তবে সেই পস্তাই হবে বৈধ এবং ব্যবহার যোগ্য একটি পস্তা।

দু'জন বিখ্যাত শিল্পপতি তাদের জীবনে প্রয়োগকৃত ও বিজ্ঞানসম্মত প্রার্থনার একটি উদাহরণ চিত্র তৈরি করেছেন। যাদের নাম বিশেষ অনুমতি নিয়েই আমার পাঠকদের আমি জানাবো। যে দু'জনের কথা আমি বললাম তাদের ব্যবসা এবং কৌশল সংক্রান্ত বিষয়ে একটি সভা ছিল। একজন হয়ত ভাবতে পারে যে, এই লোক দু'জন হয়ত তাদের এমন কোন সমস্যার কথা নিরেট কৌশলগত ভিত্তিতেই উপস্থাপন করতে পারে এবং আসলে তা তারা করেছেন ও এবং অধিকন্ত এ বিষয়ে তারা প্রার্থনাও করেছেন। কিন্তু তারা এর কোন কার্যকরী ফল লাভ করতে সক্ষম হননি। সেজন্য তাদেরকে মফস্বলের এক ধর্ম প্রচারকের কাছে ডাকা হয়েছিল, এবং ধর্ম প্রচারক ঐ দু'জনের একজনের পুরনো বন্ধু ছিলেন। কারণ তারা ব্যাখ্যা করে বলেছেন যে, বাইবেলের প্রার্থনার মূল বিষয় হলো, যেখানে দুজন বা তিনজন আমার নামে (সৃষ্টিকর্তার নামে) একত্রিত হয়, সেখানে আমি তাদের মধ্যে বিরাজ করি। তারা আরো একটি বিষয়ের দিকে নির্দেশ করে বলেছেন যেমন: “তোমাদের দু'জনও যদি

একই উদ্দেশ্যে এই পৃথিবীর যে কোন বস্তু স্পর্শ করে যে কোন কিছু চাও তবে স্বর্গে যিনি আছেন তার নামে তা পূর্ণ হবে।”

স্কুলে বিজ্ঞান বিষয়ে চর্চা করাতে তারা বিশ্বাস করেন যে, প্রার্থনার দ্বারা কোন কিছু করতে চাওয়া বিস্ময়কর এক ব্যাপার এবং তাদের উচিত অতি যত্নের সাথে বাইবেলে বর্ণিত (অন্যান্য ধর্ম শাস্ত্রে তদুপ) বিষয়গুলোকে অনুসরণ করা যাকে তারা আধ্যাত্মিক বিজ্ঞানের মূল বই হিসেবে বর্ণনা করেছেন।

বিজ্ঞানকে কাজে লাগাবার যথার্থ প্রণালী হলো ঐ বিজ্ঞানের মূল বইয়ে বর্ণিত স্বীকৃত প্রণালীকে কাজে লাগানো। কারণ দর্শিয়ে তারা বলেছেন যদি বাইবেল এটাই নির্দেশ করে যে, দুজনে বা তিনজন একত্র হওয়া উচিত, সম্ভবত কারণটি হলো যে, তারা সাফল্য লাভ করতে পারছিলেন না, কাজেই তাদের তৃতীয় আরেকটি পক্ষের দরকার হয়ে পরেছিল।

কাজেই তিনজন একত্রে প্রার্থনা করলেন এবং এভাবেই পরিচালিত রীতিতে যাতে কোন ক্রটি না থাকে তাই তাকে আগলে লাখলেন। তারা বাইবেলে বর্ণিত অন্যান্য কৌশল সম্বন্ধে ও নানা পরামর্শ দিয়ে বক্তব্য রেখেছেন, যেমন “তোমার বিশ্বাস অনুসারেই তোমার প্রতি তা বাস্তবায়িত হোক। তোমরা যাই ব্যক্তি কর্তৃতা কেন, যখন তোমরা প্রার্থনা কর, এবং বিশ্বাস কর যে তা তোমরা পেয়েই যাই।”

কয়েকটি পূর্ণসং প্রার্থনা সভার পর লোক তিনজন একজনে এটাই নিশ্চিত হলেন যে, তারা তাদের প্রার্থনার উত্তর পেয়েই গেছেন। প্রার্থনার ফলাফল ছিল পুরোপুরি সন্তুষ্টজনক। পরবর্তীতে পাওয়া ফলাফল তাদের দ্বারাতে সাহায্য করেছিল যে আসলেই তারা স্বর্গীয় পথ-নির্দেশ পেয়েছিলেন।

এই লোকগুলো তেমন যথেষ্ট বড় বৈজ্ঞানিক নয়, যারা আধ্যাত্মিক বিধি বিধানগুলো প্রাকৃতিক বিধানগুলোর চেয়ে বেশ কিছু, তার যথাযথ ব্যাখ্যা দেয়া প্রয়োজন মনে করেন না, কিন্তু তারা সেসব ঘটনায় খুব সন্তুষ্ট যখন ঐসব বিধিবিধানগুলো সঠিক কৌশলাদি কাজে লাগায়।

তারা বললেন ‘যখন আমরা এটা ব্যাখ্যা করতে পারিনা,’ ব্যাপারটি তখন এমনি থেকে যায় যে আমরা আমাদের সমস্যার দ্বারা হতবুদ্ধি হয়ে পড়েছি এবং বাইবেলের নিউ চেস্টামেটের পদ্ধতি অনুসারে প্রার্থনা করার চেষ্টা করেছি পদ্ধতিটি কাজে লেগেছে এবং আমরা খুব সুন্দর ফল লাভ করেছি।’ তারা আরো বললেন যে, বিশ্বাস এবং এক্য দুটোই প্রার্থনা পরিচালনা রীতির ক্ষেত্রে খুব গুরুত্বপূর্ণ বিষয়।

এক লোক কয়েক বছর আগে নিউইয়র্ক শহরে ছোট খাটো একটি ব্যবসা শুরু করেছেন। তার প্রতিষ্ঠার প্রথম সোপানের বৈশিষ্ট বর্ণনা করতে গিয়ে তিনি বলেছেন, দেয়ালের গায়ে ছোট্ট একটি গর্ত এ হলো তার প্রথম প্রতিষ্ঠা। তার একজন কর্মচারী ছিল। কয়েক বছরের মধ্যে তারা ওখান থেকে একটি বড় কক্ষে স্থানান্তরিত হল এবং

তারপর আরো বড় বাড়িতে তাদের ব্যবসা প্রতিষ্ঠান খোলেন। শেষ পর্যন্ত তা খুবই সাফল্যজনকভাবে এগিয়ে যেতে থাকলো।

লোকটির বর্ণনা অনুসারে তার এই ব্যবসা পদ্ধতি হল, আশাবাদী ও ভাবনা দিয়ে দেয়ালের গায়ে ছেট্ট গর্তটি আগে ভরে ফেল। পরিষ্কার ঘোষণা দিয়ে তিনি বলেছেন, এই কঠিন কাজটি সাফল্যের দিকে নিয়ে যাওয়া সম্ভব যদি একজনের হ্যাঁ ব্যঙ্গক চিন্তা থাকে, সুন্দর পরিচালনা শক্তি থাকে।

মানুষের সাথে তার ব্যবহার যদি সঠিক হয় এবং সর্বেপরি সে যদি যথার্থ প্রার্থনা করতে পারে। আমি দেখেছি যে লোকটি কেমন সৃজনশীল এবং অসাধারণ এক মনের মানুষ এবং তার নিজস্ব এবং সহজ সরল পদ্ধতি ব্যবহার করে কেমন করে তার সমস্যাগুলোকে তিনি সমাধান করেছেন এবং কিভাবে প্রার্থনাশক্তিকে ব্যবহার করে কঠিন অবস্থাগুলিকে তিনি একটির পর একটি জয় করতে সক্ষম হয়েছেন। নিঃসন্দেহে এটি একটি কৌতুহল জাগাবার মত ‘সূত্র’ কিন্তু আমি তা অভ্যাস করে দেখেছি যে তা কার্যকারী হয়। তাই আমি অনেক কেই এ বিষয়ে পরামর্শ দিয়েছি এবং সত্যিই তারা তাদের নিজেদের ক্ষেত্রে এ সূত্রটি প্রয়োগ করে তার উপকার পেয়েছেন প্রোপুরি। আপনাদের জন্য সূত্রটি সুপারিশ করা হলো।

### সূত্রটি হলো :

(১) প্রার্থনা অনুশীলন করুন।

(২) প্রার্থনার বিষয়কে মনে ছবিতে পরিণত করুন।

(৩) এবং কল্পিত ছবিকে বাস্তবায়িত করুন।

মনের আকাঞ্চাকে প্রার্থনায় পরিণত করা সম্পর্কে আমার ঐ বক্সটি এভাবে আমাকে বুঝিয়েছেন যে, প্রতিদিনের প্রার্থনা পদ্ধতি হতে হবে সৃজনশীল প্রার্থনা। যখনই তার কোন সমস্যা এসে উপস্থিত হত তখনই খুব সহজ সরলভাবে এবং সরাসরি সৃষ্টিকর্তার সাথে প্রার্থনার মাধ্যমে কথা বলতেন। অধিকন্তু, তার এই প্রার্থনার ভঙ্গিতে সৃষ্টিকর্তার সাথে কথা বলার বিষয়টি ছিল অন্তৃত। তিনি কিন্তু তার প্রার্থনালাপের সময় সৃষ্টিকর্তাকে সুদূর অবস্থিত বিরাট কোন ছায়াকৃত প্রতিবিষ্ব কল্পনা করে প্রার্থনালাপ করেননি, কিন্তু তিনি সৃষ্টিকর্তাকে মনে মনে ধারণ করেছেন এমন ভাবে যে তিনি যেন তার অফিসেই বিরাজ করছেন, তার বাড়িতে, তার সাথে চলমান রাস্তায়, তার মটরগাড়িতে বিধাতা যেন সর্বদাই তার কাছাকাছি একজন সঙ্গীর মত, একজন ঘনিষ্ঠ সহচরের মত।

অবিরত প্রার্থনা কর বাইবেলের এই নির্দেশকে তিনি খুব গুরুত্বের সাথে নিয়েছিলেন। প্রতিটি সম্প্রদায়ের পাঠক তাদের নিজ নিজ শাস্ত্রবাণী এভাবে অনুশীলন করতে পারেন। তিনি বিষয়টির এমন অর্থ দাঢ় করতে চেয়েছেন যে আমি মনে করেছি আমার নির্ধারিত এবং প্রয়োজনীয় কিছু প্রশ্ন বিধাতার সাথে স্বাভাবিক ও সাধারণ ভাবে আলোচনা করা উচিত আর এভাবে একসময় বিধাতায় উপস্থিতি আমি

বুঝতে পারবো এবং তিনি আমার চেতন এবং শেষে অবচেতন মনের চিন্তায় আধিপত্য বিস্তার করবেন। এভাবেই তিনি তার নিত্যদিনগুলোকে প্রার্থনায় ভরে তুলেছেন। তিনি হাটার সময় প্রার্থনা করেছেন। গাড়ি চালানোর সময় প্রার্থনা করেছেন। তার সকল কর্মের মধ্যেই তিনি সুযোগ মত প্রার্থনা করেছেন। তার প্রতিটি দিনকে তিনি প্রার্থনায় প্রার্থনায় ভরে তুলেছেন। তার মনে হলো তিনি প্রার্থনার মাধ্যমেই বেঁচে ছিলেন। প্রচলিত খ্রিস্টান বীতি অনুসারে তার প্রার্থনার ধরনটি ছিল এমন যেমন- সৃষ্টিকর্তাকে তিনি একজন ঘনিষ্ঠ সাথী হিসাবে বলেছেন, “হে প্রভু এ বিষয়ে আমি কি করব? বা এবিষয়ে আমাকে সুষ্ঠু ও সঠিক অন্তর্দৃষ্টি দাও প্রভু।” তিনি তার মনকে প্রার্থনাযুক্ত করেছেন, সেভাবে তার কাজকর্মও প্রার্থনাযুক্ত হয়েছিল। অর্থাৎ কাজ কর্মগুলো যেন সঠিকভাবে বাস্তবায়িত হয় তার জন্য প্রার্থনা করা হতো।

তার সৃজনশীল প্রার্থনার উদ্ভাবিত দ্বিতীয় বিষয়টি হলো মনের পর্দায় ছবি অংকিত করা। পদার্থ বিদ্যার মূল কারণটি হলো ‘শক্তি’। মনোবিজ্ঞানের মূল কারণটি হলো কোন কিছু বাস্তবায়িত করার মত সফল ইচ্ছাশক্তি। যেমন যে লোকটি কোন বিষয়ে সাফল্য লাভের প্রবল ঝোক মনে মনে ধারণ করে সে সাফল্য পেয়েই যায় আবার কেউ যদি সাফল্য না পাবার মত কমজোর ভাবে কোন বিষয় প্রয়োগ করে, তার পক্ষে সাফল্য পাবার সম্ভাবনা নেই বললেই চলে। এই সাফল্য লাভ বা অসাফল্য লাভের বিষয়টি সেভাবেই ঘটে যে যেমন ভাবে অথবা যে যেমন বলিষ্ঠভাবে বা দুর্বলভাবে তার মনে মনে ছবিটি অঙ্কন করে।

মূল্যবান কিছু ঘটবে এমন বিষয়ে আশ্বস্ত হতে পারে এ বিষয়ে প্রার্থনা করুন এবং তা যাচাই করে দেখুন যে, বিধাতার দৃষ্টিতে তা পুরণযোগ্য কিনা তারপর আপনি বিষয়টি আপনার মনের পর্দায় অঙ্কিত করুন তা ঘটে, এবং আপনার সচেতন মনে ছবিটি নিবীড়ভাবে ধরে রাখুন। বিস্মিতার ইচ্ছার কাছে সেই ছবিটি ক্রমাগত সমর্পণ করতে থাকুন, আমি বলতে চাই বিষয়টি বিধাতার হাতে ছেড়ে দিন। দেখুন তিনি আপনাকে কি দিক নির্দেশনা দেন তা অনুসরণ করুন, বুদ্ধিমানের মত কঠোর পরিশ্রম করুন, এবং এভাবেই আপনার যা করনীয় তা করে সাফল্যকে হাতের মুঠোয় নিয়ে আসুন। বিশ্বাস করার চর্চা চালিয়ে যান এবং বিষয়টি আপনার চিন্তায় ভাবনায় নিবীড়ভাবে ধরে রাখুন। কাজটি করেন এবং আপনি অবাক হয়ে যাবেন যে কি অস্তুতভাবে আপনার স্বত্ত্ব রক্ষিত মনের ছবিটি বাস্তবে পরিণত হয়ে যাচ্ছে। এভাবেই মনে মনে ভাবিত ছবি বাস্তব রূপ ধারণ করে। বাস্তবে পরিণত হবার মত যে মূল ইচ্ছা আপনি পোষণ করেছিলেন এবং তার জন্য আপনি প্রার্থনা পরিচালনা করেছেন, মনের ভাবনায় ছবি এঁকেছেন এবং তা বাস্তবায়িত করতে পেরেছেন, তা কিন্তু সম্ভব হয়েছে বিধাতার শক্তি এর উপর বর্ষিত হবার মধ্য দিয়ে যা আপনি প্রার্থনা করেছিলেন এবং অধিকন্তু যদি আপনি নিজেকে পুরোপুরিভাবে এটা বাস্তবায়িত হবার জন্য সমর্পণ করেন তবে তা না হয়েই যায়না।

আমি ব্যক্তিগতভাবে এই ত্রিমাত্রিক প্রার্থনা পদ্ধতি অনুশীলন করে দেখেছি যে, এর মধ্যে কত বড় শক্তি নিহিত রয়েছে। ঠিক এ বিষয়টি অন্যদের অনুশীলন করার জন্য পরামর্শ দেয়া হয়েছিল এবং তারাও ঠিক একইভাবে আমাকে তাদের অভিজ্ঞতার কথা জানিয়ে বলেছেন যে, প্রার্থনার এই পদ্ধতি প্রয়োগ করে তারা এর মধ্য থেকে সৃজনশীল শক্তি নির্গত হতে দেখেছেন।

উদাহারণ স্বরূপ—এক মহিলার কথা বলছি। তিনি আবিক্ষার করলেন যে, তার স্বামী একটু একটু করে তার কাছ থেকে দূরে সরে যাচ্ছে। তাদের বিয়ে হয়েছিল খুবই সুখের ও আনন্দের। কিন্তু মহিলাটি পূর্বে থেকেই নানান সামাজিক কর্মকাণ্ডে জড়িয়ে পড়েছিলেন এবং তার স্বামী তার ব্যক্তিগত কাজকর্ম নিয়ে ব্যস্ত হয়ে পড়েছিলেন। তা জানার আগেই তাদের মধ্যেকার যে গাঢ় এবং পুরনো স্থ্যতা ছিল তা হারিয়ে গিয়েছিল। একদিন তিনি আবিক্ষার করলেন তার স্বামী অন্য এক মহিলার প্রতি আসক্ত। তিনি উদ্ভাবনের মত হয়ে গেলেন এবং মূর্ছারোগে আক্রান্ত হলেন। তিনি স্থানীয় পুরোহিতের সাথে বিষয়টি নিয়ে আলাপ করলেন, তিনি খুব নিপুনভাবে এই আলাপ আলোচনাকে মহিলার নিজের দিকে ঘুরিয়ে দিলেন। তিনি অপর্যাপ্ত স্বীকার করলেন যে তিনি ঘরনী হিসেবে যত্নশীল নন এবং তাই তিনি অন্তর্ভুক্ত হয়ে পড়েছেন, কথায় বার্তায় খুব ধারাল এবং ত্যাক্ত বিরক্ত একজন মহিলার।

তিনি স্বীকার করলেন যে, তিনি কখনই নিজেকে তার স্বামীর সমকক্ষ মনে করেননি। স্বামী সম্পর্কে তার একটি গভীর হীন মনোসমাপ্ত ধারণা ছিল। তার এমনই একটি অনুভূতি ছিল যে তিনি সামাজিকভাবে বুদ্ধিগত দিক থেকে তার স্বামীর সাথে সমকক্ষতা বজায় রাখার উপযুক্ত ছিলন না। তাই তিনি বিরোধী মনোভাব নিয়ে দূরে দূরে থাকতেন এবং তা তার খিটাখিটে মেজাজ এবং সমালোচনার মধ্য দিয়ে প্রকাশ হয়ে পড়ত। পুরোহিত দ্বৈতে নিয়ে যে, মহিলা তখন যতটা প্রকাশ করছিলেন তারচেয়ে অনেক বেশি প্রতিভা সামর্থ এবং মোহিনী শক্তি তার ছিল। তিনি তাকে পরামর্শ দিয়ে বললেন যাতে তিনি মনে মনে নিজের মধ্যে একজন সামর্থবান এবং আকর্ষণীয় ব্যক্তিত্বের প্রতিকৃতি বা ছবি এঁকে নেন। অনেকটা খামখেয়ালীভাবেই তিনি মহিলাকে বললেন যে, “বিধাতা একটি বিউটি পার্লার পরিচালনা করেন” এবং বিশ্বাস করার কৌশলই একজনের মুখশী এবং মোহিনী শক্তি এনে দিতে পারে। এবং আচার আচরণেও একটি সহজ সরলভাব এনে দিতে তিনি তাকে কিছু নির্দেশ দিয়ে জানালেন যে কিভাবে প্রার্থনা করতে হয় এবং কিভাবে আধ্যাত্মিক শক্তি বলে যাচিত বিষয়ের ছবি মনে মনে এঁকে নিতে হয়। তিনি তাকে আরো উপদেশ দিয়ে বললেন যেন তিনি এমন একটি প্রতিবিম্ব মনে ধরে রাখেন যেন তার এবং তার স্বামীর মধ্যেকার হারিয়ে যাওয়া স্থ্যতা আবার ফিরে এসেছে, মনচক্ষুতে যেন দেখেন যে তার স্বামীর আগের সেই শুভ সুন্দর ভাবটি ফিরে এসেছে এবং মনের পর্দায় এই ছবিটিই ধরে রাখতে বলেছেন যে, তাদের দু'জনের মধ্যে আবার আগের সেই মিল

ফিরে এসেছে। তাকে বলা হয়েছিল যেন এই ছবিটি বিশ্বাসের সাথে মনে রাখা হয়। এইভাবে তিনি তাকে খুবই চিন্তাকর্ষক এক ব্যক্তিগত যুদ্ধ জয়ের জন্য প্রস্তুত করলেন।

ঠিক এই সময়ের কাছাকাছি একটি অবস্থায় তার স্বামী তাকে জানালেন যে, তিনি বিবাহ বিচ্ছেদ চান। রূপু রূপ্ত এই অনুরোধ রক্ষার জন্য তিনি নিজেকে এমন ভাবে এবং সেই লক্ষ্যমাত্রা পর্যন্ত জয় করেছিলেন যে তিনি খুব শান্তভাবে তা গ্রহণ করলেন। তিনি স্বত্বাবিকভাবে জবাব দিলেন যে, যদি তিনি বিবাহ বিচ্ছেদ চান তবে তিনি তাতে রাজি আছেন, কিন্তু বিবাহ বিচ্ছেদ চূড়ান্ত হবার আগে নবাই দিনের জন্য তা স্থগিত রাখার পরামর্শ দিলেন। বললেন যদি নবাই দিনের পরেও অনুভব কর যে বিবাহ বিচ্ছেদ হওয়া আবশ্যিক তাহলে আমি তোমাকে সহযোগিতা করব। খুব শান্ত মেজাজে তিনি কথাগুলো বললেন, তিনি ব্যঙ্গাত্মক দৃষ্টিতে তার দিকে তাকালেন কারণ তিনি একটি বিশ্বের আশা করছিলেন।

রাতের পর রাত তিনি বাইরে চলে গেলেন, অন্যদিকে রাতের পর রাত মহিলা বাড়িতে বসে রইলেন, কিন্তু মনে মনে এমন ছবি আঁকলেন যেন তার স্বামী তার পাশেই পুরনো চেয়ারটিতে বসে আছেন। তিনি চেয়ারে বসেছিলেন না, কিন্তু তিনি এমন একটি প্রতিবিম্ব আপন মনে তৈরি করলেন যেন তার স্বামী সেই আঁকার মতই তার পাশে বসে বই পড়ছেন। মনচক্ষুতে তিনি যেন দেখতে পাইছিলেন যে স্বামী বাড়ির চারপাশে অলসভাবে বিচরন করছেন, রং করছেন এবং এটা সেটা এখানে ওখানে ঠিক ঠাক করছেন আগেরই মতই। এমনকি তিনি আজন ছবিও মনে মনে কল্পনা করলেন যেন তার স্বামী সেই বিবাহের প্রথম দিনগুলোতে যেমন থালাবাসন রোদে শুকাতেন এখনও তেমনটিই করছেন। মনচক্ষুতে যেন দেখতে পাচ্ছেন তিনি আর স্বামী একত্রে গলফ খেলছেন এবং মনের আনন্দে দু'জনে দীর্ঘ ভ্রমণ করছেন। কারণ একদিন সত্যিই তারা প্রমোদ ভ্রমণ করেছিলো।

এমন সুন্দর একটি ছবি তিনি খুব স্থিরভাবে স্মৃতিতে ধরে রেখেছিলেন এবং একদিন রাতে সত্যিই তার স্বামী সেই পুরনো চেয়ারটিতে বসেছিলেন। পুরোপুরি নিশ্চিত হবার জন্য তিনি দুবার সেদিকে তাকালেন এবং তার মনে হলো, যে ছবি তিনি কল্পনা করেছিলেন এ যেন তার থেকেও বাস্তব। কিন্তু সম্ভবত এই ছবি অংকিতকরনই একটি বাস্তবতা কারণ যে কোন ভাবেই হোক সত্যিকার লোকটিই সেখানে বসেছিলেন। কখনও কখনও তিনি বাইরে যেতেন কিন্তু অনেক অনেক রাত্রে তিনি তার ঐ চেয়ারে বসতেন। তারপর তিনি তার সামনে পড়তে শুরু করতেন, যেন সেই হারনো দিনগুলোর মতই তারপর এক রৌদ্রজ্বল শনিবারের দুপুর বেলায় জিজ্ঞেস করলেন, গলফ খেলার বিষয় তুমি কি বল?"

দিনগুলো সুখ সাচ্ছন্দেই কেটে গেল যে পর্যন্ত না তিনি বুঝতে পারলেন যে নবাইতম দিনটি এসে উপস্থিত হয়েছে, তাই সেই সন্ধ্যায় তিনি স্বামীকে আস্তে জানালেন, "বিল, আজ হল নবাইতম দিন।"

বিব্রত হয়ে তিনি জিজ্ঞেস করলেন, ‘নববইতম দিন’? তুমি কি বুঝাতে চাইছ?

“কেন তোমার মনে পড়ছে না? বিবাহ বিচ্ছেদ চূড়ান্ত হবার আগে নববই দিন পর্যন্ত আপেক্ষা করতে আমরা রাজি হয়েছিলাম, আর আজ সেই বিশেষ দিন?”

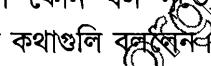
মুহূর্তের জন্য তিনি স্ত্রীর প্রতি তাকালেন, তারপর খবরের কাগজের পাতা উল্টিয়ে নিজের মুখ লুকালেন এবং বললেন, ‘বোকার মত কথা বলো না,’ আমি সম্ভবত তোমাকে ছাড়া চলতেই পারছিলাম না। তুমি কোথা থেকে এ ধারণা পেলে যে আমি তোমাকে ছেড়ে যাচ্ছিলাম?

ফরমুলাটি নিঃসন্দেহে একটি শক্তিশালী কৌশল হিসেবে প্রমাণিত হয়েছিল। তিনি প্রার্থনা করেছিলেন প্রার্থনার বিষয়টিকে মনে চিত্রিত করেছিলেন এবং শেষ পর্যন্ত প্রার্থিত বিষয়টি বাস্তবে পরিণত হয়েছিল। প্রার্থনাশক্তি যেমন তার সমস্যার সমাধান করেছিল তেমনি তার স্বামীর সমস্যারও সমাধান দিয়েছিল।

আমি এমন অনেকের সম্পর্কেই জানি যারা সাফল্যের সাথে এই কৌশলটি প্রয়োগ করেছেন এবং তা যে শুধু তাদের ব্যক্তিগত কাজেই করেছেন তা নয়, ব্যাবসায়িক কাজেও এর সাফল্য প্রমাণিত হয়েছে। যখন আন্তরিকভাবে এবং বিচক্ষনতার সাথে এমন অবস্থায় বিষয়টি কাজে লাগাই তখন আমি যে এমনই চমৎকারভাবে পাওয়া যায় যে, একে অবশ্যই তখন একটি সুফলাদায়ী প্রার্থনা পদ্ধতি হিসেবে মূল্যায়ন করতে পারি। মানুষ যখন এই পদ্ধতিকে গুরুত্বের সাথে এবং সত্যিকারভাবে কাজে লাগান এর ফলাফল দেখে তারা বিশ্বাস হয়ে যান।

শিল্পপতি সম্মেলনের এক সান্ধ্য ভোজে স্পিকারের কাছাকাছি টেবিলে আমি বসেছিলাম, ঠিক একজন লোকের পরেই আর যদিও একটু দৃষ্টিকুটু দিক সেটা, কিন্তু লোকটি খুব পছন্দসই। কিন্তু আমার মনে তেমন একজন প্রচারকের সান্নিধ্যে তিনি একটু আক্ষেপবোধ করছিলেন, যা স্পষ্টতরূপে তার বাস্তিত সঙ্গ ছিল না। খাবারের সময় তিনি কিছু ধর্ম সংক্রান্ত শব্দ ব্যবহার করলেন, কিন্তু তা একত্রে ধর্মীয় বিধিমালায় দাঁড় করানো যায় না। প্রতিটি শব্দ বিদ্যারনের পর পরই তিনি ক্ষমাপ্রার্থী হলেন, কিন্তু আমি তাকে উপদেশ দিলাম যে, আমি আগে ওসব শব্দগুলো শুনেছিলাম। তিনি আমাকে বলেছিলেন যে বাল্য বয়সে তিনি গীর্জার একজন সেবক ছিলেন। কিন্তু সেখান থেকে তিনি পালিয়ে এসেছিলেন সেই পুরনো কাহিনী তিনি আমাকে শুনালেন যা আমি সারাজীবনে বহুবার শুনেছি এবং যা এখনও অনেকেই সম্পূর্ণ নতুনভাবে এমন পলায়নের ঘটনা ঘটাবে এবং বলবে যেমন: ‘যখন আমি বালক ছিলাম, আমার পিতা আমাকে রবিবারের স্কুলে এবং গীর্জায় যেতে এবং ধর্মীয় পাঠগুলো আকর্ষ মুখ্য করাতে বাধ্য করেছে। কাজেই আমি যখন বাড়ি থেকে বের হয়ে গেলাম তখন থেকে আমাকে আর এসব শিক্ষা গ্রহণ করতে হয়নি এবং সেই থেকে কদাচিত আমাকে গীর্জায় যেতে হয়েছে।

তারপর এই লোক পর্যবেক্ষন করে দেখলেন যে, সম্ভবত তার আবার গীর্জায় যাওয়া আসা শুরু করা উচিত। যেহেতু তিনি বুড়া হয়ে যাচ্ছেন এখানে আমি একটু মন্তব্য করলাম যে, গীর্জায় গিয়ে যদি একটি সিট খুঁজে পান তবে আপনি ভাগ্যবান। তাতে তিনি আবাক হয়ে গেলেন, কারণ তিনি কখনও ভেবে দেখেননি যে মানুষ আজকাল আর গীর্জায় যায় কি না। আমি তাকে বললাম অনেক মানুষ এখন প্রতি সপ্তাহ গীর্জায় যায় এবং দেশে অন্যান্য প্রতিষ্ঠান থেকে ঘনঘনই যায় আমার কথা শুনে তিনি অনেকটা দমে গেলেন।

লোকটি ছিলেন মধ্যম আকারের ব্যবসা প্রতিষ্ঠানের প্রধান এবং তিনি আমাকে বলেই ফেললেন যে, গতবছর তার ব্যবসা প্রতিষ্ঠান কত টাকা প্রহর করেছে। আমি তাকে বললাম যে, আমি অত্ত গুটি কতক গীর্জার খবর জানি যে তাদের পাওয়া আপনার পাওয়ার থেকে বেশি। কথাটি আসলে তার উদর গহ্বরে দারুণভাবে আঘাত করল এবং গীর্জার প্রতি তার কতটা শ্রদ্ধা ভক্তি তা খুব দ্রুত বুঝতে পারলাম। তাকে বললাম যে, হাজার হাজার ধর্মীয় বই বিক্রি হয়ে গেছে যার সংখ্যা অন্যান্য বইয়ের চেয়ে বেশি। “হয়ত আপনারা অর্থাৎ গীর্জার লোকেরা কোন বল নতুন্যের মতই জমায়েত হয়েছেন ওখানে” বেশ অমার্জিত ভাষায় লোকটা কথাগুলি বলেন  


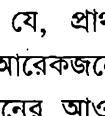
এই মুহূর্তে অন্য একজন লোক আমাদের টেবিলের কাছে আসলেন এবং গভীর আগ্রহের সাথে আমাকে বললেন যে, বিশ্বাসকর কিছু একটা তার জীবনে ঘটেছে। তিনি বললেন যে মানসিকভাবে খুবই অবসাদগ্রস্ত অবস্থায় ছিলেন তিনি কারণ কোন কিছুই তার ঠিকঠাকমত চলছিল না। মনে মনে স্থির করলেন সপ্তাহ খালেকের কিস্বা কিছু অধিক সময়ের জন্য তিনি বাইরে যাবেন এবং উপরক্ষে আমার লিখা একটি বই পড়বেন যে বইয়ে বাস্তব সম্ভবতাবে কিছু ক্ষেত্রে সমস্ক্রে রেখাপাত করা হয়েছিল। তিনি জানালেন যে, বইটির বিষয়বস্তু তার মনে এই প্রথম একটি সন্তুষ্টজনক অবস্থা এনে দেয় এবং তিনি শান্তি অনুভব করেন। তার ব্যক্তিগত সন্তানাগুলির জন্য বইটি তাকে উৎসাহিত করে। তিনি বিশ্বাস করতে শুরু করেন যে, তার কষ্ট কাঠিন্যের সঠিক জবাব পাওয়া যায় ধর্মের বাস্তব প্রয়োগের মধ্যে।

“সুতরাঃ” তিনি বললেন, যে “আপনার বইয়ে উপস্থাপিত ধর্মীয় নীতিমালাগুলো আমি চর্চা করতে শুরু করে দিয়েছি আমি বিশ্বাস করতে শুরু করেছি এবং নিশ্চিত হয়েছি যে, যে উদ্দেশ্যগুলো আমি সম্পন্ন করার জন্য চেষ্টা করছিলাম সেগুলো সম্পন্ন হতে পারে একমাত্র বিধাতার সাহায্য বলে। একটি অন্তু অনুভূতি এলো আমার মধ্যে যে, আমার সবকিছু যথাযথভাবে সম্পন্ন হতে চলেছে এবং তখন থেকে আমার মনে হল যে, কোন কিছুই আর আমাকে বিপর্যস্ত করতে পারবে না। আমি সম্পূর্ণরূপে বুঝতে পারলাম যে, সবকিছু ঠিক ঠাক মত হতে যাচ্ছে। কাজেই আমার ভালো ঘূম হতে লাগল এবং ভালো অনুভব করতে লাগলাম। আমি এমনই অনুভব করতে লাগলাম যেন আমি বুঝি কোন বলকারক ওষধ (Tonic) খেয়েছি। আমার নতুন

জ্ঞান এবং আধ্যাত্মিক কৌশলাদির চর্চাই হল সন্দিকাল। যখন তিনি আমাকে ছেড়ে চলে গেলেন, আমার টেবিলের সঙ্গীটি যিনি এতক্ষণ এসব কথা শুনছিলেন, বললেন, এর আগে জীবনে কখনও এমন কথা শুনিনি। এই লোকটি যে ধর্মীয় বিষয়ে কথাগুলি বললেন তা যেমন সুখের এবং তেমনি তা কার্যকরও বটে। আর এমনভাবে কখনই তা আমার সামনে উপস্থিত হয়নি। তিনি এমন ধারণা ব্যক্ত করলেন যে, ধর্ম প্রায় বিজ্ঞানের মতই যা প্রয়োগ করে আপনি আপনার স্বাস্থ্য উন্নত করতে পারেন এবং আপনার কাজে কর্মেরও উন্নতি ঘটাতে পারেন। আমি ধর্মকে কখনও ওভাবে চিন্তা করিনি।

তারপর আরও বললেন, “কিন্তু আপনি জানেন কি আমাকে কিসে আঘাত করেছিল?” লোকটির মুখের উপর তার অঙ্গুত দৃষ্টি।

এখন দেখুন সেই কৌতুকজনক ঘটনাটি কি, যখন আমার টেবিলের সঙ্গীটি ঐ উঙ্গিটি করলেন আবার সেই একই দৃষ্টি তার মুখের উপর দেখা গেল। প্রথমবার তিনি ধারণা পাচ্ছিলেন যে, ধর্মীয় বিশ্বাস পরিত্র উপাদান কিছু একটা নয় কিন্তু সাফল্যের সাথে বাঁচার একটি বৈজ্ঞানিক পদ্ধা মাত্র। সরাসরি ব্যক্তিগত অভিজ্ঞতা আলোকে সরাসরি লক্ষ্য করছিলেন প্রার্থনার বাস্তব এবং কার্যকরী শক্তি করখানি।

ব্যক্তিগতভাবে আমি বিশ্বাস করি যে, প্রার্থনা এমন একটি ব্যাপার যে, ভাইব্রেশনের মাধ্যমে তা একজন থেকে আরেকজনের কাছে বিধাতার কাছেও পাঠানো সম্ভব। সারা বিশ্বমন্ডল ভাইব্রেশনের আওতাধীন একটি টেবিলের অনুর মধ্যেও ভাইব্রেশন বর্তমান। বায়ুমন্ডল ভাইব্রেশনে স্তরপূর। মানুষের মধ্যেকার প্রতিক্রিয়াও ভাইব্রেশনের ফলেই হয়ে থাকে। যখন আপনি অন্য একজনের জন্য প্রার্থনা প্রেরণ করেন, তখন আপনি আপনার অভ্যাসিতক জগতের সহজাত শক্তিকেই কাজে লাগান। আপনি তখন আপনার নিজের মধ্য থেকে আরেকজনের মধ্যে প্রেম, অসহায়তা সহানুভূতিসম্পন্ন সহযোগীতা শক্তিযুক্ত জ্ঞান এসব পরিবাহিত করেন এবং এই পদ্ধতিতে আপনি আপনার বিশ্বব্রহ্মাণ্ডীয় ভাইব্রেশনকে জাগিয়ে তুলছেন, যার মধ্য দিয়ে বিধাতা আপনার প্রার্থনার বস্তুগুলো পাঠিয়ে দেন। এই মূলতত্ত্বটি নিয়ে আপনি একটি পরীক্ষা নীরিষ্ণ করে দেখুন, দেখবেন কেমন এর বিস্ময়কর ফল।

উদাহরণ স্বরূপ আমার একটি অভ্যাস আছে এবং প্রায়ই আমি তা ব্যবহার করি। অভ্যাসটি হল, যখন কোন লোকজনের পাশ দিয়ে যাই তখন আমি তাদের জন্য প্রার্থনা করি। একবার পশ্চিম ভার্জিনিয়ার মধ্যদিয়ে ট্রেনে করে যাবার সময় অঙ্গুত একটি চিন্তা আমার মনে এসে উপস্থিত হয়েছিল। স্টেশন প্রাঙ্গণে একজন লোককে দাঁড়িয়ে থাকতে দেখি আমি, ঠিক তখনই আমাদের ট্রেনটি সামনে এগুতে থাকে এবং লোকটি দৃষ্টির আড়ালে চলে যায়। আমার কাছে মনে হল যে লোকটিকে আমি জীবনে প্রথমবারের মত এবং শেষবারের মত দেখছিলাম। তার এবং আমার জীবনের মধ্যে হালকা একটি স্পর্শ যেন অনুভূত হল মাত্র এক মুহূর্তের ভগ্নাংশ সময়ের জন্য। সে

চলে গেল তার রাস্তায় আর আমি গেলাম আমার রাস্তায়। আমি বিশ্বিত হয়ে গেলাম যে, কীভাবে তার জীবনটা আরও সাজানো গোছানো হবে।

তারপর আমি লোকটির জন্য মঙ্গলজনক প্রার্থনা করলাম যাতে লোকটির জীবন আশীর্বাদে পূর্ণ হতে পারে। ট্রেনটি চলছে, পেছনে ফেলে যাচ্ছি কত লোক, দেখতে দেখতে সবার জন্যই প্রার্থনা করতে থাকলাম। দেখলাম এক কৃষক জমি চাষ করছে, বিধাতার কাছে প্রার্থনা করলাম যেন সে ভালো ফসল ঘরে তুলতে পারে। এরপর দেখলাম এক মাকে, কাপড় শুকাদিচ্ছে, ধোয়া কাপড় ছোপড়ের লম্বা লাইন দেখে বুরালাম মহিলাটির পরিবার বেশ বড়সড়। ক্ষণিক দৃষ্টিতে তার মুখে প্রভাটুকু দেখলাম এবং যেভাবে তিনি বাচ্চাদের কাপড় চোপড় নাড়াচাড়া করছিলেন তা আমাকে বলে দিল যে, তিনি সত্যিই সুখি জীবন যাপন করছেন। আমি তার জন্য প্রার্থনা করলাম, যেন তিনি সুখি জীবন যাপন করতে পারেন। যেন তার স্বামী তার প্রতি বিশ্বস্ত থাকেন এবং তিনিও যেন তার স্বামীর প্রতি বিশ্বস্ত থাকেন। আমি আরো প্রার্থনা করলাম যেন তাদের পরিবারটি হয় একটি ধর্ম অনুরাগী পরিবার এবং যেন বাচ্চাগুলো শক্তি সামর্থ্বান, সম্মানজনক যুবক-যুবতী হিসেবে বেড়ে ওঠে।

এক স্টেশনে দেখলাম এক লোক অর্ধ স্মৃত অবস্থায় দেয়ালে হেল্পেনক্সিয়ে বসে আছে, এবং আমি প্রার্থনা করলাম যেন লোকটি জেগে ওঠে এবং ত্রু অবস্থা থেকে মুক্তি পায় এবং ভালো কোন ফল লাভ করতে পারে।

তারপর আমরা আরেকটি স্টেশনে থামলাম এবং স্টেশনে দেখতে পেলাম খুব সুন্দর একটি বালক যে পাজামাটি পড়ে আছে তার একটি পা আরেকটি থেকে আলাদা। গলার কাছে সার্টিটি খোলা, পড়ে থাকা মেয়েটারটি এত বড় যে বেখাঙ্গা লাগছিল, চুল উক্ষখুক্ষ, মুখায়ের নোংরা। একদিন জলপপ চুষছিল সে, এবং তাই নিয়েই খুব ব্যস্ত ছিল। আমি তার জন্য প্রার্থনা করলাম এবং যেই ট্রেনটি যাবার জন্য নড়ে উঠেছে ঠিক তখন সে আমার দিকে চোখ তুলে তাকাল এবং মন কেড়ে নেবার মত সুন্দর হাসিটি উপহার দিল। আমি জানতাম আমার প্রার্থনা তার মধ্যে সঞ্চারিত হয়েছে, এবং আমি তার দিকে হাত নাড়লাম, সেও হাত নেড়ে জবাব দিল। আমি জানি খুব সম্ভবত জীবনে কোন দিন ছেলেটির আর দেখা পাবনা কিন্তু আমাদের উভয়ের জীবন একে অপরকে ছুঁয়ে গিয়েছিল খনিকের জন্য। যখন এই ছোট ব্যাপারটি ঘটে সেই সময় পর্যন্ত আকাশ ছিল মেঘাচ্ছন্ন কিন্তু হঠাৎ করেই সূর্য মেঘের ঘোমটা সরিয়ে উঁকি মারল চারিদিক উত্তোলিত করে আর আমার মনে হল ছেলেটির হৃদয়ও তদ্দুপ আলোয় উজ্জ্বল হয়েছিল, কারণ ভিতরের আলোকছটা তার মুখের উপর ঠিকরে পড়েছিল। আনন্দে ভরে গিয়েছিল আমার মন। আমি নিশ্চিত যে, ছোট ঘটনাটি ঘটল তার পেছনে ছিল বিধাতার শক্তি, যা চক্রাকারে ঘুরছিল আমার এবং ছেলেটির মধ্যে আবার ফিরে যাচ্ছিল বিধাতার কাছে; এবং আমরা সার্বিকভাবে প্রার্থনা শক্তির মুক্তকর বঙ্গনে বাঁধা।

প্রার্থনার একটি গুরুত্বপূর্ণ কাজ হল সৃজনশীল ধারণাগুলোর উদ্দীপনা স্বরূপ কাজ করা। মনের মধ্যে যে সম্পদগুলো আমাদের আছে একটি সফল জীবন যাপনের জন্য তার সবই প্রয়োজন। সচেতনতার মধ্যে ঐ ধারণাগুলো উপস্থিত থাকে যেগুলো যখন বের হয়ে আসে এবং যথাযথভাবে কার্যেপরিণত হবার জন্য একত্রে সুযোগ প্রদান করে, তখন সেগুলো যে কোন পরিকল্পনা বা যে কোন কাজের দায়িত্ব ভালোভাবে সম্পন্ন করার জন্য একটি সফল কার্য পরিচালনা করে। যখন বাইবেলের নিউ টেস্টামেন্ট বলে, “বিধাতার বাজ্য তোমার মধ্যেই,” উক্তিটি আমাদের জানিয়ে দেয় যে, বিধাতা আমাদের সৃষ্টিকর্তা আমাদের মনে এবং ব্যক্তিত্বে সমস্ত সম্ভাবনাময় শক্তিগুলোকে এবং সামর্থগুলোকে যেগুলো একটি সফল জীবন যাপনের জন্য আমাদের দ্রবকার তা সবই তিনি স্থাপন করে রেখেছেন। সেসব শক্তি সামর্থগুলোকে একটু স্পর্শ করার জন্য এবং উন্নত করার জন্য সেই সম্ভাবনাময় বিধাতা প্রদত্ত শক্তি আমাদের মধ্যে সবসময় থেকেই যাচ্ছে।

উদাহরণ স্বরূপ, আমার চেনা জানা এক লোক ব্যবসার সাথে জড়িত এবং এর ব্যবসা প্রতিষ্ঠানের চারজন নির্বাহীর তিনি একজন। নিয়মিত বিরতির সময় এই লোকগুলো একটি বিশেষ সভায় মিলিত হতেন এবং এর নাম তারা দিয়েছিলেন ধারণা সভা (Idea session) এবং এর উদ্দেশ্য ছিল তাদের চারজনের মনে উদিত যে কোন সৃজনশীল ধারনার একে একে উত্থাপন করা। এই সভার জন্য তারা যে কক্ষটি ব্যবহার করতেন সেখানে কোন টেলিফোন থাকত না, যেন বেদুয়তিক সংকেত যন্ত্র ছিল না অথবা অন্য কোন সাধারণ অফিসিয়াল সরঞ্জাম ও ছিলনা। সকল জানালা এমনভাবে সাটো ছিল যে রাস্তার শব্দ বেশির ভাগই ভেঙ্গে চুক্তে পারতো না।

সভাশুরু হবার আগে চারজনের এই দলটি অস্তত দশ মিনিট নীরবতা পালন করতেন এবং ধ্যানের মধ্যে কাটাতেন তার এমনভাবে বিধাতাকে মনে মনে কল্পনা করতেন যেন সত্যি সত্যিই তিনি তাদের কল্পনা কার্যকরী করে দিচ্ছেন। প্রত্যেকেই তাদের নিজস্ব ভাবমত নীরব প্রার্থনার নিশ্চিত করতেন যেন বিধাতা তাদের ব্যবসায় প্রয়োজনীয় সমস্ত যথার্থ ধারণাগুলো মন থেকে উৎসারিত করেন।

নীরব সময়টুকু পাঢ় করে সবাই কথা বলতে শুরু করতেন এবং তাদের কার মনে কি ধারণা আসলো তা একে একে প্রকাশ করতেন। ধারণাগুলোর একটি তালিকা কাগজের উপর লিখা হত এবং টেবিলের উপর ফেলা হত। কাউকেই কারো মতের বিরুদ্ধে সমালোচনা করতে দেয়া হত না এমন একটি বিশেষ সন্তুষ্ণে কারণ যুক্তিক সৃজনশীল চিন্তাভাবনাকে ব্যাহত করতে পারত। কার্যগুলো একত্র করা হত এবং প্রত্যেককেই পরবর্তী সভার জন্য মূল্যবান করা হত। কিন্তু প্রার্থনা শক্তি বলে উদ্দীপিত এটা ছিল তাদের একটি ধারণা উত্থাপন সভা।

যখন অধিক হারে উত্থাপিত যে সমস্ত ধারণাগুলো নিয়ে এই অনুশীলনটি শুরু হয়েছিল, সেগুলো কিন্তু প্রথম দিকে বিশেষ মূল্যবান বলে প্রামাণিত হয়নি, কিন্তু এ

ধরনের সভা চলতে চলতে ভালো ভালো ধারণাগুলো আনুপাতিক হারে বাড়তে থাকে। এখন তাদের অনেক ভালো ভালো মন্ত্রণা যেগুলো পরবর্তিতে তাদের বাস্তব মূল্য নিশ্চিত রূপে প্রকাশিত হয়েছে। তাদের মধ্যে একজন নির্বাহী ব্যাখ্যা দিয়ে বলেছেন, আমরা আমাদের অন্তদৃষ্টি নিয়ে এপর্যন্ত এসেছি যা শুরুমাত্রই যে আমাদের স্থিতি-পত্র দেখায় তা নয় কিন্তু আমরা আত্মবিশ্বাসের নতুন অনুভূতিও এ থেকে লাভ করেছি। অধিকন্তু আমাদের চারজনের মধ্যে একটি বন্ধনপূর্ণ স্বীকৃতার গভীর অনুভূতিও এর মধ্যে নিহিত আছে এবং তা ঐ সংস্থার অন্যান্যদের মধ্যেও বিস্তার লাভ করেছে।

কাজেই বলতে চাই যে, কোথায় সে সেকেলে ব্যবসায়ী যে নাকি বলে বেড়ায় যে, ধর্ম হল একটি তাত্ত্বিক বিষয় মাত্র, ব্যবসা বাণিজ্য এর কোন স্থান নেই বা মূল্য নেই? আজকের দিনে যে কোন সফল এবং যোগ্য ব্যবসায়ী তার উৎপাদন ক্ষেত্রে সর্বশেষ এবং সবচেয়ে পরীক্ষিত পদ্ধতিটিই যে কাজে লাগাবে তাতে কোনো সন্দেহ নেই। শুধু তাই নয় এই পদ্ধতি তিনি পন্য বিতরণ এবং প্রশাসনেরও কাজে লাগাবেন এবং অনেকেই আজ এটা আবিষ্কার করছেন যে, দক্ষতা বাড়ানোর যতরকম পদ্ধতি আছে তার মধ্যে শ্রেষ্ঠতম পদ্ধতি হল প্রার্থনা শক্তির প্রয়োগ।

সতর্ক লোকেরা সবজায়গাতেই প্রার্থনাশক্তি প্রয়োগ করে সেই পুরুষের খুঁজে বেড়াচ্ছেন এবং তারা বুঝতে পারছেন যে, তাদের ভালো লাগে, তারা ভালোভাবে কাজ-কর্ম করতে পারছেন, ভালো কিছু করতে পারছেন, ভালো ঘূর্ম হচ্ছে তাদের অর্থাৎ সবকিছুই ভালো যাচ্ছে তাদের। আমার এক বন্ধু গ্রোভ প্যাটারসন-Potterson. টলিভো রেলের, সম্পাদক, অসাধারণ প্রয়োগশক্তিতে ভরা এক মানুষ। তিনি বলেন যে, প্রার্থনা পদ্ধতি প্রয়োগের ফলে তাঁর সামাজিক শক্তি আংশিক হলেও খুব ভালোভাবে সুফল প্রদান করে।

উদাহারণ স্বরূপ তার পছন্দ হল প্রার্থনা করার মধ্য দিয়ে ঘূর্মিয়ে পড়া, কারণ তিনি বিশ্বাস করেন যে ঠিক প্রার্থনা করার সময় তার অবচেতনমন সবচেয়ে বেশি শিথিল অবস্থায় থাকে আর অবচেতন অবস্থাতেই আমাদের জীবন বিরাটভাবে পরিচালিত হয়ে থাকে। যদি আপনি অবচেতন মনের সর্বোচ্চ শিথিল অবস্থায় একচিঠে প্রার্থনাও করতে পারেন দেখবেন প্রার্থনার মধ্যে কত শক্তিশালী ফল নিহিত রয়েছে। যি. প্যাটারসন মন্তব্য করেন, “একবার আমি এক বিরতিকর অবস্থায় পড়েছিলাম কারণ প্রার্থনা করার সময় আমি ঘূর্মিয়ে পড়েছিলাম। এখন আসলে আমি বিষয়টি ঐভাবে আগের মতই পেতে চাইছি। তুলনাহীন অনেক প্রার্থনা পদ্ধতির প্রতি আমার মনোযোগ আকর্ষণ করেছে কিন্তু এর মধ্যে যেটি সবচেয়ে ফলপ্রদ তার পক্ষে যুক্তি দেখিয়ে ফ্র্যাঙ্ক লব্যাক তার চমৎকার বইতে বলেছেন, ‘প্রার্থনা হল বিশ্বের সবচেয়ে শক্তিশালী ক্ষমতা। আমি এই বইটিকে প্রার্থনার উপর রচিত সবচেয়ে বাস্তবানুগ বই বলে গণ্য করি, কারণ এ বইটি একেবারে নতুন ধরণের প্রার্থনা কৌশলগুলো বর্ণনা করেছে; যে গুলো সত্যিই কার্যকর।

ডষ্টের লব্যাক বিশ্বাস করেন যে প্রার্থনা থেকেই সত্যিকারের ক্ষমতা উৎপন্ন হয়। তার প্রার্থনা পদ্ধতির একটি হল, রাস্তায় হাঁটাহাঁটি করা এবং চলমান মানুষের প্রতি প্রার্থনা ছুঁড়ে দেয়া। এই ধরণের প্রার্থনাকে তিনি ‘হঠাত্তীপ্ত প্রার্থনা’ নামে আখ্যায়িত করেছেন। পথচারীদের প্রতি এ যেন ‘প্রার্থনা বোমা’ নিষ্কেপের মত, অতৃত এ বোমার মধ্য দিয়ে তিনি তাদের প্রতি তার শুভেচ্ছা এবং ভালোবাসাই যেন পাঠিয়ে দিতেন; তিনি বলেন যে, লোকজন তাকে পাশ কেটে যাচ্ছে আর তিনি তাদের প্রতি প্রার্থনা ছুঁড়ে দিচ্ছেন। আর প্রায়ই যা ঘটছে তা হলো, এ লোকগুলো চারিদিকে চোখ ফেরাত এবং আমার দিকে তাকিয়ে হাসতো বৈদ্যুতিক শক্তির মতই কিছু নিঃসরিত হচ্ছে এটা তারা উপলব্ধি করত।

একদিন এক বাসে তিনি তার যাত্রীসঙ্গীদের দিকে এমনভাবে প্রার্থনা ছুঁড়ে দিলেন। আর একদিন তিনি বাসে এক যাত্রীর পেছনে বসেছিলেন, লোকটিকে দেখতে খুব বিষ্ণু লাগছিল। লোকটি যখন বাসে ঢুকে তখন তিনি তার মুখের গোমড়া ভাবটি লক্ষ্য করেছিলেন, তিনি লোকটির উদ্দেশ্যে শুভেচ্ছাজ্ঞাপক এবং বিশ্বাসের প্রার্থনা প্রেরণ করতে থাকলেন। এমন বিশ্বাস নিয়ে তা করতে থাকলেন যেন তার প্রার্থনা বিষণ্ণ লোকটিকে ঘিরে ফেলছে এবং তা তার মনের অভ্যন্তরে প্রবেশ করছে। হঠাৎ করেই লোকটি তার মাথার পেছনদিকটা মৃদু টুকতে থাকলেন এবং যখন তিনি বাস থেকে নেমে গেলেন লক্ষ্য করলাম তার মুখের সেই গোমড়া ভাস্তুটি আর নেই, বরং সেখানে স্থান পেয়েছে সুন্দর মৃদু হাসি। ডষ্টের লব্যাক বিশ্বাস করেন যে, তিনি প্রায় লোকজনে ভরা গাড়ি বা বাসের ভেতরের এবং সেখনকার চারিদিকের পরিবেশ ভালোবাসা এবং প্রার্থনার দ্বারা যিরে ফেলার পদ্ধতি প্রয়োগে সম্পূর্ণরূপে বদলে ফেলতেন, এবং পারতেনও।

একবার পুলম্যান ক্লাবের এক গাড়িতে অধিমাতাল এক লোক একেবারে উঁচুচুঁই এবং নিষ্ঠুর, এমনভাবে কথা বলছিলেন যেন উনি একজন কেউ কেটা এবং স্বাভাবিকভাবেই নিজেকে বিরক্তিকর করে তুলেছিলেন। আমি বুঝতে পারছিলাম যে গাড়ির কেউ আর তাকে পছন্দ করছিল না। গাড়িটি যখন অর্ধেক পথ পার হয়ে এলো, মনে মনে স্থির করলাম ফ্র্যাঙ্ক লব্যাকের পদ্ধতিটি একটু যাচাই করে দেখব। সুতরাং আমি তার জন্য প্রার্থনা করা শুরু করলাম, ইতিমধ্যে লক্ষ্য করলাম তার মধ্যে একটু ভালো লক্ষণ দেখা যাচ্ছে, এবং তার প্রতি আমি শুভেচ্ছা পাঠাতে থাকলাম। খুব দেরি হয়নি মনে হল যেন সুস্পষ্ট কোন কারণ ছাড়াই লোকটি আমার দিকে ফিরে তাকালেন এবং রাগ বিদ্যেহীন এক সুন্দর হাসি আমাকে উপহার দিলেন, এবং অভিবাদন করার ভঙ্গিতে হাতটি তুললেন তার মনের ভাব পাল্টে গিয়েছে এবং একেবারেই শান্ত অবস্থায় ফিরে এসেছে। কাজেই একথা বিশ্বাস করার পেছনে প্রতিটি যুক্তিই আমার গ্রহণযোগ্য যে, প্রার্থনা কার্যকরভাবেই তার কাছে পৌছেছে।

ঠিক এই কারণে যখন শ্রোতাদের কাছে আমি কোনো বক্তব্য রাখি তার আগে সবাইকে বলি, আপনারা উপস্থিত লোকদের জন্য প্রার্থনা করুন। আর ভালোবাসার মনোভাব ও শুভেচ্ছা তাদের প্রতি বর্ণন করুন। কখনও কখনও আমি শ্রোতাদের মধ্য থেকে এক বা দুজন লোক নির্ধারণ করি। যাদের দেখে মনে হয় এরা খুব বিমর্শ বা এমনকি বিরোধী মনোভাবাপন্ন, আমি বিশেষকরে তাদের প্রতি আমার প্রার্থনা এবং শুভেচ্ছার মনোভাব প্রেরণ করি। সম্প্রতি দক্ষিণ পশ্চিমের এক শহরে চেম্বার অব কমার্সের বাস্টারিক নেশনেলজে যখন বক্তব্য রাখছিলাম তখন শ্রোতামন্ডলীর মাঝে একজনকে আমার দিকে গোমড়া মুখ করে তাকিয়ে থাকতে দেখি। আমি সব মিলিয়ে এটা এমন সন্তুষ্ট হতে পারে যে তার মুখের ভাবে এমন কিছু প্রকাশ পায়নি যা কোনোভাবেই আমার সাথে সম্পর্কিত কিন্তু তাকে দেখে মনে হচ্ছিল, সে আমার বিরুদ্ধ ভাবাপন্ন কথা বলতে শুরু করার আগে আমি তার জন্য প্রার্থনা করলাম এবং ধারাবাহিকভাবে কিছু প্রার্থনা ও শুভেচ্ছার মনোভাব তার প্রতি ছুড়ে দিলাম। যখন কথা বলছিলাম ঠিক একইসাথে ঐ প্রার্থনা পদ্ধতিটিও চালিয়ে যাচ্ছিলাম।

সভা যখন শেষ হয়ে গেল, চারিদিকে সবার সাথে করম্যদন করছি হাঁটাঃ করেই আমার হাতটি আশ্চর্যজনকভাবে কারো দ্বারা ধৃত হল, আর আমি ঐ ল্যাঙ্কেটের মুখের দিকে তাকিয়ে থাকলাম। খোলামেলাভাবে হাসছিলেন লোকটি। লোকটি বললেন, “আন্তরিকভাবে বলছি, এ সভায় যখন এলাম তখন সত্ত্বাই আমি আপনাকে পছন্দ করতে পারিনি। ধর্ম প্রচারকদের আমার একদম পছন্দ নয় এবং আপনাকে অর্থাৎ একজন পুরোহিতকে আমাদের চেম্বার অব কমার্সের নেশনেলজে বক্তা হিসেবে দেখে পছন্দ না করার কোন কারণও দেখিনি। আমি এটাই আশা করছিলাম যে, আপনার বক্তব্য কোনরকম সাফল্য পাবে না এখানে হোক, যেহেতু আপনি এমন কিছু বলেছেন মনে হচ্ছে তা আমাকে স্পৰ্শ করেছে। নতুন এক মানুষের মত মনে হচ্ছে নিজেকে। শান্তির এক অঙ্গুত অনুভূতি হল আমার, আমি নিবীড়ভাবে এটা ধরে রাখব। আমি আপনাকে পছন্দ করি।”

আমার বক্তব্যের মধ্যে এর প্রভাব ছিল তা নয়। এটা ছিল প্রার্থনা শক্তির নিঃস্বরণ। আমাদের মন্তিক্ষে প্রায় দু বিলিয়ন (দুশত কোটি) ক্ষুদ্র ব্যাটারির সংগ্রহ রয়েছে। মানুষের মন্তিক্ষ প্রার্থনা ও চিন্তাশক্তির দ্বারা সেই শক্তিকে অন্যদের মধ্যে প্রেরণ করতে পারে। মানুষের শরীরের চুম্বক শক্তি বাস্তবিক ভাবে পরীক্ষিত হয়েছে। আমাদের হাজার হাজার প্রেরক কেন্দ্র রয়েছে, যখন প্রার্থনার দ্বারা এগুলো এসে উপস্থিত হয়, তখন একজনের মধ্য দিয়ে বিশ্বায়কর ক্ষমতা বা শক্তি বয়ে যাওয়া সন্তুষ্ট এবং মানুষ থেকে মানুষে তা সঞ্চালন ও করা যায় প্রার্থনার দ্বারা আমরা ক্ষমতা প্রেরণ করতে পারি যা প্রেরণ এবং ধারণ কেন্দ্র উভয়ভাবেই কাজ করে থাকে।

এ্যালকোহলে আসক্ত এক লোক ছিল, আমি তার সাথে অনেকদিন কাজ করছিলাম। প্রায় ছ’মাস ধরে লোকটি মাদক আখড়ায় কাটাচ্ছিলেন। ব্যবসায়িক যাত্রায়

যাচ্ছিলেন লোকটি। ঐসময় এক মঙ্গলবার অপরাহ্নে প্রায় চারটার দিকে আমার মনে খুব জোরালোভাবে একটি বিষয় ছায়াপাত করল, আমার মনে হল লোকটি খুব কষ্টের মধ্যে আছে। লোকটির ঐ বিষয়টি আমার ভাবনার উপর দারূণ প্রভাব বিস্তার করেছিল। আমি অনুভব করলাম কিছু একটা আমাকে বিষয়টির দিকে টানছে। সবকিছু ছেড়েছুড়ে তার জন্য প্রার্থনা শুরু করলাম আমি। প্রায় আধগঠ্টা প্রার্থনা করলাম, তারপর মনে হল, আমার মনে ছায়াপাত করা ধারণাটি একটু সিথিয়ে পড়েছে এবং তারপর আমি আর প্রার্থনা চালিয়ে গেলাম না ওখানেই থামলাম।

কয়েকদিন পর তিনি আমাকে ফোন করলেন। বললেন, “সারা সংগ্রহ আমি বোস্টনে ছিলাম এবং আমি আপনাকে জানাতে চাই যে আমি এখনও মাদকতায় ভুগছি, কিন্তু সংগ্রহের গোড়ার দিকে আমার সময়টা ছিল খুবই কঠিন।”

আমি জিজেস করলাম, “সময়টা কি মঙ্গলবার চারটা ছিল? অবাক হয়ে তিনি বললেন, “কেনো, হ্যাঁ, কিন্তু আপনি জানলেন কিভাবে? আপনাকে কে বলল?

জবাবে বললাম, “আমাকে কেউ বলেনি,” “তার মানে কোন মানুষই আমাকে তা বলেনি।” আমি তাকে মঙ্গলবার চারটার সময়কার অনুভূতির কথা বিস্তারিত বললাম এবং তাকে জানালাম যে আমি ঐ সময় তার জন্য আধগঠ্টা প্রার্থনা করেছি।

একথা শুনে খুবই বিস্মিত হলেন তিনি, এবং ব্যাখ্যা দিয়ে বললেন, “আমি হোটেলে ছিলাম এবং বারের সামনে এসে নেমে যাই। অয়ে মধ্যে তখন এক ভয়ানক যুদ্ধ চলছিল যেন। আপনার কথাও ভেবেছি আমি, করণ ঐ অত্যন্ত খারাপ মুহূর্তে আপনার সাহায্য আমার একান্ত দরকার ছিল। এবং আমি প্রার্থনা করতে শুরু করি।”

প্রার্থনাগুলো শুরু হয়েছিল ঐ লোকটার নিম্ন থেকে এবং তা আমার কাছে এসে পৌছেছে, এবং আমি তার জন্য প্রার্থনা করে শুরু করেছি। আমাদের উভয়েই প্রার্থনার মধ্য দিয়ে পরস্পর সংযুক্ত হয়েছিলাম এবং আমাদের দুইজনের মধ্যকার প্রদক্ষিণ সমাপ্ত হবার পর তা বিধাতার কাছে পৌছেছে এবং নিজের ঐ কঠিন সংকট মোকাবিলায় শক্তি ফিরে পাবার আকারে তার এবং আমার প্রার্থনার উভয় খুঁজে পেয়েছে এবং তারপর কি করেছিলেন ঐ লোকটি?

তিনি গিয়েছিলেন একটি ঔষধের দোকানে, এবং কিনেছিলেন একবারু ক্যান্ডি এবং সবটুকুই তার খেয়ে ফেলেছিলেন একেবারে না খেমে। ঐ যে কাজটি তিনি করলেন তা তাকে এমন সুন্দর এক অবস্থায় নিয়ে এল, যে তিনি রীতিমত ঘোষণা দিয়ে বললেন, এ হল, প্রার্থনা এবং ক্যান্ডি।

বিবাহিতা এক যুবতী নারী আমার কাছে বললেন যে, প্রতিবেশীদের প্রতি এবং বন্ধুদের প্রতি তার মন ঘৃণা, ইর্ষা এবং বিদ্রোহে ভরা। তিনি খুব উদ্বিগ্নও ছিলেন, সবসময় তার বাচ্চাদের নিয়ে একটা বিরক্তিকর অবস্থার মধ্যে তার সময় কাটত, এই ভেবে, হয়ত তারা অসুস্থ হয়ে পড়বে, অথবা কোন দুর্ঘটনা ঘটবে; অথবা স্কুলের

পরীক্ষায় অকৃতকার্য হবে। তার জীবনটা ছিল নানারকম মিশ্র কারুণ্যে ভরা এবং তা হল অসন্তুষ্টি, ভয়, ঘৃণা এবং নিরানন্দ। আমি জানতে চাইলাম যে, সে কোনোদিন প্রার্থনা টার্থনা করেছে কিনা। জবাবে সে বলল, “শুধু তখনই প্রার্থনা করি যখন আমি এই অবস্থাগুলোর ঘোর বিরোধী হয়ে উঠি অর্থাৎ আমি তখন মরিয়া কিন্তু আমি অবশ্যই স্বীকার করব যে, আমার কাছে প্রার্থনা কোন অর্থ বয়ে আনে না, কাজেই আমি ঘন ঘন প্রার্থনা করি না।”

আমি তাকে পরামর্শ দিয়ে বললাম যে, সত্তিকারের প্রার্থনা অনুশীলনের মাধ্যমে সে তার জীবনকে বদলে ফেলতে পারে এবং তাকে আরো কিছু নির্দেশনা দিলাম যে, কিভাবে ঘৃণ্য চিন্তাভাবনার পরিবর্তে ভালোবাসাপূর্ণ চিন্তা ভাবনা সে সবার প্রতি প্রেরণ করতে পারে, এবং ভৌতিকপূর্ণ চিন্তা ভাবনার পরিবর্তে আত্মবিশ্বাসপূর্ণ চিন্তা ভাবনা প্রেরণ করতে পারে। আমি তাকে আরো পরামর্শ দিলাম যেন তার বাচ্চারা স্কুল থেকে ফেরার সময় প্রার্থনা করে এবং প্রার্থনাগুলোকে এমন নিশ্চয়তার সাথে করে যেন বিধাতার রক্ষাত্মক মঙ্গলভাবটির জন্যই যেন সবকিছু ভালোভাবে সম্পন্ন হচ্ছে। প্রথমে সে সন্দিহান হয়ে পড়েছিল তারপর সে একজন অত্যন্ত আগ্রহী পক্ষ সমর্থনকারী হয়ে ওঠে এবং যতদূর জেনেছি যে, সে নিয়মিত প্রার্থনা অনুশীলন করেছে স্কুলে ছাড়া ভাবে কিছু বইপত্র এবং পুস্তিকা ইত্যাদি পড়ে এবং প্রতিটি ব্যক্তিগত প্রার্থনাশক্তি কৌশলগুলো অনুশীলন করে। আর ঐ পত্তা অবলম্বন করে তার জীবনে একটা পরিবর্তন আসে।

নিম্নের্বর্ণিত চিঠি থেকে আমি সব জানতে পারি, সম্প্রতি এ চিঠিখানি সে আমাকে লিখেছিল।

আমি অনুভব করি যে আমার স্বামী এবং আমার দু'জনেরই গত কয়েক সপ্তাহ অবস্থার অভ্যন্তর উন্মত্তি হয়েছে। আমার এই বিরাট উন্মত্তির তারিখটি হল যে রাত্রে আপনি আমাকে বলেছিলেন যে, “যদি প্রার্থনা কর তবে প্রতিটি দিনই হবে চমৎকার।” তাই কার্যত আমি আপনার সেই প্রার্থনার নিশ্চয়তাজ্ঞাপক অনুশীলন শুরু করি যে, সকালে ঘুম থেকে ওঠার মুহূর্ত থেকে আজ দিনটি যাবে চমৎকার এবং যেন নিশ্চিত বলতে পারি যে সেই হতে আমার কোন কাজে বা মন খারাপ করার মত দিন ছিল না। অবাক হবার মত বিষয় হল যে, সেই থেকে আসলেই আমার দিনগুলো পাল্টে যায়। যদিও খুব একটা স্নিফ্ফ যে হয়েছে তা নয়, আবার তুচ্ছ বিরক্তিগুলোও থেকে গেছে যেসব বরাবরই ছিল কিন্তু আমার কাছে ঠিক মনে হচ্ছে ওসব এখন আমাকে আর মানসিকভাবে বিপর্যস্ত করতে পারে না। প্রতিরাত্রে যে বিষয়গুলির জন্য আমি কৃতজ্ঞ, যেগুলো আমার সারদিনে ঘটেছে এবং আমার সময়কে সুখপ্রদ করেছে তার একটি তালিকা তৈরি করি এবং তার উপর প্রার্থনা নিবেদন করি। আমি জানি এই অভ্যাসটি ভালো কিছু বাছাই করে নেবার জন্য এবং দুঃখজনক কিছু ভুলে থাকার জন্য আমার মনকে বিশেষ চালিকাশক্তি দান করেছিল। সত্ত্য কথা হল গত ছয়সপ্তাহের মধ্যে

একটি বাজে দিনের দেখাও পাইনি আমি এবং আমার মন বিবেক কারো সাথে হীনমন্যতা দেখাতে আমাকে প্রলুক্ষ করতে পারেনি এবং ব্যাপারটি আমার কাছে বাস্তবিক খুবই বিস্ময়কর লাগছে।

প্রার্থনাশক্তি প্রয়োগ করে সে বিস্ময়কর শক্তি আবিষ্কার করেছিল

আপনিও তা করতে পারেন প্রার্থনাশক্তি প্রয়োগ করে কার্যকরী ফল পেতে পারেন অনুকরণীয় এমন দশটি নিয়ম এখানে প্রদত্ত হল :

- ১। প্রতিদিন অন্তত কয়েকমিনিট সবকিছু থেকে বিরত থাকুন। কোন কথাই বলবেন না। ঐ সময়টুকু শুধু মহান সৃষ্টিকর্তার কথা ভাবতে অভ্যাস করুন। আপনার মনকে আধ্যাত্মিকভাবে ধারণক্ষম করে তুলবে।
- ২। সহজ, স্বাভাবিক শব্দ প্রয়োগের মাধ্যমে মৌখিকভাবে প্রার্থনা করুন। মনে যা আছে সব বিধাতাকে বলুন। একেবারে অপরিবর্তনীয় পবিত্র শব্দাবলী ব্যবহার করতে হবে তা অবশ্যই ভাববেন না। বিধাতার সাথে আপনার নিজের ভাষায় কথা বলুন। তিনি তো তা বুঝেনই।
- ৩। প্রতিদিনের নির্ধারিত কাজে যাবার সময় পথে চলার সময়, বাসে চলার সময় অথবা যখন আপনি আপনার ডেক্সে বসে আছেন তখন আপনি প্রার্থনা করুন। চোখ মুদ্রিতকরে জগতসংসার থেকে নিজেকে বিছিন্ন করুন এবং অন্তিকিছুগুরে জন্য মনকে বিধাতার উপস্থিতি উপলক্ষ্যে জন্য কেন্দ্রীভূত করে রাখুন এবং এক মিনিটের প্রার্থনাকে কাজে লাগান। প্রতিদিন যত বেশিহারে এ প্রার্থনা আপনি করবেন ততই আপনি উপলক্ষ্যে করতে পারবেন যে, বিধাতা আপনার কর্ত কাছাকাছি।
- ৪। যখন আপনি প্রার্থনা করেন তখন শুধু পাওয়া ঠিক হবে না, কিন্তু তার বদলে আপনি নিশ্চিত হোন যে বিধাতা আপনাকে আশীর্বাদ দিচ্ছেন, এবং প্রার্থনার বেশিরভাগ সময় ব্যয় করুন বিধাতাকে ধন্যবাদ দিয়ে।
- ৫। এমন বিশ্বাস নিয়ে প্রার্থনা করুন যে, আন্তরিক প্রার্থনা বিধাতার ভালোবাসা এবং তার সুরক্ষাশক্তি সহকারে আপনার প্রিয়তমদের অর্থাৎ যাদের মঙ্গলার্থে প্রার্থনা করছেন তাদের কাছে তা পৌছতে পারে এবং তাদের চারিদিক থেকে ঘিরে ফেলতে পারে।
- ৬। প্রার্থনা করার সময় ‘প্রার্থনা’ পূর্ণ নাও হতে পারে এমন ভাবনা মনে স্থান দেবেন না। শুধুমাত্র ‘প্রার্থনা’ পূর্ণ হবে এই ভাবনাই মনে স্থান দেবেন কারণ তা নিশ্চিত ফলদায়ক।
- ৭। সবসময় বিধাতার ইচ্ছা মেনে নেবার প্রতি পূর্ণ সমর্থন দান করুন। আপনি যা চান তা তার কাছে চান, কিন্তু বিধাতা যাই আপনাকে দেন স্বেচ্ছায় তা প্রহণ করুণ। আপনার চাওয়ার চেয়ে এমন পাওয়াটা অবশ্যই ভালো।

- ৮। এমন মনোভাব ধরে রাখতে অনুশীলন করুন যে, সবকিছুই বিধাতার হাতে।  
সবচেয়ে ভালো কিছু করার জন্য বিধাতার কাছে সামর্থ্য প্রার্থনা করুন এবং  
আত্মবিশ্বাসের সাথে ফলাফলের ভার বিধাতার হাতে ছেড়ে দিন।
- ৯। যাদের আপনি পছন্দ করেন না তাদের জন্য অথবা যারা আপনার সাথে  
দুর্যোগের করেছে তাদের জন্য প্রার্থনা করুন। বিদ্রোহ হল আধ্যাত্মিক শক্তির  
সর্বপ্রধান অন্তরায়।
- ১০। যাদের জন্য প্রার্থনা করবেন তাদের একটি তালিকা তৈরি করুন। অন্যদের  
জন্য আপনি যত প্রার্থনা করবেন বিশেষকরে যাদের সাথে আপনার কোন  
সম্পর্ক নেই সেই অধিক প্রার্থনার সুফল আপনার প্রতি ফিরে আসবে।

The Online Library of Bangla Books  
**BANGLA BOOK**.ORG

## কিভাবে নিজের সুখ নিজেই তৈরি করতে হয়

আপনি সুখি হবেন কি সুখি হবেন না সে সিদ্ধান্ত কে নেবে? উত্তরটি হল—  
আপনি নেবেন।

টেলিভিশনের এক যশস্বী ব্যক্তির এক অনুষ্ঠানে অতিথি হিসেবে এক বুড়া লোক উপস্থিত ছিলেন। তিনি আসলে খুব অসাধারণ প্রকৃতির এক বুড়াই ছিলেন। তার মন্তব্যগুলো ছিল পুরোপুরি অচিন্তিতপূর্ব এবং অবশ্যই তা ছিল সম্পূর্ণরূপে মহরাবিহীন। তার মধ্যে থেকে এসব বুদ্ধিমত্তার মত স্বাভাবিক ভাবে উঠে আসত এবং এগুলো ছিল আনন্দব্যঞ্জক এবং সুখকর এবং যখনই তিনি যা কিছু বলেছেন তা ছিল খুবই অক্ষত, খুবই উপযুক্ত; যেকারণে সমস্ত শ্রোতাবৃন্দ সোল্লাসে হেসে উঠত। তারা তাকে ভালোবাসত। স্বনামধন্য এ লোকটিও অনুপ্রাণিতরোধ করতেন এবং অন্যদের সাথে সেই মজার সময়টুকু উপভোগ করতেন।

অবশ্যে তিনি সেই বৃদ্ধলোকটিকে জিজ্ঞাসা করেছিলেন যে, কেন ~~স্বাপনি~~ এত উন্নতি ছিলেন। ‘নিশ্চয়ই আপনার এই আনন্দ উন্নাসের পেছনে ~~বিস্ময়কর~~ এবং গোপন কোন কারণ আছে।’

‘না’ সোজাসুজি জবাব দিলেন বুড়া, “বড় ধরণের ~~ক্ষমতা~~ গোপন রহস্য এর পেছনে নেই আমার।” আপনার মুখের উপর যেমন একটি শাক আছে থাকাটা যেমন স্বাভাবিক আমার ব্যাপারটিও তেমনি স্বাভাবিক। সকালে যখন আমি ঘুম থেকে উঠি,” একটি ব্যাখ্যা দিতে লাগলেন তিনি, “আমার দুটো পছন্দ আছে, হয় সুখি হব, না হয় অসুখি হব। এবং আপনার কি মনে হয়; ~~কোনো~~ কোনটা হব? অবশ্যই আমি সুখি হওয়াকেই পছন্দ করব, এবং আমার মধ্যেও ~~তাঁ~~ যথেষ্ট পরিমাণই আছে।

এই যে ব্যাপারটি; তা মনে হতে পারে অতিমাত্রা সাধারণ এবং এও মনে হতে পারে যে, বুড়া হয়ত ভাসা ভাসা প্রকৃতির এক মানুষ, কিন্তু আমার মনে পড়ে যে আব্রাহাম লিংকনকে নিশ্চয়ই এমন ভাসা ভাসা অর্থাৎ অগভীর প্রকৃতির লোক বলে অভিযুক্ত করবে না, কারণ তিনি ও বলেছিলেন, “জনগণ মনে মনে যতটা সুখি হতে চাইবেন প্রায় ঠিক ততটাই সুখি হতে পারবেন।” যদি আপনি চান তাহলে আপনি সুখি হতেই পারেন। কোনোকিছুকে কোন বিশেষ গুণে বিভূষিত করা এ দুনিয়াতে সচেয়ে সোজা কাজ। অসুখি হবেন ঠিক এমন একটি সিদ্ধান্ত নিন। চারিদিকে যান, একে ওকে বলেন যে, আপনার কিছুই ভালো যাচ্ছে না, কোন কিছুতেই সন্তুষ্টি নেই আপনার এবং এতে আপনার অসুখি হওয়া নিশ্চিত হয়ে যাবে। কিন্তু যদি আপনি এমন কথা বলেন, “সবকিছু সুন্দরই যাচ্ছে। জীবনটা বেশ ভালো সুখ আমি পছন্দ করি।” এবং আপনি তাতে আপনার পছন্দ করা চাওয়াটা পাওয়ার জন্য পুরোপুরি নিশ্চিত হতে পারেন।

প্রাণ্ডবয়ক্ষদের চেয়ে ছোট ছোট ছেলে মেয়ে সুখের ব্যাপারে বেশি দক্ষতার পরিচয় দিয়ে থাকে। একজন প্রাণ্ডবয়ক্ষ যদি তার মধ্য বয়স বা বৃদ্ধি বয়সে একজন কম বয়সের ছেলে বা মেয়ের প্রাণবন্ত ভাবটি গ্রহণ করতে পারে তাহলে তিনি হবেন একজন বিশিষ্ট লোক, কারণ তিনি সত্যিকারের সুখি বা প্রাণবন্ত মন মানসিকতা ধরে রাখতে সক্ষম হবেন। যার সাথে বিধাতা প্রদত্ত ঘোবন সংযুক্ত হয়েছে। যীশুখ্রিস্টের দেয়া সুক্ষ ব্যাখ্যাটি স্মরণীয়, কারণ উনি আমাদের বলছেন যে “পৃথিবীতে তোমরা শিশুর মত হৃদয় ও মন নিয়ে বেঁচে থাক।” আবার অন্যভাবে বলেছেন, কখনও বৃদ্ধ বা নিরঙ্গসাহ বা শ্রান্ত হবে না। অতিমাত্রায় সংসারাভিজ্ঞ হতে যেয়ো না।”

আমার ছোট মেয়ে এলিজাবেথ, নয় বছর বয়স সুখ সম্বন্ধে তার ধারণাটি কেমন দেখুন। একদিন আমি ওকে জিজ্ঞাসা করলাম, “মিষ্টি মেয়ে বলত তুমি কি সুখি?” জবাবে সে বলল, “অবশ্যই আমি সুখি।”

আবার তাকে জিজ্ঞাস করলাম, “তুমি কি সবসময় সুখি?” “অবশ্যই আমি সবসময়ই সুখি।” দ্বিধাহীন জবাব।

আমি জানতে চাইলাম,

কি তোমাকে সুখি করে?

কেন সুখি তা আমি জানিনা, তবে আমি ঠিকই সুখি। আমি বেশ জোর দিয়েই বললাম, অবশ্যই কিছু না কিছু আছে যা তোমাকে সুখি করে।

সে বলল, “বেশ আমি তোমাকে বলছি কিভাবে আমি সুখি। আমার খেলার সাথীরা আমাকে সুখি করে। আমি তাদের পছন্দ করি। আমার স্কুল আমাকে সুখি করে। তাই প্রতিদিন স্কুলে যেতে ভালো লাগে আমি।” (আমি তাকে কিছুই বলিনি। কিন্তু সে কখনই তা আমার কাছ থেকে শুনেনি) “আমি আমার শিক্ষকদের পছন্দ করি। গীর্জায় যেতে ভালো লাগে আমার রবিবারের স্কুল এবং সেখানকার শিক্ষকদের ভালো লাগে আমার, আমার বোন মার্গারেটকে ভালোবাসি, আমি এবং ভাই জনকেও আমি ভালোবাসি। আমি আমার বাবা মাকেও ভালোবাসি, তারা আমার যত্ন নেন। অসুস্থ হলে ও আমার যত্ন নেন তারা এবং তারা আমাকে ভালোবাসে এবং তারা আমার খুব প্রিয়।”

এ হলো এলিজাবেথের সুখি হবার মূলসূত্র এবং আমার মনে হয় সে যা যা বলেছে অর্থাৎ তার খেলার সাথীরা, স্কুল, রবিবারের স্কুল তার শিক্ষকরা, গীর্জা ভাই, বোন বাবা মায়ের সেবা যত্ন, ভালোবাসা এসব কিছুই তার সুখি হবার উৎসগুলোর মধ্যেই নিহিত। আপনার জীবনের সর্বোচ্চ সুখকর সময়।

একদল ছেলেমেয়েকে বলা হয়েছিল যে, যে বিষয়গুলো তোমাদের সবচেয়ে সুখি করেছিল তার একটা তালিকা তৈরি করার জন্য। তাদের জবাবগুলো ছিল মনে বেশ দাগ কাটার মত।

ছেলেদের তালিকাটা এখানে তুলে দেয়া হল একটি দোয়েল পাখি উড়ছে তাকিয়ে আছে গভীর স্বচ্ছ পানির নীচে, পানি কেটে চলছে নৌকা ধনুক রেখা এঁকে, দ্রুতগতি রেলগাড়ি ধেয়ে চলছে সম্মুখে; নির্মাণ কাজের ক্রেনটি উত্তোলন করছে ভারি কোন বস্তু, এবং আমার পোষা কুকুরের দুটো চোখ।

এখানে তুলে দেয়া হলো মেয়েরা কেমন করে সুখি হয়েছিল সেই তালিকাঃ নদীর পানিতে রাস্তার বাতির প্রতিফলন; গাছ গাছালির ফাঁক দিয়ে দেখা লাল লাল দালানকোঠার ছাদ চিমনী হতে উর্ধ্বে ওঠে আসা ধোয়া। লাল মখমলের কাপড় মেঘেটাকা চাঁদ, কখনও আড়ালে কখনও আধখোলা মুখে উঁকি মারছে এ বিশ্ব ব্রহ্মান্ডের অসাধারণ সুরভির মধ্যে দারুণ কিছু একটা আছে। যা ওরা এসবের মধ্যে প্রকাশ করেছে, যদিও প্রকাশটা আধো আবরণে ঢাকা তবুও সুন্দর। তাই বলি যদি একজন সুখি মানুষ হতে চান তবে একটি পরিচ্ছন্ন আত্মাকে ধারণ করুন, ধারণ করুণ সুন্দর দুটি চোখ। যা সাধারণ জায়গায় দেখতে পায় মনোহর কিছু, দেখতে পায় শিশুর সরলচিত্ত এবং আধ্যাত্মিক সরলতা।

আমাদের অনেকেই নিজেদের সুখ নিজেরাই প্রস্তুত করে। অবশ্য সুব্রহ্মণ্য সুখই যে নিজেদের তৈরি তা নয়, সামাজিক অবস্থাও আমাদের বেশকিছু দৃঢ়ে কঠোর জন্য দায়ী। তবে এখনও এটা সত্য যে, বহুলাংশে আমাদের চিত্তাশঙ্কা এবং মনোভাব যা আমরা আমাদের জীবন উপকরণ থেকে একটু একটু করে ধোর করে আনি তা আমাদের জন্য সুখপ্রদও হতে পারে।

‘পাঁচজন মানুষের মধ্যে চারজন মানুষই খুব একটু সুখ নয় যেমনটা তারা হতে পারে,’ এ ধারণাটি ঘোষণা করে একটি বিখ্যাত ক্ষমতাপঞ্চ এবং তিনি আরো বলেন, “সুখহীনতা হল মনের সবচেয়ে স্বাভাবিক একটি অবস্থা।”

একথা বলতে আমি দ্বিধাবোধ করব না, মানুষের সুখবোধ এত নীচুতর পর্যন্ত আঘাত করতে পারে কিনা কিন্তু আমি অবশ্যই দেখতে পাই যে, আমি যতটুকু হিসাব করতে উদ্বিগ্নবোধ করি তার থেকে বেশিসংখ্যক লোক অসুখি জীবন যাপন করছেন। যেহেতু প্রতিটি মানুষের মৌলিক ইচ্ছা হল সুখের অবস্থায় থাকা কিন্তু তার জন্যতো কিছু করতে হবে। সুখি অবস্থা কার্যে পরিণত করা সম্ভব এবং সুখ পাওয়ার পদ্ধতি জটিল কিছু নয়। যে কেউ যদি সুখ পাবার বা সুখি হবার বাধ্য করে এবং যে সঠিক পদ্ধতি শেখে এবং সঠিক সূত্র প্রয়োগ করে সে সুখি হতে পারে।

একবার রেলগাড়ির ভোজনকক্ষে স্বামী স্তৰী যুগলের বরাবর বসেছি এরা আমার কাছে অপরিচিত। মহিলাটি বহুমূল্যবান পোষাকে সজ্জিত, যেমন সুক্ষ পশ্চলোম হীরক এসব দ্রব্যে কারুকাজ খচিত পোষাক মহিলা পরেছিলেন কিন্তু অবস্থাদৃষ্টে মনে হল অশাস্ত্রিতে সময় কাটছে মহিলার। বেশ জোরে জোরেই মহিলা সোজা সাপটা বলে দিলেন যে, গাড়িটা নোংরা এবং ঠাণ্ডা খাদ্য পরিবেশন একেবারে খারাপ, খাবার

দাবারে কোন স্বাদগন্ধ নেই। নানানরকম নালিশ টালিশ করে সবকিছুর জন্য খুব বিরক্তি প্রকাশ করলেন।

কিন্তু অন্যদিকে তার স্বামী লোকটি কিন্তু সহানুভূতি সম্পন্ন অমায়িক এবং শান্তিপ্রিয় লোক। সুস্পষ্টভাবেই এটা বোঝা যায় যে, যা যেমন এসেছে উনি তার সবই সহজে মেনে নিতে পারছেন। আমার মনে হল যে তার স্ত্রীর এমন জটিল মনমানসিকতায় তিনি বিব্রতবোধ করছিলেন এবং কিছুটা হতাশও বোধ করছিলেন। যেহেতু তিনি তার স্ত্রীকে নিয়ে প্রমোদ ভ্রমণে বের হয়েছিলেন।

আলাপচারিতা পরিবর্তন করার জন্য তিনি জানতে চাইলেন আমি কিসের সাথে জড়িত তারপর নিজের সম্পর্কে বললেন, উনি একজন আইন ব্যবসায়ী। তারপরই বড় একটা ভুল করে ফেললেন তিনি, দেঁ তো হাসি হেসে বললেন, তার স্ত্রী শিল্পসামগ্রী উৎপাদনের ব্যবসার সাথে জড়িত। বিস্মিত হবার মত ব্যাপার ছিল যে তাকে দেখে আমার মনে হয়নি তিনি শিল্পতি বা সহকারী হবার মত কেউ একজন তাই জানতে চাইলাম: “উনি কি তৈরি করেন।” “অসম্ভিতে” তিনি জবাব দিলেন। “উনি নিজেই নিজের অসম্ভিত উৎপাদন করেন।”

বরফের মত ঠাণ্ডা হওয়া সত্ত্বেও অবিবেচনাপ্রসূত এই ব্যাপারটি চেবিলের উপর স্থির হয়ে পড়ল। তার এই বিজ্ঞ মন্তব্যে আমি কৃতার্থ হয়েছিলাম। কারণ ঐ মন্তব্য এটাই বলে দেয় যে, “অসংখ্য লোক তো তাই করে। তারা নিজেরাই তাদের অসম্ভিত উৎপাদন করেন।”

এটা আরো দুঃজনক বিষয় যে, মানুষের মনক অঙ্গের সমস্যার জন্ম দেয় এবং তা আমাদের সুখকর অবস্থাকে এত দুর্বল করে ফেলে দেয় যে, পরবর্তীতে বোকার মত আমরা নিজেরাই মনে আরো অসম্ভিত জীবন দিয়ে থাকি। নিজেদের অজস্ত কষ্ট ক্লেশের সাথে কেমন বোকার মত আমরা আমাদের ব্যক্তিগত অসম্ভিত আরো বেশি করে তৈরি করি। যার উপর হয়ত সামান্য বা কোনরকম নিয়ন্ত্রণই নেই আমাদের।

নিজেদের অসম্ভিত বৃদ্ধির যে পথ মানুষ অবলম্বন করে সেদিকে জোর না দিয়ে আসুন আমরা বরং সেই পথ ও পদ্ধতির দিকে অগ্রসর হই। যার মাধ্যমে আমাদের দুঃখ কষ্ট অবসানের দিকে চিন্তা ভাবনা করেই আমাদের নানাবিধ অসম্ভিত তৈরি করছি। একধরণের বিরূপ মনোভাব পোষণ করা আমাদের অভ্যাস হয়ে দাঁড়িয়েছে, যেমন আমাদের এমন একটি অনুভূতি আছে যে, সবকিছুই খারাপ দিকে যাচ্ছে অথবা অন্যদের সম্পন্ন ভাবিয়ে, ওরা যা পাবার উপযুক্ত নয় তাই ওরা পেয়ে যাচ্ছে এবং আমরা যা পাবার যোগ্য তা আমরা পাচ্ছি না। আমরা আমাদের দুঃখ কষ্টকে একটু একটু করে পরিপূর্ণ করে ফেলছি আমাদের চেতনাকে নানারকম বাজে অনুভূতির দ্বারা। যেমন, বিদ্রোহ, বাজে ইচ্ছা এবং ঘৃণা প্রকাশ দ্বারা অসম্ভিত উৎপাদনকারী পদ্ধতি সবসময় ভয় এবং বিরক্তি উৎপাদনকারী উপাদানের গুরুত্বপূর্ণ ব্যবহার তৈরি করে। এসব বিষয়গুলো এই বইয়ের অন্যত্র আলোচনা করা হয়েছে। আমরা শুধুমাত্র বর্তমান

সময়কেই নির্দেশ করতে চাই, এবং প্রচণ্ড জোর দিয়ে বলতে চাই যে, মেটামুটি ভাবে সবার মধ্যে আনুপাতিকভাবে সুখহীনতার যে বিরাট অস্তিত্ব বর্তমান তার সবটাই নিজেদের তৈরি। তাহলে কিভাবে আমরা সুখহীনতার জায়গায় সুখি হবার মত অবস্থা তৈরি করতে পারবো। আমার রেলগাড়িতে ভ্রমণের এক ঘটনা থেকে এর একটি সদৃশ পাওয়া যেতে পারে। একদিন সকালে একটি সেকেলে ধরনের পুলম্যান করে আমরা প্রায় মেটামুটি আধডজন লোক পুরুষদের বিশ্রাম কক্ষে বসে দাঢ়ি সেভ করছিলাম। সবসময়ই রেলগাড়ির এমন একটি আটসাট এবং জনার্কীন কক্ষে রাত্রি পার করার পর; এই আগন্তক দলটির একটু উল্লিখিত হবার কোন ইচ্ছা ছিল না; এদের মধ্যে সামান্য কথাবার্তা চলছিল এবং বেশির ভাগ বিড় বিড় ছাড়া আর কিছুই ছিল না। এরপর এক লোক মুখে বিস্তৃত হাসি নিয়ে এসে কক্ষে প্রবেশ করলেন। উৎফুল্লমনে সুপ্রভাত বলে সবাইকে অভিবাদন জানালেন, কিন্তু সবাই তার প্রতি কোন আগ্রহ না দেখিয়ে বরং কিছুটা ক্রোধাত্মিত ভাবেই দেখালেন। যখন তিনি সেভ করতে যাচ্ছিলেন সম্ভবত একেবারেই অসতর্কভাবে হালকা ফুড়ফুড়ে মনে গুণ গুণ করে গান গাইছিলেন। এতে কিছু লোকের তন্ত্রীতে যেন একটু ঘা পড়ল। শেষমেশ ত্রুটি একজন কিছুটা বিন্দুপের সাথে বলেই ফেলল, “আজকের সকালে আপনাকে খুশি মনে হচ্ছে! এত খুশি হবার কারণটা কী?”

“হ্যাঁ,” লোকটি জবাবে বললেন, “সত্যি কথা কি, আমি খুশি। আমি অবশ্যই উৎফুল্ল বোধ করছি।” তারপর আবার বললেন, “খুশি হবার ব্যাপারটা আমি অভ্যাসে পরিণত করে ফেলেছি।” লোকটি যা বললেন তাতে ছিল এই কিন্তু আমি নিশ্চিত যে বিশ্রামকক্ষের সবকজন লোক মনে মনে ঐ মজবুত কথা গুলো গেঁথে নিয়েই ট্রেন ছেড়েছেন। ‘খুশি হবার ব্যাপারটিকে আমি অস্বাস্থ্যে পরিণত করেছি।’

ভাবতে গেলে এ উক্তিটি খুবই গভীর ক্ষেত্রে, সুখি হওয়া বা দুঃখী হওয়াটা নির্ভর করে আমাদের মনের মধ্যে যে অভ্যাসের আবাদ আমরা করি তারই একটি গুরুত্বপূর্ণ মাত্রার উপর। সারগর্ভ বাণীর যে সংগ্রহশালা, অর্থাৎ বাণী চিরন্তনী আমাদের বলে যে... “যার একটি হস্তচিত্ত আছে তার আছে নিরন্তর আনন্দ।” (Proverbs XV.15) অন্যভাবে বলতে গেলে, হস্ত ধরে রাখার আবাদ বা চর্চা করুন দেখবেন জীবন নিরন্তর আনন্দে ভরে ওঠেছে, তার মানে হল যে, আপনি প্রতিদিনই সুন্দর জীবন উপভোগ করতে পারবেন। সুখি অবস্থার অভ্যাস করনের মধ্যে দিয়েই এসে উপস্থিত হয় সুখি জীবন এবং যেহেতু আমরা অভ্যাসের চর্চা বা আবাদ করতে পারি, কাজেই নিজেদের সুখ নিজেরাই তৈরি করার ক্ষমতাও আমাদের আছে।

সুখি হবার অভ্যাসটি আরো উন্নত হতে পারে শুধুমাত্র সুখচিত্তনের অনুশীলনের মাধ্যমে। প্রথমে সুখচিত্তনের একটি তালিকা তৈরি করে ফেলুন এবং প্রতিদিন কয়েকবার তা মনের মধ্য দিয়ে পরিচালিত করুণ। যদি কোন একটি অসুখপ্রদ চিন্তা আপনার মনের ভেতর চুকে পড়ে অনতিবিলম্বে তা থামিয়ে দিন। সচেতনভাবেই তাকে

মন থেকে দূর করে দিন এবং সকালে বিছানা ছাড়ার আগে, বেশ আয়েশ করে শুয়ে থাকুন এবং ধীরে ধীরে একটু একটু করে সুখচিন্তা আপনার সচেতন মনে বর্ষণ করতে থাকুন। সারাদিনে পেতে পারেন এমন সব সুখপ্রদ অভিজ্ঞতার ধারাবাহিক ছবি আপনার মনের উপর দিয়ে পরিচালিত করছন। এর আস্থাদল নিন। এধরনের চিন্তাগুলোর এভাবেই সুন্দর কিছু উৎপন্ন করতে বিশেষ সহায়ক হবে। এটা কখনই মনে গেঁথে বসতে দেবেন না, যে আজ আমার দিনটি ভালো যাবে না। কেবলমাত্র একথাটি দৃঢ়চিত্তে বলুন যে, আসলেই আমি সুখি হতে পারি। ছোট বড় সবধরনের হেতু বা কারণের সিদ্ধান্ত নিজে নিন, দেখবেন অসুখকর অবস্থার বিষয় তা আপনাকে সিদ্ধান্ত নিতে সাহায্য করবে। এর ফলস্বরূপ দেখবেন যে, আপনি নিজেই নিজেকে জিজ্ঞেস করছেন; “আমার সবকিছুই খারাপ যাচ্ছে কেন? সব ব্যাপারই এমন কেন হচ্ছে?”

আপনার মননে একটি দিন আপনি কিভাবে শুরু করলেন, কার্যকরণ কিন্তু সরাসরি সেই পদাক্ষিণ অনুসরণ করবে।

তারচেয়ে আপনি কাল আবার এই পরিকল্পনাটি নিয়ে চেষ্টা চালান। মুখ্য আপনি ঘুম থেকে ওঠেন তখন জোরে এই বাক্যটি তিনবার বলেন, “আজকের এই দিনটি বিধাতার সৃষ্টি; এই দিনটিতে আমি আনন্দে উল্লাসিত হব।” ক্রেতুই আতঙ্ক হোন এবং বলুন এই দিনটিতে আমি আনন্দে উল্লাসিত হব। জোর দিয়ে পরিষ্কার কঢ়ে এবং নিশ্চয়তার ভাব নিয়ে জোরালোভাবে বার বার এই বাক্যটি বলুন, এই উক্তিটি অবশ্যই বাইবেলে উল্লিখিত এবং এটি একটি চমৎকার দুঃখনন্দনকর স্বাবস্থা। প্রাত ভোজের আগে আপনি যদি এই উক্তিটি পুনপুন তিনবার বলেন এবং এর যা অর্থ তার উপর ধ্যান করেন, তাহলে ঐ দিনটির ধাত বদলে দিয়ে একটি সুন্দর মনস্তাত্ত্বিক অবস্থা নিয়ে আপনি দিনটি শুরু করতে পারবেন।

কি কাপড় পরার সময়, কি সেভিং এর সময় কি প্রাতঃভোজনের সময়, নিম্নে উল্লেখিত কয়েকটি শব্দ জোরে জোরে বলুন, “আমি বিশ্বাস করি যে, আজকের দিনটি চমৎকার কাটতে যাচ্ছে। আমি বিশ্বাস করি যে আজকের সমস্ত সমস্যা আমি স্বর্থকরূপে সমাধান করতে পারব। স্বাস্থ্যগতভাবে মানসিকভাবে এবং আবেগের দিক থেকেও আমি আজ ভালো কাটাব। বেঁচে থাকাটা সত্যিই বিশ্ময়কর। আমার যা যা ছিল তার জন্য আমি কৃতজ্ঞ এবং এখন যা যা আছে তার সবকিছুর জন্য আমি কৃতজ্ঞ এবং আগামীতে যা যা আমি পাব তার জন্যও আমি কৃতজ্ঞ। কোনিকিছুই আমা থেকে সরে যাচ্ছে না। সৃষ্টিকর্তা আমার সাথে সাথেই আছেন এবং তিনি আমাকে সবসময় দেখাশুনা করবেন। সমস্ত ভালোর জন্য তাকে ধন্যবাদ।

একসময় আমি এক অসুখি প্রকৃতির লোককে চিনতাম যে সবসময় প্রাতঃভোজনকালে তার স্ত্রীকে বলতেন, আর একটি কঠিন দিন কাটাতে যাচ্ছি। এটা যে তিনি আসলেই ভাবতেন তা নয়, কিন্তু এটা ছিল তার একটি মানসিক ছলের মতই,

যাদ্বারা; যদি তিনি বলতেন যে আর একটি খারাপ দিন কাটাতে যাচ্ছি হয়ত দেখা যেতো যে এই দিনটি সুন্দরভাবেই কেটে যেতে পারতো। আসলে কিন্তু দিনটি তার শুরু হয়েছিল বাবে ভাবেই, তাতে কিন্তু বিস্মিত হবার কিছুই ছিল না। কারণ যদি আপনি মনশঙ্খতে দেখেন এক অসুখপ্রদ একটি ফল সম্পর্কে নিশ্চিত হন, তবে তা দ্বারা আপনি ঠিক তেমন বাজে অবস্থার দিকেই বেঁকে পড়ছেন। কাজেই এর উল্টোটা করুণ, প্রতিদিনের শুরুতে এটাই ভাবুন যে আজকের দিনের ফলটি হবে সুখপ্রদ, এবং আপনি বিস্মিত হবেন এই দেখে যে সত্যি সত্যি কত ভালো কিছুই ঘটছে এ দিনটিতে।

কিন্তু এটা এমনি এমনি প্রয়োগ করলে হবে না, বিশেষ গুরুতুপূর্ণ ও নিচয়তাজ্ঞাপক চিকিৎসা ব্যবস্থা হিসেবে একে প্রয়োগ করতে হবে যেমনটা আমি আপনাদের পরামর্শ দিয়েছি, নচেৎ সারাদিন ব্যাপী আপনিও আপনর কাজের এবং মনোভাবের উপর সুখি ভাবে বেঁচে থাকার মৌলিক নীতিগুলোকে ভিত্তি হিসেবে ব্যবহার করুন।

এমনই একটি অতি সাধারণ এবং মূল নীতি হল মানুষের অকাট্য ভালোবাসা এবং শুভেচ্ছা। আন্তরিক, সহানুভূতি প্রকাশের এবং কোমলতা প্রকাশের মধ্যে কি বিস্ময়কর সুখ রয়েছে তা সত্যি মুঝ হবার মত। আমার বন্ধু ডাঃ সন্দুষ্যাল সুমেকার একবার তার এক ঘনিষ্ঠ বন্ধুর ভ্রমণ গাঁথা লিখলেন ইয়াং নামের বন্ধুটি নিউইয়র্কের গ্যাল সেন্ট্রাল স্টেশনের রেলস্টেশনে ৪২নংবর পোর্টার হিসেবে সুখ্যাত। জীবিকার জন্য যাত্রীদের ব্যাগ বয়ে থাকে কিন্তু তার আসল কাজ ছিল বিশের বৃহত্তম রেলওয়ে স্টেশনগুলোর একটিতে পোর্টার হিসেবে খ্রিস্টীয় মনোভূক্ত নিয়ে বেঁচে থাকা। যখন সে কোন লোকের সুটকেস বহন করত তখন সে তার সাথে খ্রিস্টান সূলভ সখ্যতা গড়ে তোলার চেষ্টা করত। সে খুব সতর্কভাবে একজন খন্দেরকে লক্ষ করত এটাই নিরীখ করার জন্য যে, যদি তাকে আরো সাহস আরু আশাভরসা দেয়া যায়। আর এ বিষয়ে কিভাবে অগ্রসর হতে হবে সেদিক থেকে সে ছিল খুবই নিপুন।

উদাহরণ স্বরূপ একদিন এক ছোটখাটো বৃদ্ধা মহিলা তাকে ট্রেনে তুলে দিতে অনুরোধ করলেন। বৃদ্ধাটি ছিলেন একটি হাইল চেয়ারে। কাজেই তিনি তাকে এলিভেটরে উঠালেন। যখন সে তাকে হাইল চেয়ারে করে এলিভেটরের ভেতর নিয়ে যায় তখন লক্ষ করল যে বৃদ্ধার চোখে পানি। এলিভেটর যখন নীচে নামলো র্যালস্টোন ইয়াং সেখানে দাঁড়ালো, তার চোখ বন্ধ করলো এবং বিধাতার উদ্দেশ্যে বলল, কিভাবে এ বৃদ্ধাকে সে সাহায্য করতে পারে, এবং বিধাতা তাকে একটি পথ দেখালেন। যখন তাকে নিয়ে এলিভেটরে রাখল, তারপর বলল, “ম্যাম যদি কিছু মনে না করেন তা হলে একটি কথা বলি, এবং তা হলো অত্যন্ত সুন্দর একটি টুপি আপনি পরে আছেন। তিনি চোখ ফিরে তাকালেন র্যালের দিকে এবং বললেন, তোমাকে ধন্যবাদ।

“এবং আমি বলতে পারি, আপনি যে পোষাকটি পড়ে আছেন তাও অনেক সুন্দর, আপনার এ পোষাকটি আমার খুবই পছন্দ।”

একজন মহিলা হওয়াতে, আমার কথাগুলো খুবই মনে ধরল তার এবং তার ভালো লাগছিল না। তা সত্যেও তিনি খুশি হয়ে উঠলেন এবং জানতে চাইলেন, আমার এসব জিনিস খুব সুন্দর কেন তুমি আমাকে বলছ? তোমার কথাগুলো আমাকে ভাবিয়ে তুলছে।

“বেশ, তাহলে বলছি, “আমি লক্ষ করলাম যে আপনি বেশ দুঃখিনী, দেখলাম যে আপনি নীরবে কাঁদছেন, এবং আমি বিধাতার কাছে জানতে চাইলাম যে, কিভাবে আপনাকে সাহায্য করতে পারি।” বিধাতা বললেন, “তার কাছে তার টুপির কথা বল।” “আর পোষাক সম্বন্ধে যে উল্লেখ করা হল তা নিজস্ব পরিকল্পনা থেকে করা হল।”

র্যালস্টেন তখন জিজ্ঞেস করলেন, এখন কি আপনার ভালো লাগছে না?

“না” তিনি জবাব দিলেন। “অনুক্ষণ আমি কষ্ট পাচ্ছি। আমি কখনও এ থেকে রেহাই পাইনি। মাঝে মাঝে আমি ভাবি এর বিরুদ্ধে আমি রখে দাঁড়াতে পারব না। তুমি কি কোনভাবে বলতে পার যে, সারাক্ষণ মনে কষ্ট থাকলে তার অর্থক্ষে দাঁড়ায়।

র্যালস্টেন এর জবাবে বলল, “হ্যাঁ ম্যাম, আমি পারি, আরও আমার একটি চোখ আমি হারিয়েছি, এবং তঙ্গ লোহার মত আমাকে সারাদিন দুঃখারাত কষ্ট দেয়।”

“কিন্তু তোমাকে দেখে এখন সুখিই মনে হয়। কিন্তু তা সম্ভব করেছ?

ইতোমধ্যে মহিলা ট্রেনে তার আসন করে নিয়েছেন, এবং আমি বললাম শুধুমাত্র প্রার্থনার সাহায্যে, ম্যাম, শুধুমাত্র প্রার্থনার সাহায্যে।

নরম গলায় মহিলা বললেন, শুধুমাত্র প্রার্থনা, প্রার্থনার সাহায্যে তোমার কষ্ট চলে গেল?

“বেশ, জবাব দিল র্যালস্টেন, “হয়ত সবসময়ই তা হয় না। আমি বলতে পারি না যে তা হয়-ই কিন্তু তা সবসময় আপনাকে আপনার প্রচণ্ড কষ্টকে জয় করতে শক্তি যোগাবে। আপনি শুধু প্রার্থনারত থাকুন, ম্যাম, এবং আমিও আপনার জন্য প্রার্থনা করব।”

এই সময়টায় তার চোখের পানি শুকিয়ে গিয়েছিল, এবং তিনি সুন্দর হাসি মাখি মুখে র্যালস্টেনের দিকে তাকালেন, তার হাতটি নিজের হাতে তুলে নিলেন এবং বললেন, তুমি আমার জন্যে অনেক ভালো কিছু করলে।” একটি বছর পার হয়ে গেল, এবং একরাতে গ্রাও সেন্ট্রাল স্টেশনে র্যালস্টেন ইয়ং ভ্র্যাটি ইনফরমেশন বুথে এলো। একজন যুবতি সেখানে অপেক্ষারত ছিলেন এবং বললেন, “আমি এক মৃতের কাছ থেকে একটি সংবাদ তোমার জন্য এনেছি। মৃত্যুর আগে আমার মা তোমাকে খুঁজে বের করতে বলেছেন এবং তোমাকে বলতে বলেছেন যে, গতবছর তুমি যখন তাকে হৃইল চেয়ারে করে ট্রেনে তুলে দিয়েছিলে তখন তুমি তাকে কতখানি সাহায্য

সহযোগিতা করে ছিলে। এমন কি পরলোক থেকেও তিনি সবসময় তোমাকে স্মরণ করবেন। তিনি তোমাকে এজন্য স্মরণ করবেন কারণ তুমি তার প্রতি দয়া ও ভালোবাসা দেখিয়েছিলে এবং তুমি তার কষ্ট বুঝতে পেরেছিলে।” কথাগুলো বলতে বলতে মেয়েটির চোখ থেকে পানি ঝরছিল। এবং দুঃখে সে ফুঁপিয়ে ফুঁপিয়ে কাঁদছিলো।

র্যালস্টোন শাস্তিভাবে তাকে লক্ষ্য করছিল। তারপর বলল, “কাঁদবেন না, মিসি, কাঁদবেন না। কানাকাটি করা ঠিক নয়, তারচেয়ে বিধাতাকে ধন্যবাদ দিয়ে প্রার্থনা করুন।”

কিছুটা বিস্মিত হয়ে মেয়েটি বলল, “কেন আমি ধন্যবাদ দিয়ে প্রার্থনা করব?”

‘কারণ, অনেক মানুষই আপনার থেকে কম বয়সে মা বাপ হারিয়ে এতিম হয়েছে। আপনি অনেক অনেকদিন আপনার মাকে সাথে পেয়েছেন, তাছাড়া আপনি এখনও তাকে সাথে পাচ্ছেন। আপনি আবার তাকে দেখতে পাবেন। তিনি আপনার কাছাকাছিই আছেন এবং সবসময় আপনার কাছাকাছিই থাকবেন। র্যালস্টোন আরো বলল, হয়ত, ঠিক এই মুহূর্তে তিনি আমাদের সাথেই আছেন আমাদের দুজনের সাথেই যখন আমরা কথা বলছি।

ফুঁপিয়ে কান্নার শব্দ থেমে গেল মেয়েটির, শুকিয়ে গেল চেঞ্চের পানিও। মায়ের মনে যেমনটি হয়েছিল ঠিক তেমনিভাবে র্যালস্টোনের মায়াভ্যুত্যা কথা তার মেয়ের উপরও একই প্রভাব ফেলল। এতবড় স্টেশনে হাজারের মানুষের চলাচলের মধ্যে ঐ দুজন একজনের উপস্থিতি উপলক্ষ্য করছে যিনি অস্তিত্ব এই ভূত্যকে অনুপ্রাণিত করেছেন চারিদিকের মানুষগুলোর মধ্যে ভালোবাসা ভঙ্গিতে।

টলষ্টয় বলেছেন, “কোথায় ভালোবাসা নাহিৰ সুশ্রবেন নিজেই ভালোবাসা” এবং আমরা আরও একটু বাড়িয়ে বলতে পারি, যেখানে সুশ্রবেন আছে আর ভালোবাসা আছে, সেখানে আনন্দও বিরাজমান। কাজেই সুখ পাবার প্রধান এবং বাস্তব নিয়ম হল ভালোবাসার চর্চা করা।

আমার এক সত্যিকারের সুখি বন্ধু এইচ, জি, ম্যাটোর্ন, উনার স্ত্রীও সমান সুখি মহিলা, স্বামীর কাজের সুবাদে দুজনেই সারাদেশ ঘুরে বেড়ান। মি. ম্যাটোর্ন সাথে করে বয়ে বেড়ান তার অসাধারণ বিজনেস কার্ডটি যার উল্টো পিঠে কিছু দার্শনিক তত্ত্ব লিখা আর এ লিখা তার এবং তার স্ত্রীর জীবনে নিয়ে এসেছে অনাবিল আনন্দ, এমন কি আরো শত শত সৌভাগ্যবান মানুষের জীবনেও; যারা এই দুই ব্যক্তিত্বের সার্চর্যে এসেছেন এবং একাত্ম অনুভব করেছেন।

কার্ডে লিখা কথাগুলো এরকম,

“সুখি হবার পথ” ‘ঘূনাবোধ থেকে এবং উদ্বিগ্নি হওয়া থেকে আপনার হৃদয়কে মুক্ত রাখুন। সহজ সরল জীবন যাপন করুন। আশা করুন অল্প কিন্তু দান করুন বেশি। ভালোবাসা দিয়ে জীবনকে কানায় কানায় পূর্ণ করুণ। হৃদয় থেকে সুর্মের মত

জ্যোতি চারিদিকে ছড়িয়ে দিন। নিজের স্বার্থ ভুলে অপরের মঙ্গল চিন্তা করুন। অপরের প্রতি তেমন কিছু করুন যেমনটা নিজের জন্য আশা করেন। সংগৃহিতেক এমনটি যাচাই করে দেখুন। দেখবেন বিশ্মিত হবার মত কিছু ঘটে গেছে।'

একথা গুলো যখন আপনি পড়েন তখন হয়ত বলতে পারেন, 'এর মধ্যে নতুন কিছুই নেই।' প্রকৃতপক্ষে এর মধ্যে নতুন কিছু আছে, যদিনা আপনি কোনদিন পরীক্ষা করে থাকেন তবে কেমন করে তা বুঝবেন।

যখন আপনি বিষয়টি শুরু করবেন দেখবেন এটি একেবারে নতুন তরতাজা, সুখের। সবচেয়ে অবাক করে দেবার মত, এবং সাফল্যজনকভাবে বেঁচে থাকার একটি সুন্দর পদ্ধতি যা আপনি কখনই প্রয়োগ করে দেখেননি।

আর যদি জীবনে তা প্রয়োগই করে না থাকেন তাহলে সারাজীবন এসব মৌলিক নীতিমালা শুধু শুধু জেনে কি লাভ! এমন অদক্ষতা ও অযোগ্যতার সাথে বেঁচে থাকা সত্যই দুঃখজনক। কারণ একবার এক লোক যে নাকি সারাজীবন গরীবির মাঝে কাটিয়েছে যদি সহসা তার দরজার সিডির সামনে স্বর্ণ দেখা যায় তাহলে বুঝতে হবে তার জীবনের এমন শুরুটা বুদ্ধিমুক্ত নয়। এই সহজ সরল দর্শনই হলো সুখি হবার পথ। মাত্র একটি সংগৃহ আপনি এই নিয়ম নীতিটা অনুশীলন করুন ফেরিনটা যি। ম্যাটার্ন পরামর্শ দেন, আর যদি দেখেন যে এতে প্রকৃত সুখ আপনার জীবনে বয়ে আনলো না। তাহলে বুঝতে হবে যে আপনার অসুখি হবার কারণটা আসলে বহু গভীরে বিদ্যমান।

অবশ্যই সুখি হবার নিয়মাবলীকে শক্তি দেবার জন্য এবং প্রদেয় কাজ করতে দেবার জন্য মনের প্রাণবন্ত গুণাবলীর মাধ্যমে উচ্চ ওগুলোকে সহযোগিতা দেয়া। আপনি সম্ভবত শুধুমাত্র আধ্যাত্মিক শক্তি ব্যবহৃত আধ্যাত্মিক নীতিমালাকে কার্যকরী ফলাফল নিশ্চিত করতে পারেন না।

যখন কোন ব্যক্তি আভ্যন্তরীনভাবে কার্যকরী আধ্যাত্মিক পরিবর্তন আনার অভিজ্ঞতা লাভ করে তখন সুখি হবার ধারণাগুলো প্রাপ্তি অসাধারণভাবে তার কাছে সহজ হয়ে যায়। যদি আপনি আধ্যাত্মিক নীতিমালাগুলোকে ব্যবহার করতে শুরু করেন কোন প্রকার প্রস্তুতি ছাড়াই, তথাপি আপনি ধীরে ধীরে আভ্যন্তরীনভাবে আধ্যাত্মিক শক্তি উপলব্ধি করতে পারবেন। আমি আপনাকে নিশ্চিত বলতে পারি যে, সুখের প্রচণ্ডতম আকস্মিক অনুভূতি আপনি এথেকে পাবেন, যা কোনদিন আপনি উপলব্ধি করেন নি। আর এই সুখানুভূতি আপনার সাথে সাথেই থাকবে, যতদিন আপনি সৃষ্টিকর্তাকে মনের কেন্দ্রে স্থাপন করে জীবন কাটাবেন।

যখন দেশের এদিক সেদিক ভ্রমণ করছিলাম তখন ক্রমবর্ধণশীল সত্যিকারের সুখি মানুষদের সাক্ষাৎকার নিছিলাম। এ বইতে লিখিত নীতিসমূহ এবং অন্যান্য বইতে যেসব উপস্থাপন করা হয়েছে অন্যান্য লিখায় যেগুলো প্রকাশ করা হয়েছে, কথায় কথায় ও অনেক প্রকাশ করা হয়েছে এবং অন্যান্য লেখক এবং বক্তারাও ঠিক

একইভাবে আঁধহী মানুষের কাজে তা প্রকাশ করেছেন। তাদের বেশ কিছু সংখ্যক মানুষ এই শিক্ষনীয় বিষয়গুলো অনুশীলন করছেন। অবাক হবার মত বিষয় হল যে আভ্যন্তরীণভাবে আধ্যাত্মিক অভিজ্ঞতা দ্বারা কিভাবে মানুষ সুখি হবার জন্য মানসিকভাবে শক্তিশালী হয়ে উঠছে সব ধরনের মানুষই সব খানে আজ এই অভিজ্ঞতা লাভ করছে প্রকৃতপক্ষে, এবিষয়টি আমাদের সময়কার একটি সর্বোচ্চ পর্যায়ের জনপ্রিয় বিষয়কর ব্যাপারে পরিণত হয়েছে। এবং এটা যদি ক্রমশ উন্নত হতে থাকে এবং এর যদি বিস্তার ঘটে, তাহলে যে ব্যক্তি এধরনের আধ্যাত্মিক অভিজ্ঞতা লাভ করবে না, সে সেকেলে হিসেবে বিবেচিত হবে এবং অনেক পেছনে পড়ে থাকবে। বর্তমান সময়ে আধ্যাত্মিকভাবে বেঁচে থাকাটা খুবই বুদ্ধিমানের কাজ।

সুখ তৈরির মত সারবস্তুর রূপান্তর সাধনের কাজে কেউ যদি অভিজ্ঞতা এবং অনীহা দেখায়, তাহলে বুঝতে হবে সে সেকেলের হয়ে থাকায় অভ্যন্ত। অথচ আকজাল প্রায় সর্বত্র অনেকেই সুখি হবার বিষয়টিকে উপভোগ করছেন।

সম্প্রতি কোন এক শহরে যখন আমার বক্তৃতা দেয়া শেষ হয়েছে, তখন একজন লম্বা চওড়া ও শক্ত সমর্থ লোক আমার কাছে আসেন। তিনি আমার কাঁধের উপর এমন জোরে চাপড় মারেন যে তাতে আমি পড়েই গিয়েছিলাম। প্রস্তুত ঘৰ্জন করে তিনি আমাকে বললেন, ডাক্তার সাহেব একটি দল সমষ্টে কিছু প্রকাশ করে দেয়াকে কেমন মনে হয় আপনার? মি. স্পিথের বাড়িতে আমাদের একটি বড় দল অবস্থান করছে, এবং আপনি সেখানে এলে আমাদের খুব ভালো সাক্ষাৎ করবে। আনন্দ ঘন হৈ তৈ হতে যাচ্ছে এখানে এবং আমি মনে করি আপনার এখানে একটু চু মেরে দেখা উচিত। এভাবে লোকটি আমাকে তরতাজা আমন্ত্রণ করলেন। বেশ, তবে স্পষ্টতই কিন্তু প্রচারকদের জন্য এ দলটির থেকে যে শব্দ দেন্তে হয়ে আসছে তা যথাযথ মনে হয় না, এবং তাই আমি একটু দ্বিধায় পড়ে গেলাম। আমি ভয় পেয়েছিলাম যে, আমিও না আবার ওদের ভঙ্গিতেই খিচতে থাকি। তাই আমি ওজর আপত্তি জানাতে থাকলাম।”

‘ওহ ছাড়ুন তো এসব।’ ‘কোন চিন্তা নেই এটি আপনার মনের মতই একটি দল। আপনি দেখে অবাক হয়ে যাবেন; জলদি আসুন। আপনি আপনার জীবনকেই হয়ত অপচন্দ করবেন আমাদেরটা দেখে।’

তো আমি রাজী হয়ে গেলাম, এবং প্রফুল্লমনা ও তেজদীপ্ত বক্সুটির সাথে সাথে গেলাম এবং তিনি অর্থাৎ যখনই আমি যাদের সাক্ষাতকার নিয়েছি তাদের মধ্যেই সবচেয়ে প্রভাব সৃষ্টিকারী একজন ব্যক্তি। শীঘ্ৰই আমরা একটি বড়সড় বাড়িতে এলাম। গাছ গাছালীর মধ্যে চওড়া বিস্তীর্ণ গাড়ির রাস্তা একবারে সম্মুখের দরজা পর্যন্ত চলে গেছে বাড়িটির। খোলা জানালা পথে ভেতর থেকে যে হৈচৈ এর শব্দ আসছিল। তারমধ্যে থেকে কোন প্রশ্ন কানে এলো না। তাই ধরে নেয়া যায় যে সম্পূর্ণ দলটি বেশ উন্নতি পথে এগুচ্ছিল এবং আমি বিশ্বিত হয়ে গিয়েছিলাম এ ভেবে যে, আমি কিসের ভেতর চুক্তে যাচ্ছিলাম। আমার নিমন্ত্রণদাতা লোকটি বেশ সারা শব্দ কারেই

আমাকে ঘরের ভেতর নিয়ে এলেন, এবং আমরা বেশ কিছুক্ষণ করম্দর্ন করতে করতেই কাটিয়ে দিলাম এবং তিনি আমাকে বিরাট এক আনন্দে উচ্চসিত দলের সাথে পরিচয় করিয়ে দিলেন, এরা ছিলেন আনন্দে উচ্চসিত বিরাট এক জনতা।

মদের দোকান দেখার আশায় চারিদিকে তাকালাম। কিন্তু তার একটিও চোখে পড়ল না। যা যা ওখানে খেতে দেয়া হয়েছিল তা হলো কফি, ফলের রস দ্রাক্ষারস, স্যান্ডুইচ, এবং আইসক্রীম, কিন্তু তার পরিমাণ ছিল অনেক। আমার বন্ধুকে উদ্দেশ্য করে বললাম, ‘যে এরা এখানে এসে পৌঁছার আগে নিশ্চয়ই কোথাও থেমেছিলেন।’

মনে হলো বন্ধু লোকটি কিছুটা ধাক্কা খেলেন এবং বললেন, কোথাও থেমেছিলেন মানে? কেন আপনি বুবতে পারছেন না, এই লোকগুলো তাদের সঠিক জীবনীশক্তি পেয়েছে, কিন্তু তেমন জীবনীশক্তি নয় যেমনটা আপনি ভাবছেন। আপনার কথা শুনে আমি আশ্চর্য হয়ে গিয়েছি আপনি কি বুবতে পারছেন না যে কি কারণে এই লোকগুলো এত খুশি? তারা তাদের আধ্যাত্মিকতা নবায়ন করেছে। তারা একটা কিছু পেয়েছে নিজেদের মধ্যে যে বন্দীত্বদশা তাদের ছিল তা থেকে তারা মুক্ত হয়েছে। সত্যিকারভাবে বাঁচার জন্য তারা যা খুঁজে পেয়েছে সে হলো বিধাতা। তিনি অপরিহার্য এবং সাধুতাই সংগুণ এই প্রকৃত সন্তার উপলক্ষ্মি “হ্যাঁ, ওরা সঠিক জীবনীশক্তি পেয়েছে। কিন্তু তা সেরকম নয় যেমনটা আপনি একটি বোতলাথেকে বের করতে পারেন তারা তাদের হৃদয়ে এ শক্তি ফিরে পেয়েছে।”

তরপর আমি দেখতে পেলাম যে, তিনি কি বুবাতে চেয়েছেন। এই যে জনতা তাদের চেহারায় কোন দুঃখের ছাপ ছিল না। ছিল কোনরকম নীরসভাব। এরা সবাই ছিলেন শহরের নেতৃবৃন্দ-কেউ ব্যবসায়ী কিন্তু আইনজ্ঞ কেউ ডাক্তার কেউ শিক্ষক, সামাজিক লোক এবং আরো অনেকই ছিলেন সাধারণ গ্রাম্য জনতা, এবং এই আনন্দ সমাগমে তারা অসাধারণ সময়স্ট্রপভোগ করছিলেন। কথা বলছিলেন বিধাতাকে নিয়ে, এবং এসবই তারা করছিলেন খুবই সাভাবিকভাবে যা কল্পনীয়। একজন আর একজনকে জানাচ্ছিলেন যে, তাদের জীবনে পুনরুজ্জীবিত আধ্যাত্মিক শক্তির মধ্য দিয়ে কেমন পরিবর্তন ঘটেছে।

এরমধ্যে যাদের সরল সোজা ধারণা আছে তাদের প্রতি আপনি হাসতেও পারেন না কিম্বা খুশি ও হতে পারেন না। যখন আপনি একজন ধর্মপরায়ন ব্যক্তি হিসাবে অমন একটি আনন্দঘন সমাগমে যান।

এরপর বেশ চাঙ্গা মনে আমি ঐআনন্দ ঘন সমাগম থেকে বের হয়ে এলাম। মনে মনে বাইবেলের একটি বাণী আনাগোনা করছে, তা হলো তারই মাঝে ছিল জীবন এবং সে জীবন ছিল মানুষের জন্য জ্যোতি স্বরূপ (যোহন i.4)।” এই সেই জ্যোতি যা আমি ঐ সুখি মানুষগুলোর মুখের উপর উচ্চসিত হয়ে থাকতে দেখলাম। অন্তরের উজ্জল আলো তাদের মুখের উপর প্রতিফলিত হতে দেখলাম এবং তা এসেছিল তাদের হর্ষোৎফুল্ল আধ্যাত্মিক কিছু একটা থেকে। যা তাদের মধ্যে তারা গ্রহণ

করেছিলেন। জীবন অর্থ হলো জীবনীশক্তি, এবং ঐ লোকগুলো তাদের জীবনীশক্তি পাচ্ছিলেন বিধাতার কাছ থেকে। তারা সেই শক্তি খুঁজে পেয়েছেন যা, তা তাদের সুখ তৈরি করে দেয়।

এতো বিচ্ছিন্ন কোন ঘটনা নয়। আমি দৃঢ়তার সাথে বলতে সাহস করছি যে আপনার সম্প্রদায়ে, আপনি যদি ঐ ধরনের মানুষ খুঁজে পেতে চারিদিকে তাকান, তাহলে ঠিক উপরে বর্ণিত লোকগুলোর মত লোক আপনি অনেক দেখতে পাবেন। আপনি আপনার নিজস্ব শহরে যদি অমন লোক খুঁজে না পান তা হলে নিউইয়র্ক শহরের মার্বেল কলেজিয়েট গীর্জায় চলে আসুন এবং সেখানে তাদের অনেককেই আপনি দেখতে পাবেন। কিন্তু এই বইটি পড়লেও ঐ লোকগুলোর মত আপনিও একই রকম জীবনীশক্তি পাবেন যদি আগে সাধারণ এই নিয়মনীতিগুলো অনুশীলন করে নেন।

আপনি যখন পড়েন তখন বিশ্বাস করেন যে আপনি কি পড়েছেন কারণ তা সত্য। তারপর এ বইটিতে যে বাস্তব পরামর্শ দেয়া হয়েছে তার উপর কাজ শুরু করুন এবং দেখবেন আপনিও আধ্যাত্মিক অভিজ্ঞতা লাভ করছেন এবং সেই থেকেই এমন গুণসম্পন্ন সুখ উৎসাহিত হচ্ছে। আমি জানি তা হবে। কারণ এই অনেককেই আমি নির্দেশ দিয়েছি, এবং আগামী অধ্যায়গুলোতে আমি আরেক নির্দেশ করব। যারা একইভাবে তাদের অত্যাবশ্যাক এবং সুন্দর জীবন খুঁজে পেয়েছেন। তারপর অন্তরে পরিবর্তিত হয়ে আপনি নিজের মধ্যে সুখ তৈরি করতে থাকবেন, সুখহীনতা নয়। আর সেই সুখ হবে এমনই সুখ, এমনই গুণসম্পন্ন এবং স্মৃতিতে যে তা দেখে আপনি বিস্ময়াভূত হয়ে যাবেন যে আপনি কি সবার সাথে একই জগতে বাস করছেন কিনা। সত্য বলতে কি, তা কিন্তু একই জগতের নয়, কারণ আপনিও অন্যদের মত একই রকম নন এবং আপনি যা যা নির্ধারণ করেন যে, যে জগতে আপনি বাস করছেন এবং আপনি যেমনটি পরিবর্তিত হচ্ছেন আপনার জগৎটি ঠিক তেমনি পরিবর্তিত হচ্ছে।

যদি সুখের বিষয়টি আমাদের চিন্তার মাধ্যমে স্থিরকৃত হয় তাহলে যেসব চিন্তা ভাবনা হতাশা এবং উৎসাহহীনতার কারণ হয়ে দাঁড়ায়, সেসব মন থেকে হচ্ছিয়ে দেয়া আবশ্যিক। একাজটি প্রথমেই করা সম্ভব, যদি শুধু স্থির করি যে এটা করব। দ্বিতীয়ত সহজ একটি কৌশল কাজে লিগিয়েও এটা করা সম্ভব যা আমি একজন ব্যবসায়ী লোককে পরামর্শ দিয়েছিলাম।

একদিন এক মধ্যাহ্নভোজনে লোকটির সাথে আমার দেখা হয়েছিল এবং এমন বিষয়তা থেকে তিনি মুক্ত হয়েছিলেন যে, তেমন ঘটনা প্রায় শোনা যায় না। তার কথাবার্তা ছিল অত্যধিক হতাশাব্যঙ্গিক এবং তা আমাকে খুবই পীড়া দিয়েছিল। ব্যাপারটাকে তার দুঃখবাদ হিসাবে গণ্য করা যায়। তাকে কথা বলতে শুনলে আপনার মনে হবে তার জীবনের সবকিছুই ছিল ধ্বংসের জন্য। নিঃসন্দেহে লোকটি খুব ক্লান্ত

হয়ে পড়েছিলেন। তার জীবনে জমে উঠা সমস্যাগুলো তার মনকে অভিভূত করে ফেলেছিল। এমন একটি জগৎ থেকে তার মন মুক্তির পথ খুঁজে ফিরছিল নিজেকে একটি নিরাপদ অবস্থানে আশ্রয় পেতে চেয়েছিলেন। কারণ এই দুঃসহ অবস্থা তার শক্তি নিঃশেষ করে ফেলেছিল। তার এই কষ্টের প্রধানতম কারণ ছিল তার হতাশাজনক চিন্তার ধরণ। তিনি চেয়েছিলেন তার মধ্যে আলো এবং বিশ্বাসের সমৰ্পিত অনুপ্রবেশ। সুতরাং কিছুটা সাহসের সাথেই আমি বলব, “যদি আপনি ভালো অনুভব করতে চান এবং নিঃস্ব ভাবটির ইতি টানতে চান, তার জন্য আমি আপনাকে এমন কিছু দিতে পারি যাতে আপনার সুন্দর একটি ব্যবস্থা হয়ে যেতে পারে।”

একটুই নাসিকা ধৰনি করে লোকটি বললেন, “কি করতে পারেন আপনি? আপনি কি অলৌকিক কাজ করতে পারেন?”

আমি বললাম, ‘না’ “কিন্তু আমি আপনাকে অলৌকিক কিছু ঘটাতে পারে তার সংস্পর্শে রাখতে পারি, যিনি আপনার দুঃখ কষ্টগুলো আপনার মধ্য থেকে নিষ্কাশিত করতে পারবেন এবং একটি সহজ সুন্দর ঢালু পথ আপনার জীবনে এনে দিতে পারবেন, আমি এটাই বুঝাতে চাইছি।” এটুকু বলে আমি শেষ করলাম।

দৃশ্যত তিনি কৌতুহলী হয়ে উঠলেন কারণ, পরবর্তীতে তিনি অম্বুরসংস্পর্শে এসেছেন এবং ‘thought conditioners’ নামে একটি বই তাকে আমি দিয়েছিলাম। এর মধ্যে চল্লিশটি স্বাস্থ্য এবং সুখ গড়ার মত স্বাস্থ্যগত চিন্তন রয়েছে। যেহেতু এটি একটি পকেট সাইজ পুস্তিকা তাই আমি তাকে পরামর্শ দিয়েছি যেন তিনি এটা সহজ মন্ত্রণার প্রয়োজনে বহন করেন এবং এ থেকে একটি একটি চিন্তন বা ধ্যান যেন তিনি আপন মনে গেঁথে। তাই নিয়ে চল্লিশ দিন পর্যন্ত ধ্যান চালিয়ে যান। আমি তাকে আরো পরামর্শ দিলাম যেন তিনি এর প্রত্যেকটি বিষয় মুখ্য করে ফেলেন, এভাবে তার চেতনার মধ্যে মিলে যাবে, এবং তিনি মনচক্ষুতে দেখতে পাবেন যে এই স্বাস্থ্যহিতকর ধ্যান একটি শান্তিদায়ী এবং আরোগ্যকর প্রভাব তার মনের মধ্যে ফেলছে। আমি তাকে আশ্চর্ষ করে বললাম যে, যদি তিনি এই পরিকল্পনা অনুসরণ করে চলেন তা হলে এসব স্বাস্থ্যপ্রদ ধ্যান তার মনে পুঁজিভূত। এসব অসুস্থ চিন্তাগুলো মন থেকে হটিয়ে দেবে যেগুলো তার আনন্দ শক্তি এবং সূজনশীল সমর্থকে গোপনে গোপনে ধ্বংস করে দিচ্ছিল।

এসব ধারণা প্রথম তাকে কিছুটা অস্তুতভাবে অনুপ্রাণিত করছিল এবং এতে তার সন্দেহ ছিল, কিন্তু শেষ অবধি তিনি তা অনুসরণ করেছিলেন। প্রায় তিনি সপ্তাহ পর তিনি আমাকে টেলিফোনে ডাকলেন এবং চিন্কার করে বললেন, “বালক, এটা অবশ্যই কাজ করছে! এটা অস্তুত, বিস্ময়কর। আমি এতে প্রচুর উৎসাহ পেয়েছি, এবং আমি বিশ্বাসই করতে পারিনি যে এটা সম্ভব!” তিনি পরম উৎসাহে এর অনুশীলন চালিয়ে যান এবং এখন তিনি সত্যিকার অর্থে একজন সুখি মানুষ। এই যে একটি সুখকর ফলাফল তিনি পেলেন। তার কারণ হলো, তার নিজের সুখ নিজে তৈরির

ব্যপারে তিনি তার শক্তি প্রয়োগে খুব দক্ষতা দেখিয়েছেন। পরে তিনি মন্তব্য করে বলেছেন যে, তার প্রথম মানসিক অতিক্রম ছিল সংভাবে ঘটনাবলীর মুখ্যমুখ্য হওয়া; ঠিক যখন দুঃখ কাতরতা তাকে নিঃস্ব পর্যায়ে নিয়ে গিয়েছিল। এখনও যখন তিনি বাসায় থাকতেন, সময়টা কাটিত তার আত্মকষ্টে এর আত্মনিপত্তি মূলক চিন্তায়। উনি জানতেন যে এসব পীড়াদায়ক চিন্তাগুলোই তার কষ্টের কারণ ছিল, কিন্তু যে পর্যাপ্ত পরিমাণ পরিবর্তনের প্রয়োজন তার ছিল এবং যা তিনি প্রয়োজন মনে করেছিলেন তা করতে তিনি সংকুচিত হয়ে পড়তেন। কিন্তু যখন নির্দেশ মোতাবেক একটি প্রথাগত আধ্যাত্মিক চিন্তন মনের ভেতর প্রবেশ করালেন তখন প্রথমেই তিনি যা চাইলেন তাহলো একটি নতুন জীবন, তারপর তিনি অনুধাবন করলেন মনোমুন্ধকর ঘটনা। যা তিনি পেতে পারতেন, তারপর আরো অভিভূতকর ঘটনা। যেগুলো তিনি পাচ্ছিলেন এর ফলাফল দাঁড়ালো এমন যে, তিনি সপ্তাহের কিছু অধিক সময়ে আত্মোন্নতির পদ্ধতি প্রয়োগ করে তার জীবনে নতুন সুখস্থাচ্ছন্দ উপেক্ষ পড়তে লাগল।

সারা দুনিয়াব্যাপী প্রায় সর্বত্র আজ দলে দলে মানুষ নতুন সুখের সঙ্গান পেয়েছেন। যদি প্রতিটি ছোটবড় গ্রামে ও শহরে ঠিক ঐ ধরনের একটি দল বা সংঘও থাকে তাহলে আমরাও আমাদের এই দেশটি জীবনের সুন্দর একটি পর্যবেক্ষণে আনতে সক্ষম হব এবং তা পারব খুব স্বল্প সময়ের মধ্যে। কেমন হবে এসব? আসুন আমি এর একটি ব্যাখ্যা দিচ্ছি।

পশ্চিমের একটি শহরে একবার বজ্র্য দিচ্ছিলাম এবং সেখান থেকে হোটেল কক্ষে পৌঁছতে কিছুটা দেরি হয়ে গেল। একটু ঘুমিয়ে নেবার ইচ্ছে ছিল আমার। কারণ হলো প্লেন ধরার জন্য পরদিন ভোর সাড়ে পাঁচটায় আমাকে ঘুম থেকে উঠতে হবে। যখন বিছানায় যাবার প্রস্তুতি নিচ্ছে তখন টেলিফোনটা বেজে উঠল। অপরপ্রাপ্ত থেকে এক মহিলা কথা বললেন, “আমরা প্রায় পঞ্চাশ জন আমার বাড়িতে আপনার জন্য অপেক্ষা করছি।”

আমি তাকে ব্যাখ্যা দিয়ে বললাম যে, আমি তো আসতে পারব না; কারণ কাল ভোরে আমাকে প্লেন ধরতে হবে।

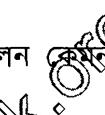
“ওহ! মহিলা বললেন, দুজন লোক আপনাকে আনবার জন্য এতক্ষণ পথে রওয়ানা হয়েছেন। আমরা আপনার জন্য প্রার্থনা করছি, এবং আমরা সবাই চাই যে এ শহর ছেড়ে যাবার আগে আপনি আমাদের মাঝে আসুন এবং আমাদের সাথে প্রার্থনা করুন!”

আমি খুশি হয়েছিলাম এবং সেখানে গিয়েছিলাম যদিও ঐ রাত্রে আমার খুব কম ঘুম হয়েছিল।

যে লোক দুটো আমার জন্য এসেছিলেন তারা দুজনেই ছিলেন মদ্যপ এবং তারা বিশ্বাসের শক্তিতে সুস্থ হয়েছিল। তারা পরবর্তীতে খুবই সুখি হয়েছিলেন, সবার কাছে এমন প্রীতিভাজন হয়েছিলেন যে, আপনারা তা কল্পনাও করতে পারবেন না।

যে বাড়িতে তারা আমাকে নিয়ে গিয়েছিলেন সে বাড়িটি সম্পূর্ণ ভরে গিয়েছিল। আগত লোকজন সিড়ি পথে, টেবিলগুলোর উপর এবং মেঝে পর্যন্ত বসেছিলেন। এমন কি একজন লোক বড় পিয়ানোটার উপরে বসেছিলেন, এবং তারা কি করছিলেন? তারা সবাই মিলে একটি প্রার্থনা সভা পরিচালনা করছিলেন। তারা আমাকে বললেন যে, এমন ঘাটটি প্রার্থনা সংঘ এই শহরে সারাক্ষণ প্রার্থনা পরিচালনা করে চলেছেন। এমন একটি সভায় থাকার সৌভাগ্য আমার এর আগে কখনও হয়নি। এটা স্তুলবুদ্ধি বিশিষ্ট একটি সংঘ ব্যতীত কিছু ছিল না। তারা ছিলেন মুক্ত, সুখি জনতা এবং সত্যিকারের মানুষ। পরম বিস্ময়ে সারাক্ষণ ঘুরে বেড়াচ্ছি আমি। এই কক্ষটিতে উপস্থিত সবার জীবনীশক্তি ছিল বিস্ময়কর এবং তা ক্রমান্বয়ে আরো বৃদ্ধি পাচ্ছিল। দলটি সশব্দে গান গাইতে শুরু করল, আমি কখনও এমনভাবে গান গাইতে শুনিনি। পুরো কক্ষটি অন্তর্ভুক্ত প্রাণবন্ত হাসিতে ভরে গিয়েছিল।

তারপর একজন মহিলা উঠে দাঁড়ালেন। আমি দেখলাম তিনি তার পায়ে ঠেকা দিয়ে দাঁড়ালেন এবং বললেন, “ওরা বলেছিল যে আমি আর কোনদিন হাঁটতে পারব না। আপনি কি দেখতে চান যে আমি হাঁটতে পারি কিনা?”

তিনি কক্ষটির একদিক থেকে আরেকদিক হেঁটে দেখালেন ~~ক্রেস্ট স্টোরে~~ এটা সন্তুষ্ট হল? আমি জানতে চাইলাম দ্বিধাহীন জবাব, ‘যীশুখ্রিস্ট’। 

তারপর আর একজন সুদর্শনা যুবতী বললেন, “আপনি যখনও ঘুমের ঔষধ সেবনকারী আত্মঘাতক মুখ কোন Victim কে দেখেছেন? আমি ইতেমন একজন এবং আমি এখন সুস্থ।” ওখানে বসে ছিল মেয়েটি, ~~শুল্ক~~ একটি মেয়ে, বিনীত স্বভাব আকর্ষণীয়। এক যুবতী, এবং সেও বলল, “যীশুখ্রিস্ট সামাকে সুস্থ করেছে।”

তারপর এক যুগল সবেগে সামনে ~~ক্রেস্ট স্টোরে~~ বললেন যে, তার আবার পৃণৰ্মিলিত হয়েছে এবং আগের তুলনায় এখন অনেক ~~শুল্ক~~ জিজেস করলাম এটা কিভাবে ঘটল? জবাবে তারা বলল, যীশুখ্রিস্ট ঘটিয়েছেন।

আর এক লোক বললেন, যে তিনি এ্যালকোহল Victim, এবং তিনি তার পরিবারকে এমন একজায়গায় টেনে নামিয়েছেন যে তারা শেষ পর্যন্ত দারিদ্র্যসীমার নীচে এক অতি কষ্টকর জীবন যাপন করছিলেন এবং তিনি একেবারেই ব্যর্থ একজন লোক ছিলেন, এবং এখন আমার সামনে এসে যখন দাঁড়িয়েছেন একেবারে শক্ত সামর্থ্য স্বাস্থ্যবান এক ব্যক্তি। আমি জানতে চাইলাম কেমন করে আবার সোজা হয়ে দাঁড়ালেন? মাথা হেঁট করে বললেন, ‘যীশুখ্রিস্ট সাহায্য করেছেন।’

তারপর আবার সজোরে আর একটি গান ধরলেন, তখন একজন বাতিগুলো নিরুন্বু করে দিলেন এবং সবাই হাত ধরাধরি করে চক্রকারে দাঁড়ালেন তখন আমার এমন অন্তর্ভুক্ত এক অনুভূতি হল যে মনে হলো যেন আমি কোন বৈদ্যুতিক তার ধরেছিলাম। সারা কক্ষ জুড়ে এক বিশেষ শক্তি অবস্থান করছিল। নিঃসন্দেহে ঐ দলটির মধ্যে আমিই ছিলাম সর্বাপেক্ষা আধ্যাত্মিকভাবে দুর্বল ব্যক্তি। এই মুহূর্তে আমার

এটাই মনে হয়েছিল যে, এই বাড়িটিতে তখন স্বয়ং যীগ্নথিস্ট উপস্থিত ছিলেন এবং এই লোকগুলো তাকে দেখতে পেয়েছিলেন। তারা খ্রিস্টের শক্তির ছোঁয়া অনুভব করেছিলেন। তিনি তাদেরকে নতুন জীবন দান করেছিলেন। এই জীবন যেন অদম্য আনন্দে উল্লাসে মাতোয়ারা হয়ে উঠেছিল।

এটাই হলো সুখি হবার গোপন রহস্য। বাকি সব দ্বিতীয় পর্যায়ের। এই অভিজ্ঞতা লাভ করে দেখুন এবং দেখবেন একেবারে খাঁটি নিখাদ আনন্দ আপনি পেয়ে গেছেন, একেবারে সবার সেরা যা জগতে আশা করা যায়। এটা অবশ্যই ভুল করবেন না, জীবনে যা কিছু করুন না কেন এটাই হলো সুখ্যতম। যার যার ধর্ম মতে এটা অনুকরণ ও অনুশীলন করা যেতে পারে।

The Online Library of Bangla Books  
**BANGLA BOOK**.ORG

## আকস্মিক ক্রোধ এবং বিরক্তি থেকে বিরত হোন

অনেকেই তাদের জীবনকে অযথাই ক্ষমতা এবং শক্তির অপব্যবহারের দ্বারা ক্রোধ এবং বিরক্তি প্রকাশের মধ্য দিয়ে কঠিন করে তোলে। আপনি কি কখনও ক্রোধ এবং বিরক্তি প্রকাশ করেন? এখানে একটি ছবি তুলে ধরা হল। তা থেকে আপনি বুঝতে পারবেন যে আপনিও তেমন কিছু করেন কিনা। ‘ফিউম শব্দের অর্থ হলো সিদ্ধ’ করা বাস্প ছেড়ে দেয়া, বাস্প নিষ্কাশিত করা। উদ্ভেজিত হওয়া মানসিক কষ্টে উচ্চত হওয়া, এবং বিক্ষুন্দ হওয়া। ‘ফ্রেট’ শব্দটির অর্থ ও সমভাবে বর্ণনা করা যেতে পারে।

এ হলো রাতের বেলায় পূর্বস্মৃতি স্মরণকারী খিটখিটে ও কিছুটা ক্রন্দনশীল, কিছুটা ঘ্যান ঘ্যানে স্বভাবের সন্তানের মত। সে ক্ষান্ত হয়; কেবলমাত্র আবার নতুন করে শুরু করার জন্য। এদের যা আছে তা হলো অস্বস্তিকর, বিরক্তিকর এবং বিদ্বকারী ধরনের। কিছু ফ্রেট ছেলেমি স্বভাব ধরনের একটি শব্দ কিন্তু এ শব্দটি অনেক সময় অনেক বড়দের আবেগগত প্রতিক্রিয়াও ব্যাখ্যা করে। বাইবেল আমাদের উপদেশ দেয়, তোমরা বিরক্ত হয়ো না (সাম .....ii) আজকের দিনে এটা খুবই বলিষ্ঠ পরামর্শ। আমাদের উচিত ক্রুদ্ধ ও বিরক্ত হওয়া থেকে বিরক্তি থাকা এবং শক্তির মনোভাব ধরে রাখা। যদি সফল জীবন যাপন করার জন্য আমাদের আগ্রহ থাকে তবে এ শক্তি গুলো আমাদের প্রয়োজন। এবং এসব ক্ষেত্রে কিভাবে আমরা প্রবৃত্ত হতে পারি?

প্রথম পদক্ষেপে আপনাকে যা করতে হবে তা হলো, আপনার গতিবেগ কমাতে হবে অথবা, গতিবেগের হার কিছু কিছু কমে নিয়ে আসতে হবে। আমরা সঠিক বুঝতে পারি না যে আমাদের জীবনের গতিশীলতা কতটা বুদ্ধিলাভ করেছে অথবা ঠিক কতটা গতিতে আমরা আমাদের জীবনকে তাড়িয়ে বেড়াচ্ছি। অনেকেই এই উর্ধ্বগতির প্রাবল্যে শারীরিক স্বাস্থ্যকে ধ্বংস করে ফেলছে কিন্তু তার চেয়েও দুঃখজনক হলো যে, এই করতে গিয়ে তারা তাদের মনকে ছিন্ন ভিন্ন করে ফেলছে এবং আত্মাকেও ফালি ফালি করে ফেলছে। অথচ একজন মানুষের পক্ষে শারীরিকভাবে সম্পূর্ণ শাস্তি বজায় রেখে এবং আবেগ গত দিক থেকে উচ্চ গতিশীলতা বজায় রেখেও চলা সম্ভব। এমনকি সে দৃষ্টিকোণ থেকে একজন সামর্থহীন ব্যক্তির পক্ষে ও উচ্চ গতিশীলতা বজায় রেখে বাঁচা সম্ভব হতে পারে। আমাদের চরিত্রেই নির্ধারণ করে যে আমাদের জীবন ও মনের গতিবেগ কেমন হওয়া উচিত। মন যখন একটি সন্তুষ্ট মনোভাব থেকে আরেকটি সন্তুষ্ট মনোভাবের দিকে বিশৃঙ্খলভাবে ধেয়ে যায়, তখন এই সন্তুষ্ট অবস্থার ফলশ্রুতি হিসেবে খিটখিটে মনোভাবের সৃষ্টি হয়। আধুনিক জীবনে যে দ্রুতগতি মানুষের জীবনে অবধারিত হয়ে পড়েছে একে অবশ্যই ত্রাস করা প্রয়োজন। যদি না

আমরা এর যে অত্যধিক উন্নেজনাকর অবস্থার কারণ থেকে উদ্ভৃত দুর্বলকারী অবস্থার তিক্ততাকে গভীরভাবে ভোগ করতে না চাই। এই অত্যধিক উন্নেজনা মানুষের শরীরে বিষাক্ততা উৎপাদন করে এবং এ থেকে তৈরি হয় আবেগজনিত পীড়া। আর এমনিভাবে আসে অবসন্নতা এবং নৈরাশ্যকর মনোভাব। সুতরাং দেখা যাচ্ছে যে, সেসব বিষয়ে আমরা যদি ক্রোধাত্মিত এবং বিরক্তির কাছে আত্ম সমর্পণ করি তাহলে আমাদের ব্যক্তিগত জীবনে নানারকম কষ্ট নেমে আসে এবং তা জাতীয় এবং জাগতিক জীবনেও প্রভাব সৃষ্টি করে। যদি আবেগের এই অসাচ্ছন্দতার প্রভাব শারীরিকভাবে খুবই অবধারিত হয়ে পড়ে, তাহলে যাকে আমরা ব্যক্তির আভ্যন্তরীন সুগক্ষি বলে জানি অর্থাৎ আধ্যাত্মিক সুরভি হিসেবে জানি তার উপর এটা কতখানি প্রভাব ফেলতে পারে ভাবুন?

আধ্যাত্মিক শান্তি বজায় রাখা অসম্ভব যদি জীবনের গতিবেগ সন্তুষ্ট অবস্থাতেই বাড়িয়ে দেয়া হয়। বিধাতা ঠিক এই গতিকে সমর্থন করবেন না। তিনি আপনার গতির সাথে সমতা রক্ষা করে চলবেন না। **বন্ধুত্ব:** তিনি বলেন, যদি তুমি এমন বাতুলতাপূর্ণ গতিতে সম্মুখে বাড়তে চাও বাড়, কিন্তু যখন তুমি শ্রান্ত হয়ে পড়বে ~~আমি~~ তখন তোমাকে নিরাময় করব। কিন্তু আমি তোমার জীবনকে খুবই সমৃদ্ধ করে তুলব যদি তুমি এখন মৃদুগতি সম্পন্ন হও এবং আমাতে বাঁচ আমাতে বিচরণ কর এবং আমারই মধ্যে তুমি বিদ্যমান থাক। বিধাতা চলেন উন্নেজিত বা ক্ষুক না হয়ে, ধীর লয়ে এবং যথাযথ সংগঠিত অবস্থায়। আর বেঁচে থাকার সবচেয়ে বিশেষ পাতর হার হলো বিধাতা প্রদত্ত গতির হার। বিধাতা যা কিছু করে থাকেন তা ক্ষেত্রে হয় সঠিকভাবে এবং ওসব তিনি তাড়াছড়ো করে করেন না। তার না আছে আকৃত্যক ক্রোধ না আছে উন্নেজনা। তিনি শান্তিপূর্ণ এবং সে কারণেই তিনি দক্ষ ক্ষেত্রে শান্তি আমাদেরকেও দেয়া হয়েছে “তোমাদের কাছে আমি শান্তি রেখে যাচ্ছি, আমারই শান্তি তোমাদের দান করছি।” (যোহন Xiv.29)

ভাবতে গেলে একদিক থেকে বর্তমান যুগের লোকেরা এক কারণের মধ্য দিয়ে যাচ্ছে, বিশেষ করে বড় বড় শহরগুলোতে স্নায়ুগত চাপা উন্নেজনার প্রভাব ক্রত্তিম উন্নেজনা, এবং নানা গোলমালই এসবের কারণ, কিন্তু এই মানসিক পীড়া শুধু শহরেই নয় প্রত্যন্ত প্রামাণ্যগুলোও বিস্তৃত হয়ে পড়ে। কারণ হল বায়ু তরঙ্গ এই চাপা উন্নেজনাকে সেখানে চালান করে দেয়।

এক বৃদ্ধা মহিলার কাছ থেকে এমন একটি ব্যাপার শুনে আমি তাজব হয়ে গিয়েছিলাম, উনি বললেন, “জীবন খুবই নিত্যকার।” এ মন্তব্য নিশ্চিত ভাবেই আমাদের নিত্যদিনের মানসিক চাপ দায়দায়িত্ব এবং চাপা উন্নেজনার পরিমানকেই ইঁগিত করে। এটা জেদী, নাছোরবান্দার মত আমাদের উপর উন্নেজনাকর চাপ প্রয়োগ করছে প্রতিদিন।

বিশ্বিত হবার মত একটি বিষয় হলো যে, বর্তমান যুগের লোকেরা মানসিক চাপা উভেজনার সাথে খুব একটা অভ্যন্তর কিনা যে কারণে তারা একটা অসুখ এবং আরামহীন জীবন কাটাচ্ছে শাস্তির অভাবে।

বন-বনানীর এবং উপত্যকার গভীর প্রশাস্তির আমাদের পূর্বপুরুষদের কাছে খুবই সুপরিচিত একটি ব্যাপার ছিল এবং আমাদের অবস্থার সাথে তারা অভ্যন্তর ছিল না। তাদের জীবনটা এমনই এক লয়ে বাঁধা ছিল। আমরা বেশির ভাগ ক্ষেত্রে শাস্তি এবং বিশ্বামের উৎসের প্রতি মন বসাতে অক্ষমতা প্রকাশ করি অথচ শরীর জগত আমাদের এই দিতে চায়।

গ্রীষ্মের কোন বিকেলে আমার স্ত্রী এবং আমি বনে হাঁটতে যাই লম্বা সময় নিয়ে। হাঁটতে হাঁটতে আমরা ‘লেক মোহফ মাউন্টেন হাউস’ এসে থেমে যাই, যেটি আমেরিকার সবচেয়ে সুন্দর প্রাকৃতিক পার্কগুলোর মধ্যে একটি। ভারজিন মাউন্টেনের পামে ৭,৫০০ একর জমি নিয়ে তৈরি এ পার্কটির মাঝখানে একটি হৃদের অবস্থান যেন বনের ভেতর একটি রাত্তের মত উদ্ভাসিত। ‘মোহফ’ শব্দটির অর্থ আকাশের বুকে হৃদ।

যুগ যুগ আগে ভূপৃষ্ঠের উপরের শরের কিছু বড় বড় আন্দোলনের কারণে এসব খাড়া পাহাড়ের জন্ম হয়েছে। শৈলাত্তরীপে দৃষ্টিন্দন অরণ্য থেকে আপনি বের হয়ে আসুন এবং পাহাড়িয়া এলাকার বড় বড় উপত্যকার দিকে পাহাড়ের পঞ্জের পঞ্জের এবং আমাদের ঐ প্রাচীন সুর্যের দিকে আপনার দৃষ্টি বিবেদ্ধ করুন। এই অরণ্য রাজি পাহাড়, এবং উপত্যকা এমন সুসমবিতভাবে সৃষ্টি হয়েছে যে, যে গুলোর দিকে চোখ মেলে তাকালে জাগতিক সমস্ত বিশ্বজ্ঞান থেকে আগন্তুর মন বিমুখ এবং বিরত হয়ে যাবে। আজকের এই বিকেলে আমরা যখন হাঁটে হাঁটি করছিলাম, সময়টায় গ্রীষ্মের বৃষ্টি এবং সিন্ধু রোদের এক অপূর্ব সমাবেশ ঘটেছিল। বৃষ্টির পানিতে ভিজে গিয়েছিলাম আমরা এবং একারণে কিছুটা বিরক্ত হতে শুরু করেছিলাম কারণ আমাদের কাপড় নিঙড়াতে হয়েছিল। তারপর আমরা পরস্পর বলাবলি করলাম যে, বৃষ্টির পরিষ্কার পানিতে ভিজে যাওয়াতে মানুষের কোনো ক্ষতি হয় না। বৃষ্টির পানিতে আমাদের মুখের উপর ঠাণ্ডা অনুভূত হয়, বেশ সতেজও লাগে, এবং আমরা সবসময় রোদে বসতে পারি এবং নিজেকে শুকিয়ে নিতে পারি। আমরা হেঁটে হেঁটে গাছের নীচে গেলাম এবং কথাবার্তা বলতে বলতে এক সময় শাস্তি হয়ে গেলাম।

অরণ্যের নিষ্ঠুরতাকে গভীরভাবে শ্রবণ করছিলাম। একটু কঠিন জ্ঞানে যদি ভাবি, তাহলে হয়ত মনে হবে, অরণ্য কখনও নিষ্ঠুর হয় না। এক ধরণের বিশ্বয়কর কর্ম প্রক্রিয়া যেন সর্বদাই চলছে অরণ্য মাঝে, কিন্তু প্রকৃতি এমন কোনো রকম শুভতিকু শব্দ করে না, যা এর বিবাট কার্যকলাপের সাথে সম্পর্কিত নয়। প্রকৃতির শব্দাবলি শাস্তি, সুসমঙ্গস্য। আজকের এই সুন্দর বিকেলে প্রকৃতি যেন আমাদের উপর এর নিরাময়কারী শাস্তির হাত স্থাপন করেছিল এবং আমরা অনুভব করতে পারছিলাম

যে, আমাদের মনের চাপা উত্তেজনা একটু একটু করে মন থেকে সরে যাচ্ছে। ঠিক যখন আমরা এমন এক যাদুর মধ্যে পড়তে যাচ্ছিলাম তখন হালকা সুরের মুচ্ছন্না আমাদের কাছে এসে পৌছল। এ ছিল ভীষণ বৈচিত্রময় উচ্চ নিনাদি সুর। যা আমাদের স্নায়ুকে স্পর্শ করছিল। অল্প কিছুক্ষণের মধ্যেই বনের মধ্য দিয়ে তিনজন যুব বয়সী লোক এলো, দুজন যুবতী একজন যুবক এবং পরে আরেকজন একটি বহনযোগ্য রেডিও বয়ে নিয়ে এলো।

ওরা তিনজন ছিল শহরে লোক অরণ্যে। এসেছিল হাঁটবার জন্য এবং খুবই দুখঃজনক যে তাদের সাথে বয়ে এনেছিল হৈচৈ। অর্থাৎ হৈচৈ করতে করতে আসছিল ওরা। বেশ মার্জিতবোধ সম্পন্ন যুবক যুবতী ওরা আমাদের এখানে থামল এবং তাদের সাথে বেশ কিছুক্ষণ কথাবার্তাও হলো। একটু ইতস্তত: করতে করতেই ওদেরকে এই চপলতা ছেড়ে বনানীর সঙ্গীত মুর্ছানার দিকে কান পেতে শুনতে বললাম। কিন্তু তাদের শিক্ষা দেয়াটাই যে আমার কাজ এটা আমি অনুভব করিনি। এবং শেষমেশ তারা তাদের পথে পা বাড়াল।

আমরা মন্তব্য করলাম যে, কেমন ক্ষতিই না ওদের হলো, কারণ ছাইলেই ওরা বনানীর শান্তিপূর্ণ পরিবেশটা উপভোগ করতে করতেই এর ভেতর দিয়ে যেতে পারত, কিন্তু ওরা কর্ণপাত করল না, বুঝল না জগত সংসারের মত এ সঙ্গীতও অতি পুরনো সুসমন্বয় বিন্যাসে সৌর্যর্ঘ্যমণ্ডিত এবং সুমধুর যার। সাথে মুর্ছার সৃষ্টি সুর কখনও সমতুল্য নয়। বৃক্ষরাজির মধ্যে দিয়ে বহমান সুরের মূর্ছার শক্ষীকূলের হৃদয় নিড়ানো সুমিষ্ট স্বরলিপিই হলো এখানকার সঙ্গীতের পূর্ণাঙ্গ পটভূমি।

এসব এখনও আমাদের দেশে পরিদৃশ্যমান আমাদের অরণ্যে এবং বিস্তৃত সমভূমি এলাকায়, আমাদের উপত্যকায় আমাদের পাবর্ত্য জাঁকজমকে, যেখানে সমুদ্রের শুভ্র ফেণোরাশি নরম সৈকতের কালুতে এসে আছড়ে পড়ে। প্রকৃতির এই নিরাময় কাজের সাথে আমাদের এ সুযোগ কাজে লাগানো উচিত। যীশুখ্রিস্টের একটি বাণী এখানে স্মরণ যোগ্য: “বিচ্ছিন্ন এক নির্জন জায়গায় আস তোমরা এবং কিছুক্ষণ সেখানে বিশ্রাম নাও (মার্ক ৬.৩১)

এমন কি আমি যখন একথাণ্ডো লিখি এবং আপনাদের এ সদুপদেশ দিই, তখন সেই উপর্যুক্ত আমি স্মরণ করি যেখানে যার প্রয়োজন আছে এবং এর মধ্য দিয়ে আমি নিজেকেও স্মরণ করি ঐ একই সত্যকে অনুশীলন করার জন্য। যা জোরের সাথে আমাদের বলে যে, আমরা যেন চিরস্থায়ীভাবে আমাদেরকে শান্তির জন্য সুশৃঙ্খল করে তুলি। যদি আমরা আমাদের জীবনে এর লভ্যাংশটুকু আশা করি।

শরৎকালের কোন একদিন মিসেস পিল এবং আমি আমাদের ছেলে জনকে দেখতে ম্যাসাচুসেটসে রওনা হলাম, ওখানে সে ডিয়ার ফিল্ড একাডেমীতে পড়াশুনা করে। আমরা তাকে বললাম, যে আমরা সকাল ১১টায় এসে পৌছব, এবং সেকেলে ধরনের তৎপরতার জন্য আমরা গর্বও বোধ করলাম। কাজেই সময়সূচী অনুযায়ী

কিছুটা পিছনে পড়ে থাকার কারণে কিছুটা বিপদজনকভাবে গাড়ি চালাচ্ছিলাম আমরা। শরৎকালীন দৃশ্যবলীর মধ্যদিয়ে গাড়ি চলছিল, আমার স্ত্রী বলল, নরম্যান দেখেছে কেমন উজ্জ্বল পাহাড়ীয়া ঢাল?

আমি জিজ্ঞাসা করলাম, “কিশের পাহাড়ীয়া ঢাল?” সে ব্যাখ্যা দিয়ে বলল, “ঁটা ঠিক পাহাড়ের অন্য দিকে ঢলে গেছে। সুন্দর ঐ গাছগুলোর দিকে চেয়ে দেখ!”

কি গাছ? আসলে ইতিমধ্যে মাইলখানেক পথ পেছনে ফেলে এসেছি আমরা।

“আমার দেখা দারণ চমৎকার দিনের মধ্যে ঐ দিনটি ছিল অন্যতম” এ হল আমার স্ত্রীর মন্তব্য। ‘নিউ ইংল্যান্ডের পাহাড়ীয়া ঢালে এমন মনোমুঝকর বর্ণবিন্যাস আপনি কিভাবেই বা কল্পনা করতে পারতেন?’ আসলে সে বলল, ‘সুন্দর দৃশ্যবলী আমার মনকে দারণভাবে খুশি করেছে।’

তার এই মন্তব্য আমাকে এত প্রভাবিত করল যে, আমি গাড়ি থামিয়ে ফেললাম এবং পোয়া মাইলের মত পিছনে ঢলে গেলাম, পিছনে উঁচু পাহাড় ঘেরা শাবদীয় বর্ণবেচিত্রে সুশোভিত এক হৃদের কাছে। সেখানে কিছুক্ষণ বসলাম, তাকিয়ে তাকিয়ে দেখলাম সেই অনিন্দ্য সুন্দরকে এবং ধ্যানস্থ হয়ে গেলাম। বিধাতা তাঁর অসাধারণ মেধা এবং দক্ষতা দিয়ে বিচিত্র বর্ণে এ চিত্রাবলী রঞ্জিত করেছেন, আর এমন চোখ জুড়নো বর্ণবিন্যাস ঘটানো কেবল তার একার পক্ষেই সম্ভব হৃদের শান্ত পানিতে তাঁর নিজের দীপ্তিই যেন প্রতিফলিত হয়েছে। কারণ এই পাহাড়ীয়া ঢালটুকুর যে অনুপম ছবি আয়না সদৃশ জলাশয়ে প্রতিবিম্বিত হয়েছে তা সত্যিই তুলনাহীন, যা ভোলো যায় না।

বেশ কিছুক্ষণ একেবারে কোন কথা না বলেই সে কাটিয়ে দিলাম আমরা যে পর্যন্ত না আমার স্ত্রী একটি মাত্র যথার্থ উজ্জ্বল মাধ্যমে নিরবতা ভঙ্গ করল। তিনি আমাকে প্রশংসন জলরাশির ধারে আসতে পরিচালিত করলেন (সাম xxii.2)। এগারটার সময় আমরা ডিয়ার ফিল্ডে এসে পৌছলাম, কিন্তু আমরা ক্লান্ত হয়ে পড়লাম না। আসলে আমরা দারণভাবে সতেজ অনুভব করছিলাম।

মনের চাপা উত্তেজনা কমাবার জন্য যে উত্তেজনা মনে হয় সর্বত্র আমাদের মানুষের উপর আধিপত্য বিস্তার করে আপনি স্বয়ং আপনার গতিবেগ কমিয়ে সেই চাপা উত্তেজনা কমানোর কাজ শুরু করতে পারেন। তা করতে আপনাকে যা করতে হবে তা হলো, গতি নিয়ন্ত্রণ করে ধীরে চলুন শান্ত হোন। আকস্মিক ভাবে ঝুঁক্দ হয়ে যাবেন না। বিরক্তও হবেন না। শান্তিপূর্ণ ভাবে বজায় রাখতে অনুশীলন করুন। অনুশীলন করুন বিধাতা প্রদত্ত শান্তি যা আপনাকে দিয়ে থাকে ধীশক্তি। (ফিলিপিয়ানস iv.7) তারপর মনোযোগ দেন শান্ত শক্তিবোধের দিকে যা আপনার মধ্যে পারদর্শী হয়ে উঠবে।

আমার এক বন্ধুকে জোর করে বিশ্রাম নিতে বাধ্য করা হয়েছিল আর এই চাপ সৃষ্টির ফল কি দাঁড়িয়েছিল সে সমস্কে আমাকে লিখেছেন, “জোর করে কাজকর্ম থেকে

বিরত করে যে বিশ্রাম নিতে আমি বাধ্য হলাম তা থেকে আমি অনেক কিছুই শিখলাম। এখন আমি আগের থেকে বেশ ভালোভাবে বুঝি যে প্রশান্ত অবস্থায় আমরা বিধাতার উপস্থিতি ভালোভাবে জানতে ও বুঝতে পারি। জীবন কর্দমাঙ্গ হয়ে যেতে পারে। কিন্তু লাউঁ-সি বলেন,” দাঁড়িয়ে থাকুন, দেখবেন একসময় কর্দমাঙ্গতা সরে গিয়ে পানি পরিষ্কার হয়ে গিয়েছে।

এক ডাক্তার এক রোগীকে অঙ্গুত কিছু উপদেশ দিয়েছিলেন। রোগী লোকটি আক্রমণপ্রবণ ধরনের এক ব্যবসায়ী। উন্নেজিত হয়ে তিনি ডাক্তারকে বললেন যে, কি অতিরিক্ত পরিমাণ কাজ তাকে করতে হয়েছিল, এবং সমস্ত কাজই তিনি ভালোভাবে দ্রুত ইত্যাদি যেমনটা দরকার তেমনভাবে সম্পন্ন করেছেন।

“প্রতিরাতে আমি যে ব্রীফকেসটি বাসায় নিয়ে আসি তাতে নানা কাজ ঠাসা থাকে,” দুর্বল স্নায়ু লোকের মত কথাগুলো বললেন তিনি।

ডাক্তার শাতভাবে জিজ্ঞাসা করলেন, “রাতে বাসায় ফেরার সময় এত কাজ কেন সাথে করে নিয়ে আসেন?”

ক্রুদ্ধ হয়ে তিনি বললেন, “আমাকে এগুলো সম্পন্ন করতেই হয়।”

আমি তাকে জিজ্ঞেস করলাম, “অন্য কেউ এগুলো করে দিতে পারে না, অথবা আপনাকে সাহায্য করতে পারে না?”

না, রুক্ষস্বরে কথাটি বললেন তিনি।

“কেবলমাত্র আমিই একাজ করতে পারি।”

‘কাজটি অবশ্যই ঠিকঠিকভাবে করতে হবে, এবং আমি একাই শুধু তা করতে পারি। যেমনভাবে এটা করা দরকার এবং কম্বলটি আবার দ্রুতও করতে হবে। সবকিছুই নির্ভর করে আমার উপর।’

ডাক্তার জিজ্ঞেস করলেন, “যদি আমি একটি প্রেসক্রিপশন আপনাকে লিখে দিই, আপনি তা অনুসরণ করবেন?”

আপনারা বিশ্বাস করুন আর নাই করুন, তার প্রেশক্রিপশনটা ছিল এমন, “প্রতিটি কর্ম দিবসে আপনাকে দুষ্টোর জন্য কাজ থেকে বিরত থাকতে হবে এবং দীর্ঘ পথ হাঁটাহাঁটি করতে হবে। তারপর সঞ্চারে একদিন আপনাকে আধাবেলার জন্য কাজ থেকে বিরত থেকে ঐ সময়টুকু কবরস্থানে কাটাতে হবে।

অবাক হয়ে রোগী জানতে চাইলেন, আধা বেলা আমি কবরে কাটাব কিসের জন্য?”

জবাবে ডাক্তার বললেন, কারণ আমি চাই সেখানে আপনি ঘুরে বেড়ান এবং যারা ওখানে চিরনিদ্রায় নিন্দিত তাদের কবরের সমাধি প্রস্তরগুলোর দিকে আপনি চোখ মেলে তাকান। আমি আরো চাই যেন আপনি ঐ ঘটনার উপর ধ্যানস্ত হোন আপনার মত একই ঘটনা ওখানে শায়িত হয়ত অনেকের জীবনেই ঘটেছিল। এমন কি তারাও হয়ত আপনার মত ভাবতেন যে সারা দুনিয়ার ভার তাদের কাঁধের উপর ন্যস্ত।

পবিত্র বিষয় নিয়ে ধ্যান করুন, ভাবুন যে আপনিও একদিন চিরদিনের মত ঠিক একই জায়গায় চলে যাবেন। কারণ এ জগতে সবার জীবনের পরিণতি ঐ একই রকম। কাজেই এ বিষয়টি যেমন আপনার জন্য গুরুত্বপূর্ণ তেমনি অন্যদের জন্যও, তারাও আপনার মতই একই কাজ করতে সক্ষম হবে এখন আপনি যা করছেন, আমার পরামর্শ হল যে, আপনি ঐ সমাধি প্রস্তরগুলোর একটার উপর শান্ত হয়ে বসুন, এবং বার বার এই উকিটি আওড়ান .... তোমার দৃষ্টিতে হে বিধাতা, এক সহস্র বছর যেন গত হয়ে যাওয়া কালকের একটি দিনের মত এবং রাতের একটি মাত্র প্রহরের মত। (সাম XC. 4)

রোগী লোকটির তাতে একটি ধারণা হল। তার দ্রুতগতিতে ছোটাছুটি কমিয়ে আনলেন। তিনি শিখলেন কিভাবে অন্যের উপর আস্থা রেখে কর্তব্য করতে দেয়া যায়। নিজের গুরুত্ব বুঝার বিষয়টিকে তিনি সাফল্যের সাথে সমাপন করলেন। ক্রুদ্ধ এবং বিরক্ত হওয়া থেকে বিরত হলেন তিনি। তিনি প্রশান্ত হলেন এবং সাথে সাথে এও দেখা গেল তিনি ভালোভাবেই কাজ কর্ম চালিয়ে যাচ্ছেন। তার প্রতিষ্ঠানের উত্তরোত্তর উন্নতি হতে থাকল এবং তিনি এ ও স্বীকার করেন যে তার ক্রুরসা এখন ভালো অবস্থায় আছে।

প্রসিদ্ধ এক পণ্য প্রস্তুতকারক প্রচঙ্গ মানসিক যন্ত্রণায় ভুঁত্বালেন, প্রকৃতপক্ষে তিনি একজন অত্যধিক উত্তেজনা প্রবণ মনের মানুষ ছিলেন। যেমনটা তিনি বর্ণনা করেছেন। প্রতিদিন সকালে লাফ দিয়ে ঘুম থেকে উঠতের এবং দ্রুতগতিতে ছুটতে থাকতেন, তিনি এমন বেগে এবং দ্বিধাগ্রস্থভাবে ছুটতেন হাঁটতেন যে, প্রাতঃরাশ সারতেন শুধুমাত্র সিদ্ধ নরম ডিম দিয়ে। কারণ তা দ্রুত গলা দিয়ে পেটে চলে যেত চিবুতে হত না। এই উত্তেজনা প্রসূত দ্রুতগতিতে তাকে অবসন্ন করে ফেলত, এবং মধ্যাহ্ন পর্যন্ত এই ধক্কল তাকে সহ্য করতে হতো। তারপর প্রতিরাতে প্রচঙ্গ অবসন্ন শরীরে তাকে ঘুমিয়ে পড়তে হতো।

এটা এমনভাবে ঘটত যেন তার বাড়িটি কোন কুঞ্জ বনে অবস্থিত। ঘুমাতে না পেরে একদিন তিনি খুব ভোরে উঠে পড়লেন এবং জানালার ধারে বসে রইলেন। বেশ আগ্রহী হয়েই বসে রইলেন যাতে তার দৃষ্টিপথে কোন পাখির দেখা পান। এবং দেখলেন সত্যিই একটি পাখি তার পাখার ভেতর মুখ গুঁজে সুন্দর ঘুমাচ্ছে। পালকগুলো তার চারিদিকটা ঢেকে রেখেছে। যখন জেগে উঠল পাখিটি তখন পালকের ভেতর থেকে ঠোঁটটি বের করে নিয়ে এলো ঘুম ভাঙালো চোখে চারিদিকে তাকাল, তারপর একটি পা টান টান করে মেলে দিল যতদূর সম্ভব, এরইমধ্যে পায়ের উপর দিয়ে পাখাটিও মেলতে থাকল। দেখতে যেন একটি পাখার মত মনে হলো। পা ও পাখাটি এখন আবার আগের মত গুটিয়ে আনলো। একইভাবে এবার অন্য পা এবং পাখাটি টান টান করে মেলে ধরলো, যার ফলে সে তার মাথাটিও নীচু করে আবার পালকের ভেতর গুঁজে দিল আরো একটু তৃপ্তিকর দিবা নিদ্রার জন্যে। তরপর আবার

মাথাটি বের করে নিয়ে এলো। এইবার পাখিটি চারিদিকে তাকালো একটু আগ্রহের সাথে, মাথাটি পেছন দিকে ছুড়ে দিল পাখাদুটো ও পাদুটো দুবার লম্বা করে টান টান করে মেলে দিল।

তারপর একটি গান তুলে ধরল, রোমাঞ্চকর সুস্বর সমন্বিত সুন্দর এক গান, যেন ঐ দিনটির প্রশংসা করছে গানের সুরে, পায়ে পায়ে লাফিয়ে পাখিটি ঠাণ্ডা পানি পান করে নিল এবং খাবার খুঁজতে থাকলো।

আমার ঐ অতিউত্তেজিত বন্ধুটি নিজেই বললেন, যদি ঐভাবে পাখি ঘুম থেকে উঠতে পারে ধীরে এবং আয়েশে তাহলে একটি দিন শুরু করার জন্য ঐ সুন্দর পল্লাটি আমার ক্ষেত্রেও অনুকরণীয় নয় কেন? তিনিও ঐ পাখির মত একই কাজ করে গেলেন, এমন কি গানও গাইলেন এবং লক্ষ্য করলেন যে গান বিশেষভাবে একটি উপকারী বিষয়, যা মানুষকে স্বত্ত্ব দেবার একটি সুন্দর কৌশল।

একটু হেসে হেসে তিনি বললেন, আমি গান গাইতে পারি না, কিন্তু শান্ত হয়ে চেয়ারে বসতে এবং গাইতে অভ্যস করলাম আমি। যা গাইলাম তার অধিকাংশই ধর্মসংগীত এবং আনন্দদায়ক গান। কল্পনা করুন আমি গান গাইছি, কিন্তু আসলেই আমি গাইলাম। আমার স্তৰী ভাবলো আমার স্বাভাবিক জ্ঞান গর্ম হারিয়ে পেছে। পাখিটি থেকে একটি মাত্র বিষয় আমার শেখা হয়েছিল তা হলো, ওর মত একটু প্রার্থনাও আমি করলাম তারপর একটু খাবার খেতেও ভালো লাগল অম্বার এবং তাই আমি চমৎকার প্রাতরাশ অর্থাৎ লবনমাংস এবং ডিম খেতে চাইলাম। বেশ সময় নিয়ে নাস্তা খেলাম আমি। তারপর ঢিলেচালা সুন্দর মানসিক অবস্থায়ে কাজে গেলাম। এই যে বিষয়টি পাখির কাছ থেকে শিখলাম তা নিশ্চিতভাবেই আমার আগেকার সেই দিনগুলো চাপা উত্তেজনা থেকে রেহাই দিতে পারল, এবং এটা আমাকে সারাদিনের জন্য শান্তিপূর্ণ শিথিল মন নিয়ে কাজ চালাতে সাহায্য করল।

দৌড় প্রতিযোগিতার শেষের লড়াইয়ের বিশ্ববিদ্যালয়ের একটি দলের এক পূর্বতন সদস্য আমাকে বলেছিল যে, তাদের দলের ধূর্ত প্রশিক্ষক প্রায়ই তাদের স্মরণ করিয়ে দিতেন যে “এটা অথবা যে কোন দৌড় প্রতিযোগিতায় জয় লাভ করতে হলে, লাইনে দাঁড়াবে ধীরে।” তিনি বোঝাতে চেয়েছেন যে দ্রুত সারিবদ্ধভাবে দাঁড়াতে গেলে লড়াকু উদ্যম ভেঙ্গে যেতে পারে এবং যখন বিশেষ উদ্যম ভেঙ্গে যায় তখন এই বিরাট ত্রুটি সংশোধন করে জয় লাভের ছন্দে ফিরে আসতে আসতে দলের অন্যান্য প্রতিযোগী বিশ্রংখল অবস্থায় থাকা অন্যান্যদের অতিক্রম করে আগে চলে যায়। পক্তপক্ষেই এটি একটি বুদ্ধিদীপ্ত উপদেশ যে “দ্রুত দৌড়াও কিন্তু লাইনে দাঁড়াও ধীরে।”

ধীরে লাইনে দাঁড়াতে বা ধীরে কাজ করতে এবং দৃঢ় গতি বজায় রাখতে যাব মধ্যে দিয়ে জয় হাতের মুঠোয় চলে আসবে। একজন দ্রুতগুরির শিকার যদি এগুলো অনুসরন করে তাহলে সে ভালো করবে এবং এপথেই তার মনেও আত্মায় আসবে

ঐশ্বী শান্তি এবং আরো বলা যেতে পারে যে, তার স্নায়ু এবং পেশী সমূহের মধ্যেও তা আসবে।

আপনি কি কখনও আপনার মাংস পেশীতে আপনার শরীরের সংযোগস্থলে ঐশ্বী শান্তির কথা একটুও ভেবে দেখেছেন? সম্ভবত যদি আপনার শরীরেরে জোড়ায় জোড়ায় যদি ঐশ্বী শান্তি অবস্থান করে তবে সে জায়গাগুলোতে ব্যথা বেদনা অনুভূত হবে না। আপনার পেশীগুলো সমন্বিতভাবে কাজ করবে যখন ঐশ্বীশান্তি যা দিয়ে ওগুলো গঠিত তা আপনার কাজকর্ম পরিচালনা করবে প্রতিদিন আপনার পেশীগুলোকে, শরীরের সংযোগস্থলগুলোকে, আপনার স্নায়ুকে একথাগুলো বলুন, তোমরা বিরক্তবোধ করো না। (সাম xxxvii.1) আরাম কেদারায় অথবা বিছানায় শিথিলভাবে বিশ্রাম নিন, মাথা থেকে পা পর্যন্ত যত পেশি আছে প্রত্যেকটির কথা ভাবুন এবং প্রতিটি পেশীকে বলুন, ঐশ্বী শান্তি তোমাকে স্পর্শ করছে।” তারপর অনুভব করতে থাকুন যে, আপনার সারা শরীরের মধ্য দিয়ে শান্তি প্রবাহিত হচ্ছে। নির্দিষ্ট এই কার্যধারায় মধ্য দিয়ে আপনার পেশী এবং সংযোগ স্থলগুলো যত্ন পাবে।

ধীরে চলুন, কারণ আপনি সত্যি সত্যিই যা কিছু যেখান থেকে চলে সেখানে যাবার পর আপনি তা পাবেন, যদি কাজ নিয়ে এদিকে আপনি কোনোক্ষম পীড়ন বা চাপ ছাড়া অগ্রসর হতে পারেন। বিধাতার নির্দেশিত পথে এবং তার প্রদত্ত শান্তি ও সংযত লয়ে যদি অগ্রসর হওয়া যায় তাহলে যা চান তা হয়তো সেখানে পাওয়া গেল না। তাহলে হয়ত ধরে নেয়া যায় যে, তা সেখানে ছিল যা যদি এটা ফসকে যায়ও সম্ভবত এটা ঠিক যে এটা ফসকে যাওয়া আপনার জন্য ভালো ছিল। সুতরাং নিশ্চিতভাবে একটি সাধারণ ও স্বাভাবিক গতিরেখে যা বিধাতা নির্দেশিত তারই শুধু অন্বেষণ করুন এবং বিকাশ ঘটান। মানসিক শান্তি বজায় রাখার জন্য অনুশীলন করুন স্নায়ুগত সমস্ত উভ্যেজনা প্রতিরোধ করার কৌশল রঞ্জ করুন। বিরতি দিয়ে দিয়ে দৃঢ়তার সাথে বলুন; “আমি এখন স্নায়ুগত উভ্যেজনা পরিত্যাগ করছি, এটা আমার মধ্য থেকে বের হয়ে যাচ্ছে।” আমি শান্তিতে আছি। কাজেই আকস্মিক ক্রোধ সম্বরণ করুন বিরক্তি পরিহার করে চলুন, শান্তিপূর্ণ জীবন যাপন করতে অভ্যাস করুন।

বেঁচে থাকার এমন অভিজ্ঞতা লাভের জন্য আমি আপনাদের এই পরামর্শ দিতে চাই যে, আপনারা শান্তিপূর্ণ চিন্তাগুলোর সার্বক্ষণিক পরিচর্যা করুন। প্রতিদিন আমরা এমন ক্রমবিতভাবে কাজ করব যাতে আমাদের শরীরের প্রতি যথার্থ যত্ন বজায় থাকে। আমরাও স্নান করি, দাঁত মাজি, ব্যায়াম করি ঠিক মনকে স্বাস্থ্যসম্মত অবস্থায় টিকিয়ে রাখতে আমাদেরও উচিত এর পেছনে সময় দেয়া এবং সুপরিকল্পিত প্রয়াস চালিয়ে যাওয়া। এটা করার একটি সুন্দর পথও আছে, তা হলো আপনি শান্ত হয়ে বসুন এবং স্মৃতি পর্দায় পূর্ণ ও ক্রমবিত চিন্তা চালিয়ে যেতে থাকুন। যাতে আপনার মনের সুস্থান্ত্র্য বজায় থাকে। উদাহরণ স্বরূপ, আপনার চিন্তা স্মৃতের মধ্যে দিয়ে এটি

সুউচ্চপর্বতের একটি কুয়াশাচ্ছন্ন উপত্যকা, একটি রৌদ্রকরোজ্জল মিষ্টিজলাশয় শ্বেত-শুভ্র চন্দ্রালোকিত জলরাশি ইত্যাদি সুন্দর চিঞ্চাগুলো প্রবাহমান রাখুন।

চরিশ ঘণ্টায় অস্তত একবার দিনের সবচেয়ে কর্মব্যস্ত সময়ের মধ্যে অপেক্ষাকৃত উৎকৃষ্ট সময়ে বিশেষ উদ্দেশ্য নিয়ে আপনি যাই করুন না কেন অস্তত দশ কি পনের মিনিটের জন্য কাজ থেকে বিরত থাকুন এবং প্রশান্তভাব বজায় রাখতে অভ্যাস করুন।

এমন কিছু সময় আছে যখন তাড়াভড়া করে চলাফেরা করা খুব দৃঢ়তার সাথে দমন করতে হয়, এবং সেক্ষেত্রে জোরের সাথেই বলা যায় যে, এই অভ্যাস বন্ধ করার একমাত্র পথ হল এ থেকে বিরত হওয়া।

একবার কোন একটি নির্ধারিত তারিখে একবার কোনো এক শহরে বক্তৃতা দিতে গিয়ে রেলগাড়িতে একটি সমিতির সাথে সাক্ষাত হয় আমার। দ্রুতবেগে আমি একটি বইয়ের দোকানে প্রবেশ করলাম, ওখানে আমার স্বাক্ষরদান কর্মসূচী ছিল, ওখান থেকে আরেকটি বইয়ের দোকানে যেতে হলো, ওখানেও আমার স্বাক্ষরদান কাজ অনুষ্ঠিত হল। সেখান থেকে তারা দ্রুত নিয়ে গেলেন দুপুরের খাবার খেতে। দুপুরের খাবার শেষ আমাকে দ্রুত একটি সভায় যোগ দিতে যেতে হলো। সম্মিলিত আবার ছুটে এলাম হোটেলে, সেখানে কাপড় চোপড় পাল্টে আবার ছুটলাম অভ্যর্থনা কক্ষে, ওখানে কয়েকশত লোক আমার জন্য অপেক্ষা করছিল। তাদের সাথে সাক্ষাতের পর তিনগ্লাস ফলের সরবত পান করলাম আমি। তারপর মেঝের থেকে দ্রুত ফিরে এলাম হোটেলে এবং বললাম ডিনারের পোষাক পরার জন্য প্রোমার হাতে মাত্র বিশ মিনিট সময় আছে। যখন আমি পোষাক পড়ছিলাম তখন প্রেলিফোনটা বেজে উঠল এবং একজন বলেই ফেলল, জলদি করুন জলদি করুন, আমরা এখনই ডিনার থেকে যাব।

উন্নেজিত হয়ে বিরবির করে বললাম, যা আমি এখনি নীচে আসছি। খুব দ্রুত ঘর থেকে বের হলাম এবং এত উন্নেজিত ছিলাম যে তালায় ঢোকাব সেটাও হচ্ছিল না। খুব দ্রুত আমি অনুভব করলাম আমি যে পুরোপুরিভাবে পোষাকাদি পড়েছি সে ব্যাপারে আমার নিশ্চিত হওয়া দরকার এবং তা হয়ে আমি এলিভেটরের দিকে ছুটলাম। হঠাৎ করেই আমি থামলাম। আমার দম বন্ধ হয়ে আসছিল। নিজেকে জিজেস করলাম আমি, এসবের অর্থ কি? এমন অবিরাম ছুটাছুটির মানেটা কি দাঁড়ায়? এতো একেবারে হাস্যকর।

এরপর আমি ঘোষণা করলাম আমি স্বাধীন, এবং বললাম যদি ডিনারে যাইও আমি তা পরোয়া করব না কথা বলা না বলাকেও পরোয়া করব না। আমি ডিনারে আমাকে যেতেই হবে এমন কি কথা এবং আমাকে একটি বক্তব্য দিতেই হবে বলে আমি মনে করি না। কাজেই ইচ্ছে করেই এবং ধীর গতিতে আমি আমার কক্ষে ফেরত আসলাম এবং সময় নিয়ে তালাটি খুললাম। নীচে যে লোকটি ছিল তাকে ফোন করে বললাম আপনি যদি থেকে চান তো থেকে থাকুন। যদি চানতো আমার জন্য একটু

জায়গা রাখুন আমি একটু পরে নীচে আসছি। কিন্তু আমি আর ছুটাছুটি করতে চাই না।

সুতরাং আমি আমার কোটটি ছাড়লাম, এবং বসে পড়লাম, জুতা খুলে ফেললাম, পা দুটো আরাম করে টেবিলে তুলে নিলাম এবং শান্তভাবে বসে রইলাম। তারপর বাইবেলটি খুলে খুব ধীরে ধীরে ১২১ তম সাম সঙ্গীতটি পড়লাম, “পর্বত সমূহের উপর আমি আমার চক্ষু নিবন্ধ করব যেখান থেকে আমার সাহায্য আসবে। তারপর বইটি বন্ধ করে নিজে নিজে কিছুক্ষণ কথা বললাম “এখন এসো স্বস্থিপূর্ণ সহজ সিথিল জীবন শুরু কর এবং তারপর আমি নিশ্চিত হলাম; বিধাতা এখানে উপস্থিত এবং তার শান্তি আমাকে স্পর্শ করছে।”

ভেবেচিন্তে সিদ্ধান্ত নিলাম যে, আমার কিছু খাবার প্রয়োজন নেই। যেমন করেই হোক আমি খুব বেশিই খাই। তাছাড়া রাতের খাবারটি গুণগত দিক থেকে হয়ত তত ভালোও হবে না এবং এখন আমি যদি একটু শান্ত থাকতে পারি তবে আটটার সময় আমি যে বক্তব্য দেব তা খুব চমৎকার হবে।

কাজেই আমি সেখানে বসে বিশ্রাম নিলাম এবং মিনিট পঞ্জির প্রার্থনা করলাম, যখন আমি ঘর থেকে বের হলাম, তখন আমার মনে যে শান্ত এবং নিজের উপর যে কর্তৃত্ব প্রতিষ্ঠা আমি করেছিলাম তা কখনও ভুলব না। একটু একটা জয় করা অর্থাৎ নিজের আবেগের উপর নিয়ন্ত্রণ প্রতিষ্ঠার চমৎকার অন্তর্ভুক্ত আমার মনকে ঘিরে রেখেছিল এবং আমি যখন খাবার কক্ষে গিয়ে পৌছলাম অন্যেরা তখন তাদের খাবারের প্রথম দফা শেষ করল। আমি যা খেতে পৌরলাম না তা হলো সুপ, স্বাভাবিকভাবে ধরতে গেলে তা বড় ধরনের কোমে স্টোকসান নয়।

ঘটনাটি ছিল বিধাতার নিরাময়কারী উপস্থিতির অন্তর্ভুক্ত এক অভিজ্ঞতা। এই যে মূল্যবান একটি অবস্থা আমার নাগালের মধ্যে পেলাম তা হলো, আমি ঐ ছুটাছুটি বাদ দিয়ে কিছুক্ষণের জন্য বিরতি পালন করেছিলাম। শান্ত মনে বাইবেল পড়েছিলাম, আন্তরিকভাবে প্রার্থনা করেছিলাম এবং শান্তিপূর্ণ কিছু চিন্তাস্মৰণ কয়েক মুহূর্তের জন্য মনের মধ্যে সঞ্চারিত হতে দিয়েছিলাম।

ডাক্তারগণ সাধারণত মনে হয় অনুভব করেন যে অনেক শারীরিক কষ্টই এড়ানো যেতে পারে যদি ঝুঁক্দ হওয়া ও বিরক্ত হওয়াকে এড়ানো বা জয় করা যায় এবং এটা করা সম্ভব যদি এই দর্শন তত্ত্বের অনুশীলন করা যায়।

নিউইয়র্কের একজন প্রসিদ্ধ নাগরিক আমাকে বলেছিলেন যে, তার ডাক্তার তাকে পরামর্শ দিয়ে বলেছিলেন যে, আপনি আমাদের গীর্জার ক্লিনিকে আসুন কারণ প্রশান্ত মনে বাঁচার যে দর্শনতত্ত্ব তা আপনার আরো উন্নত করা প্রয়োজন। আপনার শক্তির উৎসগুলো ইতোমধ্যে বেহিসেবে ব্যবহৃত হয়েছে।

আমার ডাক্তার বলেন যে, আমি নিজেকে সংযত হবার দিকে এগিয়ে নিয়ে যাচ্ছি। তিনি আমাকে বলেন, আমি খুব কঠিনভাবে উন্মেষিত, অত্যাধিক টান টান

অবস্থায় আছি আমি, তাই আমি হঠাৎ দ্রুদ্ধ এবং খুবই বিরক্ত হয়ে যাই, এবং শেষে আমার ডাক্তার ঘোষণা করলেন যে, আমার জন্য সবচেয়ে নিশ্চিত নিরাময় হলো বাঁচার জন্য শান্তভাব বজায় রাখার দর্শন তত্ত্বের অনুশীলন ও বাস্তবায়ন।

আমার দর্শন পাথী লোকটি উপরে উঠে আসলেন এবং মেঝের উপর দিয়ে এসে জানতে চাইলেন, কিন্তু এ পৃথিবীতে আমি তা কিভাবে করব? এটাতো বলা খুবই সহজ কিন্তু করা তত সহজ নয়।

তারপরও এই উত্তেজিত ভদ্রলোক বলেই চললেন যে, তার ডাক্তার তাকে বেঁচে থাকার জন্য, প্রশান্ত থাকার দর্শনতত্ত্ব অভ্যাস করার কাজ বা আরো উন্নত করার পরামর্শ দিয়েছেন। পরামর্শটি যেমনভাবে বর্ণিত হয়েছে তা খুবই সারগর্ড কিন্তু তারপর তিনি ব্যাখ্যা দিয়ে বললেন, ‘ডাক্তার সাহেবে পরামর্শ দিয়ে বলেছেন যে, আমি আপনাকে এখানে গীর্জায় দেখতে পাচ্ছি।’

কারণ তিনি অনুভব করেন যে, যদি আমি বাস্তবিকভাবে ধর্মীয় বিশ্বাসকে ব্যবহার করতে শিখি তাহলে তা আমার মনে শান্তি বয়ে আনবে এবং আমার রক্ষচাপও কমিয়ে আনবে। যখন আমি শারীরিকভাবে যথেষ্ট ভালো অনুভূতি করতে থাকব। যখন আমি ডাক্তার সাহেবের ব্যবস্থাপনাটি যে সংগত এটাতে পুরুষতে পারি। তিনি অভিযোগ করে বললেন, কিভাবে পঞ্চাশ বছর বয়সের একজন লোক যিনি আমারই মত চড়া ধাতের মানুষ। তার জীবনের অভ্যাসগুলো হঠাৎ করেই বদলে ফেলতে পারে, কিভাবেই বা তথাকথিত প্রশান্ত জীবন যাপনের দর্শনতত্ত্বকেও আরো উন্নত করে তুলতে পারে?

ওতো আসলে মনে হয় এক সমস্যা। কারণ তিনি এমন এক ব্যক্তি যার মধ্যে পুঁজীভূত উত্তেজনাকর এবং বিস্ফোরনোশূরু অন্তিম বিদ্যমান। তিনি মেঝের উপর দিয়ে দ্রুত পায়চারী করলেন, টেবিল চাপড়ালেন তার কপ্তে ছিল চড়া সুর। তার আচার-আচরণ কথায়বার্তায় এমন এক ছাপ তিনি রাখলেন যে যাতে বুঝা গেল তিনি সম্পূর্ণরূপে বিরক্ত এবং হতবুদ্ধি একজন লোক। তার সবচেয়ে বাজে দিকটা তিনি সুস্পষ্টভাবে প্রকাশ করে ফেলছিলেন, কিন্তু তিনি পরিষ্কার দেখিয়ে দিচ্ছিলেন তার ব্যক্তিত্বের আভ্যন্তরীন দিকটি কেমন, এবং তার এই অস্তরদৃষ্টি এভবে বুঝার জন্য আমাদের সুযোগ তৈরি করে দেয়। যখন আমি তার এসব কথা শুনলাম এবং তার মনোভাবটি লক্ষ্য করলাম, আমি আবারও বুঝতে পারলাম কোন বীণাখণ্ড মানুষের উপর তার স্মরণীয় অভিমতগুলো ব্যক্ত করেছেন। এর কারণ হলো মানুষের এমন সমস্যায় তার সমাধানটি এমন এবং আমি এর সত্যতা যাচাই করে দেখেছি। বাক চারিতার মধ্যে হঠাৎ বাক্য পরিবর্তন করে এর সুফল পাওয়া আমার পক্ষে সম্ভব হয়েছে কোনো রকম ভূমিকা না করেই আমি বাইবেল থেকে প্রাসঙ্গিক কোনো উক্তি তুলে ধরেছি, যেমন, “যারা পরিশ্রান্ত এবং

ভারাক্রান্ত, তারা আমার কাছে এসো এবং আমি তোমাদের বিশ্রাম দেবো।” (মথি xi. 28) এবং আরো বললাম, আমার শান্তি তোমাদের সাথে রেখে যাচ্ছি, আমার শান্তি তোমাদের দান করছি, জগৎ তোমাদের যে শান্তি দিতে পারে না, আমি তা তোমাদের প্রদান করছি। তোমাদের হৃদয় কষ্ট না পাক, না তা ভয়ে ভীত হোক (জন xiv. 27) এবং আবারো বললাম “তুমি তাকেই সম্পূর্ণ শান্তিতে রাখবে, যার মন তোমাতে স্থিত।” (মিশাইয় খ্বিলি. 3)

এই কথগুলো ধীরে ধীরে বিশেষ উদ্দেশ্য নিয়ে এবং সুচিত্তিতভাবে বললাম যখন এই কথগুলো বলছিলাম, লক্ষ্য করলাম যে, আমার সাক্ষাত প্রার্থীর উত্তেজিত হওয়াটা থিতিয়ে পড়ল। তার মধ্যে একটি প্রশান্তভাব নেমে এলো। এবং আমরা দুজনেই নীরব হয়ে বসে থাকলাম। মনে হলো ওভাবে আমার বেশ কয়েক মিনিট বসে কাটলাম। হয়ত সময়টা অত লম্বা ছিল না কিন্তু শেষে তিনি একটি গভীর নিশ্চাস ছাড়লেন।

তিনি বললেন, “কেমন মজার ব্যাপার। আমার অনেক ভালো লাগছে এখন, কেমন অন্তু ব্যাপার তাইনা?” আমার ধারণা এমন ব্যাপারটি ঘটলো এ বাণীগুলোর জন্যই।

আমি বললাম না শুধুমাত্র ঐ কথগুলোর জন্যই নয়, যদিও মাঝে উপর প্রভাব ফেলার অন্তু শক্তি আছে ঐ বাণীগুলোর কিন্তু ঠিক ঐ মুহূর্জে গভীর কিছু একটাও ঘটেছে। মিনিটখানেক আগে তিনি আপনাকে স্পর্শ করেছেন তিনি সেই উপরওয়ালা ডাক্তার তার নিরাময়কারী স্পর্শেই আপনি অন্তু অনুভূতি লাভ করেছেন। তিনি এই কক্ষে উপস্থিত ছিলেন।

আমার সাক্ষাৎপ্রার্থী এই নিচয়তা ব্যাঞ্জক ক্ষয়ায় কোনরকম বিস্ময় প্রকাশ করলেন না, কিন্তু বেশ আগ্রহের সাথে এবং জ্ঞানের প্রবন্ধাবে স্বীকার করলেন, দৃঢ় বিশ্বাসের ভাবটি তার মুখের ছায়ায় ফুটে উঠলো। ঠিক তাই তিনি নিশ্চিত ছিলেন, আমি তাকে অনুভব করেছি, আপনি কি বুঝতে চাইছেন আমি তা বুঝতে পেরেছি। এখন আমি বুঝতে পারছি জীবন ধারণের জন্য প্রশান্তভাব বজায় রাখার যে দর্শন, তত্ত্বের অনুশীলন সে ব্যাপারে যৌশুশ্রিষ্ট আমাকে সাহায্য করবেন।

এই লোকটি দেখেছিলেন যে কিভাবে হাজার হাজার মানুষ সাধারণ এই বিশ্বাসটি আবিক্ষার করছে এবং এই নীতি অনুশীলন করে বুঝতে পারছে যে সব ধর্মই কিভাবে শান্তি এবং শান্তি ভাব মানুষের জীবনে বয়ে নিয়ে আসে এবং সে কারণেই শরীরে মনে এবং আত্মায় আসে নতুন শক্তি। আকস্মিক ক্রোধ এবং বিরক্তি নিবারণের এটাই হলো একমাত্র প্রতিষ্ঠেধক।

মানুষের মনে এ পথেই আসে শান্তিপূর্ণভাব এবং এভাবেই উৎসাহিত নতুন শক্তির স্পর্শ অনুভব করে। অবশ্যই এ লোকটিকে নতুন ধরনের চিন্তন এবং কর্মের শিক্ষা প্রদান আবশ্যিক ছিল। এ কাজটি তার প্রতি করতে হয়েছে অংশত সুদৃঢ়

আধ্যাত্মিক সাহিত্যিকদের লিখিত পরামর্শের মাধ্যমে। উদাহরণ স্বরূপ আমরা তাকে গীর্জায় যাওয়ার অভ্যাস করতে শিক্ষা দিয়েছিলাম। (সর্ব ধর্মেই এমন ব্যাপার ফলপ্রস্তু)

আমরা তাকে শিখিয়েছিলাম গীর্জার উপাসনা কিভাবে থেরাপির মত কাজ করে। তাকে শেখানো হয়েছিল প্রার্থনার বিজ্ঞানসম্মত প্রয়োগ এবং শিথিল সহজ ভাব বজায় রাখার কায়দা এবং এই অনুশীলনের ফলক্রতি হিসেবে পরবর্তীতে তিনি একজন সুস্থান্ত্বিত লোকে পরিণত হয়েছিলেন যদি কেউ এই অনুক্রম অনুসরণ করতে ইচ্ছে করে এবং আন্তরিকভাবে এই নীতিমালা দিনের পর দিন অনুশীলন করে, তাহলে আমি বিশ্বাস করি সে তার অভ্যাস্তরীন শান্তি ও শক্তি বাড়িয়ে তুলতে সক্ষম হবে। এমন অনেক কৌশল এ বইটিতে বর্ণনা করা হয়েছে।

আবেগ নিয়ন্ত্রণ করার জন্য নিরাময়কারী এই কৌশল অনুশীলন প্রধানতম গুরুত্বপূর্ণ বিষয়। কোন যাদুকরী কিম্বা সহজ কোন পথে আবেগগত নিয়ন্ত্রণ লাভ করা সম্ভব নয়। শুধুমাত্র কোন বই পড়েও আপনি এ বিষয়টির তেমন বিকাশ সাধন করতে পারবেন না, যদি তা প্রায়শঃই আপনার সাহায্যকারী হিসেবেই কাজ করবে। একে বাস্তায়িত করতে হলে একমাত্র নিশ্চিত পথ হলো নিয়মিত এর উপর কাঁজ চালিয়ে যাওয়া। কোনরকম বিলম্ব না করে বৈজ্ঞানিক ভাবে এবং সৃজনশীল বিশ্বাসের বিকাশ সাধন করেই তা করতে হবে।

আমার পরমর্শ হলো যে, আপনি প্রাথমিক প্রক্রিয়াস্বরূপ করুন সাধারণভাবে এটা হবে শারীরিকভাবে শান্ত থাকার অনুশীলন, কক্ষের স্টেতুর ছোটাছুটি করবেন না। হাত পাকাবেন না, আঘাত করা, চিংকার করা তৎপৰতাক করা অথবা উপর নীচ হাঁটাহাঁটি করা থেকে বিরত থাকুন। উত্তেজনায় কঁপ্রত থাকবেন না। মনে রাখবেন উত্তেজনা মানুষের শারীরিক গতিবিধির উপর কঁপ্রতি চাপ সৃষ্টি করে। কাজেই এসব করতে হলে কোন সাধারণ জায়গার শুধু করুণ এবং তা হবে শারীরিক গতিবিধির বিরাম সহকারে। শান্ত হয়ে দাঁড়ান, বসে পড়ুন, এবং শুয়ে পড়ুন। কঠস্বর অবশ্যই নীচ সুরে বেঁধে রাখবেন।

শান্তভাব নিয়ন্ত্রণের বিকাশ সাধনের জন্য শান্তভাবে চিন্তা করা আবশ্যিক কারণ চিন্তার ধরনটি সবসময় সংবেদনশীলভাবে শরীরের মধ্যে প্রতিক্রিয়ার সৃষ্টি করে এবং মনের মধ্যে আনাগোনা করে। আর এও সত্য যে শরীরকে প্রথমে শান্ত করতে পারলে মনকেও শান্ত করা সম্ভব। বলা যেতে পারে যে, শারীরিক ভাব ভঙ্গি আকর্ষিত মানসিক ভাবের পরিবর্তন ঘটাতে পারে।

আমার কোন এক বক্তব্যে আমি নীচের ঘটনাটি বর্ণনা করেছিলাম, ঘটনাটি ঘটেছিল আমাদের এক সমিতির সভায়। এক ভদ্রলোক আমার কাছ থেকে ঘটনাটি শুনে খুবই অনুপ্রাণিত হয়েছিলেন এবং আন্তরিকভাবে একে সত্য বলে ধরে নিয়েছিলেন। যেমন পরামর্শ দেয়া হয়েছিল ঠিক তেমনিভাবে তিনি এ কৌশলটি

প্রয়োগ করেন এবং আমাকে জানান যে, ক্রুদ্ধ হওয়া ও বিরক্ত হওয়া নিয়ন্ত্রনের কাজে খুবই ফলপ্রদভাবে কাজ করেছে।

যে সভায় আমি উপস্থিত ছিলাম ওখালে একটি বিষয় নিয়ে আলাপ আলোচনা চলছিল এবং চূড়ান্ত পর্যায়ে তা তিক্ত অবস্থায় চলে গিয়েছিল, মেজাজ খারাপ হতে হতে কলহ পর্যায়ে চলে গিয়েছিল এবং একজন তো একেবারেই উত্তেজিত হয়ে উঠেছিল। তীক্ষ্ণ তীক্ষ্ণ সব মন্তব্য ছুড়ে দিতে শুরু করল। হঠাৎ একজন উঠে দাঁড়ালেন এবং ইচ্ছা করেই গা থেকে কোটটি খুলে ফেললেন, খুলে ফেললেন কলারটিও এবং আরাম কেদারায় শুয়ে পড়লেন। এ দেখে তো সবাই অবাক এবং একজন জিজেস করলেন, তিনি অসুস্থিত করছেন কিনা।

তিনি বললেন, “না, আমার ভালোই লাগছে কিন্তু মনে হচ্ছে আমি পাগল হতে শুরু করেছি এবং আমি জানতে পেরেছি যে শুয়ে শুয়ে পাগল হওয়া কঠিন ব্যাপার।”

তার কথা শুনে আমরা সবাই হেসে উঠলাম, এবং আমাদের দুঃচিন্তাটা এখানেই ভেঙ্গে গেল। তারপর আমাদের এই খামখেয়ালী বঙ্গুটি ব্যাখ্যা করতে থাকলেন যে, তিনি নিজের সাথে ছোট একটি কৌশল খাটোবার চেষ্টা করছেন। তাহলে ক্ষিণ মেজাজ এবং যখন তার মনে হতো যে তিনি পাগল হতে চলেছেন, তখন তিনি লক্ষ্য করতেন যে, তার মুষ্টি দৃঢ়ভাবে আবদ্ধ হয়ে যাচ্ছে এবং কণ্ঠ চৰ্বা হয়ে যাচ্ছে, তখন উদ্দেশ্যমূলকভাবে তিনি তার আঙুলগুলো প্রসারিত করে রাখতে যাতে সেগুলো মুষ্টি বন্ধ হতে না পারে। মানসিক চাপ এবং ক্রোধ বৃদ্ধি পার্বতী অনুপাতিক হার অনুসারে তার কণ্ঠস্বর নামিয়ে আনতেন এবং অতি নিম্নস্বরে বলতেন তেঁতো হাসি হেসে বললেন, আপনি তো ফিস ফিস করে কথা বলে স্মরণ দর্শন চালিয়ে যেতে পারেন।”

এই মূলনীতিটি আবেগগত উত্তেজনানিয়ন্ত্রণে কার্যকর হতে পারে, অথবা বিরক্তিবোধ মানসিক চাপ ইত্যাদি সবকিছু স্বীক্ষ্ণা নিরিক্ষা করে আবিস্কৃত হয়েছে, সব কিছুকেই নিয়ন্ত্রণে আনতে পারে। কাজেই প্রাথমিক পদক্ষেপ স্বরূপ শাস্ত অবস্থা আয়ত্ত করার জন্য আপনার শারীরিক প্রতিক্রিয়া সুশৃঙ্খল করুন, আপনি অবাক হয়ে যাবেন যে, কত দ্রুত আপনার আবেগজনিত উত্তাপকে কমিয়ে আনতে পারে।

এই পদ্ধতি প্রয়োগ করে এবং যখন আবেগজনিত উত্তাপ বিতারিত হয়ে যায় আকস্মিক ক্রোধ এবং বিরক্তিও তখন থিতিয়ে পড়ে। এর ফলশ্রুতি হিসেবে আপনি কতটা শক্তি এবং ক্ষমতা বাঁচাতে পারবেন তা দেখে বিস্ময়ে অভিভূত হয়ে যাবেন। তখন আপনি অনেক কম ঝাঁপ্তি অনুভব করবেন।

অধিকস্তু এটা এমন এক পদ্ধতি যার অনুশীলনের মধ্য দিয়ে আপনি টিলে ঢালা এমনকি উদাসীনও হতে পারবেন নির্দিষ্ট একটি সীমা পর্যন্ত উদাসীন হওয়া অনুশীলন করা ভালো বৈ খারাপ কিছু নয়। এভাবেই মানুষ আবেগকে অনেকটা রুখে দেবার কৌশল রঞ্চ করেছে। খুবই সুসংহত ব্যক্তি যারা তারা চর্চার মাধ্যমে খুব ভালোভাবে মানসিক ও শারীরিক প্রতিক্রিয়া অনেক মাত্রায় কমিয়ে আনতে সক্ষম।

স্বাভাবিকভাবে কেউ, অন্তত যিনি খুব সুসংহত ব্যক্তি তিনি তার একান্ত উৎসাহী, অনুভূতিশীল সমবেদনাপূর্ণ বৈশিষ্টকে হারাতে চান না। কারণ এগুলো তার মানবিক সম্পদ। কিন্তু চিলা মেজাজে চলার অনুশীলন একজন উত্তেজিত ব্যক্তিকে ভারসাম্যপূর্ণ আবেগঘন অবস্থায় নিয়ে যেতে সাহায্য করে।

ছ'টি বিষয় নিয়ে গঠিত একটি সুন্দর কৌশল নীচে যা তুলে দেয়া হলো আমি ব্যক্তিগতভাবে দেখেছি যে, এর বিরাট উপকারিতা কিভাবে ত্রুট্য ও বিরক্ত হওয়ার মাত্রা কমিয়ে ফেলছে। অগণিত মানুষকে আমি পরামর্শ দিয়েছি এ বিষয়গুলোকে প্রয়োগ করে দেখার জন্য যাতে তারা এর বিরাট মূল্য উপভোগ করতে পারে।

১। আরাম কেদারায় শিথিলভাবে বসুন। নিজেকে সম্পূর্ণরূপে চেয়ারে সমর্পণ করে দিন। পায়ের আঙুলের ডগা থেকে আরঞ্জ করে একেবারে মাথার চুলের ডগা পর্যন্ত শরীরের সমস্ত অংশে শিথিলভাব ধারণ করুন। এ কথাগুলো বলে শিথিলভাব নিশ্চিত করুন: আমার আঙুলের ডগা এখন সহজ শিথিল, আমার হাতের আঙুল আমার মুখ বয়বের পেশি সব সবই এখন শিথিল।

২। নিজের মনের কথা এমনভাবে চিন্তা করুন তা যেন ঝড়ের সময়কার হৃদের পানির উপরিভাগের মত, চেউয়ের তোড়ে আন্দোলিত এবং ভীষণ বিশ্বাসের কিন্তু এখন চেউগুলো থিতিয়ে পড়েছে এবং হৃদের উপরিভাগ এখন শান্ত এবং স্বস্থ কুরু।

৩। আপনার দেখা সবচেয়ে সুন্দর এবং শান্তিপূর্ণ দশ্মাত্তোলী নিয়ে দু বা তিনি মিনিট ভাবুন, উদাহরণস্বরূপ পর্বতের আড়ালে সূর্যাস্তের দৃশ্য, বা নিষ্ঠকৃতায় পূর্ণ ভোরের গভীর উপত্যকার কথা অথবা মধ্যাহ্নের বনমালার কথা বা ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র চেউয়ের উপর ঝলমলে চাঁদের আলোর কথা এসব নিয়ে স্মার্তিচারণ করুন।

৪। ধীরে ধীরে বার বার শান্তভাবে প্রত্যেকবার সুন্দর সুরের সাথে পরপর কঙগুলি বিশেষ শব্দমালা যেগুলো নিষ্ঠকৃত শান্তি প্রকাশ করে যেমন: (ক) প্রশান্তি এ শব্দটি বিশেষ উদ্দেশ্য নিয়ে এবং শান্তিপূর্ণ মন নিয়ে বলতে থাকুন (খ) স্বৈর্য (গ) নিষ্ঠকৃতা এ ধরনের আরো যে সব শব্দ আছে সেগুলোও আপনি বার বার উচ্চারণ করতে থাকুন।

৫। আপনার জীবনের মানসিকভাবে মুক্ত থাকার সময়ের একটি তালিকা তৈরি করুন, যখন বিধাতার স্বত্ত্ব সেবা আপনি আপনার বিশেষ চেতনা শক্তির দ্বারা বুঝতে পারেন, এবং স্মরণ করুন কিভাবে আপনি বিরক্তবোধ করেছিলেন এবং উদ্বিগ্ন হয়েছিলেন। আর এমন অবস্থায় কেমন করে তিনি আপনার মধ্য থেকে সমস্যাকে বের করে এনে আপনার যত্ন নিয়েছেন। তারপর আপনি জোরে জোরে পুরাতন স্বব গীতির এই লাইনটি উচ্চারণ করুন, দীর্ঘকাল তোমার শক্তি আমাকে রক্ষা করেছে। এও নিশ্চিত যে, সেই শক্তিই এখনও আমাকে পরিচালিত করছে।

৬। নীচে উল্লেখিত কথাগুলো বার বার বলুন, কারণ এই কথাগুলোর এমন বিস্ময়কর শক্তি আছে যা আপনার মনকে সহজ, সিথিল এবং শান্ত করে তুলতে পারে।

তাকেই তুমি রাখবে নিশ্চিত শাস্তিতে যার মন তোমাতে সুস্থির (যীশাইয় xxvi.3) দিনে কয়েকবার এই কথাগুলো উচ্চারণ করুন, যে মুহূর্তে সুযোগ পান সে মুহূর্তেই এই কথাগুলো স্মরণ করুন। সম্ভব হলে বেশ জোরে জোরেই বলুন, সুতরাং দিনের শেষে দেখা যাবে কথাগুলো আপনি অনেকবার বলে ফেলেছেন। এ কথাগুলোকে এমন বিশ্বাস নিয়ে কল্পনা করুন যেন, এগুলো কার্যকর সুস্মপথে মনে প্রবেশ করার মত মূল বিষয়বস্তু, চিন্তা শক্তির আনাচে কানাচে পৌছবার মত আরোগ্যকর ঔষধের মত। এ হলো মানসিক চাপ থেকে আপনাকে মুক্ত করার সুবিদিত ঔষধ।

যখন আপনি পরামর্শ অনুযায়ী এ অধ্যায়ে প্রদত্ত কৌশলগুলো নিয়ে বাস্তব প্রয়োগের কাজ শুরু করবেন দেখবেন, আপনার ক্রুদ্ধ ও বিরক্ত হবার প্রবনতা ক্রমশঃ পরিবর্তিত হতে শুরু করেছে। ক্রমোন্নতির সরাসরি আনুপ্রাতিক হার অনুসারে যে শক্তি আপনার মধ্য থেকে বের করে নেয়া হয়েছিল এই অসুখকর অভ্যাসের দ্বারা, আপনি এখন অনুভব করতে পারবেন যে, জীবনের দায় দায়িত্ব সুন্দরভাবে পালনের জন্য আপনার সামর্থ কতখানি বৃদ্ধি পেয়েছে।

### ৭। সবচেয়ে ভালো কিছু আশা করুন

#### এবং তাই লাভ করুন।

হত্যাদি এক বাবা তার ত্রিশ বছর বয়সের ছেলের জন্য চৰ্ম নৈরাশ্যে বলছেন, “আমার ছেলে যে চাকরিই পায় তার সবই করতে ব্যর্থ হয় (ক্রমটি) আসলে ঐ যুবকের ব্যর্থতার কথা বুঝতে পারা খুবই কঠিন ব্যাপার ছিল কিন্তু আপাতদৃষ্টিতে মনে হয় তার সবই ছিল। ভালো পরিবারের একজন হওয়ায় স্বামী শিক্ষাগত এবং ব্যবসায়িক সুযোগ সুবিধা ছিল সাধারণমানের চেয়ে বেশি। ত্যাপি তার ছিল ব্যর্থতার করুণ অভিজ্ঞতা। যা কিছুতেই হাত দিতেন তার সমস্ত ভুলে পর্যবসিত হত। ভীষণ কষ্টকর চেষ্টা চালাবার পরও দেখা যেত কোন না কোন ভাবে সাফল্য তার নাগালের বাইরেই থেকে যাচ্ছে। অনতিবিলম্বে একটি উত্তরও খুঁজে পেয়েছেন তিনি। অদ্ভুত সাধারণ কিন্তু শক্তিশালী উত্তর। নতুন আবিস্কৃত এই গোপন পছা কিছুক্ষণের জন্য অনুশীলন করার পর দেখা গেল ব্যর্থ হবার ব্যাপারটি ওখানেই শেষ হয়ে গেল এবং জয়ের স্পর্শ অনুভব করতে থাকলেন। তার ব্যক্তিত্বে জ্যোতি বিচ্ছুরণ ঘটাতে শুরু করল, তার ক্ষমতা বিস্ফোরিত হতে থাকল।

বেশিদিন আগের কথা নয়, মধ্যাহ্নভোজের সময় অত্যন্ত প্রাণবন্ত এক লোকের দেখা পাই, তার শক্তি ও ক্ষমতার বহর দেখে আমি প্রশংসা না করে পারলাম না। আমি তো বলেই ফেললাম, “আপনি আমাকে অবাক করে দিয়েছেন।” এই কয়েকবছর আগেও আপনি সব কিছুতেই ব্যর্থ হয়ে যাচ্ছিলেন, আর এখন আপনি মূল ধারাগুলোকে সঠিকভাবে কাজে পরিণত করেছেন। আপনার সম্পদায়ে আপনি এখন একজন কেউকেটা। দয়া করে একটু বলুন, এমন অভাবনীয় পরিবর্তন আপনি কিভাবে ঘটালেন?”

জবাবে তিনি বললেন, “আসলে বিষয়টি একেবারেই সাধারণ। “বিশ্বাসের যাদুটিই শুধু শিখেছি আমি। আমি আবিক্ষার করেছি যে, যদি আপনি সবচেয়ে মন্দ কিছু আশা করেন তবে আপনি মন্দটাই পাবেন। আর যদি আপনি সবচেয়ে ভালো কিছু আশা করেন তবে আপনি সবচেয়ে ভালো কিছুই পাবেন। এর সবই ঘটেছে বাইবেলের একটি পঙ্কতির বাস্তব অনুশীলনের মাধ্যমে। “কি সেই পঙ্কতি?”

তিনি বিষয়টি বিস্তারিত বললেন “যে বিশ্বাস করে তার পক্ষে সবই সম্ভব।”(মার্ক ix-23) ধর্মীয় চর্চা আছে এমন এক পরিবারেই আমি লালিত পালিত হয়েছি। এবং এই পঙ্কতিটি আমি বহুবার শুনেছি, কিন্তু এর কোন প্রভাব কখনও পড়েনি আমার উপর। একদিন গীর্জায় আপনাকে এ কথাগুলো খুব জোর দিয়ে বলতে শুনেছি। সহসা দীপ্তি হয়ে ওঠে আমার অন্তরদৃষ্টি, আমি অনুধাবন করতে পারি, যে চাবি আমি হাত ছাড়া করেছি তা হলো আমার মন কখনও কোন কিছু বিশ্বাস করার ব্যাপারে অভিজ্ঞ হয়ে ওঠেনি। যথাযথভাবে ভাবতে শিখেনি। সৃষ্টিকর্তার উপর কিম্বা নিজের উপর আমার বিশ্বাস ছিলনা। “নিজেকে বিধাতার হাতে সমর্পণ কর,” আপনার এই পরামর্শ আমি অনুসরণ করেছি এবং আপনার বর্ণিত বিশ্বাসের কৌশল আমি অনুশীলন করেছি। সব কিছুর ভালো দিকটা চিন্তা করতে নিজেকে দক্ষ করে নিয়েছি আমি ওসব নিয়ে আমি ভালোভাবে বাঁচতে চেষ্টা করি। মৃদু হেসে তিন ক্লান্স, বিধাতা এবং আমি যৌথভাবে শুরু করেছি। যখন ঐ কৌশল আমি অবলম্বন করে প্রায় সঙ্গে সঙ্গেই সবকিছু পরিবর্তিত হতে থাকে আমার সেরা কিছু চাইতে অভ্যন্ত হয়ে পড়ি আমি, সবচেয়ে মন্দ কিছু নয় এবং এই পথেই আমার ব্যাপকগুলো পরিবর্তিত সাফল্য পেতে শুরু করে। আমি অনুমান করি এটা এক ধরনের অলৌকিক ব্যাপার তাই নয় কি? মনোমুক্তির এ কাহিনী বলা যখন শেষ হলে তখন তিনি একথা আমাকে জিজ্ঞেস করলেন।

কিন্তু এটা মোটেও অলৌকিক ব্যাপার ছিল না। যা মূলত ঘটেছিল তা হলো তিনি এ সংসারের সবচেয়ে শক্তিশালী বিধানগুলোর একটি রঞ্জ করেছিলেন। এমন একটি বিধান যা মনে হয় মনস্তত্ত্ব এবং ধর্মীয় বিষয়ের মত, যেমন, অবিশ্বাসের পরিবর্তে বিশ্বাসের প্রতি আপনার মনের অভ্যাস আগে পরিবর্তন করতে শেখেন, প্রত্যাশা করতে শেখেন কিন্তু সন্দেহ করতে নয়। তেমন করার মধ্য দিয়ে দেখবেন সবকিছুই সম্ভবপর পরিধির মধ্যে চলে এসেছে।

তার অর্থ এই নয় যে, শুধুমাত্র বিশ্বাসের জোরেই প্রয়োজনীয় সবকিছুই আপনি পেতে যাচ্ছেন যা যা আপনি চাইছেন, মনে করছেন। সম্ভবত তা আপনার জন্য ভালোও হবে না। যখন আপনি বিধাতার উপর বিশ্বাস রাখেন, তিনি তখন আপনার মনকে পরিচালনা করেন, যাতে আপনি এমন কিছু না চান যা আপনার জন্য ভালো নয় অথবা যা বিধাতার ইচ্ছার সাথে সুসমঝেস নয়। কিন্তু তা নিশ্চিতভাবেই এমন কিছু বুঝায় না যে, যখন আপনি বিশ্বাস করতে শেখেন, তখন যা আপাতদৃষ্টিতে মনে হয়

অসমৰ, তা সম্ভবের এলাকায় ঘোরাফেরা করতে থাকে। প্রত্যেকটি বড় বিষয় অবশেষে আপনার জন্য সম্ভবপর হয়ে ওঠে।

বিখ্যাত মনস্তত্ত্ববিদ উইলিয়াম জেমস বলেন, আমাদের বিশ্বাস এমন এক বস্তু যে, যখন আমরা সন্দেহভূত মনে কোন দৃঢ়সাহসিক কাজে অবতীর্ণ হই ঐ বিশ্বাসই তখন আমাদের সাফল্যেভূত পরিণতি এনে দেয়। কাজেই দেখা যাচ্ছে যে, প্রাথমিক গুরুত্বপূর্ণ কাজ হলো বিশ্বাস করতে শেখা। এই বিশ্বাসই কোন কাজে অংশগ্রহণ করা এবং সাফল্য লাভ করার মূল চালিকা শক্তি স্বরূপ। যখন আপনি সবচেয়ে ভালো কিছু প্রত্যাশা করেন, তখন আপনার মন থেকে একটি চুম্বক শক্তি উৎসারিত হয় যা আকর্ষণ শক্তির বিধান অনুসারে সবচেয়ে ভালো কিছু লাভ করার জন্য প্রবলভাবে ঝুকে পড়ে। কিন্তু যদি আপনি সবচেয়ে বাজে কিছু প্রত্যাশা করেন, তখন আপনি আপনার মন থেকে সবচেয়ে ভালো কিছুর প্রতি বিকর্ষণ শক্তি নির্গত করতে থাকেন। এটা বিস্ময়কর ব্যাপার যে, কিভাবে মনে ধরে থাকা একটি সর্বোত্তম প্রত্যাশা গতিশক্তিতে পরিণত হয়ে যায়, সর্বোত্তম চাওয়াকে বাস্তবায়িত করে। এই ঘটনার একটি মজার ব্যাখ্যা দিয়েছিলেন কয়েক বছর আগে মি. হাঘ ফুলারটন, উনি বিগত যুগের নামকরা ক্রীড়া লেখক। ছেলে হিসেবে, হাঘ ফুলারটন ক্রীড়া কাহিনীর একজন প্রিমিয়াম ছিলেন আমার কাছে। ন্যান এ্যান্টোনিও ক্লাবের টেকসাস লীগের এক সম্মতিকার ম্যানেজার যোস ও রিইলীকে নিয়ে তিনি যে, কাহিনী লিখিছেন তা আর্থে কোনদিন ভুলতে পারিনি। রিইলীর কাছে ছিল মহান খেলোয়ারদের একটি তালিকা, তাদের মধ্যে সাতজন তিনশ'ও বেশি সাফল্য পেয়েছিলেন, এবং প্রত্যেকেই ভেবেছিলেন তাঁর দলটিই চ্যাম্পিয়ন হবে কিন্তু ক্লাবটির পতন হয়ে, এবং প্রথম বিশটি খেলার সতরেটিতে হেরে গেলেন খেলোয়াররা, কোনদিনই আক্রমণই করতে পারলেন না এবং একজন আরেকজনকে দলে দুর্ভাগ্য বয়ে আঙুলীর জন্য দায়ী করতে থাকেন।

আবার ডালাস ক্লাবে খেলে ঐ ক্লাবটা খুব একটা দক্ষ মানের নয় তা সত্ত্বেও সেখানে খেলে স্যান এ্যান্টোনিওর এক খেলোয়ার মাত্র একটি আক্রমণের সুযোগ পান এবং বিস্ময়করভাবে ঐ একটি আক্রমণই ছিল যথেষ্ট, তিনি ছিলেন সেরা খেলোয়ার। এদিন খেলায়ও রিইলীর দল বাজে খেলে হেরে গিয়েছিল। খেলা শেষে ক্লাবঘরের ভেতর খেলোয়ারদের মধ্যে প্রচণ্ড নৈরাশ্য নেমে এসেছিল যোস ও রিইলী জানতেন যে, তার দলে তারকা খেলোয়ারদের ছড়াছড়ি এবং তিনি বুঝতে পেরেছিলেন যে তাদের সমস্যাটি ছিল এই যে, তারা ভুল চিন্তা ভাবনা করছিলেন। আক্রমণের আশা তাদের ছিল না জয় পাবার প্রত্যাশাও তাদের ছিলনা। পরাজিত হবার প্রত্যাশাই তারা করেছিলেন। তাদের বদ্ধমূল ধারণা হয়েছিল তারা জিতবে না হারবে। তাদের মানসিক ধারণটিই এমন হয়ে পড়েছিল যে, প্রত্যাশা নয় সন্দেহ। এই নেতৃত্বাচক মানসিক ধারণা তাদের অস্তরায় হয়ে দাঁড়িয়েছিল, তাদের পেশী স্থবির করে ফেলেছিল, সময় তাদের পরিত্যাগ করেছিল, এবং দলের মধ্য দিয়ে স্বাভাবিক শক্তি স্বাধীনভাবে

প্রবাহিত হতে পারছিল না। ঐ সময় ঐ এলাকার এসক্রেটার নামে জনপ্রিয় একজন প্রচারক ছিলেন। তাকে মনে করা হতো বিশ্বাস শক্তিযোগে নিরাময়কারী, এবং দৃশ্যত কিছু অত্যন্ত বিস্ময়কর ফলাফলও পাওয়া যাচ্ছিল। জনসাধারণ তার বাণী শোনার জন্য জড়ো হতো। এবং প্রায় সবাই তার প্রতি বিশ্বাস ছিল। সম্ভবত: ঘটনাটি ছিল এমন যে, তারা তার শক্তির উপর বিশ্বাস রাখতেন এবং তাই এসক্রেটারকে ওরকম কিছু ঘটাতে সক্ষম করত।

রিইলী প্রত্যেক খেলোয়ারের কাছে তাদের সেরা দু'টো ব্যাট কিছু সময়ের জন্য চাইলেন তারপর দলের খেলোয়ারদের জানালেন তিনি না ফেরা পর্যন্ত সবাই যেনে ক্লাবঘরেই অপেক্ষা করেন। ব্যাট দুটো তিনি এক চাকাবিশিষ্ট ঠেলা গাড়িতে রেখে ওখান থেকে চলে গেলেন। ঘণ্টা খানেকের জন্য বাইরে গিয়েছিলেন তিনি। উৎফুল্ল মনে ফিরে এসে তিনি খেলোয়ারদের বললেন ইসক্রেটার অর্থাৎ ঐ ধর্ম প্রচারক ব্যাট দুটো আশীর্বাদ করেছেন এবং এ ব্যাটগুলো এখন এমন এক শক্তিলাভ করেছে যে শক্তিকে পরাভূত করা যাবে না। খেলোয়াররা সবাই বিশ্মিত হয়ে গেল এবং খুব খুশি হলো। পরদিন তারা খেলার ফলাফলে খুব অভিভূত হয়ে পড়ল। ডালাম্বুল ৩৭টি আক্রমণ থেকে ২০টি রান তুলে আনলো কঠোর পরিশ্রমের মধ্য দিয়ে শৈশ্বর পর্যন্ত তারা লীগ চ্যাম্পীয়ন হয়েছিল এবং হাঙ ফুলারটন বলেছিলেন। বছরের পর বছর দক্ষিণ পশ্চিমের ঐ দলটিতে একজন খেলোয়ারকে এসক্রেটার দ্বাটার জন্য ঢ়ড়া মূল্য দিতে হবে।

এসক্রেটারের ব্যক্তিগত শক্তির দিকে মনোযোগ না দিয়ে বলা যায় যে, ব্যাপারটির পেছনে কিছু ঘটে গিয়েছিল যা খেলোয়ারদের মনে অভূত কিছু একটা ঘটে গিয়েছিল, তার চিন্তা করার ধরণটাই পাল্টে গিয়েছিল। প্রত্যাশার নির্দিষ্ট পথ ধরে তারা চিন্তা করতে শুরু করেছিল সন্দেহের বশবত্তি হয়ে নয়। তারা সবচেয়ে বাজে কিছুর প্রত্যাশা করেনি কিন্তু সবচেয়ে ভালো কিছু প্রত্যাশা করেছিল। তারা আক্রমণে রানের এবং জয়ের প্রত্যাশা করেছিল এবং সবগুলোই তারা পেয়েছিল। যা যা তারা চেয়েছিল তার সবই পাবার মত শক্তি তাদের ছিল। যে ব্যাট দুটো নিয়ে যাওয়া হয়েছিল ওগুলোর মধ্যে কোন পার্থক্য ঘটেনি। এ বিষয়ে আমি নিশ্চিন্ত কিন্তু নিশ্চিতভাবেই যে পরিবর্তন ঘটেছিল তা হলো খেলোয়ারদের মনে, যারা ঐ ব্যাট দু'টো ব্যবহার করেছিল। তারা তখন বুঝতে পেরেছিল যে তারা এখন আক্রমণ করতে পারে। তারা তাই রানও সংগ্রহ করতে পারে, এও তারা বুঝেছিল। কাজেই তারাই যে জয় লাভ করবে এও তখন তারা জেনেছিল। একটি নতুন ধরনের চিন্তাধারা তাদের মনের অবস্থা পাল্টে দিয়েছিল, কাজেই বিশ্বাসের সৃজনশীল শক্তি তাদের পরিচালিত করত।

হয়ত আপনিও ব্যক্তিগত জীবনের খেলায় খুব একটা ভালো করতে পারছেন না। হয়ত ব্যাট নিয়ে দাঁড়িয়ে আছেন কিন্তু আক্রমণ করতে পারছেন না। আপনি হয়ত বার বার আক্রমণ ঠিকই চালালেন কিন্তু দেখা গেল আপনার ব্যাটিং মানসম্পন্ন নয়।

আমি আপনাদের একটি পরামর্শ দিই আমি নিশ্চয়তা দিয়ে বলছি এটা কাজে লাগবে। আমার এই পরামর্শের পেছনে যে মূল শক্তি তা নিয়ে হাজারো মানুষ চেষ্টা চালিয়ে যাচ্ছে এবং ভালো ফলও পাচ্ছে। আপনার মধ্যে যা ঘটবে তা হবে খুবই অন্যরকম যদি আপনি এই পদ্ধতির যথাযথ প্রয়োগ করতে পারেন।

বাইবেলের নতুন নিয়ম পড়তে থাকুন (সব শাস্ত্রেই এমন শক্তি নিহিত আছে) এবং বিশ্বাসের উপর কত সময় কতবার উল্লেখিত আছে তা লক্ষ্য করুন। বিশ্বাসের উপর লিখিত সবচেয়ে শক্তিশালী ডজনখানেক উক্তি নির্ধারণ করুন যেগুলো আপনি সবচেয়ে বেশি পছন্দ করেন। তারপর এর প্রত্যেকটি মুখ্যস্ত করে ফেলুন। বিশ্বাসের এই ধারণারাশির সংকলন থেকে বিন্দু বিন্দু করে আপনার সচেতন মনে বর্ণণ করতে থাকুন। বার বার বাণীগুলো বলতে থাকুন ও বিশেষ করে রাতে ঘুমাতে যাবার আগে। আধ্যাত্মিকভাবে ধ্যানস্ত হওয়ার মধ্য দিয়ে এই বিশ্বাস বিন্দুগুলো আপনার সচেতন মন থেকে অবচেতন মনে নিমগ্ন হতে থাকবে এবং যথাসময়ে তা আপনার মূল চিন্তন পদ্ধতিতে নবরূপান্তর দান করবে। এই পদ্ধতি আপনার পরিবর্তন সাধন করে আপনাকে সাচ্চা বিশ্বাসীর রূপ দান করবে, একজন সত্যিকার প্রত্যাশী করে তুলবে এবং আপনি যখন এমনটা হয়ে যাবেন, তখন প্রদত্ত গন্তব্যে পৌছতে শার্পনি সার্থক হয়ে উঠবেন। সেই শক্তি আপনি নিজের মধ্যে পেয়ে যাবেন, যে শক্তি বলে আপনি এবং বিধাতা মিলে আপনার জীবনে যা ঘটলে ভালো হয় এবং যা একান্ত ভাবে চেয়েছেন তা পেয়ে যাবেন। মানব প্রকৃতির মধ্যে সবচেয়ে শক্তিশালী ক্ষমতা হলো আধ্যাত্মিক ক্ষমতা, যার প্রয়োগ কৌশল বাইবেলে রয়েছে হয়েছে। খুবই বিচক্ষণতার সাথে বাইবেল এই পদ্ধতির উপর গুরুত্ব আরোপ করেছে যার মাধ্যমে একজন তার নিজের জন্য কিছু একটা করেই ফেলতে পারে। যখন উল্লেখ করা হয় যে, বিশ্বাসের ঢাল ও গ্রহণ কর, যার দ্বারা তোমরা সেই প্রাপ্তিতার সমস্ত অগ্নিবান নির্বাপিত করতে পারবে। ইফিষীয় (vi,16) বিশ্বাস, আস্থা, সৎচিত্তা সৃষ্টিকর্তার উপর বিশ্বাস অন্যান্য মানুষের উপর বিশ্বাস, নিজের উপর বিশ্বাস, জীবনের উপর বিশ্বাস অর্থাৎ এককথায় শক্তিশূক্ষ বিশ্বাস থাকতে হবে। এ হলো এই কৌশলের সুগন্ধি, যা আমাদের শিক্ষা দেয় যদি আপনি বিশ্বাস করতে পারেন। কথিত আছে যে বিশ্বাস করে তার পক্ষে সবকিছুই করা সম্ভব। (মার্ক ix, 23) ‘যদি তোমার বিশ্বাস থাকে.... তোমার কাছে অসম্ভব কিছুই নয়। (মর্থ xvii, 21) তোমার বিশ্বাস অনুসারেই তোমার প্রতি তা ঘটবে। (মর্থ ix 29) বিশ্বাস কর বিশ্বাসই কর যা তোমার নিজের আবাসকে সত্যে পরিচালিত করবে, যে সত্য বিশ্বাসে পাহাড় পর্যন্ত, এক জায়গার থেকে আরেকে জায়গায় স্থানান্তরিত হয়।

প্রত্যাদেশে অবিশ্বাসী কিছু লোক যারা কখনও সৎচিত্তার শক্তিশালী প্রভাব সম্বন্ধে কোন জ্ঞান লাভ করেনি তারা আমার শক্তিশূক্ষ বিশ্বাস প্রয়োগে কেমন ফল পাওয়া যেতে পারে সে নিশ্চয়তা সম্বন্ধে সন্দেহ করতেই পারে। খারাপ কাজে কিছু চাইনা,

চাই সবচেয়ে ভালো কিছু এমন প্রত্যয়ই ভালো কিছু ঘটায় সে কারণে আত্মবিশ্বাস থেকে পুরোপুরি মুক্ত হয়ে আপনি নিজেকে পুরোপুরি ভাবে কোন লক্ষ্য উদ্যোগী করে তুলতে পারেন এবং তখন কোনকিছুই আপনার পথে অস্তরায় হয়ে দাঁড়াতে পারবে না। কোন সমস্যা সমাধানে আপনার নিজস্বও পূর্ণাঙ্গ ফোকাসের উপর কোন বিষ্ণু সৃষ্টি করতে পারবে না। যখন আপনি একান্ত ব্যক্তিগত কোন কঠিন অবস্থার মুখোমুখি হন তখন সেই কঠিন অবস্থা, যা নিজেই আপনার মাঝে আসা বিরূপতার প্রমাণ স্বরূপ, এবং তা বেশ খারাপ দিকে ধাবিত হয়।

আপনার শারীরিক শক্তি, আবেগ শক্তি এবং অধ্যাত্মিক শক্তি এ সমস্ত শক্তি নিয়ে যখন একান্তভাবে আপনি আপনার কষ্ট ভোগান্তি এসব কিছুকে সহ্য শক্তির কাছে পদান্ত করতে পারেন তখন সেই সম্মিলিত শক্তির যথাযথ প্রয়োগে তা সম্পূর্ণভাবে অপ্রতিরোধ্য হয়ে ওঠে।

সমস্ত হৃদয় দিয়ে আপনি যা পাবার প্রত্যাশা করেন সেই প্রত্যাশা করাই হলো সবচেয়ে ভালো উপায় যা আপনি কাজে পরিণত করতে চান।

সমর্থের অভাবেই যে মানুষ জীবনে ব্যর্থ হয় তা কিন্তু ব্যর্থ হয় পূর্ণ আন্তরিকতার অভাবে। সর্বান্তরণে তারা সাফল্য লাভ করতে চায় না, তাদের হৃদয় এই উদ্দেশ্যে একেবারে ঢেলে দেয়নি। বলা যেতে পারে যে, তারা নিজেদের একেবারে উজার করে দেয়নি। ভালো ফলাফল কখনও নিজে থেকেই কারো কাছে ধরা দেয় না, যে বা যারা নিজেদের কাঞ্চিত ফলাফলের জন্য উজার করে দিতে অনিছ্ছা প্রকাশ করে তাদের কাছে তো নয়ই।

এ জীবনে সাফল্য লাভের মূল্য চাবিকাঠি হলো, যা আপনি গভীরভাবে চান তা পেয়ে যাওয়া, যে কাজে কিন্তু যে প্রকরণে আপনি ব্যপ্ত তার পিছনে নিজেকে সম্পূর্ণরূপে ছেড়ে দিতে হবে, যা একান্ত আপনার নিজস্ব, সেসব প্রবল উদ্যমে নিয়োগ করতে হবে। অন্য কথায় আপনি যা করছেন আপনার ঐ চালিকাশক্তিকে এমনভাবে কাজে লাগান যে, আপনি আকাঞ্চিত সব পেয়েই গেছেন। আপনার প্রতিটি আক্রমণ সুষ্ঠুরূপে পরিচালিত করুন কিছুই পরের জন্য ধরে রাখবেন না। জীবন তাকে বিমুখ করতে পারে না যে, জীবনকে তার সব দেয়। কিন্তু দুর্ভাগ্যবশত বেশিরভাগ লোক তা করে না। প্রকৃতপক্ষে খুব কম লোক তা করে, এবং ব্যর্থ হবার এই হলো দুঃখজনক কারণ অথবা যদি পুরোপুরি ব্যর্থ নাও হয় কাঞ্চিত বিষয়ের অর্ধেকটা লাভের কারণ এটা।

বিখ্যাত এক কানাডিয়ান এ্যাথলেটিক প্রশিক্ষক, এচ গোর্চিভ্যাল বলেন যে, বেশিরভাগ লোক এ্যাথলিট হিসেবে যে খেলাধুলা করে যেন তারা সত্যিকারের এ্যাথলিট নয়। ভালো ফল লাভে লেগে থাকার ইচ্ছা অপ্রবল, বলতে গেলে, তারা যেন সবসময় কিছু একটা চেপে রাখছে। প্রতিযোগিতার নিজেদের শতভাগ নিয়োগ তারা

করেনা। সে কারণে সর্বোচ্চ সাফল্য লাভ করতে তারা যতটা সক্ষম তা তারা করতে পারে না।

বেস বলের বিখ্যাত ঘোষক আমাকে বলেছিলেন যে, তিনি গুটিকতক খেলোয়ারকে জেনেছিলেন যারা খেলার জন্য নিজেদের শতভাগ উজার করে দিয়েছিলেন।

নিরঙ্গসাহ বা বিমুখ হবেন না। সর্বাত্মক শক্তিতে এগিয়ে যান এবং মন দিয়ে এটা করুন, এবং দেখবেন জীবন আপনাকে বিমুখ করবে না। এক বিখ্যাত ট্রাপেজ খেলোয়ার তার ছাত্রদের প্রশিক্ষণ দিচ্ছিলেন যে, কেমন করে উচুতে বাঁধা ট্রাপেজবারে সুন্দরভাবে খেলা দেখানো যায়। চূড়ান্তভাবে তাদের পূর্ণ ব্যাখ্যা এবং শিক্ষা দেবার পরও তিনি তাদের বলেছিলেন যে, তারা যেন তাদের সামর্থ্য প্রমাণ করেন।

একজন ছাত্র, নিরাপত্তাহীন ঝুলন দণ্ডের দিকে তাকালো। তাকিয়ে হঠাতে করেই ভরকে গেলো ভয়ে, যেন জমে গেলো একেবারে। ভয়ে তার এমন দশা হল যেন সে মাটিতে পড়ে যাবে। তার পেশি পর্যন্ত নাড়াতে এমন ভীষণ ভয় সে পেয়েছিল যে, সে তার পেশি পর্যন্ত নাড়াতে পারল না। তার নাভিশ্বাস উঠে গিয়েছিল এবং বার বার বলছিল, আমি এটা করতে পারব না, আমি এটা করতে পারব না।

প্রশিক্ষক তার বাহু দিয়ে ছেলেটির ঘাড় বেষ্টন করে ধরে ছান্নলেন, “বেটা তুমি এটা করতে পারবে, আমি তোমাকে বলে দেব কেমন করে তা সম্ভব। তারপর তিনি ছেলেটিকে এমন একটি বক্তব্য দিলেন যার গুরুত্ব পরিমিত করা শক্ত। বক্তব্যটি খুবই জ্ঞানগর্ভ এবং আমি এর আগে কখনও এমন কথা শুনি। তিনি বললেন, তোমার হৃদয়টিকে তুমি প্রথমে ঐ দণ্ডের উপর দিয়ে ছান্নে দাও এবং শরীর একে অনুসরণ করবে। এ বাক্যটির অনুলিপি তৈরি করুন। একটি কার্ডে বাক্যটি লিখুন এবং আপনার পকেটে রেখে দিন। আপনার ডেক্সের উপর প্লাসের নীচে এক কপি রাখুন। দেয়ালের গায়ে এক কপি এঁটে রাখুন।

হৃদয় হলো সৃজনশীল কাজের প্রতীক, আপনি যেখানে যেতে যান হৃদয়কে ছুঁড়ে দিন সেখানে এবং আপনি যা হতে চান সে ক্ষেত্রেও হৃদয়কে আগে সেই জায়গায় স্থাপন করুন। আপনার এই ধ্যানকে গভীরভাবে গেঁথে ফেলুন মনে, সেভিং আয়নায় এক কপি লাগিয়ে রাখুন, যদি আসলেই আপনি জীবনে কিছু করতে চান, তাহলে এভাবে চেষ্টা চালিয়ে দেখুন। ঐ যে বাক্যটি, তা শক্তিপূর্ণ, “তোমার হৃদয়কে প্রথমে দণ্ডের উপর দিয়ে ছুঁড়ে দাও, এবং তোমার শরীর একে অনুসরণ করবে” তাতে অন্য কোন কিছুকেই আপনার প্রশ়্নের জবাব হিসেবে গ্রহণ করতে হবে না। তখন আপনার পুরো ব্যক্তিসত্ত্ব, যেদিকে আপনার হৃদয় পরিচালিত হয়, সেইদিকে অনুসরণ করবে। আপনার হৃদয়কে দণ্ডের উপর দিয়ে ছুঁড়ে দিন। এর অর্থ হলো আপনার বিশ্বাসকে কষ্ট কাঠিন্যের উপর দিয়ে ছুঁড়ে দিন, আপনার নিশ্চয়তাকে প্রতিটি প্রতিবন্ধকতার উপর

দিয়ে চালান করে দিন এবং আপনার মনসচক্ষুতে দৃষ্ট সত্যকে প্রতিবন্ধকের উপর দিয়ে ছুঁড়ে দিন।

অন্যকথায় আপনার আধ্যাত্মিক সুগন্ধিটুকু আধ্যাত্মিক প্রতিবন্ধকের উপর দিয়ে চালান করে দিন এবং আপনার পার্থির স্বত্ব জয়ের নির্দিষ্ট পথ অনুসরণ করবে, এভাবে আপনার বিশ্বাস অনুপ্রাণিত মনই হবে আপনার পথিকৃত আবারও বলছি সবচেয়ে ভালো কিছু প্রত্যাশা করুন সবচেয়ে বাজে কিছু নয় এবং আপনি আপনার আকাঞ্চিত বন্ধু পেয়ে যাবেন। এ হলো তাই বা আপনার হৃদয় মধ্যে নিহিত আছে। ভালো হোক কি মন্দ হোক সবল হোক, কি দুর্বল হোক, যা চূড়ান্তভাবে আপনার কাছে আসবে এমারসন বলেছেন, “আপনি যা চান সে সম্পর্কে সাবধান, কারণ আপনি তা পাবেন।

এই দর্শনটির একটি বাস্তব মূল্যও আছে এবং তা একজন যুবতী মেয়ের বাস্তব অভিজ্ঞতার কথা বর্ণিত হয়েছে। কয়েকবছর আগে আমি কয়েকবার তার সাক্ষাৎকার নিয়েছি। কোন এক দুপুরে বেলা দুটোর সময় আমার অফিসে আমার সাথে সাক্ষাৎ করার জন্য সময় দিয়েছিল মেয়েটি, খুবই ব্যস্ত থাকাতে সাক্ষাতের সিডিটেলটা একটু পিছতে হয়েছিল এবং দু'টো বাজার মোটামুটি পাঁচ মিনিট পর আমি স্বত্ত্বাক্ষে ঢুকে দেখি মেয়েটি ওখানে অপেক্ষা করছে আমার জন্য। স্পষ্টই বোঝা যায় মেয়েটি নাখোশ হয়েছে, কারণ তার ঠোঁট পরম্পর শক্ত করে চেপে ধরে রাখা হয়েছিল।

সে বলল, “এখন দুটো পাঁচ বাজে এবং আমাদের সাক্ষাতের নির্দিষ্ট সময় ছিল ঠিক দুটোয়, আমি সবসময় চটপটে ভাবটি প্রশংসা করি<sup>১</sup> মন্দু হেসে আমিও বললাম, “আমিও তাই করি, আমি চটপটে হওয়ার বিশ্বাস করি<sup>২</sup> এবং আমি আশা করি তুমি আমার এই এড়াতে না পারা বিলম্বের জন্য মেমাকে মার্জনা করবে।” কিন্তু হাসবার মত ভাব তার মধ্যে ছিল না। সে সংকুচিত<sup>৩</sup>ভাবে বলল, “আপনাকে জানাবার মত গুরুত্বপূর্ণ সমস্যা আছে আমার এবং আমি তার একটি সঠিক জবাব চাই, এবং আপনার কাছে সেই জবাব প্রত্যাশাও করি।” তারপর আমার দিকে তার মন্তব্য ছুঁড়ে দিয়ে বলল, “আমি হয়ত শিষ্টতা না মেনেই আপনাকে বলছি, আমি বিয়ে করতে গিয়েছিলাম।”

বেশ তো, আমি জবাব দিলাম, এতো যথার্থই একটি স্বাভাবিক ইচ্ছা এবং তোমাকে সাহায্য করতে আমার ভালোই লাগবে।

মেয়েটি আবার বলতে শুরু করল, আমি জানতে চাই যে, কেন আমি বিয়ে করতে পারছি না। যতবার আমি কোন একজন পুরুষের সাথে বন্ধুত্ব করি পরবর্তীতে দেখি আমার প্রতি তার আগ্রহ কেমন স্থান হয়ে যায় এবং এর সাথে আরেকটি সম্ভাবনাও হাতছাড়া হয়ে যায়। এবং খোলাখুলিই বলছি যে, আমি দিন দিন আরও যুবতী হয়ে যাচ্ছি না। আপনি ব্যক্তিগত সমস্যার একটি ক্লিনিক পরিচালনা করেন, সেখানে মানুষের নানা সমস্যা আপনার বেশকিছু অভিজ্ঞতাও হয়েছে এবং আমিও

আমার সমস্যাটি আপনার কাছে তুলে ধরছি এখন বলুন, কেন আমি বিয়ে করতে পারছি না।

আমি তাকে গভীরভাবে নিরীক্ষণ করে দেখে বুঝতে পালাম, যদি মেয়েটি এমন এক ব্যক্তিত্ব হয়ে থাকে যার সাথে খোলাখুলি কথা বলা যায় তবে বিশেষ কোন কাজের কথা তার সাথে বলা যেতে পারে। পরিশেষে আমি সিদ্ধান্ত নিলাম যে, সেগুলো যদি সে সংশোধন করতে চায় এই তার জন্য যে ঔষধ প্রয়োজন সে ঔষধ প্রয়োগ করার মত উঁচু মাপের মানসিক ধাত তার আছে। কাজেই আমি বললাম, “বেশ এখন আমরা পরিস্থিতিটি বিশ্লেষণ করব। এটা স্পষ্ট যে তোমার একটি সুন্দর মন আছে এবং একটি সুন্দর ব্যক্তিত্বও আছে এবং আমি এও বলতে চাই যে, “তুমি খুব সুন্দরী একটি মেয়ে।”

এ সবকিছুই ছিল সত্যি। আমি সবদিক থেকেই এবং যতটা সম্ভব সরলতা বজায় রেখেই সার্বিক দিক থেকে তাকে অভিনন্দিত করলাম, কিন্তু তারপরই তাকে বললাম, আমার মনে হয় যে, আমি তোমার জটিলতাটি কোথায় তা দেখতে পাচ্ছি এবং তাহলো এই, তুমি আমাকে কাজে লাগাবে বলে ঠিক করেছ। কারণ, সাক্ষাতের নির্দিষ্ট সময় থেকে আমার পাঁচ মিনিট দেরি হয়েছিল সে কারণে আমার উপর বেশ নাখোশ হয়েছিলে তুমি। তোমার জীবনে এমন কিছু ঘটেছিল যার জন্য তোমার মনোভাব এমন সুন্দর এবং গুরুতর দ্রুটিপূর্ণ কিছু করেছিল। আমার মনে হয় যদি তুমি নিবৃত্ত ও সার্বক্ষণিকভাবে খোঁজ নিয়ে দেখে থাক, তাহলে হয়তো দেখতে একজন স্বামীও হয়ত কঠিন সময়ের ভেতর দিয়ে যেতে পারে। প্রকৃতপক্ষে যদি তুমি বিবাহিত হতে, হয়তো তুমিও তোমার স্বামীর উপর আধিপত্য বিজড়িত করতে, তাতে তোমার বিবাহিত জীবন হতো অসুখি। একটি সত্য বিষয় মনে স্মৃতিবে, যে “প্রেম কখনও আধিপত্যের বশীভূত নয়।”

তারপর আমি আরো বললাম, আমার মনে হয় তুমি খুব আকর্ষণীয় একজন ব্যক্তিত্বে পরিণত হতে পার যদি তুমি তোমার মুখাবয়ের থেকে খুব দৃঢ় ঐ লেখাগুলো সরিয়ে ফেলতে পার। সেখানে থাকবে অবশ্যই হালকা মৃদু ভাব, অল্প কোমলতা, তাতে ঐ অতি দৃঢ় রেখাগুলো নরমভাব প্রাপ্ত হবে। তারপর আমি তার পোষাকটি লক্ষ্য করলাম, স্পষ্টতই তা ছিল খুব দামী, কিন্তু হলে কি হবে, ঐ পোষাকটি পড়ার ধরণটি খুব একটা ভালো ছিল না এবং তাই আমি বললাম, “এটা হতে পারে আমার চিন্তাধারার একটি অংশ এবং আমি আশা করব তুমি তাতে কিছু মনে করবে না। কিন্তু হয়ত তুমি তোমার ঐ পোষাকটি ঝুলিয়ে রাখলেই ভালো করতে। আমি জানি আমার কথাগুলো বেখাঙ্গা হয়ে যাচ্ছে। কিন্তু মেয়েটি এ বিষয়ে বেশ কৌতুক বোধ করল এবং সজোরে হেসে উঠলো।

সে বলল, “আপনি নিশ্চয়ই কথার মাঝে নির্দিষ্ট শব্দকে স্টাইল হিসেবে ব্যবহার করেন না, কিন্তু আমি ধারণাটি পাচ্ছি।”

তারপর আমি তাকে পরামর্শ দিলাম; “সম্ভবত তুমি যদি চুলগুলো একটু শক্ত করে বাঁধ তাহলে তাতে তোমার ভালোই হবে। তারপর এর সাথে তুমি যদি মিষ্টি গন্দের একটু সুগন্ধি ব্যবহার করতে, ঠিক হালকা একটু আর কি। কিন্তু সত্যিকার অর্থে যেমনটি হওয়া প্রয়োজন তা হলো, নতুন মনোভাব লাভ করা তাতে তোমার চেহারার অঙ্গিত রেখাগুলোর একটি পরিবর্তন ঘটবে, এবং বর্ণনাতীত একটি সৌন্দর্য স্থানে উদ্ভাসিত হবে, যা আধ্যাত্মিক আনন্দ স্বরূপ। এ বিষয়ে আমি নিশ্চিত যে, এ থেকে তোমার মধ্যে একটি মেহিনীশক্তি একটি লাবণ্যের বিচ্ছুরণ ঘটবে। বেশ জোরে সোরে বলে উঠল মেয়েটি “বেশ” “আমি কখনও একজন পুরোহিতের অফিস থেকে এমন সুন্দর সমন্বিত উপদেশ আশা করিনি।

মন্দু হেসে আমি বললাম, “না” “আমি তা মনে করিনে, কিন্তু আজকাল মানুষের সমস্যার পুরো বিষয়গুলো আমাদের কার্যপ্রণালীর আওতায় এনে কাজ করতে হয়।

তারপর আমার এক পুরনো অধ্যাপকের কথা বললাম তাকে, ঐ অধ্যাপক সাহেবের নাম ‘রলি’ ওয়াকার, ওহিত্তর ওয়েজলিয়াগণ বিশ্ববিদ্যালয়ে পড়াতেন একবার তিনি বলেছিলেন, “বিধাতা একটি বিউটি পার্লার পরিচালনা করেন।” তিনি এর সুন্দর ব্যাখ্যা দিয়ে বলেছেন যে, কিছু মেয়ে আছে তারা যখন প্রথমে কলেজে আসে তখন তারা দেখতে খুব সুন্দর থাকে, কিন্তু ত্রিশ বছর পর আবার যখন কলেজ চতুর পরিদর্শনে আসে তখন দেখা যায় তাদের সেই সৌন্দর্য মলিন হয়ে গেছে। তাদের যৌবনের সেই চাঁদের আলোর মত সুন্দর এবং গোলাপের লাবণ্য বেশিদিন ঢিকে থাকেনি। আবার অন্যদিকে যে মেয়েগুলো কলেজে প্রস্তুত একেবারে সাদাসিধে কিন্তু ত্রিশ বছর পর তারা যখন কলেজে পরিদর্শনে এসে, দেখা গেল তারা কত সুন্দর মহিলায় পরিণত হয়েছে। এমন পার্থক্য কেন্দ্রে করে ঘটল? এ ছিল তার জিজ্ঞাসা। উত্তর হলো, শেষোক্ত মেয়েদের চেহারায় এমন সৌন্দর্য অঙ্গিত হয়েছিল যা ছিল তাদের ভেতরকার অর্থাৎ আধ্যাত্মিক সৌন্দর্যের বহিপ্রকাশ, এবং এরপর তিনি আবার বললেন, “বিধাতা একটি বিউটি পারলার পরিচালনা করেন।”

তো, এই যুবা মহিলাটি আমি তাকে যা বললাম তা নিয়ে কয়েক মিনিট ভাবলো, এবং তারপর বলল, “আপনি যা বললেন, তার মধ্যে প্রচুর সত্য নিহিত আমি অবশ্যই যাচাই করব।”

এ হলো সেই খানটি যেখানটিতে ঐ মেয়েটি তার বলিষ্ঠ ব্যক্তিত্ব যে সত্যের দ্বারা প্রভাবিত তা সে যাচাই করে দেখিয়েছিল।

ইতোমধ্যে কয়েক বছর কেটে গেল, এবং আমি তার কথা ভুলেই গিয়েছিলাম। তারপর কোন এক শহরে আমার বক্তব্য দানের পর এক খুবই লাবণ্য মণ্ডিত ভদ্রমহিলা সাথে সুদর্শন এক ভদ্রলোক এবং প্রায় বছর দশেকের এক ছেলেকে নিয়ে আমার কাছে এলো, ভদ্রমহিলা হাসতে হাসতে জিজ্ঞেস করলেন, ‘আচ্ছা, কেমন লাগছে আপনার আমার এই সাজটি?

বিব্রত হয়ে জিজেস করলাম “কিভাবে বুবাবো কোন সাজটি? সে বলল, “আমার এই পোষাকটি। “আপনার কি মনে হয় এটি সুন্দর মানিয়েছে আমাকে? হত বুদ্ধি হয়ে বললাম “হ্যা, আমার মনে হয় এটা সুন্দর মানিয়েছে তোমাকে, কিন্তু বলত, কেন তা জানতে চাইছ?

“কেন আপনি আমাকে চিনতে পারছেন না?”

“সারাজীবনে অনেক লোকের সাথে সাক্ষাৎ হয়েছে আমার।”

“না, আন্তরিকভাবেই বলছি, আগে কখনও তোমাকে দেখেছি বলে আমার মনে পড়ছে না।”

তারপর সে আমাকে মনে করিয়ে দেবার চেষ্টা করে বলল, কয়েক বছর আগে আমাদের মধ্যে আলাপ হয়েছিল, আমি তাকে কি কি বলেছিলাম সব পুনরাবৃত্তি করল।

“দেখুনি এ হলো আমার স্বামী এবং আমার ছোট ছেলে। আপনি যা বলেছিলেন তার সবই ছিল সতি” কথাগুলো সে বলল খুবই অকপটভাবে। আমি অত্যন্ত নিরাশ হয়ে পড়েছিলাম আপনার সাথে যখন দেখা করতে আসি। তখন তো আমি একেবারেই অসুখি এক ব্যক্তি কিন্তু আপনার দেয়া মূল তত্ত্বগুলো আমি অনুশীলন করতে আরম্ভ করি। সত্যিকার হৃদয় দিয়ে আমি তা করি এবং তা ঠিক কাজে এসেছে।”

তার স্বামী তখন আমাকে বললেন, “মেরীর চেয়ে মিষ্টি ব্যক্তি এ দুনিয়াতে আমার ছিলনা, এবং আমি অবশ্যই বলব যে, সে প্রয়োজনভাবে বিধাতার বিউটি পারলার, পরিদর্শন করেছেন।”

সে যে শুধুমাত্র তার আত্মিকশক্তির কোম্পন্ড ও অভিজ্ঞতার আলোকে অভিজ্ঞ হয়ে উঠেছে তা নয়, কিন্তু সে তার সহজাত মিষ্টি গুণাবলীর যথাযথ প্রয়োগ করেছে। যেমন যা সে কামনা করেছে তার জন্য প্রয়োজনীয় চালিকা শক্তির সদ্ব্যবহার করেছে সে। সেটি তাকে সেখানে পৌছে দিয়েছে যেখানে তার পরিবর্তন আনার ইচ্ছা ছিল এবং সেকারণেই তার স্বপ্ন বাস্তব রূপ লাভ করতে পেরেছিল। তার সেই ধরণের একটি মন ছিল যা দিয়ে সে নিজেকে নিজের হাতে গ্রহণ করে আধ্যাত্মিক কৌশলগুলো প্রয়োগ করেছিল এবং এর সাথে প্রযুক্ত করেছিল তার গভীর এবং সরল বিশ্বাস। যাতে তার হৃদয় তাকে বলে দিয়েছিল যে, যা সে চায় তা সে পাবে যথার্থ সৃজনশীল এবং যথাযথ প্রক্রিয়ার মাধ্যমে।

সুতরাং আপনি যা চান তার সূত্রটি আপনাকে জানতে হবে, এবং তা সত্যি কিনা পরীক্ষা করে দেখেন, নিজেকে এমনভাবে পরিবর্তন করুন যাতে তা স্বাভাবিকভাবেই আপনার কাছে চলে আসে, এবং এর সাথে সবসময় নিখাদ বিশ্বাসটি মনে ধরে থাকুন। বিশ্বাসের সৃজনশীল শক্তি দ্বারা বিশেষ পরিবেশে পরিস্থিতিতে, নিজেকে উৎসাহিত করুন যেগুলো আপনার মনে লালিত ইচ্ছাকে উত্তরে যেতে সাহায্যে আসবে।

আধুনিক এবং কার্যকরী ধারণার ছাত্রছাত্রীরা আজকাল যৌগিকস্টের শিক্ষা এবং ধারণাগুলোর বাস্তব মূল্যায়ন করছে, বিশেষ করে এমন খাঁটি সত্যগুলো তোমার বিশ্বাস অনুসারে তোমার প্রতি তা বাস্তবায়িত হোক” (মথি ix.29) আপনার নিজের প্রতি যে বিশ্বাস সেই অনুসারে, আপনার কাজের প্রতি আপনার বিশ্বাস অনুসারে, বিধাতার উপর আপনার বিশ্বাস অনুসারে, এতে অধিক কিছু আপনি পাবেন তার অতিরিক্ত কিছু নয়। যদি আপার কাজের প্রতি এবং নিজের প্রতি যদি বিশ্বাস থাকে, যদি নিজ দেশের সুযোগ সুবিধার প্রতি আপনার বিশ্বাস থাকে এবং যদি আপনি বিধাতার উপর বিশ্বাস রাখতে পারেন এবং কঠোর পরিশ্রম ও পড়াশুনা যদি করতে পারেন সাথে নিজেকে সম্পূর্ণরূপে এর মধ্যে নিয়োজিত রাখতে পারেন। অন্য কথায়, যদি আড়াআড়িভাবে স্থিত দণ্ডটির উপর দিয়ে আপনার হৃদয়কে ছুঁড়ে দিতে পারেন, তবে যে কোন উচ্চতা আপনি দোল খেয়ে অতিক্রম করতে পারেন। যেখানে আপনি আপনার জীবনকে এবং আপনার কাজ কর্মকে আপনার সাফল্যকে নিয়ে যেতে চান। যখনই আপনার একটি আড় দণ্ড আছে বলে মনে হবে বুঝতে হবে আপনার সম্মুখে প্রতিবন্ধকতা আছে, এখানে থামুন, আপনার চোখ বক্স করুন। প্রতিবন্ধক দণ্ডের উপর যা যা আছে সব অঙ্গীষ্ঠিতে দেখুন কিন্তু তার নীচের জিনিসগুলো দেখবেন না, তারপর কাল্পনিকভাবে আপনার হৃদয়কে ঐ দণ্ডটির উপর ছিয়ে ছুঁড়ে দিন এবং দেখবেন যে, নিজেকে এর উপর দিয়ে তুলে দেবার শক্তি আপনি পেয়ে গেছেন।

বিশ্বাস করুন যে, উপর দিকে ধাক্কা দিয়ে তুলে দেবার অভিজ্ঞতা আপনি লাভ করছেন। উপরে তুলে দেবার যে শক্তি আপনি পাচ্ছেন তো দেখে আপনি বিস্মিত হয়ে যাবেন। যদি আপনার মনের গভীরে সবচেয়ে ভালো কিছু আপনি অঙ্গীষ্ঠিতে দেখতে পান এবং বিশ্বাসের শক্তি ও ক্ষমতাকে কাজে লাগান, তবে অবশ্যই সেরা কিছু আপনি আপনার হাতের মুঠোর মধ্যে পেয়ে যাবেন।

স্বাভাবিকভাবেই সবচেয়ে ভালো কিছু লাভ করার যে পদ্ধতি তার জন্য সবচেয়ে যা গুরুত্বপূর্ণ তাহলো, জীবনের কোন পর্যায়ে আপনি পৌছতে চান সেখানেও আপনি আপনার গতবেয়ে পৌছতে পারেন। আপনার সর্বশ্রেষ্ঠ স্বপ্নগুলো ও বাস্তবে পরিণত হতে পারে পৌছতে চান সেখানেও আপনি পৌছতে পারবেন, শুধুমাত্র আপনি যদি জানেন যে, আপনার গতব্যটি কি এবং কোথায়। আপনার প্রত্যাশার অবশ্যই একটি সুস্পষ্ট লক্ষ্য থাকতে হবে। অনেক মানুষই সাধারণত কোথাও পৌছতে পারে না, কারণ তারা জানে না যে তারা কোথায় যেতে চায়। তাদের কোন পরিষ্কার এবং সঠিকভাবে নির্ধারিত কোন উদ্দেশ্য নেই। আপনার চিন্তা যদি লক্ষহীন হয় তবে সবচেয়ে ভালো কিছু আপনি আশা করতে পারেন না। ছবিশ বছরের এক যুবক আমার সাথে আলাপ সালাপ করার সময় জানিয়েছে যে, তার চাকরি নিয়ে সে কতটা আশাস্তিতে আছে। জীবনে বিরাট কোন পদ অলংকৃত করার উচ্চাকাঞ্চা ছিল তার এবং তাই সে জানতে চেয়েছিল কিভাবে তার এই আশাহৃত অবস্থার উন্নতি করা যায়। তার উদ্দেশ্যটি মনে

হয়েছিল ব্যক্তি স্বার্থহীন এবং সম্পূর্ণরূপে কষ্ট সাধ্য বেশ। ঠিক কোন পর্যায়ে তুমি পৌছতে চাও? জিজেস কললাম আমি।

“আমি ঠিক বলতে পারব না” দ্বিবিত মনে বলল ছেলেটি “আমি, কোন দিন এর পেছনে চিন্তাশক্তি ব্যয় করিনি। আমি শুধু জানি যে, আমি এখন যে পর্যায়ে আছি তার থেকে অন্য কোন পর্যায়ে যেতে চাই।

“সবচেয়ে ভালো কি করতে পারেন আপনি? ‘আপনি শক্তিশালী বিশেষত্ব গুলো কি? জানতে চাইলাম আমি।

“আমি জানি না,” সোজা জবাব তার ‘আমি কখনও অন্যরকম কিছু ভেবে দেখিনি।’

“কিন্তু ধরুন যদি আপনার কোন বিশেষ পছন্দ থাকত তাহলে আপনি কি করতে ভালোবাসতেন? আপনি আসলেই কি করতে চান?” আমি একটু জোর দিয়েই বললাম।

“আমি ঠিক বলতে পারব না,” নিরুৎসাহ উভর তার।

“আমি ঠিক জানিনা যেন আমার কি করতে ভালো লাগবে। এর উপর কোন চিন্তাই কোনদিন করিনি আমি। অনুমান করছি যে এ বিষয়ে আমারও চিন্তা ভাবনা চালিয়ে যাওয়া উচিত।”

“এখন, এখনটায় তুমি দেখ,” “যেখানটায় তুমি আচ্ছা স্থান থেকে কোথাও যেতে চাও তুমি, কিন্তু কোথায় তুমি যাবে তা তোমার জ্ঞান নেই। তুমি জান না যে তুমি কি করতে পার অথবা কি করতে তোমার ভালো লাগবে। প্রথমে তোমাকে যা করতে হবে তা হলো, তোমার ধারণাগুলোকে স্থগিত করা তুমি যেখানে গিয়ে পৌছতে চাও। রওনা হবার আগে তুমি সে প্রক্ষেপণ করতে পারো না।”

অনেক লোকই যে ব্যর্থ হয় তার মূলক্ষেপণটি হলো এই। ওরা কখনও কাঞ্চিত কোথাও পৌছতে পারে না, কারণ কোথায় ওরা যাবে, কি ওরা করতে চায় সে বিষয়ে ওদের ধারণা খুবই অস্পষ্ট। তাই তাদের কোন উদ্দেশ্যেই সুন্দর পরিগতি লাভ করেনা।

এই যুবকের সামর্থ নিয়ে আমরা পুরুনুপুরু পরীক্ষা নিরীক্ষা করে দেখেছি এবং অবশ্যে যা দেখতে পেলাম তা হলো, তার ব্যক্তিত্বের মধ্যে এমন কিছু সম্পদ লুকায়িত আছে যা সে জানত না। কিন্তু তাকে সম্মুখে ধাবিত হবার জন্য গতিশীলতা দেবার প্রয়োজন ছিল, তাই তাকে আমরা বাস্তব বিশ্বসের কলাকৌশলগুলো শিখিয়ে দিলাম। আজ সে স্বার্থকর্তা লাভের পথে।

এখন সে জানে কোথায় সে যাবে এবং কেমন করেইবা সেখানে পৌছতে হবে। সে বুঝতে শিখেছে সবচেয়ে ভালো কি এবং তার প্রত্যাশা তা সে পাবেই, কোনোকিছুই তাকে বিরত করতে পারবে না।

সুবিদিত এক খবরের কাগজের সম্পাদককে আমি জিজ্ঞেস করেছিলাম, লোকটি খুবই উৎসাহী এক ব্যক্তিত্ব:

“আপনি এমন একটি গুরুত্বপূর্ণ পত্রিকার সম্পাদক হলেন কিভাবে?”

“আমি হতে চেয়েছিলাম, তাই হয়েছি,” পরিষ্কার উত্তর।

জিজ্ঞেস করলাম, “এর জন্য এইটুকুই কি যথেষ্ট?”

“আপনি হতে চাইলেন আর তাই হয়েও গেলেন।”

“বেশ, এর জন্য এটুকুই যথেষ্ট ছিল, তা নাও হতে পারে কিন্তু ওটি ছিল নির্দিষ্ট পদ্ধতির বিরাট একটি অংশ।” আমি বিশ্বাস করি যে, আপনি যদি কোথাও পৌছতে চান প্রথমেই আপনাকে স্থির করতে হবে যে, কোথায় আপনি পৌছতে চান অথবা তার জন্য কি কি আপনাকে সম্পাদন করতে হবে। নিশ্চিত হোন যে আপনার এ উদ্দেশ্যটি সঠিক, তারপর আপনার মনের পর্দায় এর একটি ছবি একে ফেলুন এবং সেখানেই ছবিটি ধরে রাখুন। এখন আপনি কঠোর পরিশ্রম করুন, এর উপর আস্থা রাখুন, এবং এভাবে আপনার চিন্তা এমন শক্তিশালী হয়ে উঠবে যে পরিশেষে তা অবশ্যই সাফল্যমণ্ডিত হবে। তিনি দৃঢ়তার সাথে বললেন, “কোন কিছু হবার জন্য আপনার মন যে ছবিটি আঁকে, তার পেছনে আছে সুগভীর প্রবণতা, সেই প্রবণতাই আপনার মানস ছবিটি বাস্তবায়নের জন্য আপনাকে নিশ্চয়তার পথে পরিচালিত করে, তবে যদি উদ্দেশ্যটি খুব জোরালো হয় তবেই তা সম্ভব হয়।”

এসব কথা বলে, সম্পাদক সাহেব তার থলে থেকে সাতি ব্যবহৃত একটি কার্ড বের করে বললেন, “এই উদ্ধৃতিটি সারা জীবন ধরে আমি বার বার বলেছি। এটি আমার উপর আধিপত্য বিস্তারকারী এক ভাবনার বিষয়ে পরিণত হয়েছে।”

আমি এর আরেকটি অনুলিপি তৈরি করেছি এবং আপনাকে দিচ্ছি: “যে লোক আত্মপ্রত্যয়ী, যথার্থবাদী, আশাবাদী এবং সাক্ষল্য লাভের নিশ্চয়তাবোধ নিয়ে যে তার কাজে অংশগ্রহণ করে, সে যেন চুম্বকধর্মী হয়ে ওঠে। দুনিয়ার সৃজন শক্তিগুলোকে সে তার নিজের দিকে টেনে নিয়ে আসে।”

এটা আসলে এমন একটি বিষয় যে লোক আত্মপ্রত্যয়ী ভাবে এবং আশাবাদের দৃঢ়তা নিয়ে কিছু ভাবে, সে তার অবস্থাকে চুম্বকধর্মী করে তোলে তা থেকে জীবনে অভিষ্ঠ লক্ষ্যে পৌছার শক্তি নির্গত হতে থাকে। সুতরাং সবসময় সব চেয়ে ভালো কিছুই প্রত্যাশা করুন। কখনও বাজে কিছু ভাববেন না। আপনার চিন্তা রাহিত করে, তা নির্বাসনে দিন। এমন কোন চিন্তা মনে আসতেই দেবেন না যা থেকে খুব বাজে কিছু ঘটে যেতে পারে। সর্বাপেক্ষা বাজে কিছুর ধারণা মনে মনে পোষন করবেন না কখনও, কারণ যা কিছু আপনি মনে মনে গ্রহণ করবেন তা সেখানে ক্রমান্বয়ে বৃদ্ধি পেতে থাকবে। কাজেই সবচেয়ে ভালো কিছুকে আপনার মনের মাঝে জায়গা করে দিন, অন্য কোন কিছুকে নয়। সবচেয়ে ভালো চিন্তাকে পরিপুষ্ট করে তুলুন, এরই

উপর মনকে কেন্দ্রীভূত করুন, এর উপর জোর দিন, চিন্তাকে প্রার্থনাধর্মী করে তুলুন এবং একে বিশ্বাসশক্তিতে ঘিরে ফেলুন।

একে আপনার বদ্ধমূল ধারণায় পরিণত করুন। সর্বাপেক্ষা ভালো কিছু প্রত্যাশা করুন, দেখবেন আধ্যাত্মিকভাবে আপনার সৃজনশীল মানসিক শক্তি বিধাতার সহায়তায় সবচেয়ে ভালো কিছু আপনার জীবনে ঘটিয়ে দিয়েছে।

এ বইটি যখন আপনি পড়ছেন, এমন হতে পারে যে সর্বাপেক্ষা বাজে কোন চিন্তায় আপনি নিমগ্ন হয়ে আছেন, আপনি এমন মন্তব্যও করতে পারেন যে দুনিয়ায় এমন কোন চিন্তা নেই যা এমন ডুবত অবস্থায় আপনাকে কোন ভালো ফল এনে দিতে পারে। কিন্তু আপনার এই হতাশাপূর্ণ ধারণার সদৃশুর হলো, ‘না’ তেমনটি হতে পারে না। এমনকি যদি আপনি বাজে কিছুর মধ্যে ডুবেও গিয়ে থাকেন, তারপরও সর্বাপেক্ষা ভালো কিছুর সন্তান আপনার মধ্যে এখনও সুষ্ঠু রয়েছে। আপনাকে শুধু তা খুঁজে বের করতে হবে, একে রাঙ্গমুক্ত করতে হবে, এবং ভালো কিছু নিয়েই আপনাকে মাথা উঁচু করে দাঁড়াতে হবে। এ বিষয়ে নিশ্চিত হবার জন্য যা আপনার একান্ত প্রয়োজন, তা হলো, সাহস এবং চরিত্র, কিন্তু মূল বিষয় হলো দৃঢ় বিশ্বাস। বিশ্বাসের আবাদ করতে হবে আপনার মনে এবং এর ফলস্বরূপ পাবেন প্রয়োজনীয় সাহস এবং চরিত্র।

প্রতিকূল অবস্থার চাপে এক মহিলা বিক্রেতা হিসাবে চাকুরি নিয়েছিলেন, অর্থাৎ এমন ধরনের কাজের কোন প্রশিক্ষণ তার নেয়া ছিল না। বাড়ি ঘৃণ্ণ গিয়ে ধুলা, ময়লা পরিষ্কারক যন্ত্র বিক্রি করার দায়িত্বে নিয়োগ পেয়েছিলেন তিনি। এ কাজের প্রতি এবং নিজের প্রতি সে কারণে তিনি বিরূপ মনোভাব পোষণ করতেন। তিনি একেবারেই বিশ্বাস করতে পারেননি যে, এ কাজ তিনি করতে পারবেন। তিনি জানতেন, তিনি ব্যর্থ হতে যাচ্ছেন। কোন বাড়ির কাছাকাছি মন্তব্যও তার ভয় হতো, যদিও তিনি অনুরূপ হয়ে দেখাতে এসেছিলেন। তিনি বিশ্বাস করেছিলেন যে তার পক্ষে এ যন্ত্র বিক্রি করা অসম্ভব। আর এর ফলশ্রুতি হিসেবে দেখা গেল, তিনি ইন্টারভিউতে বেশ উচ্চহারেই ব্যর্থ হয়েছেন, এটি মোটেও বিস্ময়কর নয়।

একদিন এক ক্রেতা মহিলার সাথে কিছুক্ষণের জন্য সাক্ষাৎ করার সুযোগ হয়েছিল, কারণ আমার মনে হয়েছিল ঐ মহিলা স্বাভাবিকের চেয়ে অনেক বেশি বিবেচনাশীল। এই ক্রেতা মহিলার কাছে তার ব্যর্থতা এবং ক্ষমতাহীনতার পুরো কাহিনীটি বললেন তিনি। ভদ্রমহিলা ধৈর্যের সাথে শুনলেন সব, তারপর শান্ত কর্তৃ বললেন : “যদি আপনি ব্যর্থতাকেই প্রত্যাশা করেন, তাহলেতো আপনি ব্যর্থই হবেন। কিন্তু আপনার প্রত্যাশা যদি হয় সাফল্য লাভ করা, তাহলে আমি নিশ্চিত যে আপনি সফলই হবেন।” এবং তিনি আরো বললেন : “আমি আপনাকে একটি সূত্র দেব, আমার বিশ্বাস তা আপনাকে সাহায্য করবে। আপনার চিন্তা পদ্ধতিকে পূর্ণবিন্যাস করবে, আপনাকে নতুন আত্মবিশ্বাস এনে দেবে, এবং অভিষ্ঠ গন্তব্যে পৌছার সার্বিক কাজ সম্পাদন করতে সাহায্য করবে। যখনই কোথাও থেকে ডাক পাবেন তখনই এই

সূত্রটি বারবার আবৃত্তি করুন। এর প্রতি আস্থা রাখুন এবং তা আপনার জন্য কি করে তা দেখে আশ্চর্য হয়ে যাবেন। সূত্রটি হলো এই, “বিধাতা যদি আমাদের স্বপক্ষ হন, তবে কেইবা আমাদের বিপক্ষ হতে পারে?” (রোমান viii. 31) কিন্তু এখানে ‘আমাদের’ কথাটির জায়গায় নিজের পক্ষে বলুন: “যদি বিধাতা আমার স্বপক্ষ হন, তবে কেইবা আমার বিপক্ষ হতে পারেন?” আর বিধাতা যদি আমার পক্ষেই সমর্থন জানান তবে আমি জানি যে তাঁর সাহায্য সহযোগিতায় আমি ধুলা-ময়লা পরিষ্কারক যন্ত্র বিক্রি করতে পারব। বিধাতা অনুধাবন করতে পারেন যে, আপনি আপনার ছোট ছোট ছেলেমেয়েদের জন্য, নিজের জন্য নিরাপত্তা এবং সহযোগিতা চান এবং যে নির্দেশনা আমি আপনাকে দিলাম তার অনুশীলনের মধ্য দিয়ে আপনি আপনার বাণ্ডিত বন্ধু পেয়ে যাবার শক্তি ফিরে পাবেন।”

এই সূত্রটি তিনি কাজে লাগাতে শিখেছিলেন। বিক্রির প্রত্যাশায় তিনি প্রতিটি বাড়িতে পৌছেছেন, নিশ্চয়তার এবং সুফল লাভের ছবি মনে এঁকে নিয়ে, কুফল লাভের নয়। যেহেতু এই অদ্রমহিলা প্রদত্ত নিয়মটি কাজে লাগিয়ে ছিলেন, অবিলম্বে তিনি পেয়েছিলেন নতুন সাহস, নতুন বিশ্বাস, এবং নিজ সামর্থের উপর ফিরে পেয়েছিলেন গভীর আত্মবিশ্বাস। এখন তিনি দৃঢ়তার সাথে বলছেন: “বিধাতা আমাকে ধুলাবালি পরিষ্কারক যন্ত্রটি বেচতে সাহায্য করেছেন,” এবং কেই কা তাতে সন্দেহ প্রকাশ করতে পারেন?

এ হলো নির্ভূল নিরূপিত এবং খুবই খাঁটি মৌলিক সত্য যা আপনার মনের গভীরভাবে বাণ্ডিত কোন কিছুকে পেতে সহযোগিতাক্ষণ্মূল সম্ভবত: এটা সত্য কারণ আপনি আসলেই যা প্রত্যাশা করেন প্রকৃতপক্ষে আপনি যা চান। যদি না আপনি আপনার সক্রিয় মনোবাঞ্ছা দ্বারা কোন কিছু প্রয়োজন পরিমাণে চান এবং তার জন্য একটি ভালো ও সম্ভাবনাময় উৎস তৈরি না করেন তবে মনে হয় আপনাকে বিফল হতে হবে। “যদি সমস্ত হৃদয় দিয়ে, তার মানে হলো, যদি আপনার ব্যক্তিত্বের সবটুকু দিয়ে, সৃজনশীলতা বজায় রেখে হৃদয়ের গভীর বাসনার দিকে পৌছতে পারেন, তবে আপনার সে পৌছানোটি বৃথা যাবে না।

আসুন আমি আপনাকে এক মহান নিয়ম থেকে বিধিবন্ধকরণের জন্য মাত্র চারটি শব্দের কথা বলি, “বিশ্বাস শক্তি বিশ্বয়করভাবে কাজ করে।” এই চারটি শব্দ ক্রিয়াশীল এবং সৃজনশীল শক্তিতে একত্রে বাঁধা। এই শব্দগুলোকে আপনার সচেতন মনে ধারণ করে রাখুন। ওগুলোকে আপনার অবচেতনে ডুবতে দিন এবং এগুলোই যে কোন কঠিন পরিস্থিতিতে আপনাকে সাহায্য করবে। আপনার ভাবনায় এই শব্দগুলোকে ধরে রাখুন, বার বার শব্দগুলো আবৃত্তি করুন। আপনার মন শব্দগুলোকে গ্রহণ না করা পর্যন্ত বলতেই থাকুন, যে পর্যন্ত না আপনি বিশ্বাস করেন যে, ‘বিশ্বাসশক্তি বিশ্বয়করভাবে কাজ করে।’

এই বিষয়টির ফলপ্রসূতা সম্পর্কে আমার কোন সন্দেহ নেই, কারণ আমি প্রায়ই এর প্রমাণ পেয়েছি যে বিষয়টি কিভাবে কাজ করে। তাই বিশ্বাস শক্তির উপর আমার গভীর আগ্রহ অপরিসীম। বাধাবিঘ্ন যেমনই হোক না কেন আপনি তা জয় করতে পারবেন। বিশ্বাস শক্তির জোরে আপনি সাফল্যের সাথে অনেক বিশ্ময়কর কাজও সম্পাদন করতে পারেন। আর সেই বিশ্বাসশক্তিতে কিভাবে আপনি বাড়িয়ে তুলবেন? উত্তরটি এরকম: বাইবেলের মহান বাণী দিয়ে (অন্যান্য ধর্মগ্রন্থেও এমন শক্তিযুক্ত বাণী আছে) আপনার মনকে পরিপৃক্ত করুন। যদি প্রতিদিন এক ঘণ্টা করে বাইবেল (যার যার ধর্মগ্রন্থ) পাঠ করতে পারেন এবং এর প্রধান অংশগুলো মুখ্যস্ত করতে পারেন, এবং এভাবে ওগুলো যদি আপনার মন বিশ্বাসযোগে এহণ করে নেয়, আপনার এবং আপনার অভিজ্ঞতার মধ্যে যে পরিবর্তন আসবে তা অলৌকিক ঘটনার চেয়ে কম কিছু নয়।

শুধুমাত্র বাইবেলের একটি অংশই আপনার কাজটি সম্পন্ন করতে পারবে। মার্ক লিখিত একাদশ অধ্যায়টিই এর জন্য যথেষ্ট। নিম্নলিখিত কথাগুলির মধ্যে আপনি একটি রহস্য খুঁজে পাবেন, এবং বইটিতে বর্ণিত অনেক মহান সূত্রের মধ্যে এটি একটি: “বিধাতায় বিশ্বাস করুণ। (এতে খুবই ভালো তাই নয় কিন্তু করুণ সত্যি সত্যিই আমি তোমাদের বলছি, যে কেহ এই পর্বতকেও যদি বলে এখান থেকে সরে যাও এবং সমুদ্রে গিয়ে পড়; (তার অর্থ হলো দৃষ্টির আড়ালে চাল যাওয়া— যা কিছু আপনি সমুদ্রে ছুঁড়ে ফেলে দিলেন, তা ভালোর জন্যই দিলেন। টাইটানিক নামের জাহাজটি সমুদ্রের তলায় পড়ে আছে। এমনিভাবে স্ট্রেসবন্দী হয়ে সমুদ্রের তলায় অনেক জাহাজই পড়ে আছে। কাজেই যা আপনার করুণে তাকে পর্বত বলে মনে করুন এবং সমুদ্রে ছুঁড়ে দিন) এবং তার ছেসয়ের প্রতি আপনার যেন বিন্দুমাত্র অবিশ্বাস না থাকে, (এই উক্তিটির মধ্যে ‘ভদ্রদয়’ কথাটি কেন ব্যবহার করা হয়েছে? কারণ এর অর্থ হলো, আপনার অবচেতন মনকে সন্দেহ করা ঠিক হবে না, এ হলো আপনার আত্মার সুগঞ্জি। সচেতন মনে সন্দেহ করার মত এটা ভাসা ভাসা বা সামান্য কোন ব্যাপার নয়। এ হলো, স্বাভাবিক বুদ্ধিদীপ্তি জিজ্ঞাসা।

এর গভীর মৌলিক সন্দেহগুলো এড়িয়ে চলা যেতে পারে। কিন্তু বিশ্বাস রাখুন যে তিনি যা বলেছেন তা ঘটবে, তিনি যা কিছুই বলেছেন আপনি তা পেয়েই যাবেন।” (মার্ক xi.22-23)

এটি আমার চিন্তালক্ষ কোন মতবাদ নয়। সবার চেনা জানা সবচেয়ে নির্ভরযোগ্য কিতাব আমাকে এ শিক্ষা দিয়েছে। এক প্রজন্ম থেকে আরেক প্রজন্ম কোন বিষয় নয় যে জ্ঞান বিজ্ঞানের যেভাবে যত উন্নতিই হয়ে থাকুক না কোন, বাইবেল, কোরআন এবং অন্যান্য ধর্মগ্রন্থগুলোই অন্য কোন বই অপেক্ষা মানুষ বেশি পড়ে থাকে। মানবতা এ পর্যন্ত যত প্রামাণ্য কিছু লিখিত হয়েছে তার মধ্যে এ গ্রন্থগুলোতেই সর্বাপেক্ষা

সঠিক আত্মবিশ্বাস লাভ করেছেন এবং এই কিতাবই আমাদের বলে দেয় যে, বিশ্বাসশক্তি বিশ্বাসকর সব কাজ করে থাকে।

কারণ হলো কিছু মানুষের জীবনে যে গুরুত্বপূর্ণ কিছু ঘটে না তা হলো, বিশ্বাস শক্তি প্রয়োগের ক্ষেত্রে তাদের সুনির্দিষ্ট কোন আবেদন নেই। আমাদের বলা হয়েছে: ‘তোমরা এ পর্বতকে বলবে।’ তার অর্থ হলো, সমগ্র পর্বতমালাকে অর্থাৎ আপনার পর্বত তুল্য বড় বড় সব ভোগান্তিগুলোকে একবারে আপনি দূর হতে বলবেন না। কিন্তু সুনির্দিষ্টভাবে সেই সমস্যা বা ভোগান্তিকে আপনি আক্রমণ করুণ যা এই মূহর্তে আপনাকে পরাজিত করতে পারে। আগে সুনির্দিষ্ট ভাবে জটিলতা চিহ্নিত করুণ। তারপর একটা পর একটা সমাধান করার জন্য তৈরি হোন।

আপনি যা চান তার মধ্যে যদি তেমন কিছু থেকেই থাকে, তবে তাহলে তাকে পাবার জন্য আপনি কিভাবে অগ্রসর হবেন? প্রথম ক্ষেত্রে, নিজেকে জিজ্ঞেস করুন এটা কি আমার চাওয়া উচিত? প্রার্থনার মধ্যে দিয়ে আপনি যাচাই করুন যে আপনার এটা চাওয়া এবং পাওয়া উচিত কিনা যদি এর উত্তর আপনার স্বপক্ষে আপনি দিতে পারেন তাহলে বিধাতার কাছে তা চান এবং তাঁর কাছে প্রার্থনা করতে মোটেও পিছপা হবেন না। এবং বিধাতা যদি তার অন্তর্দৃষ্টিতে এটা পাওয়া উচিত নয় বলে মনে করেন তবে, আপনার বিরক্ত হবার কিছুই নেই। তিনি আপনার ভালোর জন্যই তা দিতে চান না। কিন্তু যদি তা আপনার জন্য সঠিক কিছু হয়, তবুও কাছে তা চান এবং যখন আপনি চান, অন্তরে সন্দেহ নিয়ে তা চাইবেন না। এই বিষয়ে সুস্পষ্ট অবস্থানে থাকুন।

এ বিধিবিধানের দৃঢ়তা আমাকে প্রভাবিত করেছিল কিছুটা আমার এক বন্ধুর মাধ্যমে, মধ্য পশ্চিম অঞ্চলে এক ব্যবসায়ী লেন্টের ডান আমাকে বলেছিলেন বড় মাপের একজন ফুর্তিবাজ মানুষ, বাইরে যাওয়া অসম্ভব অনেক ভালোবাসার যোগ্য ভদ্রলোক একজন, সত্যিকারের মহান খ্রীস্টান। তার নিজের কাজে অনেক বড় বড় বাইবেল ক্লাস নেন ভদ্রলোক। যে শহরে তিনি থাকেন সেখানে তিনি মি. টাউন নামে খ্যাত তিনি একটি মিল কারখানার প্রধান এবং চলিশ হাজার মানুষের চাকুরি দিয়েছেন তিনি।

তার অফিসের ডেস্কটি ধর্মীয় সাহিত্যে ঠাসা। এমনকি তার কাছে আমার কিছু ধর্মীয় উপদেশ এবং পুস্তিকাও আছে। তার শিল্প প্রতিষ্ঠানে, এটি আমেরিকা যুক্তরাষ্ট্রের সবচেয়ে বড়গুলোর একটি, এখানে তিনি রেফ্রিজারেটর উৎপাদন করেন।

জীবনীশক্তিতে পূর্ণ, তেজস্বীপূর্ণ ব্যক্তিদের একজন যার, বিশ্বাস ধারণের ক্ষমতা প্রচণ্ড। তিনি বিশ্বাস করেন যে, বিধাতা তার অফিসে তার সাথেই আছেন।

আমার বন্ধু বললেন, “বড় মাপের বিশ্বাস প্রচার করুণ, ছোট খাট জুরাজীর্ণ কোন সেকেলে বিশ্বাস নয়। বিশ্বাস যথেষ্ট বিজ্ঞানসম্বত নয়, একথা ভেবে মোটেও ভয় পাবেন না।” তিনি বললেন, “আমি নিজে একজন বৈজ্ঞানিক। প্রতিদিন আমি আমার

কাজে বিজ্ঞানের ব্যবহার করে থাকি এবং প্রতিদিন আমি বাইবেলও ব্যবহার করে থাকি। বাইবেল কাজ করবে। বাইবেলের সবকিছুই কাজ করে যদি এতে আপনার বিশ্বাস থেকে থাকে।”

যখন তিনি এই শিল্পপ্রতিষ্ঠানের ম্যানেজার (নির্বাহী) হিসেবে নিয়োগ পান তখন সারা শহরের মানুষ বলাবলি করেছিল, ‘এখন সেই মি. টাউন জেনারেল ম্যানেজার, এখন কাজে আসতে আমাদের সাথে করে বাইবেল নিয়ে আসতে হবে।’ অঞ্চল কয়েকদিন পর তিনি ঐ মন্তব্যকারী কয়েকজনকে তার অফিসে ডেকে পাঠালেন। তারা বুঝতে পারে এমন ভাষায় তিনি তাদের বললেন, আমি শুনছি যে আপনারা শহরময় বলে বেড়াতে যাচ্ছেন যে, আমি এখন জেনারেল ম্যানেজার, এবং কাজে যাবার সময় আপনাদের সাথে সাথে বাইবেল নিয়ে যেতে হবে।”

ও: আমরা তো সেই অর্থে কথাটি বলিনি, বেশ বিব্রতভাবে বললেন তারা।

তিনি বললেন, “বেশ আপনারা জানেন এটি একটি ভালো ধারণা, কিন্তু আমি চাইনা যে আপনারা বাইবেলগুলো বগলদাবা করে টেনে নিয়ে আসুন। ওগুলো আপনাদের হন্দয়ে এবং মনে পুরে নিয়ে আসুন। যদি হন্দয়ে ও মনে সন্দিচ্ছা এবং বিশ্বাস নিয়ে এখানে আসেন আমার উপর আস্থা রাখেন, যে আমরা ব্যক্তিগতভাবেই।”

সুতরাং যে ধরণের বিশ্বাস পোষন করতে হবে, তা হতে স্বাবেস্তুস্পষ্ট, ঠিক ঐ রকম যার শক্তিতে আপনার বিশেষ পর্বত অপসারিত হবে।

হঠাতে করেই তিনি আমাকে বললেন, আপনার পদক্ষেপের কোন আঙ্গুল কি কখনও আপনাকে ঝামেলায় ফেলেছে?

আমিতি তার প্রশ্ন শুনে বেশ অবাকই হয়ে গিয়েছিলাম, কিন্তু কোন উত্তর দেবার আগেই তিনি বললেন, আমার একটি আঙ্গুল আমাকে একবার ঝামেলায় ফেলে দিয়েছিল এবং আমি সমস্যাটি নিয়ে এ শহরের ডাঙ্গারের কাছে গিয়েছিলাম, তারা খুব অদ্ভুত ডাঙ্গার, তারা পরীক্ষা করে বললেন, আপনার পায়ের আঙ্গুলে কোন ত্রুটি নেই। কিন্তু ওগুলোতে এটা ছিল কারণ এতে চোট লেগেছিল। কাজেই আমি বের হয়ে এলাম এবং দৈহিক গঠনাদির উপর একখানি বই নিয়ে পায়ের আঙ্গুলের উপর পড়াশুনা করলাম।

আসলেই এর গঠনটা খুব সাধারণ। কয়েকটি পেশি এবং অস্থিবন্ধনী এবং অস্থি কাঠামো ছাড়া তেমন কিছুই নেই। যেন মনে হয় যে কেউ একে লাগাতে পারে। যার পায়ের আঙ্গুল সমস্কে কিছুটা অস্তত জানা আছে আর এই সামান্য ব্যাপারটুকুই আমাকে সর্বক্ষণ পীড়া দিচ্ছিল। তাই আমি একদিন বসলাম এবং আঙ্গুলের ডগাটা ভালো করে দেখলাম তারপর আমি বললাম, প্রভু, আমি আঙ্গুলটিকে আবার কারখানায় পাঠাচ্ছি। এ আঙ্গুলটি তুমিইতো বানিয়েছে। আর আমি বানাই রেফিজারেটস এবং একটি রেফিজারেটর সমস্কে যা জানার আমি তার সবই জানি। যখন আমরা একটি রেফিজারেটর বিক্রি করি, তখন ক্রেতাদেরকে এর সমস্কে নিশ্চয়তা দিয়ে থাকি। যদি

এই রিফিজারেটর ঠিকমত কাজ না করে এবং যদি আমাদের সেবাকর্তা এটা সংযোগ দিতে না পারে তবে এটা আবার কারখানায় ফেরত নিয়ে আসে এবং আমরা এটা ঠিকভাবে সংযোগ দিয়ে থাকি কারণ, আমরা জানি কেমন করে তা করতে হয়।

তাই আমি বললাম, প্রভু, তুমিই তো পায়ের এ আঙ্গুল সৃষ্টি করেছ এবার উৎপাদক তুমি, এবং তোমার সেবা কর্মকর্তারা অর্থাৎ ডাক্তার সাহেবেরা মনে হল জানেন না যে, এই আঙ্গুল আবার ঠিক কিভাবে কাজ করবে এবং যদি তুম কিছু মনে না কর, হে প্রভু যত শীଘ্র সম্ভব আমি এটা লাগিয়ে ফেলবো, কারণ সমস্যাটি আমাকে বিরক্ত করছে। আমি জিজেস করলাম, আঙ্গুলটির অবস্থা এখন কেমন?

“একেবারে ত্রুটিমুক্ত” পরিষ্কার জবাব, সম্ভবত এটি একটি নির্বোধের গল্প এবং তিনি যখন গল্পটি বললেন, শুনে হাসলাম তারপরই আমি প্রায় চিৎকারও করে উঠেছিলাম। যখন তার মুখে অন্তর্ভুক্ত একটি দৃষ্টি দেখলাম যখন তিনি ঐ সুনির্দিষ্ট প্রার্থনার ঘটনাটি আমার কাছে বর্ণনা করলেন।

সিদ্ধান্তে সুনির্দিষ্ট হোন। সঠিক যে কোন কিছুর জন্য প্রার্থনা করুন, কিন্তু ছেউ ছেলের মত সন্দেহ করবেন না। সন্দেহশক্তি প্রবাহকে বাঁধাগ্রস্ত করে। বিশ্বাস তাকে উন্মুক্ত করে। বিশ্বাসের যে শক্তি তা এত বিশ্বাসকর যে বিধাতার পক্ষে এখন কিছুই অসম্ভব নয়, যা তিনি আমাদের জন্য করতে না পারেন। আমাদের দিয়ে করতে না পারেন বা আমাদের মধ্য দিয়ে করতে না পারেন, যদি তার শক্তিকে আমাদের মনের মধ্য দিয়ে প্রবাহিত হবার পথ করে দিই।

সুতরাং ঐ শব্দগুলো আপনার জীবের উপর জাগিয়ে নিন। বারবার ঐ কথাগুলো মনে মনে আবৃত্তি করুন যে পর্যন্ত না তা আপনার মনের গভীরে স্থায়ী আশ্রয় পায়, যে পর্যন্ত না তা আপনার হৃদয়ের গভীরে পৌঁছে, যে পর্যন্ত না তা আপনার জীবন সৌরভের মধ্যে অবস্থান নেয়...।

যে কোন ব্যক্তিকেই এই পর্বতের মত বলি না কেন, তুমি সরে যাও, এবং সমুদ্রে গিয়ে পড় এবং তা বলার সময় হৃদয়ে কোন সন্দেহ না থাকে, কিন্তু বিশ্বাস করবে যে, সে যা যা বলেছে তা বাস্তবে ঘটবে, সে তা পেয়েই যাবে, যাই সে চেয়েছে” (মার্ক xi 23)

কয়েকমাস আগে আমার এক পুরনো বন্ধুকে এই মৌলিক সত্যটি সম্পর্কে পরামর্শ দিয়েছিলাম এই লোকটি অবিরত সবচেয়ে বাজে কিছু প্রত্যশা করতো। আমাদের আলাপ আলোচনার সময় পর্যন্ত আমি কখনও তার মুখ থেকে এমন কথা শুনিনি যে, তার ভালো কিছু ঘটবে। যে কোন পরিকল্পনায় বা যে কোন সমস্যায় লোকটি এমন নেতৃত্বাচক মনোভাব পোষন করতেন। এ বইটির অধ্যায়ে বর্ণিত মৌলিক সত্য বিষয়ক সবকিছুতে তিনি তার বলিষ্ঠ অবিশ্বাস প্রকাশ করেছেন এবং আমার সিদ্ধান্তগুলো ভুল প্রমাণ করার জন্য পরীক্ষা করার প্রস্তাব দিয়েছেন। লোকটা এমনিতে সৎ এবং তিনি বিশ্বাস সহকারেই এসব মৌলিক সত্যগুলো নিয়ে পরীক্ষা

নিরীক্ষা করেছেন কয়েকটি বিষয় সহযোগে এবং এর ফলাফল একটি কাগজে লিখে রেখেছেন। ছয় মাস এসব করেছেন তিনি। স্বেচ্ছা প্রণোদিত হয়ে তিনি এই সময়ের শেষের দিকে তথ্যগুলো সংরক্ষণ করেছেন এবং পরীক্ষা নিরীক্ষায় দেখা গেছে এর মধ্যে শতকরা পঁচাশি ভাগ ফলাফল সন্তোষজনক।

তিনি বললেন, এখন আমি বিশ্বাস করতে পারলাম যদিও এও যে সম্ভব হতে পারে এমন বিশ্বাস আমার ছিল না। কিন্তু এটা স্পষ্টতঃই সত্য ঘটনা, যে যদি আপনি সর্বাপেক্ষা ভালো কিছু আশা করেন, তাহলে আপনার মনে কিছু অস্তুত শক্তির উদয় হয় যার মাধ্যমে আপনি আপনার বঞ্চিত ফলাফল পাবার মত অবস্থা তৈরি করতে পারেন। এখন থেকে আমি আমার মন মানসিকতা পরিবর্তন করছি এবং এখন থেকে আমি সবচেয়ে ভালো কিছু আশা করব, সবচেয়ে বাজে কিছু নয়। আমার পরীক্ষা নীরিক্ষা চিহ্নিত করেছে যে এটা কোন মতবাদ বা সিদ্ধান্ত নয়, কিন্তু জীবনের নানা অবস্থায় করার একটি বৈজ্ঞানিক পন্থা। এর সাথে আমি আরো বলতে পারি যে, তিনি উচ্চহারে লাভবান হয়েছেন। তা সম্ভব হতে পারে অনুশীলনের মধ্য দিয়ে এবং অবশ্যই অনুশীলন প্রত্যাশার মধ্যে দিয়ে একটি কৌশল হিসেবে কাজ করে যা কারো জন্য যেমন বাদ্য যন্ত্র অনুশীলনের ব্যাপারটিও খুব জরুরী অথবা ক্ষেত্রগুলিক ক্লাবের জন্যও কথাটি প্রযোজ্য। কারো পক্ষেই পুরুনুপুরু, স্থায়ী এবং বৃদ্ধিদীপ্ত অনুশীলন ছাড়া কোন দক্ষতা আয়ত্ত করা সম্ভব নয়। বরঞ্চ এটা এখানে উল্লেখ করা উচিত হবে যে আমার বক্তৃ প্রথমে এই পরীক্ষাটি রীতিসিদ্ধভাবে শুরু করেন সন্দেহ প্রবন্ধ মনে যে কারণে তার প্রথম দিককার ফলাফল দাঁড়িয়েছিল উচ্চে।

প্রতিদিন আপনি যখন আপনার জীবনের সমস্যার মুখোশথি হন, আমি আপনাকে পরামর্শ দেব যে আপনি দৃঢ় রূপে নিচের কথাগুলো বলুন,

‘আমি বিশ্বাস করি যে, বিধাতা আমাকে সেই শক্তি দেন, যার দ্বারা আমি আমার কাজিত বস্তু লাভ করতে পারি।

কোন সময় সর্বাপেক্ষা বাজে কিছু উল্লেখ করবেন না। কখনও তা চিন্তায়ও আনবেন না। আপনার চেতনা থেকে একে একেবারে দূর রাখবেন প্রতিদিন কমপক্ষে অন্ততঃ দশবার দৃঢ়তার সাথে বলুন: ‘সর্বাপেক্ষা ভালো কিছুই আমি প্রত্যাশা করি।’ আর এ যখন আপনি করবেন তখন আপনার চিন্তা সর্বাপেক্ষা ভালো কিছুর দিকে ফিরবে এবং তা বাস্তবতা লাভের প্রতি সপ্তিবন্ধ হয়ে উঠবে। এই অনুশীলন আপনার সমস্ত শক্তিকে সুসংবচ্ছ করে সবচেয়ে ভালোকিছু পাবার পথে জ্যোতি বিছুরণ ঘটাবে। এভাবে আপনি সর্বাপেক্ষ ভালো কিছু পাবেন।

## আমি পরাজয়ে বিশ্বাসী নই

আপনি যদি পরাজয় চিন্তার মধ্যে ডুবে থেকে থাকেন তবে আমার সন্দিগ্ধ অনুরোধ নিজেকে এ থেকে মুক্ত করুন, কারণ যখন আপনি পরাজয়ের কথা ভাবতে থাকেন, তখন মূলত সেদিকেই ঝুঁকতে থাকেন। আপনার পরাজয় চিন্তা আপনার ভাগ্য দুর্বিসহ করে তুলে। কিন্তু আপনার এমন মনোভাব অবলম্বন করা উচিত যে না, আমি পরাজয়ে বিশ্বাস করি না।

আমি কিছু লোক সম্পর্কে আপনাদের বলতে চাই, যে লোকগুলো দর্শনটি বাস্তবে প্রয়োগ করে চমৎকার ফল লাভ করেছেন এবং এও ব্যাখ্যা করব যে, কেমন কৌশল এবং কি সূত্র তারা সাফল্যের সাথে প্রয়োগ করেছেন। আপনি যদি এসব ঘটনা যত্নের সাথে এবং গভীর মনোযোগের সাথে পড়েন এবং তারা যেমনটা করেছেন তা যদি বিশ্বাস করেন এবং চিন্তাটা শুভ ফল লাভের উদ্দেশ্যে করেন এবং এসব কৌশল যদি কাজে লাগান, তাহলে আপনিও পরাজয়কে জয় করতে পারবেন, যা এ মুহূর্তে মনে হতে পারে অনিবার্য।

আমি আশা করি যে, লোকটি সম্পর্কে আমাকে বলা হয়েছিল আপনারা তেমন ‘বিষ্ণু সৃষ্টিকারী’ লোক নন। তাকে বিষ্ণু সৃষ্টিকারী লোক হিসেবে আখ্যায়িত করা হয়েছিল কারণ যে কোন পরামর্শই তাকে দেয়া হতো না, কেন এ বিষয়ে ঠিক তখনই সে সম্ভাব্য বাধা বিষ্ণের সৃষ্টি করে বসত, কিন্তু পরে সেগুলোর মনের যত কিছু ঝুঁজে পায় এবং তা থেকে সুশিক্ষা লাভ করে যা তার বিজ্ঞ মনোভাব পরিবর্তনে সাহায্য করেছিল।

যেভাবে ব্যাপারটি ঘটেছিল তা নিম্নরূপঃ

তার প্রতিষ্ঠানের পরিচালকবৃন্দের বিবেচনাধীন একটি পরিকল্পনা ছিল, যার সাথে মোটামুটি একটি খরচের ব্যাপারও ছিল এবং সাথে সাফল্যের সম্ভাবনাও ছিল দৈক্ষিণ অর্থাৎ হবে কি হবে না, ঝুঁকিপূর্ণ এই কাজের বিষয় আলাপ আলোচনার সময় এই বিষ্ণজনক লোকটি যথারীতি নেতৃত্বাচক কথাই বলত এবং সবসময় পণ্ডিতের মত ভঙ্গীতেই কথা বলত; “এখন এক মুহূর্তের জন্য ডেবে দেখুন। আসুন আমরা একাজের সাথে জড়িত সম্ভাব্য অন্তরায়গুলো একটু বিবেচনা করে দেখি।”

আরেকজন লোক যিনি খুব কম কথা বলতেন কিন্তু তার সহকর্মীরা তাকে খুব শ্রদ্ধা করতেন কারণ তার যেমন ছিল কাজ করার সমর্থ এবং তেমনি সবকাজে সাফল্যও পেতেন তিনি। তার নিশ্চিত এক অদম্য গুনাগুণ তার চরিত্রকে বিশেষিত করেছিল চট্টপট কথা বলার এবং কিছু জিজ্ঞাসা করার তাই বললেন, “কেন আপনি এই প্রস্তাবনার উপর এর সম্ভাব্যতা বাদ দিয়ে এর অন্তরায়গুলোর উপর বেশি জোর দেন?”

বিঘ্নজনক লোকটি জবাবে বললেন, কারণ বুদ্ধিমান হতে গেলে তাকে অবশ্যই সব সময় বাস্তববাদী হতে হবে, এবং এও সত্য যে এই পরিকল্পনার সাথে সম্পর্কিত বাধাবিঘ্ন থাকার বিষয়টা খুবই নিশ্চিত। তাহলে আমি কি জিজ্ঞেস করতে পারিনা যে, এসব বাধাবিঘ্নের প্রতি আপনার মনোভাবটি কেমন হবে?

অপর লোকটি দ্বিধাইনিভাবে তার জবাব দিয়ে বললেন, এ বাধাবিঘ্নগুলোর প্রতি আমার মনোভাব কেমন হবে এইতো আপনি জানতে চান? কেন, আমি ওগুলোকে হচ্ছিয়ে দেব, এর চেয়ে বেশি কি বলার থাকতে পারে এবং তারপর আমি ওসব ভুলে যাব, ব্যাস।

বিঘ্নজনক লোকটি তাতে বলল, কিন্তু তা করার চেয়ে বলা অনেক সহজ। আপনি বলছেন যে আপনি ওগুলো হচ্ছিয়ে দেবেন। তারপর সেসব ভুলে যাবেন। আমি কি জানতে পারি, যদি বাধাবিঘ্ন হচ্ছিয়ে দেবার কোন কলাকৌশল আপনার জানা থেকে থাকে এবং তা ভুলেও যাওয়া যায় তবে বাকি সবাই কেন তা আবিক্ষার করতে পারেনি?

অপর লোকটির মুখে ধীরে ধীরে হাসি ফুটে উঠল, তিনি বললেন, বেটা সারাজীবন তো নানান বাধা বিঘ্ন হচ্ছিয়েই পার করে দিলাম এবং এ যাসিৎ কোন দিন দেখিনি যে ওসব হটানো যায় না যদি তোমার মধ্যে যথেষ্ট বিশ্বাস এবং সংকল্প থাকে এবং সর্বোপরি যদি কাজ করার ইচ্ছে থাকে। সুতরাং যদি তোমাকে জানার ইচ্ছে থাকে যে কাজটি কিভাবে করা হয়, তবে আমি তোমাকে তা দেখিয়ে দেব। তিনি তখন পকেট থেকে একটি থলে বের করলেন, জিলেটিন স্টেস কপাটের কার্পাটের নীচে একটি সংরক্ষিত কার্ডের উপর কিছু কথা লিখা ছিল (তিনি থলেটি টেবিলের উপর দিয়ে ঠেলে দিয়ে বললেন, বেটা, “ওখানে যাইয়ে আছে একটু পড়ে দেখ। ওটাই আমার ব্যবস্থাপত্র অনর্থক হইচই করে ফেললাভ নেই। অভিজ্ঞতা থেকে আমি এটা ভালোভাবে জানি।”)

বিঘ্নজনক লোকটি থলেটি তুলল এবং বিশ্বাসৰা দৃষ্টিতে তারপর পড়তে শুরু করল।

ব্যাগের ব্যতীধিকারী অনুরোধ জানিয়ে বললেন, তুমি কথাগুলো জোরে জোরে পড়।” সন্দিক্ষণ কর্তৃ এবং ধীরে ধীরে সে যা পড়ল তা এমন “যীশুখ্রীস্টের শক্তি বলে, যা আমাকে শক্তিশালী করে তোলে তার মাধ্যমে আমি সবাই করতে পারি।”

(পিলিপীয় iv. 13)

ব্যাগের মালিক ব্যাগটি আবার তার পকেটে রেখে দিলেন এবং বললেন অনেক দিন বাঁচলাম আমি এবং এ যাবৎ বহু সমস্যার সম্মুখীন হয়েছি কিন্তু কোন সমস্যাই সমস্যা হয়ে থাকতে পারেনি। এ যে কথাগুলো ওগুলো আসলেই খুব শক্তিশালী এবং এই শক্তিযুক্ত বাণী দিয়ে যে কোন বাধাবিঘ্ন তুমি হচ্ছিয়ে দিতে পার।”

কথাগুলো তিনি বললেন প্রচণ্ড আত্মবিশ্বাসের সাথে এবং এ দিয়ে তিনি কি বুঝাতে চেয়েছেন তা সবারই জানা। এই যে সুস্পষ্ট নিশ্চয়তা এবং একই সাথে তার অভিজ্ঞতা লক্ষ ঘটনাবলী এসব সবারই জানা ছিল, কারণ তিনি ছিলেন অনেক বৈরী বিষয় জয় করা একজন অসাধারণ ব্যক্তি এবং আরও সত্য ঘটনা হলো যে, তিনি কিন্তু কোনভাবেই আপনাদের চেয়ে পবিত্র ছিলেন না, কিন্তু টেবিলের চারিদিকে বসা লোকজনকে তিনি অনায়াশে বিশ্বাস বিমুগ্ধ করতে পারতেন। যাই হোক না কেন তার কথার মধ্যে না ব্যঙ্গের কিছু ছিলনা, পরিকল্পনাটি নানা রকম কষ্ট কাঠিন্য এবং ঝুঁকি থাকা সত্যেও কার্যে পরিণত করা তার পক্ষে সম্ভব হতো।

কোন প্রতিবন্ধকতা দূর করতে প্রাথমিকভাবে এ লোকটি যে কৌশল ব্যবহার করতেন তার মূলে যে বিষয়টিকে প্রধান্য দেয়া হতো তাহলো, এতে ভয় পাবার কিছুই নেই প্রগাঢ়ভাবে এটাই বিশ্বাস করতে থাকুন যে বিধাতা আপনার সাথে আছে এবং তাই তার শক্তি সহযোগে আপনার নিজের মধ্যেও এমন শক্তি আছে যার মাধ্যমে আপনি সমস্যাটি সমাধান করতে পারবেন।

সুতরাং কোন বাঁধা অপসারণ করার কাজে আপনাকে প্রথমে যা করতে হবে তা হলো, সাহসের সাথে এর সামনা সামনি দাঁড়ান এবং এর বিরুদ্ধে কোন অঙ্গীয়োগ না তুলে কিন্তু কোন রকম ঘ্যানের ঘ্যানের না করে একে সরাসরি আক্রমণ করুন। অর্ধ পরাজিতের মত হাত ও হাঁটুর উপর ভর করে হামাগুড়ি দিয়ে জীবন চলানোর চিন্তা মাথা থেকে ঝেরে ফেলুন, বাঁধা বিস্তারের মুখোমুখি দাঁড়ান এবং একে হাটিয়ে দেবার জন্য কিছু করুন। তাতে আপনি দেখবেন যে বাঁধা বিস্তারে আপনি যত শক্তিশালী মনে করেছেন তার অর্ধেক শক্তি ও তার নেই।

ইংল্যাণ্ড থেকে আমার এক বন্ধু উইলফ্রেড চার্চিলের লিখা Maxims and Reflections পাঠিয়ে ছিলেন। এ বইটিতে চার্চিল বৃটিশ জেনারেল টিউডর যিনি বৃটিশ ফিফথ আর্মির এক ডিভিসন কমান্ড করেছিলেন এবং যে বাহিনীটি ১৯১৮ সালে বিশাল শক্তি জার্মানের আক্রমণ মোকাবিলা করেছেন তার সম্পর্কে বলেছেন। তার বিপক্ষে বৈরী অবস্থাটি ছিল প্রচণ্ড। কিন্তু জেনারেল টিউডর জানতেন কিভাবে স্পষ্টতই একটি অনন্যনীয় এবং অপরাজেয় অস্তরায়কে মোকাবিলা করতে হয়। তার পদ্ধতিটি ছিল খুবই সহজ সরল। তিনি শুধুমাত্র ঘূরে দাঁড়িয়েছিলেন এবং বাঁধাটি গায়ের উপর এসে ভেঙ্গে পড়তে দিয়েছিলেন এবং পরক্ষণেই আবার তা ভেঙ্গে চুরমার করে দিয়েছেন।

এখানে জেনারেল টিউডর সম্পর্কে চার্চিল যে রকম বলেছেন এটি মহান একটি উক্তি এবং এর পুরোটাই শক্তিতে ভরপুর। টিউডর সম্বন্ধে আমার মনে যে ছায়াপাত করেছিল তা হলো, তিনি যে একটি লোহার গোজ, যা হাতুর দিয়ে পিটিয়ে বরফ ঢাকা মাটিতে পুঁতে রাখা হয়েছে যা সরিয়ে ফেলা অসম্ভব।

জেনারেল টিউডর জানতেন কিভাবে বাধাবিঘ্নকে মোকাবিলা করতে হয়। শুধু কখন দাঁড়ানো এবং তাই যথেষ্ট, এবং এর কাজে হটে যাবেন না এবং শেষ পর্যন্ত তা ভেঙ্গে পড়বেই আপনিই তাকে ভেঙ্গে ফেলবেন। একটা কিছুকে তো ভঙ্গতেই হবে, কিন্তু সেটি আপনি নন, আপনার প্রতিবন্ধক।

আপনি তখনই একাজ করতে পারবেন যখন আপনার বিশ্বাস প্রগাঢ়, বিধাতার উপর আস্থাবান এবং নিজের উপর বিশ্বাসটি নীরেট। এসবের জন্য প্রথম যে গুণটি আপনার থাকতে হবে তা হলো বিশ্বাস। এই যথেষ্ট। আসলে এটি যথেষ্টের চেয়েও বেশি।

ব্যবসায়ী লোকটি যে সূত্রটি সম্পর্কে পরামর্শ দিয়েছেন তা প্রয়োগ করুন এবং তাতে বিধাতার উপর এবং আপনার নিজের উপর উত্তৃত বিশ্বাস শক্তিশালী হয়ে উঠবে। আপনি নিজেকে নিজের সামর্থকে এবং কোন কিছু সম্পাদন করার জন্য প্রয়োজনীয় শক্তিকে জানতে শিখবেন। হবেনো এমন মনোভাব থেকে ‘হতেই হবে’ এমন মনোভাব যতটাই আপনাকে জয় করবে দেখবেন আপনি ততটাই আধিপত্যশীল হয়ে উঠেছেন। তখন যে কোন রকম পরিস্থিতিতে আপনি পরম নিশ্চয়তা দিয়ে বলতে শিখবেন, “আমি পরাজয়ে বিশ্বাসী নই।”

গণজালেসের গল্পটির কথাই ধরুন, লোকটি মাত্র কয়েক মিনিটের আগে টেনিস চ্যাম্পিয়নশীপ প্রতিযোগীতায় তৈরি লড়াই করে শেষ পৰ্যন্ত জয়ী হয়েছিলেন। বাস্তবিকভাবে তিনি তো অজানা অস্বাক্ষর হয়ে আবহাওয়ার জন্য তিনি এই টুর্নামেন্টে প্রধান্য বিস্তার করে খেলতে পারছিলেন।

মেট্রোপলিটন পত্রিকায় এক ক্রীয়া লেখক গণজালেস সম্পর্কে বিশ্লেষণ করে বলেছেন যে, তার খেলার কৌশলগত কোন ক্ষেত্রে ছিল এবং তার মতামত ব্যক্ত করে বলেছেন যে, সম্ভবত বড় বড় সব সেরা খেলোয়াড়ুরারা এই কোর্টে খেলেছেন, যাহোক গণজালেসকেও তার অসাধারণ খেলা এবং কুশলী খেলোয়ার বলে খ্যাতি দিয়েছেন। কিন্তু যিনি সেরা খেলোয়াড়ের আসনটি দখল করেছেন তার সম্বন্ধে লেখক বলেছেন যে, তার জয়ী হবার মূল কারণ হলো তার বিশ্বাস শক্তি এবং আরো সত্যি ঘটনা হলো যে, তিনি কখনও খেলার উত্থান পতন জনিত সাহসহীনতার দ্বারা পরাজিত হননি।

এ যাবৎ যত ক্রীড়ানির্ভর লিখাণ্ডলো আমি পড়েছি তার মধ্যে এ লাইনটিই সবচেয়ে সুক্ষবিচার বুদ্ধি সম্পন্ন তিনি কখনও খেলার উত্থান পতন জনিত সাহসহীনতার দ্বারা পরাজিত হননি।

এর অর্থ দাঁড়ায় এ রকম, যখন খেলাটি মনে হতো যে তার বিরুদ্ধে চলে যাচ্ছে তখন তিনি নৈরাশ্যের দাসত্ব করেননি। ব্যর্থতার চিন্তা তিনি তার উপর আধিপত্য বিস্তার করতে দেননি, এভাবে খেলায় জেতার জন্য যে শক্তি তার প্রয়োজন ছিল তা তিনি হারিয়ে ফেলেননি। মানসিক এবং আধ্যাত্মিক গুণাবলী লোকটিকে চ্যাম্পিয়ন হতে সাহায্য করেছিল। প্রতিবন্ধকতাকে মোকাবিলা করতে পেরেছিলেন তিনি, এর

বিরুদ্ধে রংখে দাঁড়াতে পেরেছিলেন তিনি এবং এগুলোকে শেষ পর্যন্ত জয়ও করেছিলেন। বিশ্বাসই স্থিতিশীল শক্তির যোগানদার। যখন কারো পক্ষে চলাটা কঠিন সেই সময়ের চালিকাশক্তি এর মধ্যে আছে। চলাটা যখন উপভোগ্য তখনই মাত্র একজন ঠিকমত চলতে পারে, কিন্তু যখন মনে হবে যে, সবকিছু আপনার বিপক্ষে তখন লড়াই চালিয়ে যাবার জন্য আপনাকে আরো সক্ষম করে তুলতে আরো কিছ উপকরণ আপনার দরকার। সেই মহান গুণ বিষয়টি হলো, খেলার উত্থান পতন জনিত সাহসীকরণ দ্বারা পরাজিত না হওয়া। আপনি হয়তো আমার বিরুদ্ধাচারণ করতে পারেন, কিন্তু আমার অবস্থাটি আপনার জানা নেই। অন্য যে কারোর চেয়ে আমার অবস্থা ভিন্নরূপ এবং একজন মানুষের পক্ষে যতদূর নীচে যাওয়া যায় আমি তা যেতে পারি।

সেক্ষেত্রে আপনি তো সৌভাগ্যবান, কারণ আপনি যদি অত দূর নামতে পারেন দেখবেন তারপর আরও নীচে যাবার মতই জায়গা আর নেই। যেখানে আপনি যেতে পারেন। এই অবস্থান থেকে একটিমাত্র দিকেই আপনি যেতে পারেন তা হলো, উপরের দিকে। কাজেই আপনার গতব্য পুরোপুরি উৎসাহ জনক। যা শোক আমি আপনাকে সতর্ক করে দিচ্ছি যে আপনি এমন মনোভাব পোষণ করবেন যা আপনি যে অবস্থায় এখন পড়েছেন এই দুনিয়ার অন্য কেউ সেই অবস্থায় পড়েছেন। এমন কোন অবস্থা আসলে নেই।

বাস্তবিকভাবে বলছি গুটিকতক মানুষের শুধু এমন গুণ আছে এবং তারা সবাই আগেভাগেই তাদের কাজকর্ম নিষ্পন্ন করেছেন। সেই ফ্রেশ যা আপনি কখনও ভুলে যাবেন না। এমন লোক আছে যারা বৈধগ্রাম প্রতিষ্ঠা কঠিন অবস্থাকে জয় করতে সক্ষম হয়েছেন। এমনকি তাও যে অবস্থায় আপনি নিজেই এখন পড়েছেন এবং যেটাকে আপনি মনে করছেন একেবারেই ব্যাশকর। সূতরাং অন্যদেরও এমন মনে হয়েছিল কিন্তু তারা এদশা থেকে মুক্ত ও বের হবার পথ পেয়েছিলেন, কর্মপত্তা পেয়েছিলেন এবং সাফল্যজনক পরিণতিও পেয়েছিলেন।

আমোস প্যারিসের কাহিনীটি এর মধ্যে অন্যতম সেরা একটি কাহিনী যিনি বছরে দুবার নিউইয়র্ক শহরে অবস্থিত ওয়ালডর্ফ এ্যাসতোরিয়া হোটেলের বিরাট বলরুমে শীর্ষস্থানীয় ডিপার্টমেন্ট ষ্টোরের শত শত নির্বাহি পরিচালকদের এবং স্টাইল বিশারদদের দুটো অধিবেশনে জড়ে করতেন এই অধিবেশনে মি. প্যারিস ব্যবসায়িদের এবং তাদের সহকারীদের ব্যবসায়িক গতি বিধি সম্বন্ধে পণ্যদ্রব্য সম্বন্ধে বিক্রয় পদ্ধতি সম্বন্ধে এবং পরিচালনা করার জন্য জরুরি বিষয়গুলো নিয়ে উপদেশ দিতেন। কয়েকটি অধিবেশনে উপস্থিত থেকে আমার গভীর বিশ্বাস জন্মেছে যে মি. প্যারিস ক্রেতাদের প্রতি যে অত্যন্ত মূল্যবান বন্তটি প্রেরণ করতেন তা হলো, সাহস এবং ভালোকিছু ভাবতে শেখা। নিজেদের প্রতি গভীর আস্থা এবং এমন আত্মবিশ্বাস ধারণ করা যার মাধ্যমে সমস্ত কষ্টদায়ক অবস্থাকে জয় করতে পারা যায়।

যা তিনি শেখাতেন তা দেখে মনে হয় তিনি একজন জীবন্ত দর্শন। বাল্য বয়সে তিনি বেশ অসুস্থ ছিলেন। অধিকন্তু তিনি ছিলেন, তোতলা। তিনি ছিলেন সংবেদনশীল এবং ইনমন্যতার শিকার। এমনও ভাবা হতো যে তার স্বাস্থ্য এতই দুর্বল ছিল যে সে বেশিদিন বাঁচবে না, কিন্তু একদিন আমোস প্যারিসের একটি আধ্যাত্মিক অভিজ্ঞতা হয়।

তার মনে বিশ্বাসশক্তি কাজ করতে শুরু করে, এবং সেই থেকে তিনি জানতেন যে বিধাতার সহায়তায় এবং তার নিজস্ব শক্তি প্রয়োগ করে তিনি তার কার্য সাফল্যের সাথে সমাধা করতে পারবে না। ব্যবসায়ীদের মনে তিনি তাদের কাজের জন্য অসাধারণ এক ধারণার বিকাশ সাধন করেছেন এবং বিষয়টার এমন মূল্য দিয়েছেন যে, আমোস প্যারিসের ব্যবসায়িক জ্ঞান এবং অনুপ্রেরণার অনুরক্ত হয়ে বছরে দু'বার আয়োজিত দু'দিনের ঐ অধিবেশনের জন্য বেশ বড় অংকের টাকা দিতেও তারা আগ্রহী। হোটেল বলরংমে বিরাট সমাবেশে বসে আমি যখন আমোস প্যারিসের বক্তব্য শুনি তাকে আদর করে ডাকা হয় AP তিনি যখন সমবেত গুরুত্বপূর্ণ পুরুষ ও মহিলা ব্যবসায়ীদের এ উদ্দেশ্যে সব সময় ভালো কিছু ভাবতে শিক্ষা দেন। তখন মনে হয় এটা আমার কাছে এক চলমান অভিজ্ঞতা।

কোন কোন সময় তোতলামির জন্য তাকে বেশ কষ্টভোগ্য করতে হয়। কিন্তু কখনও তিনি উৎসাহ হারাননি। বিষয়টাকে তিনি আন্তরিকভাবে সাথে এবং স্বাভাবিক রসদায়ক বলে মনে করেন। উদাহারণ স্বরূপ, একদিন তিনি একটি শব্দ উচ্চারণ করার চেষ্টা করছিলেন, শব্দটি হলো Cadillac. কর্যসূচীর চেষ্টা করলেন তিনি কিন্তু শব্দটি সঠিকভাবে আর বলতেই পারলেন না, এমন ক্ষেত্রে C. C. Cadillac শব্দটি বলতে পারিনা আসুন কেবল একটিই কিনি।” উক্ষিত শ্রেতামঙ্গলী তার কথা শুনে হাসিতে ফেটে পড়েছিল, কিন্তু আমি লক্ষ্য করলাম, তাদের মুখের উপর যে ছাপটি পড়েছে তা আমোস প্যারিসের প্রতি তাদের হস্যতা। সভাশেষে তারা যখন আমোস প্যারিসের দৃঢ় বিশ্বাসপূর্ণ বক্তব্য শুনে বিদায় নেন তখন তাদের মনেও এমন বিশ্বাস বদ্ধমূল হয় যে তারাও যে কোন অন্তরায়কে সম্পদে পরিণত করতে সক্ষম।

আমি আবারও বলছি, এমন কোন জটিল অবস্থা নেই যা আপনি জয় করতে পারবেন না। জ্ঞানী এবং দার্শনিক এক নিয়োকে যখন জিজ্ঞেস করেছিলাম যে আপনি কিভাবে আপনার জটিল অবস্থাগুলোকে জয় করেছিলেন। জবাবে তিনি, আমাকে বলেছিলেন, কিভাবে জটিলতাগুলো জয় করেছি? বেশ প্রথমে আমি এর চারিদিকে একটি চক্র দেবার চেষ্টা করি এবং যদি চক্র দিতে না পারি তখন আমি এর নিচ দিয়ে যাবার চেষ্টা করি, এবং যদি নিচ দিয়ে যেতে না পারি তবে এর উপর দিয়ে যাবার চেষ্টা করি, এবং যদি উপর দিয়ে যেতে না পারি তখন ঠিক এর মাঝখান দিয়ে

সজোরে চলে যাই । তারপর আবার বললেন, “বিধাতা এবং আমি সজোরে ঠিক এর মাঝখান দিয়ে চলে যাই ।”

এই অধ্যায়ের প্রথম দিকে ব্যবসায়ী লোকটি যে সূত্রটি দিয়েছেন তা গুরুত্বের সাথে গ্রহণ করুণ । কিছুক্ষনের জন্য পড়া বন্ধ করুন এবং পরপর পাঁচবার সূত্রটি পুনরাবৃত্তি করুন । এবং প্রতিবার এমন দৃঢ়তার সাথে বলুন, আমি তা বিশ্বাস করি । সূত্রটি এখানে আবার উল্লেখ করা হলো “যীশুরীষ্টের শক্তি বলে যা আমাকে শক্তিশালী করে তোলে তার মাধ্যমে আমি সবই করতে পারি” (ফিলিপির iv.13) বাক্যটি দিনে পাঁচবার বলুন এবং এথেকে আপনার মনে অদম্য শক্তির কিছুরণ ঘটবে । আপনার অবচেতন মন যা সবসময় কিছু রুষ্ট এবং তা পরিবর্তনশীল তা আপনাকে বলতে পারে । এ ধরনের কিছু আপনি বিশ্বাস করবেন না । কিন্তু মনে রাখবেন যে, আপনার অবচেতন মন একদিক থেকে বিরাট মিথ্যেবাদীর অস্তিত্ব ধারণ করে আছে মনের ভেতরে । একই সময় কিছু ব্যাপার ঘটে এবং আপনার সামর্থের ক্ষেত্রে কুটিপূর্ণ ইঙ্গিন যোগায় । তবে আপনার অবচেতন মনের মধ্যে একটি বিপরীতধর্মী অবস্থার সৃষ্টি হয় এবং এ থেকে উদ্ভৃত ক্রুটি আপনার দিকে ফিরে আসে সুতরাং আপনার অবচেতন মনকে চলতে দিন এবং একে বলুন, এখন তাকিয়ে দেখ আমি অবশ্যই শক্তি বিশ্বাস করি । আমি জোর দিয়েই বলছি, আমি এটি বিশ্বাস করি । যদি আপনি আপনার অবচেতন মনের সাথে এর ভালো দিকটা নিয়ে কথা বলেন তাহলে এই ধারাবাহিকতায়ই বিশ্বাস আপনার মনের গভীরে গ্রথিত হয়ে থাকে এর একটি কারণ হলো, আপনি আপনার অবচেতন মনকে ভালো ভালো ভাবনায় মাধ্যমে ক্ষুধা নিবারণ করছেন অন্যভাবে বলতে গেলে, অবশেষে আপনি আপনার অবচেতন মনকে সত্য কিছু বলছেন । কিছুসময় পরেই আপনার অবচেতন মনেও আপনাকে সত্য প্রত্যাপণ করতে থাকবে, আর সেই সত্য বিধাতার তরফ প্রেরিত হওয়ায় আপনার এমন কোন বাধা নেই যে, আপনি জয় করতে পারবেন না । আপনার অবচেতন মনকে উত্তম চরিত্রে রূপায়নের জন্য এই যে কার্যকরী ও ফলদায়ী পদ্ধতি এর দ্বারা মন থেকে অশুভ চিন্তা এবং বক্তব্য গুলোকে বের করে দিতে হবে । যাকে আমরা বলতে পারি ‘ক্ষুদ্র মাত্রার অবাঙ্গিত বিষয়’ । তথাকথিত এই ক্ষুদ্র মাত্রার অবাঙ্গিত বিষয়গুলো একজনের স্বাভাবিক কথাবার্তাকে গোলমেলে করে ফেলে এবং যখন প্রত্যেকেই আপাত; দৃষ্টিতে গুরুত্বহীন তখন এমন মনোভাবের পুরো প্রভাবটাই এমন অবস্থায় এসে দাঁড়ায় যে, তা তখন হয়ে যায় অবাঙ্গিত । যখন এমন ক্ষুদ্র মাত্রার অবাঙ্গিত অবস্থাটা আমার মধ্যে প্রথম সংগঠিত হয় তখন আমি আমার বাকচারিতাকে বিশ্লেষণ করতে শুরু করি এবং তা দেখে আমি মনে মনে আঘাত পাই । আমি আবিষ্কার করি যে, আমি এমন বক্তব্য তৈরি করছি, ‘আমার ভয় হচ্ছে যে আমার দেরি হয়ে যাবে অথবা আমার অবাক লাগছে যে, আমি যদি একজন প্রাণহীন শ্রান্ত বস্তুতে পরিণত হই । অথবা আমার মনে হয় না আমি তা করতে পারব কিম্বা কখন ও এ কাজটা শেষ করতে পারব ।’ অনেক

কিছু করার আছে, যদি তেমন কাজে কিছু ঘটেই যায় আমি হয়তো বলতে পারি; ওহ! আমি যা আশা করেছিলাম তাই হয়েছে বা আমি হয়ত আকাশে কিছু মেঘ দেখতে পারি এবং বিষণ্ণ মনে বর্ণনা করতে পারি। “আমি জানতাম যে বৃষ্টি হতে যাচ্ছে।”

ক্ষুদ্র মাত্রার অবাঞ্ছিত বিষয়গুলো যে আছে সেগুলোর ব্যাপারে নিশ্চিত হতে হবে, এবং ছোট ছোট চিন্তার চেয়ে বড় বড় চিন্তা অবশ্যই বেশি শক্তিশালী...কিন্তু এটা ভুলে গেলে চলবে না যে, ক্ষুদ্র ওক বীজ থেকেই প্রকাণ্ড ওক বৃক্ষ জন্মায়। এবং যদি কতগুলো ক্ষুদ্রমাত্রার অবাঞ্ছিত বিষয় আপনার কথাবার্তায় বিশ্বজ্ঞানের সৃষ্টি করে তবে অবশ্যই তা ধীরে ধীরে আপনার মনে একটু একটু করে পুঁজীভূত হতে বাধ্য।

কিভাবে ওগুলো পুঁজীভূত শক্তিতে পরিণত হচ্ছে এবং তাৎক্ষনিকভাবে, আপনি জানার আগেই ওগুলো বড় আকারের অবাঞ্ছিত বিষয়ে পরিণত হবে। কাজেই আমি দৃঢ় প্রতিজ্ঞা করলাম যে, প্রথমে আমি ক্ষুদ্র অবাঞ্ছিত বিষয় নিয়ে কাজ করব এবং আমার কথাবার্তা থেকে ওগুলোকে সমূলে উচ্ছেদ করব। আমি দেখলাম কাজটি করার সবচেয়ে ভালো পছ্টা হলো, উদ্দেশ্য প্রণোদিতভাবে ওগুলোকে বের করে দিতে সব বিষয় ভালোভাবে কথা বল। যখন আপনি নিচয়তাবোধ করছেন ম্যাংস সবকিছু ভালোভাবে কাজ করছে, আপনিও ভালোভাবে কাজটি করতে পারবেন। আপনি একটি প্রাণহীন শ্রান্ত ব্যক্তিতে পরিণত হবেন না। যথা সময়ে আধুনিক ধাতব্যে পৌছতে পারবেন। সুফলদায়ী ভালো ভালো কথাবার্তার মধ্য দিয়ে আধুনিক প্রার্থিত শুভ ফল আপনি পাবেন। এভাবে সবকিছুই শুভ পরিণতি পাবে নিশ্চেষ্যমন্তব্য।

রাস্তার ধারে বিজ্ঞাপন বোর্ডে আমি একটি বিজ্ঞাপন দেখলাম, বিজ্ঞাপনটি ছিল নির্দিষ্ট মার্কার মোটর গাড়ির তেল সংক্রান্ত। ~~স্লোগানটি~~ এরকম: একটি পরিষ্কার ইঞ্জিন সব সময়ই শক্তি যোগান দেন। তদুপ একটি পরিচ্ছন্ন মন যা অবাঞ্ছিত বিষয়মুক্ত তা ভালো কিছুই জন্ম দেবে, তার অর্থ হলো যে, একটি পরিচ্ছন্ন মন সব সময় শক্তি যোগান দেয়। কাজেই চিন্তাগুলোকে স্বদীপ্তিতে উন্নাসিত করুন, নিজেকে একটি পরিচ্ছন্ন মানসিক ইঞ্জিন উপহার দিন, একথা স্মরণ করেই নিন যে, একটি পরিচ্ছন্ন মন এমনকি তা একটি পরিষ্কার ইঞ্জিনের মতই সবসময় শক্তি নির্গত করবে।

কাজেই আপনার বাধা অতিক্রম করতে এবং আমি পরাজয়ে বিশ্বাস করিনা এই দর্শনের উপর ভর করে বেঁচে থাকতে, আপনার অবচেতন মনের গভীরে সুফলদায়ী ধরণের একটি ধারণার আবাদ করতে হবে। বাঁধা বিষ্য সামনে এলে আমরা যা করি আমাদের মানসিক মনোবৃত্তিই তা নির্ধারণ করে দেয়। সত্যিকার অর্থে আমাদের বেশিরভাগ বাঁধা বিষ্যই চরিত্রগত দিক থেকে মানসিক ব্যাপার মাত্র।

আপনি হয়ত আপনি তুলে বলতে পারেন, আমার ব্যাপারটি মানসিক নয় আমার ব্যাপারটি বাস্তব।

হতে পারে তা এমন, কিন্তু ব্যাপারটির প্রতি আপনার মনোভাবটি মানসিক। শুধুমাত্র মানসিক প্রক্রিয়াধীনেই আপনি আপনার সুন্দর ও যথার্থ মনোভাব পেতে

পারেন এবং আপনি আপনার বাঁধা বিঘ্ন বা অন্তরায়গুলো নিয়ে যা ভাবেন তা বিরাট অংশে নির্ধারণ করে যে, আপনি ওসবের ব্যাপারে কি করেন। আপনার মানসিক মনোবৃত্তি পাকাপোক্ত করে গঠন করুন তা না হলে আপনি আপনার অন্তরায়গুলোকে হচ্ছিয়ে দিতে পারবেন না। যদি এভাবে ভাবতে না পারেন তবে একটিমাত্র অন্তরায়ও হচ্ছিয়ে দেয়া আপনার পক্ষে সম্ভব হবে না। কিন্তু ধারণাটি মজবুতভাবে মনে গেঁথে ফেলুন যে, অন্তরায় আপনার সামনে এসে দাঁড়িয়েছে, তা তেমন বড় কিছু নয় যেমনটা আপনি আগে ভাগে মনে করেছিলেন।

এমন ধারণা মনে পোষণ করুন যে, যেমন বাঁধাই এসে থাকুক তা অপসারণযোগ্য এবং যতটা স্থিতিভাবেই এই সুফলদায়ী চিন্তাটিকে আপনি লালন করেন না কেন কিন্তু ঠিক সেই মুহূর্ত থেকে আপনি এভাবে ভাবতে শুরু করুন যে, প্রক্রিয়াটি আরম্ভ হয়েছে তা চূড়ান্ত পর্যায়ে অপসারিত হবেই।

যদি কোন কষ্টকর অবস্থায় পড়ে দীর্ঘদিন যাবৎ একের পর এক পরাজয় বরণ করে থাকেন তবে সম্ভবত হয়েছে আপনার নৈরাশ্যবাদীতার কারণে। আপনি হয়ত সপ্তাহের পর সপ্তাহ মাসের পর মাস এমনকি বছরের পর বছর এমন কথা বলেছেন যে, আপনার কিছু করার নেই, কিছু করতে পারেন না। আপনার অসংক্ষমতা অসামর্থের ধারণাটিকে আপনি এত জোরের সাথে আপনার ভবিতব্য বলে ধরে নিয়েছেন যে, আপনার মন ক্রমাগামী এবং যখন আপনার মন তা বিশ্বাস করেছে তখন আপনিও বিশ্বাস করেছেন, কারণ আপনি যেমন ভাবেন, আপনার জীবনে তেমনটি ঘটে।

কিন্তু অন্যদিকে যখন এই নতুন এবং সৃজনশীল ধারণাকে কাজে লাগান; বিধাতার শক্তি সহযোগে আমি সবই করতে পারি। তাহলে আপনার মধ্যে একটি নতুন মানসিকতার উন্মোচন ঘটবে। এই নতুন সুফলদায়ী মনোবৃত্তির উপর বার বার জোর দিন এবং তাতে চূড়ান্তভাবে আপনি আপনার অবচেতন মনকে বিশ্বাস করাতে পারবেন যে, কষ্টকর অবস্থার বিষয়ে আপনি অবশ্যই কিছু করতে পারবেন। অবশেষে যখন আপনার মন বিশ্বাসে বদ্ধমূল হবে, ঠিক তখন থেকে অবাক করে দেবার মত ফলাফলও ঘটতে শুরু করবে। হঠাৎ করে আপনি আবিক্ষার করতে পারবেন যে, যে শক্তিকে আপনি কোনদিন কখনও স্বীকারই করেননি সে শক্তিই এখন আপনার মধ্যে বিদ্যমান।

এক লোকের সাথে আমি গলফ খেলতাম তিনি যে শুধুমাত্র একজন ভালো গলফ খেলোয়ার ছিলেন তা নয় একজন ভালো দার্শনিকও ছিলেন। যখন আমরা গলফ ময়দানে যেতাম, খেলাটি শুরু হলেই দেখতাম তার মধ্য থেকে বিশেষ জ্ঞান রত্ন বের হয়ে আসত যার একটির জন্য আমি তার কাছে চিরকৃতজ্ঞ থাকব।

একবার বল মারলে তা গিয়ে পড়ে একটি বাজে জায়গায় উঁচু উঁচু ঘাসের উপর। যখন আমি বলের কাছাকাছি আসি অনেকটা ভয়ে ভয়ে বলি, এখন বলটির দিকে চেয়ে

দেখ নি:সন্দেহে আমি একটি বাজে জায়গায় পড়েছি, খুব খারাপ অবস্থায় আছি আমি।  
এখান থেকে বের হওয়া খুব কঠিক কাজ হবে।”

আমার বন্ধুটি একটু দেতো হাসি হেসে বললেন, “আমি কি তোমার বইতে  
সুফল দায়ী চিন্তার কথা পড়িনি?”

স্বল্পজ্ঞভাবে আমি স্মীকার করলাম, ‘যে বিষয়টা তেমনই।’

“আমি কিন্তু তোমার বলটা ঐ অবস্থায় পড়ে থাকার বিষয় সম্ভবনাহীনতার কথা  
ভাবকে না”

“তুমি কি মনে কর যে বলটা যদি ছোট ছোট ঘাসের উপর সুন্দরভাবে পড়ে  
থাকত তাহলে আরো ভালোভাবে বলটা মারতে পারতে?”

আমি বললাম, ‘আমি তো ঐরকমই ভাবতাম।’ “বেশ” তিনি বলতে থাকলেন,  
“তুমি একথা কেন ভাবছো যে, এখানকার থেকে তুমি ঐখানে থেকে বেশি ভালো  
করতে পারতে?”

“কারণ” আমি তার জবাব দিয়ে বললাম, ‘ঘাস কেটে সুন্দর করে ছোট করা  
হয়েছে বলে, বলটিও ওখান থেকে সুন্দরভাবে বের হয়ে যেতে পারে।’

তারপর তিনি অঙ্গুত এক কাজ করলেন। বললেন, “এসো আমরা ~~আমাদের~~ হাত  
এবং হাঁটুর উপর ভর করে নীচু হই, এবং পরিস্থিতিটি একটু পরীক্ষা করে দেখি। এসে  
আমরা ঠিক এটাই যাচাই করে দেখি যে বলটা কেমন অবস্থায় ~~আছে~~।”

কাজেই আমরা আমাদের হাত ও হাঁটুর উপর ভর করে উপুর হলাম। এবং তিনি  
বললেন, “লক্ষ্য করে দেখো যে এখানে বলের অপেক্ষিক উচ্চতা প্রায় একই হবে  
যখন একে সুন্দর জায়গায় ভালোভাবে রাখা হবে। ~~গুরুমাত্র~~ পার্থক্যটুকু এই হ্বার কথা  
যে, তোমার বলের কাছে পাঁচ, ছয় ইঞ্চি লম্বা ~~হচ্ছে~~।”

তারপর তিনি আরো একটি খামখেয়ালী কাজ করলেন। বললেন, “ঘাসের  
গুণাগুণ এবং প্রকৃতি একটু লক্ষ্য করে দেখ।” তিনি একটি ডাটা টেনে বের করে তা  
আমার হাতে দিয়ে বললেন, ‘চিবিয়ে দেখ।’

আমি চিবিয়ে দেখলাম এবং তিনি জানতে চাইলেন, ‘নরম না?’

“কেন, হ্যাঁ আমি জবাব দিলাম, “নি:সন্দেহে ঘাসগুলো দেখতে নরমই মনে  
হচ্ছে।”

“বেশ,” তিনি বলতে থাকলেন, “তোমার পাঁচ নম্বর লোহাটার একটি সহজ  
দোল খাওয়াতেই প্রায় একটা ছুরির মতই ঘাসগুলো কেটে ফেলতে পারবে” এবং  
তারপর তিনি আমাকে একটি বাক্য বললেন, “যতদিন বাঁচব আমি তা মনে রাখব এবং  
আমি আশা করি আপনারও তা মনে রাখবেন।”

মোটামুটি ব্যাপারটি মানসিক। অন্যভাবে বলতে গেলে তিনি বলে চললেন,  
“যথাযথ নয় কারণ আপনি সেরকমই মনে করেন। আপনি মনে মনে সিদ্ধান্ত নিয়েছেন  
যে আপনার সম্মুখে একটি বাধা আছে এবং এ বাধাটিই আপনার কষ্টের কারণ হবে।”

কিন্তু বাধাটিকে জয় করার শক্তির আপনার মনের মধ্যেই আছে। বিশ্বাস সহযোগে তুমি যদি মনশক্তিতে এটা দেখতে পাও যে এই বাজে যায়গা থেকে তুমি বলটাকে তুলে আনছো তাহলে অবশ্যই তুমি তা পারবে। তোমার মনই তোমার পেশীতে নমনীয়তা, ছন্দ এবং শক্তি সঞ্চারিত করবে এবং তুমি লাঠিটি এমনভাবে ব্যবহার করতে পারবে, সুন্দর আঘাতে বলটি অনায়াসে উঠে আসবে। সবমিলিয়ে তোমাকে যা করতে হবে তাহলো বলটির উপর পূর্ণ দৃষ্টি রাখা এবং নিজেকে বল যে নমনীয় আঘাতে তুমি যাসের মধ্য থেকে বলটিকে তুলতে যাচ্ছ।

শক্তি ভাবটি এবং দুশ্চিন্তা মন থেকে বের হতে দাও। প্রফুল্লচিত্তে এবং শক্তি নিয়ে বলটাকে আঘাত কর। মনে রাখবে জায়গাটি বাজে এ শুধু তোমার মনের বিষয় মাত্র।”

আজও পর্যন্ত এই রোমাঞ্চকর বিষয়টি আমার মনে পড়ে, শক্তি এবং আনন্দের অঙ্গুত্ব জ্ঞানের উপর ভর করে পরিষ্কার একটি আঘাতে আমি বলটিকে সবুজ প্রান্তরের একেবারে কিনারায় নিয়ে ফেলেছিলাম।

এতো কঠিন সমস্যার সাথে সম্পৃক্ত স্মারণযোগ্য এক মহান ঘটনা যে “যা কিছু বাজে তা শুধু মাত্রই মনের বিষয়।”

আপনার বাধাগুলো বর্তমান ঠিক আছে ওসব কাল্পনিকও নয়। কিন্তু যেমনটা মনে হয় ওগুলো ততো কঠিনও নয়। আপনার মানসিক ভাবটিই হলো আসল এবং গুরুত্বপূর্ণ বিষয়। এইটুকু বিশ্বাস করতে শিখুন যে, সবসমিত্যান সৃষ্টিকর্তা আপনার মধ্যে শক্তি দিয়েছেন যে, শক্তি বলে আপনি বাজে অঞ্চল থেকে নিজেকে তুলে নিয়ে আসতে পারেন। এর জন্য যা একান্ত দরকার তা আপনার আপনার শক্তির উৎসের উপর সজাগ দৃষ্টি রাখা। নিজেকে দৃঢ়তাবদ্ধ করলে এই শক্তির মাধ্যমে আপনি করণীয় সবকিছুই করতে পারবেন। বিশ্বাস করলে যে, এই শক্তি বলে আপনি আপনার দুশ্চিন্তাকে অনায়াসে হাটিয়ে দিতে পারবেন, কারণ এ শক্তিতো আপনার মধ্য দিয়ে প্রবাহিত হচ্ছে। বিশ্বাস করলে যে জয় আসবেই।

এখন আর একটি অন্তরায়ের দিকে লক্ষ্য করুন, যে অন্তরায়টি আপনাকে বিরক্ত করে চলছে। আপনি দেখতে পারেন যে আপনি যতটা মনে করে ছিলেন তা তত ভয়ানক নয়। নিজেকে একথা বলুন, বাজে কিছু শুধু মাত্রই মনের ব্যাপার আমি জয়ের কথা ভাবি এবং জয়ীই হই। এই সূত্রাটি সবসময় স্মরণ রাখুন একটুকরো কাগজের উপর কথাগুলো লিখুন, আপনার থলের ভেতর তা রেখে দিন, আপনার আয়নার উপর সেটে রাখুন। যেখানে প্রতি সকালে আপনি দাঢ়ি সেভ করেন। রাত্নাঘরের বেসিনের উপর লাগিয়ে রাখুন ড্রেসিং টেবিলের উপরেও একটি রাখুন এবং আপনার ডেস্কের উপরেও একথানা রাখুন। যে পর্যন্ত না এর সত্য শক্তি আপনার অবচেতন মনের গভীরে গিয়ে না পৌছে, যে পর্যন্ত না আপনার সর্বাঙ্গীন মনোভাবের সুস্থলপথে প্রবেশ না করবে, যে পর্যন্ত না এটা সুফলদায়ী বদ্ধমূল ধারনায় পরিণত হবে, সে পর্যন্ত এর

দিকে তাকিয়ে থাকুন এবং বলুন, “যে বিধাতার শক্তি যোগে আমি সব কিছুই করতে পারি।”

যা কিনা একটি কঠোর প্রস্তাব বলে মনে হতে পারে। যেমনটা আমি নির্দেশ করেছি, আনুপাতিকহারে তা কঠিন বা সহজ যাই হোক না কেন কথা হলো, আমরা ব্যাপারটিকে কিভাবে ভাবছি সেটাই হলো বড় কথা।

একথা বলা যেতে পারে যে তিনজন লোক মূলতই আমেরিকান চিন্তা পদ্ধতি নিয়ে বিচলিত বোধ করেছিলেন। মি. ইমারসন, মি. খোরিয়া এবং উইলিয়াম জেম্স। এই এতদিন পরেও যদি আমেরিকানদের মন মানসিকতা বিশ্লেষণ করা হয় এবং এটা সুস্পষ্ট যে এই তিনজন দার্শনিকের শিক্ষাদীক্ষা সম্মিলিত শক্তিতে আমেরিকানদের মধ্যে এমন বিশেষ কিছু সংখ্যাক প্রতিভাবান লোক তৈরি করেছেন যারা বাধাবিঘ্নের কাছে পরাজয় বরণ করেননি। যারা বিশ্ময়কর দক্ষতায় অসম্ভবকে সাফল্যের সাথে সম্ভব করেছে।

ইমারসনের একটি মূল মতবাদ হলো যে, মানুষের ব্যক্তিত্ব স্বর্গীয় শক্তির দ্বারা স্পর্শিত হতে পারে এবং এ থেকে আসতে পারে মহত্ব। উইলিয়াম জেম্স এ বিষয়ে আলোকপাত করে বলেছেন যে, কোন দায়িত্বপূর্ণ কাজের মহত্ব কারণ হিসেবে এর প্রতি কারো বিশ্বাস। খোরিয়া আমাদের বলেছেন যে কৃতকার্যতার ঘোষণা চাবিকাঠি হলো মনের মধ্যে সবসময় সাফল্যের একটি ছবি ধারণ করা।

আরো একজন সুবিজ্ঞ আমেরিকান হলেন মি. প্রেসাস জেফারসন, উনি, ফ্রাঙ্কলিনের মত তার নিজস্ব দিক নির্দেশনার জন্য কিছু ট্রিয়ম নীতি সন্নিবেশ করেন। ফ্রাঙ্কলিনের প্রতিদিনের জন্য তেরটি নিয়মাবলী ছিল। আর জেফারসনের ছিল শুধু দশটি। ডোফারসনের নিয়মাবলীর মধ্যে প্রয়োজন ছিল আমি যেটাকে মনে করি অমূল্যবস্তু ‘সবসময় যে কোন কিছুকে মস্তিষ্কে ধারণ করুন।’

অর্থাৎ কোন কাজে বা আপনার কোন কঠিন অবস্থায় আপনি একটি পদ্ধতির ভেতর দিয়ে চলুন দেখবেন তা আপনার ন্যূন প্রতিবন্ধকতাকেও প্রতিরোধ করবে। যান্ত্রিক বিজ্ঞানে প্রতিবন্ধকতা ঘর্ষণের কারণ ঘটায়, কাজেই যান্ত্রিক বিজ্ঞানে ঘর্ষণকে অতিক্রম করতে হবে অথবা এর পরিমাণ কমাতে হবে। বিরোধী মনোভাব থেকে ঘর্ষণের উদ্ভব ঘটে। সে কারণে বিরোধ ভাবাপন্থ থেকে এমন বৃহত্তর প্রতিবন্ধকতার সৃষ্টি হয় আর সুফলদায়ী পছাটি হল মসৃণ হাতে কাজ করার কৌশলস্বরূপ। বিশ্বব্রহ্মান্তের যে স্বাভাবিক চলন তার সাথে এটা একই ছন্দে বাধা। স্বল্প প্রতিবন্ধকতা এটা যে শুধু প্রতিরোধ করে তাই নয়। কিন্তু আসলে তা সাহায্যকারী শক্তিকে উৎসাহিত করে। এটা আশ্চর্যের বিষয় যে, কেমন করে সেই জীবনের শুরু থেকে এ সংসারে জীবনের শেষ অস্তিত্ব পর্যন্ত এই দর্শনাত্মকের প্রয়োগ আপনাকে যেখানে সাফল্যজনক ফলাফল এনে দিতে পারবে ঠিক সেখানেই অন্যপ্রায় আপনাকে পরাজয় বরণ করে নিতে হবে।

উদাহারণস্বরূপ, এক মহিলা তার পনের বছরের ছেলেকে আমাদের কাছে পাঠান। তিনি বললেন, তিনি তার ছেলেকে সোজা পথে আনতে চেয়েছিলেন সীমাহীন এক কষ্টের মধ্যে ছিলেন তিনি। কারণ, তার ছেলেটি কখনও পড়াশুনার ৭০ভাগ নম্বরের বেশি তুলতে পারেনি। ছেলেটির সম্ভাবনাময় একটি বিরাট মন আছে। গর্বের সাথে বললেন তিনি। আমি জানতে চাইলাম, আপনি কিভাবে জানেন যে ওর একটি বিরাট মন আছে?

তিনি বললেন, “কারণ সে আমার ছেলে।” আমি স্নাতক ডিগ্রী লাভ করেছি ম্যাগনা কাম লড়ী কলেজ থেকে। ছেলেটি খুব বিষণ্ণ হয়ে পড়েছিল, তাই জিজ্ঞেস করলাম, বেটো ব্যাপারটা কি হে বলত?

“আমি বলতে পারব না। মা আমাকে আপনার সাথে দেখা করতে পাঠালেন।”

“বেশ, আমি মন্তব্য করে বললাম” তোমাকে দেখে মনে হয় না যে তুমি গভীর আঘাতের সাথে এখানে এসেছ। তোমার মা বললেন যে, ‘তুমি শুধু সন্দেশ নম্বর পাও।’

হঁয়া সে বলল, “যা পাই তাই তো যথেষ্ট” এবং সে আরও বলল, “এ নম্বরটা তো খারাপ কিছু নয় আমি তো এর চেয়ে কম পেয়ে আসছিলাম।” আমি জানতে চাইলাম, বেটো, “তুমি কি মনে কর যে তোমার একটি সুন্দর মন আছে?”

“মা তাই বলে, কিন্তু আমি তা জানি না, আমার মনে হঁয়া আমি বিশ্বী এক বোকা। সে বেশ আন্তরিকতার সাথে বলল, ড. পিল “আমি হঁয়া বন্ধু সম্বন্ধে পড়ি। বাড়িতে এ বিষয়টির উপর একবার পড়ি, তারপর বইটা বঙ্গ করে কি পড়লাম তা মনে করার চেষ্টা করি। এভাবে এই পদ্ধতিতে আমি তিনি তিনিরার পড়ি এবং তারপর ভাবি যদি তিনবারে বিষয়টি আমার মাথায় না ঢুকে তাহলে কর্মন করে তা আমি চিরদিনের জন্য আমার মাথায় ধরে রাখতে পারব? এবং এরপর এ নিয়ে ভাবতে ভাবতে স্কুলে যাই ভাবি হয়ত পড়াটি আমার হয়ে গেছে। এবং এবং শিক্ষক যখন আমাকে কিছু বলতে ভাকে, আমি দাঁড়াই কিন্তু আমি তার কিছুই মনে করতে পারি না। তারপর সে বলল, পরীক্ষা এসে গেল এবং আমি পরীক্ষা দিতে বসলাম, আর ঠিক তখন উৎস শীতল একটি চিন্তা স্মৃত বয়ে যায় স্মৃতিপটে এবং প্রশ্নোত্তর সম্পর্কে কিছুই ভাবতে পারি না। কেন এমন হয় আমার তা জানা নেই। সে বলতে থাকল “আমি জানি যে আমার মা একজন কৃতি ছাত্রী ছিলেন। অনুমান করি যে, তার কিছু আমি আমার মধ্যে পাইনি।

এই বিরোধী ভাবাপন্ন চিন্তা পদ্ধতি হীনমন্যতার অণুভূতির সাথে একত্রিত হয়ে তার মায়ের মনোভাবের প্রভাবে উভেজিত হয়ে, অবশ্যই তাকে পরাজয়ের দিকে ঠেলে দিচ্ছিল। তার মনে বিষয়টি জমাট বেঁধে গিয়েছে। তার মা তাকে কখনই বিশ্বয় এবং গৌরবের জন্য বিদ্যার্জন করতে স্কুলে যেতে বলেনি। তাকে উৎসাহিত করার জন্য অন্যকে বাদ দিয়ে নিজের সাথেই প্রতিদ্বন্দ্বিতা করার জন্য, উদ্বৃদ্ধ করার জন্য যে জ্ঞান তার মায়ের থাকার প্রয়োজন ছিল তা তার মায়ের ছিল না। এবং তিনি নাছোরবান্দার মতই জেদ করে আসছিলেন যে তার ছেলেকেও তার মতই কৃতিছাত্র হিসেবে সাফল্য

পেতে হবে। অন্নমাত্রায় হলেও তা বিস্ময়কর যে, এমন প্রবল চাপে সে মানসিকভাবে জমাট বেঁধে গিয়েছিল।

আমি তাকে কিছু পরামর্শ দিয়েছিলাম, সেগুলো কার্যকর প্রমাণিত হয়েছিল। তোমার পড়া পড়তে বসার আগে, এক মুহূর্ত শান্ত থাক এবং এভাবে প্রার্থনা কর প্রভু আমি জানি যে আমার একটি ভালো মন আছে, এবং তাই আমি আমার একটি কাজ চালিয়ে যেতে পারি। তারপর একটু টিলেভাবে থাক এবং কোন প্রকার চাপ ছাড়া বইটি পড়তে বস। মনে কর যে তুমি একটি গল্প পড়ছ। যদি ইচ্ছা না হয় তবে তা দু'বার পড়বে না। স্বাভাবিকভাবে মনে কর যে প্রথমবার পড়াতেই তা তোমার মনে গেঁথে গেছে।

মনশ্চক্ষুতে দেখতে থাক যে বস্তুটি ভিজে ভিজে আস্তে আস্তে অঙ্কুরিত হচ্ছে। তারপর পরেরদিন সকালে যখন তুমি স্কুলে যাও নিজে নিজে বল “আমার একজন অসাধারণ মা আছে। তিনি খুব সুন্দর এবং মিষ্টি কিন্তু তার অবশ্যই একজন গ্রন্থকীট থাকবে যে বড় বড় অংকের নম্বর পাবে এবং যে একজন যোদ্ধা গ্রন্থকীট হতে চায়, যে কোন প্রকারেই হোক না কেন।” আমি ম্যাগনা কামের কিছু হতে চাইনা। আমি শুধু আমার স্কুলের মধ্য দিয়ে সুনামের সাথে কিছু করতে চাই।

শ্রেণীকক্ষে যখন শিক্ষক তোমাকে ডেকে পাঠায় তখন প্রশ্নের উত্তর দেবার আগেই প্রার্থনা করে নেবে। তারপর মনে মনে এই বিশ্বাস ধৰিয়ে করবে যে বিধাতা ঠিক এই মুহূর্তেই প্রশ্নের উত্তর করার জন্য” তোমাকে সুষ্ঠু করবে। যখন একটি পরীক্ষা দেয়া হয়ে যায়, প্রার্থনা দ্বারা নিশ্চিত হওয়ে সিদ্ধাতা তোমার মনে সঠিক স্মৃতিশক্তি দান করেছে এবং সঠিক উত্তরও তৈরিকৰণে দেয়া হয়েছে। ছেলেটি এই ধারণাগুলো অনুসরন করেছিল এবং পরবর্তী ইয়ারলি পরীক্ষায় সে কত নম্বর পেয়েছিল নলে আপনার ধারণা? নববই, অফিসে নিশ্চিত যে এই ছেলেটি ‘আমি পরাজয়ে বিশ্বাস করি না’ এই দর্শনের উপর বিশ্ময়কর কর্মক্ষমতা লাভ করেছিল এবং বিশ্ময়কর শক্তিকে সে সারাজীবন তার অন্যান্য বিষয়েও কাজে লাগাবে।

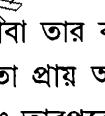
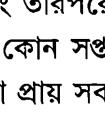
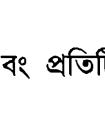
এই রকম অনেক উদাহরণ আমি উল্লেখ করতে পারতাম যেগুলো দিয়ে মানুষের ক্রটিযুক্ত জীবন নতুন করে মেরামত করে সুন্দর করা হয়েছে। কিন্তু এতসব এ বইটিতে সংযোজিত হলে বইটির কলবর অনেক বড় আকার ধারন করত। অধিকস্ত এগুলো এমন ঘটনা এবং অভিজ্ঞতা সমৃদ্ধ যে প্রতিদিন এসব ঘটতে ঘটতে এখন আর কোন মতেই এগুলোকে তাত্ত্বিক বিষয় বলে মনে হয় না। মনে হয় একেবারেই বাস্তব যত চিঠিপত্র আমার কাছে আসে তার সবই মানুষের প্রশংসনো কীর্তনে ভরা এবং তারাই এসব লিখে পাঠান যারা আমার সাফল্য মণ্ডিত জীবনের অভিজ্ঞতার কাহিনীগুলো শুনেছে অথবা পড়েছে। এবং তাদের জীবনেও একই ধরনের ঘটনাবলীর মধ্য দিয়ে জয়ের পথে যুরে দাঁড়ানোর শেষে বিজয় অনুভূতি লাভ করেছেন। এমনই একটি চিঠি এসেছে কোন এক ভদ্রলোকের কাছ থেকে, যিনি তার বাবা সম্বন্ধে যা বলেছেন তা

হলো, কিছুসংখ্যক লোকদের আমি জানি যারা আপনার এসব পরিকল্পনার বিষয়গুলো প্রয়োগ করে বিশ্বাস করেছেন।

আমার বাবা ছিলেন একজন ভ্রমণশীল বিক্রেতা, একবার তিনি আসবাবপত্র বিক্রি করলেন, অন্য সময় বেচলেন লোহার জিনিস, কখনও বা বেচলেন চামড়া জাত জিনিয়। প্রতি বছর তিনি ব্যবসা পরিবর্তন করতেন।

আমি শুনেছি মাকে আমার বাবা বলছেন যে, মনিহারি দ্রুব্য বিছানা ধারের বাতির বা ঐ সময় তিনি যাই বিক্রি টিক্রি করতেন না কেন এটাই হবে তার শেষ চালান। পরের বছর সবই হবে একদম অন্যরকম আমি একেবারে স্বচ্ছল হয়ে যাব। একটি ব্যবসা প্রতিষ্ঠানে যাবার সুযোগ হয়েছিলো। বাবার এবং ঐ ব্যবসা প্রতিষ্ঠানের নিজস্ব উৎপাদিত একটি পণ্য ছিল নিজেরাই তা বিক্রি করতে।

কিন্তু বাবা যেমন ছিলেন তেমনই রইলেন কোন পরিবর্তন হলো না। আমার বাবার কখনও নিজের উৎপাদিত কোন পণ্য ছিল না যা উনি বিক্রি করতেন। সব সময়ই তার একটা উদ্দিগ্নতার মধ্যে কাটতো, সব সময়ই। একটা ভয়ে কুকড়ে থাকতেন, সর্বদা শিষ কেটে কেটে এই ভয় ভাঙ্গাবার চেষ্টা করতেন।

এরপর একদিন তার সাথের এক বিক্রেতা তাকে তিনটি বাকে  প্রার্থনার ছেট্ট একটি কাগজ ধরিয়ে দেন। লোকটি বাবাকে বলেছিলো,  কোন ক্রেতাকে ডাকার আগে তিনি যেন ঐ প্রার্থনাটি বার বার আবৃত্তি করেন।  তার কথামতই কাজ করেন, এবং তারপর থেকে তিনি যে ফল পেতে পারেন তা প্রায় অলৌকিক ব্যাপার। প্রথম সপ্তাহে তার ৮০% মালামাল বিক্রি হয়ে যায়। এবং তারপরের সপ্তাহ থেকে বিক্রি ফলাফল সত্যি আশ্চর্যজনক ভাবে  হয়ে যায়। কোন কোন সপ্তাহ বিক্রি বেড়ে গিয়ে ৯৫% এ উঠে আসে এবং ঘোল সপ্তাহে বাবা তার ডাকা প্রায় সব ক্রেতার কাছে মালামাল বিক্রি করতে সক্ষম হয়েছে।

বাবা এই প্রার্থনাটি কয়েকজন বিক্রেতাকে দিয়েছিলেন এবং প্রতিটি ক্ষেত্রে অবাক করে দেবার মত ফল পেয়েছে।

যে প্রার্থনাটি আমার বাবা ব্যবহার করেছেন তা এমন-

“আমি বিশ্বাস করি আমি সব সময় ঐশ্বরিক শক্তি দ্বারা পরিচালিত।”

“আমি বিশ্বাস করি আমি চলার পথে সব সময় রাস্তার সঠিক দিকেই চলব।”

“আমি বিশ্বাস করি, আমি যেখানে যখন কোন পথ খুঁজে পাইনা তখন বিধাতা সবসময় আমার জন্য একটি পথ বাতলে দেবে”।

ছেট্ট একটি ব্যবসা প্রতিষ্ঠানের মালিক, আর এ ব্যবসা প্রতিষ্ঠানটি দাঁড় করাতে তার অনেক কষ্ট হয়েছিল। ঐ মালিক লোকটি আমাকে বললেন যে, সেই কঠিন সময়টিতে তার নিজের উদ্ভাবিত একটি কৌশল প্রয়োগ করে অপরিমিত উপকার পেয়েছিলেন তিনি। তিনি বলছিলেন যে, তার কষ্ট হয়েছিল, আপাত দৃষ্টিতে অন্তিক্রমাং একটি বাধাকে ভেঙ্গে গড়িয়ে দিতে। তিনি মনে মনে যে অবস্থাটি তৈরি

করেছিলেন তাহলো, যে বাধাটি আসলে তেমন কিছু নয় এবং এর পেছনে যে কাঠিন্য তাও তেমন কিছু নয়। তিনি জানতেন যে তিনি তার সমস্যা মোকাবিলায় অগ্রসর হচ্ছেন পরাজয়ের মনোভাব নিয়ে। এবং সাথে সাথে এও তিনি তার সাধারণ জ্ঞানে ভালোভাবেই বুঝতে পেরেছিলেন যে, বাধাটি তেমন কষ্টকর নয় যেমনটা তিনি একে মনে করেছেন। যখন তিনি গল্পটি আমাকে বললেন আমি অবাক হয়ে গেলাম যে যদি লোকটির ঐ ধরনের কৌতুহল উদ্দীপক মনস্তাত্ত্বিক কষ্ট অর্থাৎ যা ব্যর্থ হবার ইচ্ছা বলে জ্ঞাত তা যদি না থাকত তবে কেমন হতো।

তিনি যে একটি কৌশল কাজে লাগিয়েছিলেন তা তার মানসিক মনোভাবকে নবায়িত করছিল, এবং একটি নির্দিষ্ট সময় পরে তার ব্যবসার উপর এর লক্ষণীয় প্রভাব দেখতে পান তিনি, তার ডেক্সে এমনি এমনি একটি তারের ঝুড়ি রেখে দিয়েছিলেন। নিম্নলিখিত কয়েকটি শব্দ একটি কার্ডে ছেপে তিনি কার্ডটি তার দিয়ে ঐ ঝুড়ির সাথে বেঁধে রেখেছিলেন।

“বিধাতার পক্ষে সব কিছুই সম্ভব।” যখনই তিনি কোন সমস্যায় পড়তেন এবং সেই আগের মত পরাজয়ের চিন্তাটি তার মধ্যে দানা বেধে উঠত এবং বড় কোন সমস্যার রূপ নিত। তিনি ঐ কথাগুলো লিখিত কার্ডটি তারের ঝুড়িতে ফেলে রাখতেন, কথাগুলো হলো— “বিধাতার পক্ষে সবই সম্ভব,” এবং কার্ডটি একাব্দে দিন ওখানেই থাকত। এ বিষয়ে বর্ণনা দিতে গিয়ে তিনি বললেন, কি অত্যন্ত যোগার দেখুন যখন আমি কার্ডটি আবার তুলে নিতাম তখন মনে হতো যে ক্ষেত্রে কিছুই আর মোটেই কষ্ট সাধ্য নয়।

এই দৃশ্যে তিনি তার মানসিক মনোভাবকে নাটকে রূপান্তরিত করে তার সমস্যাকে সম্পূর্ণরূপে বিধাতার হাতে তুলে দিয়েছেন। এর ফলস্বরূপ সমস্যাটি সমাধানের জন্য সাধারণ এবং সেজন্যাটি সাফল্য লাভের জন্য ও ক্ষমতা হাতে পেয়েছেন তিনি।

এ অধ্যায়টি যখন আপনি শেষ করছেন, অনুগ্রহ করে নিচের লাইনটি জোরে জোরে বলুন। ‘আমি পরাজয়ের বিশ্বাস করি না’। নিশ্চয়তা লাভের জন্য বলতে থাকুন, যে পর্যন্ত না এই ধারণাটি আপনার অবচেতন মনের উপর আধিপত্য বিস্তার করে।

## কিভাবে উদ্ধিগ্নি হওয়ার অভ্যাস থেকে মুক্ত হবেন

উদ্ধিগ্নিতার বলি হবার কোন প্রয়োজন নেই আপনার। স্বাভাবিকভাবে প্রশ্ন আসে যে, উদ্ধিগ্নি হওয়া বলতে কি বুঝায়? এর সহজ উত্তর হলো, অস্বাস্থ্যকর এবং ধ্বংসকারী মানসিক অভ্যাস। আপনি কিন্তু এই উদ্ধিগ্নি হবার অভ্যাস সাথে নিয়ে জন্মাননি এটা আপনার নিজের অর্জন। এবং যেহেতু আপনি যে কোন অভ্যাসকে পরিবর্তন করতে পারেন, যে কোন অর্জিত মনোভাবকেও বদলে ফেলতে পারেন, কাজেই উদ্ধিগ্নিভাবটিও আপনি মন থেকে ঘোরে ফেলতে পারেন। আর মন থেকে কোন বিরূপ অবস্থার অনুভূতিকে বের করে দিতে হলে আক্রমনাত্মক এবং সরাসরি পদক্ষেপ নেয়া প্রয়োজন এবং এর জন্য উদ্ধিগ্নিতার উপর ফলপ্রসু আক্রমণ চালাবার একটা মোক্ষম সময়ও আছে এবং তা ঠিক এখনই, এই মুহূর্তে। সুতরাং আসুন আমরা এখনই আপনার উদ্ধিগ্নি হবার অভ্যাসের উপর আঘাত হেনে তা ধ্বংস করতে শুরু করি।

উদ্ধিগ্নি হবার মত এমন সমস্যাকে আমরা কেন গুরুত্বের সাথে দেই? এর কারণটি প্রসিদ্ধ মনোবিজ্ঞানী ড. স্মাইলি ব্ল্যানটন পরিস্কারভাবে ব্যাখ্যা করেছেন, “উদ্ধিগ্নিতা হলো আধুনিককালের এক বিরাট মহামারী।”

কোন এক বিখ্যাত মনোবিজ্ঞানী জোর দিয়ে বলেছেন যে, ভয় হলো মানব ব্যক্তিত্বের সবচেয়ে বড় খত্তির শক্তি এবং একজন প্রসিদ্ধ ডাক্তার বলেছেন যে, মানুষের যত রকমের রোগ বালাই আছে তার মধ্যে উদ্ধিগ্নি হওয়াই সবচেয়ে সুস্থ এবং ধ্বংসাত্মক। অন্য একজন ডাক্তার আমাদের বলেন যে, হাজার হাজার মানুষ অসুস্থ কারণ, তারা অত্যন্ত উদ্ধিগ্নি। দুর্ভাগ্যজনকভাবে এই কষ্ট ভোগকারীরা তাদের ব্যক্তিগত জীবনে যে উদ্ধিগ্নিতা তাদের কুঁড়ে কুঁড়ে খাচ্ছে তা বের করে দিতে পারছেন না এবং এ থেকে রুগ্নতা স্বাস্থ্যকর অনেক উপসর্গ তাদের মধ্যে দেখা দিচ্ছে। ধ্বংসকারী গুণ সমৃদ্ধ উদ্ধিগ্নিতা একটি ঘটনার দ্বারা চিহ্নিত হয়েছে, এ্যাংলো স্যাকাসন একটি শব্দ থেকে এর উৎপত্তি এবং শব্দটি হলো, গলাটিপে শ্বাসরোধ করা।” ব্যাপারটা এভাবে ব্যাখ্যা করা যায়। যদি কোন লোক আপনার কষ্টনালী এমনভাবে চেপে ধরে যাতে আপনার জীবনী শক্তির প্রবাহ্মানতা রুদ্ধ হয়ে যায় এবং এমন অবস্থা দাঁড়াবে যে, দীর্ঘসময় শ্বাসরুদ্ধ ও অভ্যাসগত উদ্ধিগ্নিতার দ্বারা যার যেমন হয়ে থাকে আপনার অবস্থা হবে তাই।

আমরা জানি যে, সক্রিবাতে ব্যথার আক্রমণ যেমন পৃণঃ পৃণঃঘটে থাকে কিন্তু উদ্ধিগ্নিতার ক্ষেত্রে তেমন ঘটেনা। ডাক্তাররা এই অতি প্রচলিত রোগ সম্বন্ধে নিচে বর্ণিত

বিষয়গুলোর উপর জোর দিয়েছেন। এবং কিছু অন্তত প্রায় সবসময়ই সন্ধিকাত্তের ক্ষেত্রে উপস্থিত দেখা যায়। আর্থিক সংকট নৈরাশ্য দুষ্পিত্তা অমঙ্গল আশঙ্কা, একাকিঞ্চ অনুভব, দুঃখজুলা দীর্ঘকাল স্থায়ী রংগুবস্থা এবং অভ্যাসগত উদ্বিগ্নতাবোধ। আমেরিকায় এক ক্লিনিক কর্মচারীকে রোগীদের উপর একটি সমীক্ষা চালাতে বলা হয়েছিল। ১৭৬ জন আমেরিকান একজিকিউটিভের উপর সমীক্ষা চালিয়ে দেখা গেছে যে, এখানে উল্লেখযোগ্য যে ওনাদের সবার বয়স গড়ে চুয়াল্লিশ বছর এবং ওনাদের মধ্যে অর্ধেক লোকের উচ্চ রক্তচাপ জনিত সমস্যা, হৃদরোগ, অথবা আলসার সমস্যা ছিল। এখানে আরো উল্লেখযোগ্য যে, প্রত্যেক ক্ষেত্রে দেখা গেছে উদ্বিগ্নতায় আক্রান্ত হয়ে পড়াই ছিল এর মূল কারণ।

সত্য কথা বলতে কি যে, এই উদ্বিগ্ন লোকগুলো, উদ্বিগ্নতাকে জয় করতে শিখেছে যারা তাদের মত দীর্ঘ আয়ু নিয়ে বেঁচে থাকতে পারেন। রোটারিয়ান ম্যাগাজিনে একটা লেখা দেখেছি, লেখাটির নামকরণ করা হয়েছে, “আপনি কতদিন বাঁচতে পারেন?” (How long can you live) লেখক বলছেন আপনার কোমর বেষ্টনীই আপনার জীবন রক্ষাকারী বেষ্টনী। ঐ লেখাটিতে আরো বলা হয় যে, যদি আপনি দীর্ঘদিন বাঁচতে চান, তাহলে নীচের নিয়মগুলো মেনে চলুন-

- (১) শান্ত থাকুন
- (২) নিয়মিত গীর্জায় যান (মন্দির, মসজিদে যান প্যাগোডায় যান।)
- (৩) উদ্বিগ্নতা মন থেকে বের করে দিন।

এক জরিপে দেখা গেছে যে, গীর্জার সদস্যবৃন্দ, মন্দির, মসজিদ এবং প্যাগোড়া সদস্যবৃন্দ যারা এর সদস্য নয় নিয়মিত এখানে যাওয়া আসা নেই তাদের চেয়ে বেশিদিন বাঁচে'। কাজেই যদি বেশিদিন বাঁচতে চান তবে ঐ উপাসনালয় গুলোতে যাওয়া আসা করা আপনাদের জন্য ভালো এবং যদি না অল্পবয়সে মরতে চান। ঐ লেখাটিতে আরও একটি তথ্য হলো যে, বিবাহিত লোকেরা অবিবাহিতদের চেয়ে বেশিদিন বাঁচে। সম্ভবত এর অন্তর্নিহিত কারন হলো যে, বিবাহিত যুগল তাদের উদ্বিগ্নতাকে ভাগাভাগি করে নিতে পারেন। যখন আপনি অবিবাহিত একা তখন নিঃসন্দেহে সমস্ত পরিস্থিতিকে একাই মোকাবিলা করতে হয় আপনাকে।

দীর্ঘ জীবনের উপর বৈজ্ঞানিক বিশেষজ্ঞ ৫৪০ জন লোকের উপর এক সমীক্ষা চালিয়ে দেখেছেন যে, তাদের সবাই ছিলেন শতবর্ষী। তিনি দেখেছেন যে ঐ লোকগুলো দীর্ঘদিন বেঁচেছিলেন এবং শান্ত সন্তুষ্ট জীবন যাপন করেছেন। নীচের কারণগুলোর জন্য-

- (১) তারা নিজেদের ব্যস্ত রেখেছিলেন।
- (২) সর্বক্ষেত্রেই তারা ছিলেন মিতাচারী।

- (৩) তারা হাঙ্কা এবং সাধারণ খাবার খেতেন।
- (৪) তারা জীবনের মধ্যে প্রচুর পরিমাণ মজা খুঁজে পেয়েছিলেন
- (৫) তারা তাড়াতাড়ি ঘুমাতে যেতেন এবং তাড়াতাড়ি ঘুম থেকে উঠে পড়তেন।  
তারা উদ্বিগ্নতামুক্ত ও ভীতিমুক্ত ছিলেন। বিশেষ করে মৃত্যুভীতি তাদের ছিলো না।
- (৬) তাদের ছিল প্রশান্ত মন এবং ঈশ্বরে প্রগাঢ় বিশ্বাস।

আপনি কি শুনেননি প্রায়ই কেউ কেউ বলে থাকেন: “উদ্বেগে আমি প্রায়ই অসুস্থ হয়ে পড়েছি” এবং তারপর হাসতে হাসতে বলেন, কিন্তু আমার ধারণা উদ্বিগ্নতা সত্যি সত্যি আপনাকে অসুস্থ করে ফেলে না। কিন্তু এখানেই সে ভুল করে উদ্বিগ্নতা হওয়া আপনাকে অসুস্থ করে ফেলতে পারে। বিখ্যাত আমেরিকান শল্যচিকিৎসক ডাঃ জর্জ ড্রিন্ট ক্রাইল বলেছেন “আমরা শুধু মনে মনেই ভয় পাইনা, ভয় আছে আমাদের হৃদয়ে, মস্তিষ্কে এবং দেহের অভ্যন্তরের সবকিছুতে। তাতে ভয় এবং উদ্বিগ্নতার কারণ যাই হোক না কেন এর প্রতিফল সব সময়ই পরিলক্ষিত হয় দেহকোষে পেশীতে এবং শরীরের অঙ্গ প্রতঙ্গে।

**স্নায়ুতন্ত্রবিদ ডাঃ স্টেনলি** কব বলেন যে, উদ্বিগ্ন হওয়া প্রতিবাতের লক্ষণের সাথে অন্তরঙ্গভাবে জড়িত।

সম্প্রতি একজন ডাক্তার বর্ণনা করেছেন যে, আমেরিকান ভর্য এবং উদ্বিগ্নতা নামে একটি মহামারি আছে। সব ডাক্তার, তিনি জোর দিয়ে বলেন, এমন সব রোগীর চিকিৎসা করেন, যাদের সবারই রোগ আক্রান্ত হবার প্রক্রিয়ের সরাসরি কারণ হলো ভয় এবং তা বেড়ে গিয়ে উদ্বিগ্নতার জন্য হয়েছে এবং ভাবেই তাদের মধ্যে এসেছে নিরাপত্তাহীনতা।”

কিন্তু কোনভাবেই সাহস হারাবেন না। ক্লোরণ আপনি আপনার উদ্বিগ্নতা জয় করতে সক্ষম। এর এমন একটি প্রতিকার আছে যা আপনাকে নিশ্চিত মুক্তি এনে দেবে। উদ্বিগ্নতাকে ধ্বংস করে ফেলার জন্য আমি আপনাকে সাহায্য করতে পারি, এবং একে ধ্বংস করে ফেলার জন্য প্রথম পদক্ষেপ হিসেবে যা করতে হবে তা হলো, মনে ঠিক বিশ্বাসভিত্তিকে পাকা-পোক করা যে আপনি একে ধ্বংস করতে পারবেন। আপনি করতে পারবেন এমন যা কিছুই আপনি বিশ্বাস করেন না কেন আপনি তা করতে পারবেন, বিধাতার সহায়তায় এক্ষেত্রে ব্যর্থ হবার কিছু নেই।

এখানে তখন একটি বাস্তব পদ্ধতি আপনার অভিজ্ঞতালক্ষ অস্বাভাবিক উদ্বিগ্নতা আপনার মধ্য থেকে বের করে দিতে সাহায্য করবে। প্রতিদিন নিয়মিত মনকে খালি করে দিতে অভ্যাস করুন। এ কাজটি করা উচিত হবে সবচেয়ে পচন্দসই সময় রাবে, ঠিক বিশ্বামৈ যাবার আগে। অর্থাৎ যখন ঘুমাবেন তখন উদ্বিগ্নতার সচেতনতা বোধ যেন পাশ কাটিয়ে ঘুমাতে যেতে পারেন।

ঘুমের সময় মানুষের চিন্তা ভাবনা অবচেতন মনের গভীরের দিকে ধাবিত হয়। ঘুমাতে যাবার আগে শেষ পাঁচটি মিনিট অসাধারণ গুরুত্বপূর্ণ কারণ ঐ সংক্ষিপ্ত সময়ে

উপদেশ বা পরামর্শ গ্রহণের জন্য সবচেয়ে বেশি উম্মুখ থাকে। শেষ সময়ের ধারণাগুলোকে অবচেতনে ধারন করার দিকে ঝুকে পড়ে এবং ঘুম থেকে জেগে উঠার পর চেতনায় সেগুলোই বিশেষভাবে লালিত হয়। মনোজগতের এই যে নিষ্কাশন পদ্ধতি উদ্বিগ্নতাকে জয় করার ক্ষেত্রে এটা খুবই গুরুত্বপূর্ণ তারপর যদিনা নিষ্কাশন হয়, তবে মনের এবং আধ্যাত্মিক শক্তির স্বাভাবিক চলন ভারাক্রান্ত এবং বাধাগ্রস্ত হবে। কিন্তু এ ধরনের চিন্তা মন থেকে খালি করা যেতে পারে, এবং প্রতিদিন যদি মন থেকে এসব বের করে দেয়া যায় তবে তা আর জড়ো হতে পারবে না। মন থেকে এসব নিষ্কাশিত করতে সৃজনশীল কল্পনা পদ্ধতির সম্ব্যবহার করতে হবে। নিজের সম্বন্ধে চিন্তা করুন যখন সত্য সত্য উদ্বিগ্নতা এবং ভয় থেকে নিজের মনকে মুক্ত করতে যাচ্ছেন। মনে মনে এমন একটি ছবি আঁকুন যেন মন থেকে সমস্ত দুশ্চিন্তা অবাধে বের হয়ে যাচ্ছে, যেমন আপনার বেসিনের প্রতিবন্ধকতাইন পথে জল ধারা নির্গত হয়ে যেতে দেন আপনি। অন্তর্দৃষ্টির মাধ্যমে এই নিশ্চয়তাকে বারবার চিত্রিত করুন, বিধাতার সহায়তায় আমি এখন আমার মন থেকে সমস্ত ~~উদ্বিগ্ন~~ উৎকর্ষ ভয়ভীতি, সমস্ত নিরাপত্তাইনতা খালি করে দিচ্ছি।” ধীরে ধীরে পাঁচবার এ কাজটি করুন, তারপর বলুন: “আমি বিশ্বাস করি যে আমার মন এখন ~~সমস্ত~~ উদ্বিগ্নতা থেকে সমস্ত ভয় ভীতি থেকে, নিরাপত্তাইনতা বোধ থেকে ~~মুক্ত~~ মুক্ত মনে তুলে ধরুন যে, এসব অনাকাঙ্ক্ষিত ধারণাগুলো ক্রমাগামীয়ে মন থেকে ~~বিলৈন~~ হয়ে যাচ্ছে। তারপর ভয়ভীতি থেকে মুক্ত হতে পারার জন্য বিধাতাকে ধন্যবাদ দিন। তারপর আপনি ঘুমাতে যান। পূর্বে উল্লেখিত এই আরোগ্যকারী পদ্ধতি ~~প্রয়োগের~~ শুরুতে আপনার উচিত প্রথমে মধ্য সকাল এবং মধ্য অপরাহ্নে একে কাজে লাগানো যেমনটি আপনি রাতে ঘুমাতে যাবার সময় করেন। এই উদ্দেশ্য মাত্র পাঁচ মিনিটের জন্য কোন একটি নিরিবিলি জায়গাতে যান। বিশ্বাসের সাথে এই পদ্ধতি কাজে লাগান এবং অতি শ্রীম্ভুই এর উপকারী ফলাফল আপনি দেখতে পাবেন।

এই পদ্ধতি আরো শক্তিশালী করা যেতে পারে আপনার কল্পনাপ্রসূত চিন্তন দ্বারা যখন এই চিন্তন একের পর এক দুশ্চিন্তা মন থেকে দূর করতে করতে আপনার মনকে পুরোপুরি আকৃষ্ট করে ফেলবে। একটি ছোট শিশু একজন প্রাণী বয়স্কের থেকে অধিক কাল্পনিক দক্ষতা ধারণ করার ক্ষেত্রে অধিক উৎকৃষ্ট।

কোন আঘাতকে সে যেমন চুম্বন করে সারিয়ে তোলে ঠিক তেমনি অন্তর থেকে ভয় ভীতিকেও সে ছুঁড়ে ফেলতে পারে অন্যায়সে, এ যেন তার কাছে নিতান্তই একটি খেলা।

উভয় ক্ষেত্রেই সে সমানভাবে সাড়া দেয়। এই সহজ সরল পদ্ধতিটি শিশুদের ক্ষেত্রে কাজ করে কারণ, সে মনে করে এ ব্যাপারটি আসলে এখানেই শেষ। নাটকীয়ভাবে সে যা করে তাই তার কাছে সত্য এবং বিষয়টির এখানেই সমাপ্তি বলে প্রমাণিত হয়। অন্তদৃষ্টিতে দেখুন যেন আপনার ভয়ভীতি মন থেকে নিষ্কাশিত হয়েছে এবং নিরূপিতগতিতে অন্তদৃষ্টিতে দেখা বিষয়টি বাস্তবায়িত হবে।

কল্পনাই ভয়ভীতির উৎস আবার কল্পনাই হতে পারে ভয়ভীতির থেকে আরোগ্যকর উপায়। কল্পনাকরণ বিষয়টি হলো তথ্যপূর্ণ ফলাফল তৈরির জন্য মানসিক ভাবমূর্তির ব্যবহার এবং আশ্চর্যজনকভাবে এটি একটি ফলপ্রদ পদ্ধতি। কল্পনা কিন্তু সাধারণভাবে কোন খেয়ালি কল্পনার ব্যবহার নয়। কল্পনা শব্দটির উৎপত্তি হয়েছে কল্পনাকরনের ধারণা থেকে। বলা যেতে পারে ভয় পাওয়া বা ভয় থেকে মুক্তি যেকোন একটি মানসিক চিত্ত আপনি দাঁড় করাতে পারেন। যে মানসিক চিত্ত আপনি দাঁড় করাবেন, শেষ পর্যন্ত তাই কিন্তু বাস্তবরূপ ধারণ করতে পারে, যদি যথেষ্ট বিশ্বাস সহযোগে আপনি তা মনে ধারণ করেন।

কাজেই নিজের মধ্যে এমন একটি প্রতিবিম্ব ধারন করুন যেন ~~তা~~ বিরক্তি থেকে মুক্ত এবং দেখবেন যথাসময়ে এই নিষ্কাশন পদ্ধতি আপনার ~~মুক্তির্ত~~ ভয়ভীতি মন থেকে বের করে দিয়েছে। যা হোক শুধু মনকে খালি করে ~~দেয়া~~ যথেষ্ট নয়, কারণ মন দীর্ঘকাল খালি অবস্থায় থাকবে না। এই খালি জন্মগতী আবার কিছু দিয়ে ভরে যাবে। খালি অবস্থায় এটা চলতে পারে না। কাজেই মন খালি করলে সাথে সাথে আবার একে পূর্ণরায় ভরে ফেলা অভ্যাস করুন। বিশ্বাসযুক্ত চিত্তায়, আশায় সাহসে এবং প্রত্যাশায় একে ভরে ফেলুন। সঙ্গেই নিচের উক্তিটি নিশ্চয়তা সহ যোগ উচ্চারণ করুন, বিধাতা এখন আমার মন সাহস দিয়ে, শান্তি দিয়ে, শান্ত আশ্বাসে ভরে তুলেছেন। বিধাতা এখন আমাকে সমস্ত আঘাত থেকে রক্ষন করছেন, বিধাতা এখন আমার প্রিয় মানুষদের সব আঘাত থেকে রক্ষন করছেন। বিধাতা এখন আমাকে সঠিক সিদ্ধান্ত নিতে সঠিক পথে চলনা করছেন। এমন অবস্থায় ঈশ্বর আমার উপর দৃষ্টি রাখবেন।

প্রতিদিন অন্তত ছয়বার এ ধরণের সুন্দর ও শক্তিযুক্ত চিত্তায় মনকে ঘিরে ফেলুন, যে পর্যন্ত এগুলো আপনার মনকে উপরে পড়ার ঘত অবস্থায় নিয়ে না আসে। এই গতিপথেই বিশ্বাস চিন্তনগুলো আপনার দুচিন্তাগুলোকে ঘিরে ফেলবে একটিমাত্র ব্যতিক্রম ছাড়া। সমগ্র চিত্ত রোগের মধ্যে ভয় হলো সবচেয়ে শক্তিশালী এবং ঐ ব্যতিক্রমটি হলো বিশ্বাস। আর বিশ্বাস সর্বদাই ভয়ভীতির উপর জয়ী শক্তি বলে প্রমাণিত। বিশ্বাস এমন এক শক্তি যার বিরুদ্ধে ভয়ভীতি টিকে থাকতে পারে না।

দিনের পর দিন যখন বিশ্বাসের জোরে আপনার মন ভরে যায়। শেষ পর্যন্ত দেখা যাবে যে, ভয়ভীতির জন্য আপনার মনে কোন খালি জায়গা নেই। এতো এক বিরাট ঘটনা আর এটা কারো ভুলে যাওয়া ঠিক হবে না। বিশ্বাসের জোরে আপনার মন ভরে যায়, শেষ পর্যন্ত দেখা যাবে যে, ভয়ভীতির জন্য আপনার মনে কোন খালি জায়গা নেই। এতো এক বিরাট ঘটনা আর এটা কারো ভুলে যাওয়া ঠিক হবে না। বিশ্বাসের উপর প্রভৃতি স্থাপন করুন দেখবেন স্বয়ংক্রিয়ভাবে ভয়ও আপনার প্রভৃতি মেনে নেবে।

সুতরাং পদ্ধতিটি হলো, মনটাকে খালি করে ফেলুন এবং ঈশ্বর বিশ্বাস দ্বারা জায়গাটা দক্ষ করুন, তারপর আপনার মনটাকে বিশ্বাসে ভরে ফেলতে অনুশীলন করুন এবং এভাবেই আপনি দুচিত্তগ্রস্ততা থেকে মুক্তি পাবেন।

বিশ্বাসের জোরে আপনার মনকে ভরে ফেলুন এবং এই গতিধারায়ই পুঁজীভূত বিশ্বাস আপনার ভীতিকে ঘিরে ফেলবে। এই যে পরামর্শ দেয়া হলো, এ শুধু পড়লেই হবে না একে অনুশীলনের মধ্য দিয়ে ঘাটাই করে দেখতে হবে যে এর মূল্য কতখানি। আর অনুশীলন শুরু করার এখনই মোক্ষম সময়, যখন আপনি এ নিয়ে ভুক্তিহীন, যখন এ ধারণা আপনার বদ্ধমূল হবে যে, দুচিত্তগ্রস্ত হওয়া থেকে মুক্ত হবেই জন্য প্রথম যে পথ তা হলো, মন থেকে ভয়ভীতিকে বের করে দেয়া এবং মনের খালি জায়গাটা বিশ্বাসের ভরে তোলা। যে পর্যন্ত না আপনি একজন দক্ষ বিশ্বাসীতে পরিণত না হন ততক্ষণ পর্যন্ত বিশ্বাস অনুশীলন কারী হতে শিক্ষা প্রাপ্ত করুন। তারপর দেখবেন ভয় আপনার মধ্যে বাসা বেঢে থাকতে পারছে না।

আপনার মনকে ভয়মুক্ত করার গুরুত্বের সময় জোর দিয়ে কিছু বলা যায় না। কিছুটা অধিক সময় ধরে যদি ভয় আবস্থার মধ্যে অবস্থান নেয় এবং সেক্ষেত্রে সত্যিকার একটি সম্ভাবনা থাকে ঠিক এরকম, যে ভয়ভীতির মধ্য দিয়েই হয়ত আপনাকে সফলতা পেতে সাহায্য করবে। বাইবেলে বর্ণিত অনেক বক্তব্যের মধ্যে একটি ভীতিকর বক্তব্য হলো, বক্তব্যটি ভীতিকর সত্য “কারণ আমি যা খুবই ভয় পাই তাই আমার উপর এসে পড়ে... (যোব ও 3.25) অবশ্যই তা হবে কারণ, আপনি যদি কোন কিছুকে সবসময় ভয়ই পেতে থাকেন বুঝতে হবে যে আপনার মন শুভ লক্ষণযুক্ত একটি অবস্থায় উন্নীত হতে যাচ্ছে, সেই ভীতিজনক অবস্থা থেকে। এ ক্ষেত্রে একটি পরিস্থিতি আপনাকে উৎসাহিত করছে তারই মধ্যে শুভ পরিণতির শিকর মেলতে এবং বেড়ে উঠতে। আপনি তাকে নিজের দিকে টেনে নিতে উৎসাহের সাথে ঝুকে পড়ছেন।

কিন্তু ভীত হবার কিছু নেই বাইবেল সহ অন্যান্য ধর্মগ্রন্থগুলো সবসময় বার বার আর একটি মহান সত্য সম্পর্কে বলছে, আমি যা অধিকতর বিশ্বাস করেছি তা আমার

উপর বর্তেছে। এ বক্তব্যটি খুব বেশি শব্দমালায় তৈরি হয়নি। এবং বাইবেল ও অন্যান্য ধর্মগ্রন্থগুলো একথাই বার বার বলছে যে, যদি আপনার বিশ্বাস থাকে তাহলে কোন কিছুই অসম্ভব নয়। আপনার বিশ্বাস অনুসারেই তা আপনার উপর সত্যে পরিণত হবে। যদি আপনি আপনার মনে ভয়ের জায়গায় বিশ্বাস প্রতিষ্ঠা করতে পারেন তাহলে ভয়ের বিষয়কেও আপনি একেবারে স্তুত করে দিতে পারবেন এবং তার বদলে, আপনার বিশ্বাস সে স্থলে বাস্তবরূপ লাভ করবে। স্বাস্থ্যকর চিন্তারাশি দিয়ে আপনার মনকে সম্পূর্ণ ঘিরে ফেলুন, হ্যাঁ বিশ্বাসযুক্ত চিন্তায়, ভীতিজনক চিন্তায় নয়। দেখবেন তাতে ভীতিজনক ফলাফলের জায়গায় বিশ্বাস উদ্ভৃত ফলাফল তৈরি করতে পারছেন।

অভ্যাসগতভাবে উদ্বিগ্ন হয়ে পড়ার বিরুদ্ধে আপনার অভিযান হতে হবে কৌশলগত। উদ্বিগ্নতাবোধের মূল অংশটির উপর সামনা সামনি আঘাত হেনে জয় ছিনিয়ে আনার প্রত্যাশা কঠিন বলে প্রমাণিত হতে পারে। সম্ভবত এক্ষেত্রে বহিদৃগ্রন্থগুলো একের পর এক জয় করতে আরও অধিক নিপুন পরিকল্পনা প্রয়োজন এবং ক্রমাগামী এভাবেই মূল অবস্থানে পৌছতে হবে।

আকারটি পরিবর্তনের জন্য আপনার উদ্বিগ্নতার দীর্ঘতম শর্করা থেকে ভয়ের ছেট ছেট প্রশাখাগুলোকে ছেটে ছেটে ছেট করে ফেলতে হবে। তারপর কাটতে কাটতে পেছনে এসে চূড়ান্তভাবে উদ্বিগ্নতার মূলকাঞ্চি ফুর্প করে দিতে হবে।

আমার প্রতিষ্ঠানে একটি প্রকাও গাছ কেটে ফেলতে হয়েছিল, আমর খুব খারাপ লেগেছিলো কাজটা করতে। এমন বড় প্রকাও গাছ কেটে ফেলতে আমার মনটা বিষদে ভরে গিয়েছিল। মোটর চালিত কর্মসূচি নিয়ে লোকজন এলো এবং আমি মনে করেছিলাম তারা মূলকাঞ্চি অর্থাৎ মাটি সংলগ্ন অংশ থেকে কেটে ফেলবে। কিন্তু তা না করে তারা মই লাগিয়ে উপরে উঠে ছেট ছেট প্রশাখাগুলোকে কাটতে ছাটতে শুরু করল, তারপর কাটলো উপরের বাদবাকি অংশটুকু এবং সবার শেষে থাকল গাছের মূলকাঞ্চি, তা যখন কেটে ফেলা হল তখন পুরো গাছটির স্তুপ দেখে মনেই হচ্ছিল না যে এ গাছটির এত বড় হতে পঞ্চাশটি বছর লেগেছিল। গাছটি যারা কাটলো তারা এভাবে গাছটি কাটার সুন্দর একটি ব্যাখ্যা দিয়ে বলল, “যদি প্রথমেই মাটি সংলগ্ন অংশটুকু কেটে ফেলতাম তা হলে পড়ার সময় কাছাকাছি গাছগুলোর উপর পড়ে ওগুলোকে নষ্ট করে ফেলতে পারত। কাজেই একটি গাছকে কেটে ফেলার আগে সেটার ডালপালা কেটে ছেটে যত ছেট করে নেয়া যায় ততোই ভালো।”

ঠিক একইভাবে উদ্বিগ্নতার যে বিরাট বৃক্ষ আপনার মধ্যে বছরের পর বছর ধরে আপনার মধ্যে বেড়ে উঠেছে তাকে একটু একটু করে অর্থাৎ কেটে ছেটে যথা সম্ভব

ছেট করে নেয়া ভালো । এভাবে ছেট ছেট উদ্ধিগ্নতাণলোকে আগে ছেটে ছুটে ছেট করে নিতে হবে এটাই আমার উপদেশ । উদাহরণ স্বরূপ, আপনার আলাপচারিতার সময় উদ্ধিগ্নকর শব্দ সংখ্যা কমিয়ে আনুন । ঐসব উদ্ধিগ্নকর শব্দই শেষে আপনাকে উদ্ধিগ্ন করে ফেরতে পারে, হয়ত করেছেও ইতিমধ্যে । উদ্ধিগ্নকর চিন্তা যখনই আপনার মধ্যে এসে উপস্থিত হয়, দেরি না করে সঙ্গে সঙ্গে বিশ্বাস চিন্তার মাধ্যমে এবং বিশ্বাস প্রকাশ করে তা মন থেকে হটিয়ে দিন । উদাহরণ স্বরূপ: আমি উদ্ধিগ্নবোধ করছি যে, আমি হয়ত ট্রেন ধরতে পারব না । তখনই আপনি মনে মনে জোর দিয়ে বিশ্বাস করতে থাকুন যে আমি ঠিক সময় মতই স্টেশনে গিয়ে পৌছাব । আপনি যত কম উদ্ধিগ্ন হবেন, তত শীঘ্র আপনি রওয়ানা হতে পারবেন । কারণ যে মন বিশৃঙ্খল নয় তা নিয়মসিদ্ধ এবং সে সময় নিয়ন্ত্রণ করে চলতে পারে ।

যখন এসব ছেট খাট উদ্ধিগ্নতাকে কেটে ছেটে ফেলতে পারবেন দেখবেন ক্রমে ক্রমে আপনি আপনার মূল চিন্তার গোড়ায় করাত লাগিয়ে তা ধরাশায়ী করতে পারছেন । তখন আপনার লক্ষ মহাশক্তি জোরে মূল উদ্ধিগ্নতাকে বের করে দিতে পারবেন অর্থাৎ আপনার জীবনে উদ্ধিগ্নতায় অভ্যন্তর হয়ে পড়া থেকে আপনি রেহাই পাবেন ।

আমার বন্ধু ডাক্তার ড্যানিয়েল এ. পোলিং মূল্যবান একটি পরামর্শ দিয়েছেন । তিনি বলেছেন, প্রতিদিন সকালে বিছানা থেকে উঠাব সময়ে তিনি দু'টি কথা বার বার বলে থাকেঃ ‘আমি বিশ্বাস’ করি তিনবার বলেন এবং কথা গুলো । এভাবে দিনের শুরুতে তিনি তার মনকে একটি বিশ্বাস পোজ্জন সমস্থায় নিয়ে আসেন এবং তা কখনও তাকে ছেড়ে যায় না । তার মন এই বিষয়টি এমন দৃঢ় বিশ্বাসে ধারণ করেন যে, তার মনে হয় যে বিশ্বাস দ্বারা তিনি তার সারাদিনের সমস্যাণলোকে এবং দুর্ভোগসমূহকে জয় করতে পারছেন ।

মনে মনে সৃজনশীল এবং সুফলদায়ী চিন্তা নিয়ে তিনি দিন শুরু করন । তিনি ‘বিশ্বাস করেন’ এবং এটা খুব কঠিন; যে লোক বিশ্বাস করেন তাকে বিশ্বাস করানো থেকে বিরত বা অনিচ্ছুক করা ।

ডাঃ পোলিংসের ‘আমি বিশ্বাস করি’ এই কৌশলটি সম্পর্কে রেডিওর এক আলাপে একবার বর্ণনা করেছি আমি, এবং তারপর এক মহিলা আমাকে চিঠি লিখে জানিয়েছেন আমাকে যে, তার নিজের ধর্মে তিনি খুব একটা বিশ্বাসী ছিলেন না; তার এ ধর্ম বিশ্বাস ছিল ইহুদী ধর্ম বিশ্বাস । তিনি বলেছেন তাদের বাড়িটা ছিল পুরো তর্ক-বিতর্ক কলহ বিবাদ, বিরক্তি এবং অশান্তিতে ভরা । তিনি আরো বলেছেন যে, তার স্বামী নিজের ভালোর জন্য প্রচুর মদ্যপান করত, এবং কোন কাজ কর্ম না করে

সারাদিন বসে বসে কাটাত । তিনি দুর্বলচিত্তে অভিযোগ করে বললেন যে, তার স্বামী নাকি কোন কাজই খুঁজে পায়না । তার শাশুরীও তার সাথে থাকতেন, এবং সর্বক্ষণ তার বিষ ব্যথা নিয়ে ঘ্যানর ঘ্যানর করতো আর নালিশ করতো ।

এই মহিলাটি বলেছেন যে, ডাঙ্গার পোলিং এর পদ্ধতিটি তাকে অনুপ্রাপ্তি করেছে এবং তিনি নিজে তা প্রয়োগ করার জন্য সিদ্ধান্ত নেন । তাই পরদিন সকালে ঘুম থেকে উঠে তিনি প্রগাঢ় বিশ্বাসে বলেন : “আমি বিশ্বাস করি, আমি বিশ্বাস করি, আমি বিশ্বাস করি ।”

তার চিঠিতে তিনি বেশ উত্তেজনার সাথে লিখেছেন এই পরিকল্পনাটি শুরু করার মাত্র দশদিনের মধ্যে অন্তুত কান্ত ঘটে যায়, অর্থাৎ আমার স্বামী গত রাতে বাসায় ফিরে এসে বলেন যে তার চাকরি হয়েছে, বেতন সপ্তাহে ৪০ ডলার, এবং সে আরো বলেন যে, সে মদ খাওয়া ছেড়ে দিতে যাচ্ছে । আমার বিশ্বাস তিনি এই বিশ্বাসকরণ পদ্ধতিকেই বুঝিয়েছে । আরো আশ্চর্যের বিষয় হলো, আমার শাশুরীও বাস্তবিকভাবে তার সেই বিষ-ব্যথা নিয়ে আর কোন রকম নালিশ করা বন্ধ করে দেন । মনে হচ্ছে আমার উদ্বিগ্নিতা ঠিক যেন প্রায় উধাও হয়ে গিয়েছে ।

এই যে ব্যাপার, মনে হয় তা প্রায় যাদুকরী শক্তির মতো কাজ করেছে, আজও মানুষের জীবনে প্রতিদিন এই অলৌকিক ঘটনা ঘটছে । মুমুক্ষু নিষ্ঠল ভীতি-চিন্তা থেকে সুফলপ্রদ বিশ্বাসে রূপান্তরিত করতে পেরেছে তাদের মূল ও মনোভাবকে ।

আমার এক চমৎকার বন্ধু স্বর্গত হাওয়াক ম্যান্ডলার ক্রিষ্টি একজন শিল্পী, তিনি এমন অনেক শব্দ তৈরি করেছেন যেগুলো বিজ্ঞবিশেষ কৌশল সমৃদ্ধ ।

জীবনে এমন লোক আমি কদাচিং দেখেছি যার জীবন এমন আনন্দ ও স্ফূর্তিতে ভরা ।

অজেয় গুণাবলীতে পূর্ণ ছিলেন তিনি, এবং তার সুখানন্দ অন্যদের মধ্যেও সংক্রমিত হতো ।

আমার গীর্জাতেও একটি কৌশল অবলম্বন করে থাকে তা হলো, যাজক পদে কাজ কর্ম করার সময়ই তার অংকিত ছবি সংরক্ষিত করে রাখা হয় । তার মৃত্যু না হওয়া পর্যন্ত তা তার ঘরে টাসিয়ে রাখা হয় । যখন এটা আবার গীর্জায় নিয়ে আসা হয় এবং গ্যালারীতে তার পূর্ববর্তীদের ছবির সাথে রেখে দেয়া হয় । সাধারণত পরিকল্পনাটি গুরুজন পর্যায়ের এবং নিম্নপদস্থ পুরোহিতদের, এই ছবি অংকিত করে রাখার কারণ হলো, তাদের বিজ্ঞ বিচারে পুরোহিতদের উপর সর্বোচ্চ সুদৃষ্টি পরার বিষয়কে গণ্য করা হয় । কয়েক বছর আগে আমারটাও অংকন করা হয়েছে ।

যখন মি: ক্রিস্টির সাথে বসে আছি, আমি তাকে জিজ্ঞেস করলামঃ “হাওয়ার্ড আপনি কি কখনও উদ্বিগ্ন বোধ করেন না?”

তিনি প্রথমে একটু হাসলেন, তারপর বললেন, “না, তোমার জীবনের মত নয়। আমি উদ্বিগ্ন হওয়া বিশ্বাস করেন না।”

“বেশ” আমি মন্তব্য করলাম, “উদ্বিগ্ন না হওয়াটা একেবারেই একটি সাধারণ ব্যাপার। আসলে, আমার কাছে মনে হয় ব্যাপারটি একদম স্বাভাবিক,-আপনি উদ্বিগ্ন হওয়া বিশ্বাস করেন না, কাজেই আপনি তা করেনও না। কিন্তু কখনও কি আপনি উদ্বিগ্ন হননি? জানতে চাইলাম আমি।

উত্তরে তিনি বললেন, “বেশ, হ্যাঁ, একবার আমি চেষ্টা করেছিলাম। আমি লক্ষ্য করেছি যে মনে হয় যেন সবাই উদ্বিগ্ন হয়, এবং আমি কল্পনা করলাম, আমি অবশ্যই কিছু মিস করব যদি উদ্বিগ্ন হতে না পারি।

কাজেই একদিন আমি মনে মনে স্থির করলাম যে, বিষয়টা একটু যাচাই করে দেখব।

একটি দিন নির্বাচন করলাম আমি, এবং বললাম, “ঐ দিনটি হত্তে আমার উদ্বিগ্ন দিবস। আমি সিদ্ধান্ত নিলাম, আমি এই উদ্বিগ্ন হওয়া নিয়ে সম্পৰ্কস্তর্দ্ধ করে দেখব এবং কিছুটা উদ্বিগ্ন হয়ে দেখব যে এটা কিসের মত লাগে।

“ঐ দিনটি আসার আগের রাতে আমি কিছুটা অন্ধকার বিছানায় গেলাম চমৎকার একটি ঘুম দিতে, যাতে পরেরদিন উদ্বিগ্ন হওয়া নাম্বের ঐ চমৎকার কাজটি করার আগে আমি ভালোভাবে বিশ্রামও করতে পারি। পরের সকালে যথারীতি ঘুম থেকে উঠলাম, চমৎকার প্রাতরাশ সারলাম,- কিন্তু খালি পেটে তো আর সফলতার সাথে উদ্বিগ্ন হওয়া যায় না— এবং তারপর স্থির করলাম যে, এখন আমি উদ্বিগ্ন হবো। তো বেশ, আমি সেই দুপুর পর্যন্ত উদ্বিগ্ন হবার জন্য চেষ্টা করলাম, কিন্তু শেষ পর্যন্তও আমি এর মাথায়ুম্বু কিছুই বুঝতে পারলাম না। আমি এর কোন অর্থই খুঁজে পেলাম না, তাই ব্যাপারটি এখানেই বাদ দিয়ে দিলাম।

তারপর তিনি তার সেই সংক্রমক হাসি হাসলেন।

“কিন্তু,” আমি বললাম, “আপনার অবশ্যই অন্য কোন পদ্ধতি জানা আছে যার মাধ্যমে আপনি উদ্বিগ্ন হওয়াকে জয় করেছেন এবং করছেন।” অবশ্যই তিনি তা করেছেন, এবং তা সব পদ্ধতির সেরা পদ্ধতি।

“প্রতিদিন সকালে আমি পনেরটি মিনিট কাটিয়ে দিই আমার মনটি ঈশ্বরের ভাবনায় কানায় কানায় পূর্ণ করতে” যখন তোমার মন ঈশ্বর ভাবনায় পুরোপুরি আচ্ছন্ন, তখন সেখানে কোন উদ্বিগ্নতার ঠাই হতে পারে না। প্রতিদিন আমার মনকে

আমি ঈশ্বর ভাবনায় ভরে দিই, এবং তারপর আমার জীবনের সময়টুকু আমি সারাদিন কাজেই লাগাই ।”

হাওয়ার্ড ক্রিষ্টি ছিলেন এক বিরাট শিল্পী, হাতে তাঁর শক্তিশালী তুলি, কিন্তু একই সাথে সমতুল্য জীবন শিল্পীও ছিলেন তিনি, কারণ মহান সত্যকে গ্রহণ করার এবং এর মূল বিষয়কে ঠিক রেখে সরলীকরণ করার মত সামর্থ্য তাঁর ছিল । যেমন, আপনি মনে মনে যা লালন করেন আপনার মন থেকে তাই শুধু বেরিয়ে আসবে । ভীতিকর চিন্তার স্থলে মনকে আপনি ঈশ্বর ভাবনায় পরিপূর্ণ রাখুন, এবং তাহলে আপনি চিন্তা এবং সাহস দুটোই ফিরে পাবেন ।

উদ্ধিগ্নতা হলো এমন এক পদ্ধতি, যা ঈশ্বরের ভালোবাসা এবং যত্নের পরিবর্তে মনকে দুচ্ছিন্নায় ছেয়ে ফেলে । মূলত: সবধরণের উদ্ধিগ্নতা এমনই হয় । এর হাত থেকে সুস্থ হতে চাইলে আপনাকে যা করতে হবে তা হলো, গ্রীষ্ম শক্তির ভাবনায় মনকে ভরে ফেলা, তাঁর সুরক্ষিত বেষ্টনী, এবং মহত্বের আবেশে নিজেকে বন্দি করে ফেলতে হবে ।

মাত্র পনেরটি মিনিট তার ভাবনায় নিজেকে আচ্ছন্ন করে ফেলুন । মুখস্থ করার মধ্য দিয়ে মনে এই দর্শনতত্ত্বটি মনে গেঁথে ফেলুন, ‘আমি বিশ্বস্ত করি; এবং তাতে দেখবেন যে উদ্ধিগ্নকর দুচ্ছিন্না সংকুলান হবার মত এবং বিশ্বাসের ঘাটতি পড়ার মত কোন জায়গা খালি থাকছে না আপনার মনে ।

উদ্ধিগ্ন হবার মত ভোগাত্তিকে অনেকেই জয় ক্রিএতে পারে না, তার কারণ হলো হাওয়ার্ড ক্রিষ্টির মত তারা এই সমস্যাটিকে জুটিতাহীন ভাবতে পারে না এবং তারা একে সহজ সরল কৌশলে আঘাতও করতে পারে না । এটা খুবই বিশ্বয়কর ব্যাপার যে, কিভাবে আমাদের বেশিরভাগ ব্যক্তিগত সমস্যাসমূহ প্রায়ই জটিলতাহীন প্রক্রিয়ায় বিজ্ঞানের কাছে বশীভূত হচ্ছে । এর পেছনে কারণ হলো, জটিলতা সম্বন্ধে কি করতে হবে তার জন্য বেশি কিছু জানতে হয় না । আমাদের অবশ্যই জানতে হবে কি আমাদের করতে হবে এবং কেমন করে তা করতে হবে ।

গোপন বিষয়টি হলো, পদ্ধতি সিদ্ধ আক্রমণ পরিচালনা করা এবং এর পিছনে কাজ চালিয়ে যাওয়া । এ ধরণের কিছু করার একটা মূল্য আছে, যখন আপনার মনের মধ্যে নাটকীয়ভাবে ফলপ্রস্তু প্রতি আক্রমনের উন্নতি ঘটে । তা করার জন্য আমরা সমস্যাটির উপর আধ্যাত্মিক শক্তি প্রয়োগ করি দুভাবে, একটি হলো, বোদ্ধগম্য শক্তি আর অন্যটি হলো প্রয়োগ শক্তি ।

উদ্ধিগ্ন হবার বিরুদ্ধে একটি প্রথম শ্রেণীর কৌশল হলো যা একজন ব্যবসায়ী পরিকল্পনাটি করেছিলেন । মারাত্মক উদ্ধিগ্নতায় ভুগছিলেন লোকটি । প্রকৃত স্নায়ু সমস্যা

এবং অসুস্থ স্বাস্থ্যের এক মানুষ। তার বিশেষ ধরণের উদ্বিগ্নতা ছিল যে তিনি যা, করছেন এবং বলছেন তা সঠিক কিনা এ বিষয়ে তিনি নিশ্চিত ছিলেন না। সবসময় তিনি তার পুরনো সিদ্ধান্তগুলোই নতুন করে গ্রহণ করতেন এবং ওসবের জন্যই তিনি দুর্বল স্নায়ু হয়ে পড়তেন। তিনি একজন পোষ্টমর্টেম বিশারদ ছিলেন। স্বতন্ত্র ধরনের বুদ্ধিদীপ্ত মানুষ ছিলেন তিনি, প্রকৃতপক্ষে দুটো বিশ্ববিদ্যালয় থেকে স্নাতক ডিপ্রী নিয়েছিলেন তিনি, এবং দুটো বিষয়েই অনার্স ছিল তার।

আমি তাকে পরামর্শ দিয়েছিলাম কয়েকটি সাধারণ প্রশ্নালী অনুশীলন করতে যেগুলো দিনটি শেষ হওয়া পর্যন্ত তাকে সাহায্য করবে তারপর এভাবে তাকে এগিয়ে যেতে এবং ওসব ভুলে যেতে বলেছিলাম। আমি ব্যাখ্যা দিয়ে বলেছিলাম যে, কিভাবে অতি সাধারণ নাটকীয় আধ্যাত্মিক সত্যের ফলপ্রসূতা ধারণ করতে হয়।

এটা সর্বদা সত্য যে, বড় মনের মানুষের পক্ষে সরল সাধারণ হওয়ার জন্য সবচেয়ে বেশি সামর্থ থাকে, তার অর্থ হলো, সাধারণ পরিকল্পনাগুলোর উপর কাজ করার ধারণ ক্ষমতা তাদের আছে এবং এর উদ্দেশ্য হলো, গভীর সুস্থিতি কার্যে পরিণত করা। এই লোকটি তার উদ্বিগ্নতায় তাই করতেন। আমি লক্ষ্য করেছিলাম যে, তার বেশ উন্নতি হচ্ছিল এবং তিনি এ বিষয়ে মন্তব্য করে বলেছিলাম<sup>১</sup>

“ও হ্যা,” “শেষমেশ আমি গোপন ব্যাপারটি খুঁজে পেয়েছি এবং তা বিশ্বয়কর ভালোভাবে কাজে লেগেছে।” তিনি বললেন সে যদি আমি দিনের শেষের দিকে তার অফিসে কিছু সময় কাটাই তবে তিনি আমাকে দেখানো করে তিনি উদ্বিগ্ন হওয়াকে হচ্ছিয়ে দিয়েছেন। একদিন তিনি আমাকে টেলিফোন করলেন এবং ঐদিন সন্ধিয়ায় তার সাথে ডিনার খেতে বললেন। অফিস বন্ধ করে সময় আমি তার সাথে দেখা করলাম। তিনি ব্যাখ্যা করে বললেন, যে প্রতি রাতে অফিস ছেড়ে যাবার সময় ‘ছেট্ট একটি ধর্মীয় কাজ’ অনুশীলন করে কিভাবে তিনি উদ্বিগ্নতা থেকে রেহাই পেয়েছেন। এবং সত্য এটা ছিল তুলনাহীন। আমার উপর এটা স্থায়ীভাবে ছাপ ফেলতে সক্ষম হয়েছে।

আমরা আমাদের টুপি এবং কোর্ট খুললাম এবং দরজার দিকে রওয়ানা হলাম। দরজার কাছে একটি ময়লার ঝুঁড়ি রাখা ছিল, এবং এর ঠিক উপরে দেয়ালে একটি ক্যালেন্ডার টাপানো ছিল। এটা তেমন কোন ক্যালেন্ডার নয় যেখানে আপনারা, সপ্তাহ মাস কিম্বা বছরগুলো দেখে থাকেন, এটা ছিল একদিনের একটি ক্যালেন্ডার। একবারে মাত্র আপনারা একটি তারিখ এখানে দেখতে পাবেন, এবং তারিখটি বড় ছাপে লিখা। তিনি বললেন : “এখন আমি আমার রাত্রিকালীন ধর্মীয় যজ্ঞটুকু সম্পাদন করব এবং এই কর্মটুকুই আমাকে উদ্বিগ্ন হওয়া থেকে মুক্ত করবে।”

তিনি গিয়ে ক্যালেন্ডারের ঠিক ঐ দিনের পাতাটি ছিড়ে ফেললেন। তারপর পাতাটি দলা পাকিয়ে একটি বলের ঘত করে ফেললেন, এবং আমি মুক্ত হয়ে তাকিয়ে তাকিয়ে দেখলাম, যখন তার আঙুলগুলো ধীরে ধীরে উন্মুক্ত হলো এবং তিনি ঐ

দিনটিকে ময়লার ঝুঁড়িতে ফেলে দিলেন। তারপর তিনি তার চোখ বন্ধ করলেন এবং তার ঠেট দুটো নড়ে উঠল, এবং আমি জানতাম যে, তিনি তখন প্রার্থনা করছেন, ভক্তি-শ্রদ্ধায় নীরবে তিনি প্রার্থনা করছেন। প্রার্থনা শেষে তিনি জোরে বললেন, “আমিন, O.K দিনটি সমাপ্ত হলো।

আসুন, আমরা বাইরে চলে যাই, এবং আনন্দ উপভোগ করি।” যখন রাস্তা দিয়ে হেঁটে যাচ্ছি আমি জানতে চাইলামঃ “প্রার্থনার সময় কি বললেন তা যদি জানতে চাই, আপনি কিছু মনে করবেন?

একটু হেসে তিনি বললেন : “আমি মনে করিনা যে আমার প্রার্থনা ঠিক আপনার মত।” কিন্তু আমি জেদ করতে তিনি বললেন : “বেশ আমি না হয় এভাবে প্রার্থনা করি : প্রভু এ দিনটি তোমার দান, আমি এর জন্য যাচনা করিনি কিন্তু দিনটি পেয়ে আমি আনন্দিত। আমি যথাসম্ভব ভালো কিছু করলাম এ দিনটিতে এবং তুমি আমাকে সাহায্য করেছ। আর তার জন্য আমি তোমাকে। ধন্যবাদ জানাই। আমি কিছু ভুল ভ্রান্তি করেছি। ভুল ভ্রান্তি তখনই হয়েছে যখন আমি তোমার উপদেশ মেনে চলিনি, এবং তার জন্য আমি দুঃখিত। আমাকে ক্ষমা কর। কিন্তু কিছু কিছু সাফল্য আমি পেয়েছি, জয় লাভও করেছি কোন কোন কাজে, এবং তোমার সদয় দিক গুরুদেশনার জন্য আমি কৃতজ্ঞ। কিন্তু এখন, হে প্রভু, কি সাফল্য কি জয় কি প্রাপ্তিজ্ঞ, কি ভুলভ্রান্তি সবকিছু এখন পেছনের, কারণ দিনটি এখন সমাপ্ত এবং আমি এর মধ্য দিয়ে অতিক্রম করেছি এবং তা তোমাকেই আবার ফেরত দিয়ে দিচ্ছি, সামাজিক।”

সম্ভবত প্রার্থনাটি অর্থড়ু মণ্ডলী ধরণের নয়। কিন্তু তা যে সত্যি সত্যি কার্যকর বলে প্রমাণিত হয়েছে এটা নিশ্চিত। দিনের এই শেষ অংশটুকু তিনি নাটকীয়ভাবে শেষ করেছেন, এবং তিনি এভাবে তার মুখচিত্ত ভাবব্যতের দিনগুলোর দিকে স্থাপন করেছেন, আগামীদিন আরো ভালো কিছু প্রত্যাশায়। সৃষ্টিকর্তার সৃষ্টি পদ্ধতিটিই তিনি কার্যে পরিণত করেছেন নিজের জীবনে। যখন তিনি একটি দিনের সৃষ্টি সমাপ্ত করেছেন, তখন তিনি রাতের আরনী টেনে নামিয়ে তা সমাপ্ত ঘোষণা করেছেন।

এই পদ্ধতির দ্বারা মানুষের পেছনের ভুলভ্রান্তি এবং পরাজয়, কর্তব্য কর্মে ও অর্পিত কাজে অবহেলাজনিত অপরাধ ক্রমান্বয়ে তার উপর আধিপত্য হারায়। বিগত দিনগুলো থেকে পুঁজীভূত উদ্বিগ্নতা থেকেও তিনি মুক্তি পেয়েছিলেন।

এই কৌশল অবলম্বন করে লোকটি উদ্বিগ্নতা বিরোধী সবচেয়ে ফলপ্রসু সূত্রটি অনুশীলন করছিলেন, সূত্রটি এই শব্দ মালায় বর্ণিত হয়েছে :- “..... কিন্তু এই একটি কাজই আমি করি, এবং তা আমি করি ঐসব বিষয়গুলোকে ভুলো যাবার জন্য যা এখন অতীত এবং আরো পেছনের কিছুর সাথে মিলিত হবার জন্য সেগুলো অগ্রসর হচ্ছে, আমি সেই কথাগুলো উপর জোর দিই যেগুলোকে প্রভু যীশু খ্রীষ্টকে ডাকার জন্য সর্বোচ্চ মূল্যবান বলে চিহ্নিত করা হয়েছে।” (ফিলিপীয় iii 13-14)

অন্যান্য উদ্বিগ্নতাবিরোধী কৌশলগুলো সমন্বে আপনাদের পরামর্শ দেয়া যেতে পারে, এবং ওগুলো স্থানে প্রয়োগ করার পর যে কার্যকর ফলাফল দেখাবে তা শুনতে আমার খুব ভালোই লাগবে।

আমি বিশ্বাস করি যে, আমরা সবাই আত্মউন্নয়নে আগ্রহী, কারণ আমরা যে বিধাতার মহান আধ্যাত্মিক ল্যাবরেটরীর শিক্ষানবীন ছাত্র। সফলতাপূর্ণ জীবন যাপনের জন্য আমরা একত্রে বাস্তব পদ্ধতি নির্ভর হয়ে কাজ করে থাকি। সব জায়গা থেকেই সদয় ব্যক্তি বর্গ তাদের পদ্ধতি এবং তা থেকে প্রাপ্ত ফলাফল সম্পর্কে আমাকে লিখে থাকেন। আমিও তাদের পরীক্ষিত পদ্ধতিগুলো অন্যদের জন্য সহজলভ্য করে দেই বইপত্রের, উপদেশ, খবরের কাগজের কলামে, রেডিও, টেলিভিশন, এবং অন্যান্য প্রচার মাধ্যম গুলোর মধ্য দিয়ে। এভাবে বহু সংখ্যক লোকের উন্নয়নসাধন করা সম্ভব, যাদের শুধুমাত্র উদ্বিগ্ন তাই নয় অন্যান্য ব্যক্তিগত সমস্যাগুলো জয় করার কোন পথ ও পদ্ধা জানা নেই।

এই অধ্যায়টি শেষ করার জন্য এমনভাবে পরিকল্পনা করা হয়েছে যে আপনি উদ্বিগ্নতাবোধ ভেঙ্গে দেবার কাজে হাত দিতে পারেন, উদ্বিগ্নতাবোধ ভেঙ্গে দেবার সূত্র হিসেবে আমি দশটি বিষয়ের একটি তালিকা তৈরী করেছি। তালিকাটি এমন-

১. নিজে নিজে বলুন : ‘উদ্বিগ্নতা হলো একটি অতি শুক্রজ ধরণের মানসিক অভ্যাস। এবং বিধাতার সহায়তায় আমি যে ক্ষেত্রে অভ্যাসের পরিবর্তন সাধন করতে পারি।
২. উদ্বিগ্নতা অনুশীলনের মাধ্যমে আপনি একজন যোদ্ধায় পরিণত হয়েছেন। আপনি এর উল্টোটি অনুশীলনের মাধ্যমে উদ্বিগ্নতা মুক্ত হতে পারেন, অর্থাৎ তার উল্টোটা আপনি করতে পারেন এবং তা করতে পারেন শক্তিশালী বিশ্বাস অভ্যাস সহযোগে। সর্বশক্তি দিয়ে এবং অধ্যবসায় সহযোগে। আপনি বিশ্বাসকরণ পদ্ধতি শুরু করতে পারেন এর উপর আধিপত্য বিস্তার করে।
৩. বিশ্বাসকরণ বিষয়টি আপনি কিভাবে অনুশীলন করবেন? প্রতিদিন বিছানা ছাড়ার আগে আপনি জোরে জোরে বলুন : ‘আমি বিশ্বাস করি,’ বাক্যটি তিনবার বলুন।
৪. এই সূত্রটি ব্যবহার করে প্রার্থনা করুন : ‘আমি আজকের এই দিনটি, আমার জীবন, আমার প্রিয়তমদের, আমার কর্মসূহ বিধাতার হস্তে ন্যস্ত করছি। বিধাতার হাতে কোন আঘাত নেই, যা আছে শুধুই ভালো। যা কিছুই ঘটুক, যা কিছুই হোক ফলাফল, যদি আমি বিধাতার হাতেই থাকি তবে বিধাতার ইচ্ছাতেই থাকি, এবং এই ভালো।
৫. যা কিছু আপনার জন্য মঙ্গলজনক নয় বলে ঘনে করছেন ওসব কিছুর জন্য আপনি মঙ্গলজনক কিছু বলতে অভ্যাস করুন। হিত উদ্দেশ্যে কথা বলুন।

উদাহরণ স্বরূপ, একথা বলবেন না যে, আজকের দিনটি খুব খারাপ যাবে।’ এর পরিবর্তে প্রত্যয় সহকারে বলুন : ‘আজকের দিনটি হবে সৌভাগ্যজনক।’ ‘একথা অবশ্যই বলবেন না : ‘আমি কখনও তা করতে পারব না।’ বরং পরিবর্তে প্রত্যয়দীপ্ত হয়ে বলুন : ‘বিধাতার সহায়তায় আমি অবশ্যই তা করতে সক্ষম হব।’

৬. কখনও উদ্বিগ্নকর আলাপচারিতায় অংশ নেবেন না। আপনার সমস্ত আলাপচারিতায় বিশ্বাসের সূচ নিষ্কেপ করুন। নৈরাশ্য বাদে পূর্ণ আলপরত একদল লোক প্রতিটি ব্যক্তি সত্ত্বাকে অঙ্গলজনক কথায় ক্ষতিগ্রস্থ করতে পারে। কিন্তু নিচে না নেমে বিষয়টিকে বরং উপরে তুলে সমস্ত নৈরাশ্যকর পরিবেশকে আপনি হচ্ছিয়ে দিতে পারেন এবং প্রত্যেককে আপনি আশাপূর্ণ ও সুখপ্রদ অবস্থা অনুভব করতে সাহায্য করতে পারেন।
৭. আপনি যে একজন উদ্বিগ্নকর অবস্থার শিকার তার কারণ হলো যে, আপনার মন বস্তুত হৃদয়ঙ্গামকারী চিন্তায়, পরাভূত হবার চিন্তায়, এবং বিষম-চিন্তায় পরিপূর্ণ। এর নিবারক হিসেবে আপনারা ধর্মগ্রন্থগুলো, যেমন ~~বাইবেল~~, কুরআন, গীতা ইত্যাদির বিশ্বাস, আশা, সুখ, সৌভাগ্য, ~~ভূক্ষণ~~ ভূক্ষণতা এসব গুণাবলীযুক্ত অংশগুলো চিহ্নিত করে রাখুন। যে পর্যন্ত না ~~এই~~ সৃজনশীল চিন্তাগুলো আপনার অবচেতন মনকে পুরোপুরি পরিপূর্ণ করে ফেলে ততক্ষণ পর্যন্ত কথাগুলো বার বার বলতে থাকুন। এরপর আপনার অবচেতন মন আপনাকে তাই ফেরত দেবে যা আপনি তাকে দিয়েছেন, ~~যেমন~~ আশাবাদ, উদ্বিগ্নতা নয়।
৮. আশাবাদী লোকের সাথে বন্ধুত্ব গড়ার আক্ষয় শুরু করুন। যেসব বন্ধুরা মঙ্গলকর কিছু চিন্তা করেন, যাদের অঙ্গে বিশ্বাস জন্ম দেবার মত চিন্তা, এবং যারা সৃজনশীল চিন্তা করার পরিবেশে তেরি করতে পারে তাদের দিয়ে আপনার চারিদিক ঘিরে রাখুন। বিশ্বাসী মনোভাবের মাধ্যমে আপনাকে পুনরাবৃত্তিত করতে তা আপনাকে সাহায্য করবে।
৯. দেখুন কতসংখ্যক উদ্বিগ্নতা পীড়িত লোককে আপনি নিরাময় করতে পারেন। অপরের উদ্বিগ্নতা জয় করার ক্ষেত্রে সাহায্য সহযোগিতা করে আপনি নিজেই নিজের মধ্যে এক বিরাট শক্তির অস্তিত্ব শক্তির অনুভব করতে পারবেন।
১০. আপনার জীবনের প্রতিটি দিনে আপনি নিজে এই ধারণা পোষণ করুন যে, আপনি সৃষ্টিকর্তার অংশীদার হিসেবে এবং সঙ্গী হিসেবে বসবাস করছেন। যদি তিনি আপনার পাশাপাশি হাঁটতে থাকেন তাহলে আপনার কি উদ্বিগ্ন হবার এবং ভীত হবার কোন কারণ থাকতে পারে?
- বেশ, তাহলে নিজে নিজে বলুন : ‘আমি সর্বদা তোমার সাথেই আছি।’ তারপর এর পরিবর্তন করে এবার বলুন : ‘তিনি এখন আমার সাথেই আছেন।’ প্রতিদিন দৃঢ় প্রত্যয়ে এই লাইনটি তিনবার বলুন।

## ব্যক্তিগত সমস্যা সমাধানের শক্তি

আমি আপনাদের কিছুসংখ্যক সৌভাগ্যবান মানুষের কথা বলতে চাই, যারা এদের নিজেদের নানারকম সমস্যা সমাধানের সঠিক উপায় খুঁজে পেয়েছিলেন।

তারা একটি সাধারণ কিন্তু উচুঁ মানের বাস্তব পরিকল্পনা অনুসরণ করেছিলেন এবং প্রতিটি বিষয়ে এর ফল দাঁড়িয়েছিল সুখকর এবং সাফল্যপূর্ণ। কোনভাবেই এ লোকগুলো আপনাদের থেকে আলাদা কিছু ছিল না। আপনাদের যে সমস্যা এবং কষ্ট ভোগ আছে, তাদেরও ঠিক তেমনই ছিল, কিন্তু সে সব কঠিন প্রশ্নের মোকাবিলা তারা করেছিলেন। তার সঠিক উত্তর খুঁজে পাবার জন্য একটি সাহায্যকারী সূত্র তারা পেয়েছিলেন। সেই একই সূত্র প্রয়োগ করে একই রকম ফলাফল আপনারও পেতে পারেন।

প্রথমে এক স্বামী-স্ত্রী যুগলের কাহিনী আমি শোনাবো আপনাদের শুরু আমার দীর্ঘ দিনের বক্স। বহু বছর ধরে ‘বিল’ অর্থাৎ স্বামী লোকটি কঠোর প্রয়োগ করতে থাকলো যে পর্যন্ত না চূড়ান্তভাবে তিনি তার কোম্পানীর মইয়ের একেবারে সর্বোচ্চ ধাপের পূর্ব ধাপ পর্যন্ত না পৌঁছলেন। তার ব্যবসা প্রতিষ্ঠানের সভাপতির পদ লাভের জন্য তিনি সারিতে অপেক্ষমান ছিলেন এবং নিশ্চিত সম্ভাব্য করেছিলেন যে, বর্তমান সভাপতির অবসর গ্রহণের পর তিনিই ঐ পদের দিকে আগতাবেন।

কেন তাঁর আকাঞ্চ্ছা প্রতিবন্ধকতা মুক্ত হয়েছিল তার পেছনে কোন সুস্পষ্ট কারণ ছিল না, কারণ তাঁর সামর্থের দ্বারা, অনুশীলন এবং অভিজ্ঞতা ইত্যাদি বিষয়গুলোতে তিনি বিশেষ শিক্ষা লাভ করেছিলেন। তাছাড়া তার এমন বিশ্বাস বদ্ধমূল হয়েছিল যে, তিনি নির্বাচিত হতে যাচ্ছেনই।

যাহোক শেষ পর্যন্ত ঐ পদটির জন্য অন্য লোক নিয়োগ করা হয় তাকে পাশ কাটিয়ে। খালি পদটি পূর্ণ করার জন্য বাইরে থেকে লোকটিকে আনা হয়।

আঘাতটি তার উপর নেমে আসার ঠিক পরক্ষণেই আমি শহরে এসে পৌঁছি। তার স্ত্রী যেরী বিশেষভাবেই শক্রতাপরায়ন মনোবৃত্তি নিয়ে অবস্থান নিয়েছিলেন। রাতে খাবারের সময় খুব তিক্ত মন নিয়ে তিনি সবকিছু আমাদের বললেন যে, কর্তৃপক্ষকে তিনি একথাগুলো বলতে চান। তীব্র হতাশা, লজ্জা, নৈরাশ্য সবকিছু একসাথে জুলত ঝুঁটুরোধে ফেটে পড়ে এবং তার স্বামী এবং আমার উপর তা উদ্ধার করতে থাকেন।

কিন্তু অন্যদিকে বিল একেবারে শাস্তি। সুস্পষ্টত: তিনি আঘাতপ্রাপ্ত, আশাহত এবং কিংকর্তব্যবিমুচ্য, তবুও বিষয়টি তিনি সাহসের সাথে গ্রহণ করেছেন।

আবশ্যিকভাবেই একজন ভদ্রলোক হওয়াতে এটা বিশ্বিত হবার মত কিছু ছিলনা যে তিনি রাগান্বিত হতে পারেননি অথবা চরম পতিক্রিয়াশীল হওয়াও তার পক্ষে সম্ভব হয়নি। মেরি চেয়েছিল তার স্বামী অবিলম্বে চাকুরিতে ইস্তফা দিক। তিনি তাকে বিশেষ জোরের সাথেই বলেছিলেন, কর্তৃপক্ষকে কিছু কথা শুনিয়ে কাজে ইস্তফা দিতে। তাকে দেখে মনে হয়েছিল যে তিনি তেমন কাজ করতে অনিচ্ছুক ছিলেন, উল্টো তিনি বলেছিলেন যে, সম্ভবত নতুন লোকটির সাথে কাজ চালিয়ে যাওয়া এবং তাকে যেকোন ভাবে সাহায্য করাই সবচেয়ে ভালো হবে বলে তিনি মনে করেছিলেন।

এ ধরণের মনোভাব খুব কষ্টকর একথা সবাই স্বীকার করবেন, কিন্তু তিনি কোম্পানীর হয়ে অনেকদিন কাজ করেছেন তাই অন্য কোথাও কাজ করে তিনি খুশ হতে পারবেন না, এবং তাছাড়া তিনি অনুভব করতে পেরেছিলেন যে, এই দ্বিতীয় শ্রেণীর পদে কোম্পানী তাকে কাজে লাগাতেই পারে।

তখন তার স্ত্রী আমার দিকে ফিরে বললেন যে, এখানে আমি হলে কি করতাম? আমি তাকে বললাম যে তিনি যা ভালো মনে করছেন আমিও তাঁর করতাম, নিঃসন্দেহে হতাশবোধ করতাম এবং আঘাতও পেতাম, এবং তার প্রেরণ ধীরে চলার নীতিকে যাতে ঘৃণা করা না হয় সে চেষ্টা ও করতাম, কারণ তীব্র মৃগার্শধূ যে আত্মকে ক্ষয় করে তাই নয়, চিন্তন পদ্ধতিকেও সম্পূর্ণ বিশ্বজ্ঞান করে ফেলে।

আমি পরামর্শ দিয়ে বললাম, আমাদের এখন এক্ষেত্রভাবে যা দরকার তা হলো ‘ঐশ্বরিক দিক নির্দেশনা’ এই অবস্থায় তা আমাদের সমস্ত জ্ঞানের উর্ধ্বে। এই সমস্যাটির মধ্যে আবেগজনিত এমন এক প্রকৃতিশীল আছে যে আমরা হয়ত অনেক লক্ষ্য নিয়ে এবং যুক্তিসংগতভাবে কোন কিছু স্থাবতে অক্ষম হয়ে পড়েছিলাম।

কাজেই আমি পরামর্শ দিয়ে বললাম যে, আসুন আমরা কয়েকটি মিনিট নীরবতায় কাটাই, কেউ কিছু বলব না আমরা, শান্ত মনে বন্ধুত্বপূর্ণ ও প্রার্থনার মনোভাব নিয়ে বসে থাকব আমরা, আমাদের সমস্ত ভাবনাগুলো সেই বিশেষ একজনের দিকে ফিরিয়ে দেব যিনি বলেছেন : “যখন দুজন কি তিনজন আমার নামে একত্রিত হয়, সেখানে তাদের মধ্যে আমি উপস্থিত থাকি।” (মথ xv iii 18-20)

সবার মনোযোগ আকর্ষণ করে বললাম, আমরা এখানে তিনজন মানুষ, এবং আমরা যদি সেই মহান শক্তির উপস্থিতি তার নামে এখানে নিশ্চিত করতে চাই তবে, আমাদের শান্ত করার জন্য তিনি আমাদের মাঝে উপস্থিত থাকবেন আমাদের সঠিক পথ দেখাবার জন্য।

মনের যে ভাবের জন্য নিজেকে উপযোগী করে তুলতে তার স্ত্রীকে পরামর্শ দেয়া হয়েছিল, তা তার পক্ষে সহজ কাজ ছিল না, কিন্তু মূলত তিনি একজন বুদ্ধিমতি, এবং

সুন্দর ব্যক্তিত্ব সম্পন্ন মহিলা ছিলেন। আর আমার পরিকল্পনাটির সাথে নিজেকে যুক্ত করেছিলেন তিনি।

অবিলম্বে, নীরব কয়েকটি মিনিট কেটে যাবার পর, আমি পরামর্শ দিয়ে বললাম যে, আমরা এখন হাত ধরাধরি করে দাঢ়াবো, এবং যদিও আমরা সাধারণ মানুষের একটি রেঙ্গোরায় ছিলাম তারপরও আমি সিদ্ধান্ত নিলাম যে, নীরবে শান্তভাবে একটি প্রার্থনা করব। প্রার্থনার মধ্য দিয়ে আমি পথ নির্দেশনা যাচনা করলাম। বিল এবং তার স্ত্রীর মনের শান্তির জন্য অনুরোধ করলাম এবং আরও সামনে বেড়ে এমনকি নব নিযুক্ত কর্মচারীর জন্য ঐশ্বী আশীর্বাদও যাচনা করলাম। আমি আরো ও প্রার্থনা করলাম, যাতে নতুন প্রশাসনের সাথে বিল নিজেকে ভালোভাবে মানিয়ে নিতে পারে এবং আগের চেয়ে আরও ভালোভাবে কাজ করতে পারে।

প্রার্থনা শেষে আমরা কয়েক মিনিট নীরব কাটালাম, তারপর দীর্ঘশ্বাস ফেলে বিলের স্ত্রী বললেন: হ্যাঁ, আমি অনুমান করছি এভাবেই কাজটি করতে হবে। তখন আমি জানতে পারলাম আপনি আমাদের সাথে নৈশভোজ খেতে আসছেন আমি ডয়ের মধ্যে ছিলাম এই ভেবে যে, আপনি বুঝি এ বিষয়ে আমাদের শ্রীষ্ট দ্বিমতে অবস্থান নিতে বলবেন। খোলাখুলিই বলছি, আমি আসলে এই ভাবে বিষয়টি অনুভব করিনি। মনে মনে সেন্দেহ হচ্ছিলাম আমি, কিন্তু অবশ্যই এটা অনধিকন্তু করতে পারছিলাম যে, এই সমস্যার সঠিক উত্তর এই পদ্ধতিতেই পাওয়া যাবে। আমি প্রগাঢ় বিশ্বাসের সাথে চেষ্টা করে দেখব, তা যত কষ্টকরই হোক না কেন।

মলিন হাসিলেন তিনি, কিন্তু বিষয়টি এখন আর তার মুখ্যব্যবে দেখা গেল না।

সময় সময় আমি আমার বন্ধুদের মাধ্যমে খোঁজখবর নিয়ে দেখেছি এবং তাতে দেখা গেছে যে, তাদের আকাঞ্চ্ছা অনুসারে পুরোপুরি যতক্ষণ না পূর্ণ হয়েছে, তখন থেকেই ক্রমে ক্রমে তারা সুন্দরভাবে সন্তুষ্ট হতে শুরু করেছে এই নতুন ধরণের আয়োজনের মধ্য দিয়ে। তারা তাদের হতাশা এবাং বিষয়ে ও জয় করতে সক্ষম হয়েছে। এমন কি নিজেও গোপনে আমাকে বলেছেন যে, তিনি নৃতন লোকটিকে পছন্দ করেছেন এবং তার সাথে কাজ করতেও তার আনন্দই লাগছে। তিনি আমাকে বলেছেন যে নতুন সভাপতি সাহেব তাকে প্রায়ই ডেকে নিয়ে নানা পরামর্শ করেছেন এবং তাঁর মনে হয়েছে যে, তিনি তাঁর উপর নির্ভর করছেন।

অন্যদিকে মেরিও প্রেসিডেন্টের স্ত্রীর সাথে হৃদ্যতা পূর্ণ সম্পর্ক গড়ে নিয়েছেন এবং প্রকৃতপক্ষে তারা দুজনে পারস্পারিক সহযোগীতার ক্ষেত্রে পূর্ণাঙ্গ একটি অবস্থায় এসেছিলেন।

এভাবে দুবছর কেটে গেল। একদিন আমি তাদের শহরে এসে ফোন করলাম তাদের।

“ওঁ, আমি খুবই উত্তেজিত হয়ে আছি, আমার কথা বলতেও কষ্ট হচ্ছে, উচ্ছিসিত মেরি বললেন। আমি মন্তব্য করে বললাম যে, যা কিছু তার মনকে এমন অবস্থায় নিয়ে এসেছে তা অবশ্যই অসাধারণ গুরুত্ব বহন করে।

এই উত্তিকে অস্থীকার করে তিনি সজোরে বলে উঠলেন : “ওহ! সবচেয়ে বিষয়কর যা ঘটেছে তা হলো, মি: অমুক,” অর্থাৎ প্রেসিডেন্টের নাম, “অন্য একটি বড় কোম্পানী তাকে বিশেষ একটি কাজের জন্য বড় প্রমোশন দিয়ে আমাদের কোম্পানী থেকে সরিয়ে নিয়ে যাচ্ছে এবং” -একটু ভঙিমা করে প্রশ্ন করলেন- “অনুমান করেন তো ব্যাপারটি কি? বিলকে কোম্পানীর নতুন সভাপতি হিসেবে ঘোষণা করা হয়েছে। আপনি এখানে চলে আসুন এবং আমরা তিনজন একসাথে বিধাতাকে ধন্যবাদ দেব।”

পরে যখন আমরা একত্রে বসলাম, বিল বললেন : “আপনি জানেন কি, আমি অনুধাবন করতে শরু করেছি যে শ্রীষ্টধর্মটি মোটেও কাল্পনিক কিছু নয়। আধ্যাত্মিকভাবে বৈজ্ঞানিক নীতিনির্ভর সজ্ঞা অনুসরণ করে আমার একটি সমস্যার সমাধান করেছি। সভয় শিহরণে আমি ভাবছি,” তিনি বললেন “এই সমস্যাটি সমাধানের জন্য শ্রীষ্টীয় শিক্ষার মধ্যে যে সূত্রটি রয়েছে তাকে অনুসরণ না করলে আমরা কত ভয়ালক ভুলটি করতাম।” তিনি জিজেন্ন করলেন, “শ্রীষ্ট ধর্ম ব্যবহারিক নয় এমন নির্বোধের মত ধারণার জন্য দর্শন কে? তিনজনে মিলে যেভাবে এই সমস্যাটি সমাধান করলাম, জীবনে আবার ক্ষেত্রে কখনও কোন সমস্যা দেখা দেয় তবে সেই সমস্যাকে আমি এভাবেই আঘাত করব।”

এমনিভাবে বেশ কয়েক বছর চলে গেল, এবং মেরিও বিলের জীবনে আরো যেসব সমস্যা এসেছিল, সেগুলো সমাধান করতে তারা একই কৌশল অবলম্বন করেছিলেন, একই রকম ফলাফল তারা লাভ করেছিলেন। ‘সমস্যাকে বিধাতার হাতে সমর্পণ কর’ এই পদ্ধতির দ্বারা তাদের সমস্যার সঠিক সমাধান লাভ করতে শিখেছিলেন।

সমস্যা সমাধানের আরেকটি কার্যকর পদ্ধতি হলো, বিধাতাকে আপন সমস্যায় অংশীদার হিসেবে ধারণা করা। বাইবেল এবং অন্যান্য শাস্ত্রেও বর্ণিত অনেক ধারণার মধ্যে একটি হলো যে, বিধাতা আমাদের সাথেই বিরাজমান। প্রকৃতপক্ষে শ্রীষ্টধর্মের মধ্যেও দেখা যায় যে, এমন একটি ধারণা দিয়ে গুরু, তা হলো যখন শ্রীষ্টের জন্য হয় তখন একে বলা হয়েছিল ঈমানুয়েল; অর্থাৎ বিধাতা আমাদের সাথে।

শ্রীষ্ট ধর্ম এবং অন্যান্য প্রায় সকল ধর্মেই এমন শিক্ষা দেয় যে, মানুষের সমস্ত ভোগান্তির সময়, তাদের সমস্যায় এবং জীবনের সার্বিক পরিস্থিতিতে বিধাতা আমাদের কাছে কাছেই থাকেন। আমরা তার সাথে কথা বলতে পারি, তার উপর নির্ভর করতে পারি, তার কাছ থেকে সাহায্য পেতে পারি, এবং অপরিমিত লাভজনক কিছু ও তার ইচ্ছার কাছ থেকে আমরা পেতে পারি, পেতে পারি তার সহযোগিতা। বাস্তবিকভাবে সবাই সাধারণত এটাই বিশ্বাস করে যে, বিষয়ট সত্যি এবং অনেকেই এই সত্যের বিষয় অভিজ্ঞতা অর্জন করেছে।

আপনার সমস্যায় সঠিক সমাধান পেতে হলে আপনার বিশ্বাসের চেয়ে একধাপ সামনে এগুতে হবে কারণ, একজন যখন এই বিশ্বাস প্রক্রিয়াটি নিয়ে যাচাই করতে চায় তখন তাকে এ সত্যটি উপলব্ধি করতে হবে যে, এখন বিধাতা স্বয়ং উপস্থিত। বিশ্বাস শক্তি নিয়ে এমন অনুশীলন করতে হবে যে, অনুভবের মধ্য দিয়ে বুঝতে পারবেন আপনার পাশে আপনার স্তু যেমন বাস্তব অবস্থান করছেন, অথবা আপনার ব্যবসার অংশীদার বা আপনার ঘনিষ্ঠিতম বক্তৃ যেমন আপনার সাথে স্থানে রয়েছেন, ঠিক তেমনিভাবে বিধাতাও রয়েছেন। তার সাথে কথা বলতে অভ্যাস করুন; বিশ্বাস করুন যে, তিনি আপনার কথা শুনতে পাচ্ছেন এবং আপনার সমস্যা নিয়ে চিন্তা করছেন। অনুমান করুন যে তিনি আপনার মনকে চেতনার মাধ্যমে প্রভাবিত করছেন যাতে আপনার ধারণাগুলো এবং প্রয়োজনীয় অন্তর্দৃষ্টির বিষয়সমূহ সমস্যা সমাধানে কার্যকরী হয়। সুনিশ্চিতভাবে বিশ্বাস করুন যে সমস্যা সমাধানের এই পদ্ধতিতে কোন ভুল হবে না, বরঞ্চ আপনার অভিপ্রেত কাজে আপনি সঠিকভাবে পরিচালিত হবেন যার ফল দাঁড়াবে সম্পূর্ণ সঠিক।

পশ্চিমাঞ্চলের এক শহরে এক রোটারী ক্লাবে একবার আমি বক্তব্য রাখছিলাম, হঠাৎ এক ব্যবসায়ী আমাকে বাধা দিলেন। ‘নান আমাকে বললেন, সংবাদপত্রের কলামে আমার এক লিখা থেকে তিনি পড়েছেন দাঁড়ার বিষয়টি এমন : ‘তার মনোভাবের আমূল পরিবর্তন ঘটেছে এবং তার ব্যবসাটাকে রক্ষা করেছে।’

স্বাভাবিকভাবেই আমি অগ্রহান্বিত এবং খুশি হয়েছিলাম এই ভেবে যে, ছোট একটি কথা যা আমি বলেছিলাম তার এমন চমৎকার ফল দাঁড়াবে।

তিনি বললেন, “আমার ব্যবসা নিয়ে কঠিন সময় পাঢ় করছিলাম আমি।” “আসলে, আমি আমার ব্যবসাটা রক্ষা করতে পারব কি পারব না সেই প্রশ্নটাই ভয়ানকভাবে দেখা দিতে শুরু করেছিল। বাজারের অবস্থা, ব্যবসা নিয়ন্ত্রণকারী প্রক্রিয়া, দেশের অর্থনৈতিক সম্বন্ধচূড়ি ইত্যাদি সবকিছু গভীরভাবে আমার ব্যবসার লাইনকে ক্ষতিগ্রস্ত করেছে এসব যেন দুর্ভাগ্য জনক পরিস্থিতির এক ধারাবাহিক এবং

সংবন্ধ আক্রমণ। আমি আপনার এই আর্টিকেলটি পড়েছি যাতে আপনি আপনার নতুন ধারণার মাধ্যমে আমাকে অনুপ্রাণিত করেছেন যে বিধাতার সাথে তাকে আপনার একজন অংশীদারস্বরূপ ভেবে কথা বলুন। আমি মনে করি আপনি এই শব্দগুচ্ছ ব্যবহার করেছেন: ‘বিধাতার সাথে নিজেকে কার্যকরভাবে মিলিত বা নিমগ্ন করা।’

প্রথম যখন আমি তা পড়ি, আমার মনে হয়েছিল বিকৃত-মন্তিষ্ঠ অন্তর্ভুক্ত ধারণা।” এ প্রথিবীর একজন মানুষের পক্ষে, অর্থাৎ একজন মানুষ কীভাবে, বিধাতাকে তার সঙ্গী করতে পারে? তাছাড়া, আমি সবসময় বিধাতাকে ভেবেছি এক বিরাটের বিদ্যমানতা হিসেবে, মানুষের চেয়ে তিনি এত বড় যে, তার দৃষ্টিতে আমি একটি কীট তুল্য এবং এখন আপনি বলেছেন যে তাকে আমার সঙ্গী বা অংশীদার হিসেবে গ্রহণ করা উচিত। ধারণাটাকে মনে হয় নির্বাঙ্গিতাপূর্ণ। তখন আমার এক বক্তু আপনার একটি বই আমাকে দেয়, এবং সেখানে আমি দেখি সেই একই ধারণা সারা বইটিতে ছড়িয়ে আছে।

যারা বাস্তব জীবনে এই ধারণাটি প্রয়োগ করে অভিজ্ঞতা লাভ করেছেন তাদের কথাই আপনি বইটিতে তুলে ধরেছেন। এও মনে হয় যে, তারা সবাই<sup>সুরুদ্ধি</sup> সম্পূর্ণ লোক, কিন্তু এখনও পর্যন্ত আমি পুরোপুরি বিশ্বাস করতে পারুন<sup>পুরুষ</sup> আমার বারবার এমনই ধারণা ছিল যে ধর্ম যাজকরা আদর্শবাদী সংজ্ঞাকর ছায়া ব্যবসার কিছু বুঝেন না, বাস্তব ঘটনাবলী সম্পর্কেও তাদের ধারণা নেই। কাজেই আমি ঠিক করি আপনাকে লিখব এবং লিখলাম শেষ পর্যন্ত, হাসতে হাসতে বলেছিম তিনি।

“যা হোক, একদিন এক মজার ঘটনা ঘটে। ওদিন এত খারাপ মনে অফিসে গেলাম যে সত্যি সত্যি মনে হচ্ছিল ঘূষি মেঝে<sup>মাথা</sup> ফাটিয়ে ব্রেনটাকে বের করে দিতে পারলে সবচেয়ে ভালো হত এবং তাতে সমস্ত সমস্যা থেকে আমি রেহাই পেতাম বা আমাকে একেবারেই ধরাশায়ী করে ফেলেছে। ঠিক তখনই বিধাতাকে আমার সঙ্গী বা অংশীদার করার ধারণাটি মাথায় এলো। দরজাটি বন্ধ করলাম আমি, তারপর চেয়ারে বসলাম এবং বাহুর উপর মাথা রেখে ডেক্সের উপর উপুর হলাম। এখানে আমি আপনার কাছে স্বীকার করতে পারি যে বল বচরের মধ্যে ডজনবারের বেশি প্রার্থনা আমি করিনি।

এই ঘটনায় আমি আসলেই প্রার্থনা করেছিলাম। আমি বিধাতাকে বললাম যে আমি বিধাতাকে সঙ্গী বা অংশীদার করার ধারণা সম্পর্কে শুনেছিলাম, যদিও এ বিষয়ে আমি নিশ্চিত ছিলাম না যে, এর সঠিক অর্থ কি, অথবা একজন কেমন করেই বা এমন করতে পারে। আমি তাকে বললাম যে, আমি নিমগ্ন ছিলাম, কিন্তু আতঃকিত হওয়া ছাড়া আমি কোন ধারণাই পেলাম না, আর সে কারণেই আমি হতবুদ্ধি হয়ে

পড়েছিলাম, কিংকর্তব্যবিমৃত হয়ে পড়েছিলাম এবং একেবারেই সাহস হারিয়ে ফেলেছিলাম। আমি বললাম : ‘প্রভু, আমি তোমাকে আমার অংশীদার হবার খুব বেশি সুযোগ দিতে পারব না, কিন্তু অনুগ্রহ করে আমার সাথে একত্রিত হও এবং আমাকে সাহায্য কর। আমি জানি তুমি আমাকে কিভাবে সাহায্য করতে পার, কিন্তু আমি তোমার সাহায্য পেতে চাই। কাজেই ঠিক এই মুহূর্তে আমি আমার ব্যবসা, নিজেকে, আমার পরিবার এবং আমার ভবিষ্যৎ সবকিছু তোমার হস্তে সমর্পণ করছি। তোমার যা খুশি তাই কর। এমনকি জানিনা আমাকে তুমি কিভাবে কি করতে বলবে কিন্তু আমি শুনতে প্রস্তুত এবং আমি যদি পরিষ্কার করে বল তবে আমি তোমার উপদেশ অনুসরণ করব।

“বেশ,” তিনি আবার বলতে থাকলেন, “এই ছিল আমার প্রার্থনা। প্রার্থনা শেষ করে ডেক্সের কাছে বসলাম। আমি তখন অনুমান করছিলাম যে অলৌকিক কিছু একটা ঘটতে যাচ্ছে, কিন্তু কিছুই ঘটল না। যাহোক, হঠাতে করে আমি খুব শান্ত এবং আরাম বোধ করতে থাকলাম। আসলেই আমার মনে হচ্ছিল আমি একটু শান্তিপূর্ণ অবস্থায় কাটাচ্ছি। স্বাভাবিক কিছু ছাড়া তেমন কিছুই ঘটলো না সেদিন। রাতেও কিছু ঘটলো না, কিন্তু পরেরদিন আমি যখন অফিসে গেলাম স্বাঞ্চারিকের চেয়ে অধিক উজ্জ্বলতর এবং আনন্দের একটা অনুভূতি আমি টের পেলাম আমার মনে। আত্মবিশ্বাস পাকা পোক হতে থাকলো, মনে হলো কিছু একটা ঠিক্কাই ঘটবে। এটা ব্যাখ্যা করা কঠিন ছিল যে কেন আমি ওরকম অনুভব করছিলাম। কোন কিছুই আলাদা ছিল না। আসলে আপনি হয়ত বলতে পারেন যে এটা নিজে এবং ঝাপসা কিছু একটা, কিন্তু আমার ক্ষেত্রে ব্যাপারটা ছিল আলাদা, নিষেকে পক্ষে অল্প হলেও আলাদা।

শান্তিপূর্ণতার এই অনুভূতিটি এখন আমার মধ্যে বিরাজ করছে এবং আমার ভালো লাগতে থাকল। প্রতিদিন প্রার্থনা করতে থাকলাম আমি এবং বিধাতার সাথে কথা বলতে লাগলাম যেমন আমি আমার অংশীদারের সাথে কথা বলতাম। আমার এ প্রার্থনা কিন্তু গীর্জার প্রার্থনার মত ছিল না, ঠিক মানুষে মানুষে যেমন কথা বলে তেমন। তারপর একদিন আমার অফিসে, হঠাতে করেই একটা ধারণা আমার মনে এসে উদয় হলো। ব্যাপারটি ঠিক রুটি সেঁকার যত্রে হঠাতে করেই রুটি এসে উপস্থিত হবার মত অবস্থা। আমি নিজে নিজে বললাম : ‘আচ্ছা, এ ব্যাপারে কি জান তুমি?’ কারণ বিষয়টি এমনই যা কখনও আমার জীবনে ঘটেনি, কিন্তু আমি মুহূর্ত মধ্যে বুঝতে পারলাম যে, এটা এমন একটি ব্যাপার যা আমাকে অনুসরণ করতে হবে। এ বিষয়ে বিন্দুমাত্র ধারণা নেই আমার, কেন এ নিয়ে আগে কখনও ভাবিনি আমি। মনটা আমার খুবই গ্রন্থিবদ্ধ অবস্থায় ছিল, আমি অনুমান করছি মানসিকভাবে এটা কাজ করছিল না।

“আমি তাড়াতাড়ি খিলানের দিকে গেলাম।” তারপর তিনি থামলেন। “না, এটা খিলান ছিল না, এ ছিল আমার অংশীদার, আমার সাথে কথা বলছিলেন তিনিই। দ্রুতগতিতে আমি এই ধারণাটিকে কাজে লাগালাম এবং বিষয়টি আবর্তিত হতে শুরু করল। নতুন ধারণাগুলো আমার মনে প্রবাহিত হতে শুরু করল, এবং এমন অবস্থা সত্ত্বেও আমি আবার আমার ব্যবসা ফিরে পেতে থাকলাম এবং তা একটি স্থিতিশীল অবস্থায় আসলো। এতক্ষণ সাধারণ অবস্থাটি মোটামুটি চলনসই একটি অবস্থায় চলে এসেছে, এবং এখন আমি কষ্ট দুর্ভোগ থেকে মুক্ত।”

তারপর তিনি বললেন: “আমি আপনার মত ধর্ম প্রচারের কিছুই বুঝি না এবং যেমন বই আপনি লিখেন তেমন অভিজ্ঞতাও আমার নেই, অথবা এ বিষয়ে লিখা বইপত্র সম্পন্নেও কিছু বুঝিনা বা জানিনা, কিন্তু এটুকু আপনাকে বলতে চাই যখনই ব্যবসায়ীদের সাথে আপনার কথা বলার সুযোগ হয় তাদেরকে বলুন যে, যদি তারা তাদের ব্যবসায়ীক কাজে বিধাতাকে তাদের অংশীদার হিসাবে গণ্য করেন তবে তাদের প্রয়োগ করা ধারণার চেয়ে অনেক ভালো ভালো ধারণা তারা তার ক্ষেত্র থেকে পাবেন, এবং এভাবে তাদের ধারণা গুলোকে মূল্যবান সম্পদে প্ররিণত করতে পারবেন। একথার মধ্য দিয়ে আমি যে শুধু টাকা পয়সার কথা বলছু নয়,” “যদিও আপনার লগ্নিকৃত একটি ভালো পছাও আপনার প্রয়োজন এবং আমি বিশ্বাস করি, বিধাতা-প্রদর্শিত ধারণাই হবে সেই বিশ্বস্ত পছা। কিন্তু তাদেরকে বলুন যে বিধাতার অংশীদারিত্বের যে পদ্ধতি সেটাই তাদের সমস্যা সমাধানের সবচেয়ে সঠিক পদ্ধতি।”

এই ঘটনাটি হল ঐশ্বর্য্য এবং মাননৈর এবং মাননৈর মধ্যেকার সম্পর্ক, যা বাস্তব ক্ষেত্রে কাজ করছে তেমন অনেক স্টোর একটি নিশ্চিত প্রমাণ স্বরূপ ঘটনা। আমি খুব একটা জোর দিয়ে সমস্যা সমাধানের কৌশলটির সম্পর্কে কিছু বলতে চাইনা। কিন্তু দেখো গেছে অনেক অনেক ক্ষেত্রে এর ফলাফল ঘটেছে বিশ্বয়কর এবং সেগুলো আমার পর্যবেক্ষণাধীন রয়েছে।

অনেক অনেক প্রয়োজনীয় ব্যবসার ক্ষেত্রে ব্যক্তিগত সমস্যা সমাধানের জন্য, এটা গুরুত্বপূর্ণ, সর্বপ্রথমে, একথা বুঝতে হবে যে, সমস্যাগুলো সঠিকভাবে সমাধানের ক্ষেত্রে আপনার নিজের ভেতর যে শক্তি রয়েছে তা সম্যকভাবে বুঝতে হবে। দ্বিতীয়ত, একটি পরিকল্পনা বাস্তবায়িত করতে কাজে ঝাঁপিয়ে পড়া জরুরী। ব্যক্তিগত সমস্যা সাফল্যজনকভাবে সমাধান করতে গিয়ে অনেকেই যে ব্যর্থ হয় তার পেছনের নিশ্চিত কারণ হলো, তাদের আধ্যাত্মিক এবং আবেগজনিত ভোতা ভাবটি।

একজন ব্যবসায়ী নির্বাহী আমাকে বলেছিলেন যে, তিনি যখন কোন অবস্থায় কোন কিছুর জন্য নির্ভরশীল হয়ে পড়েন তখন মানবীয় মস্তিষ্কের জরুরী ক্ষমতার

উপরই তিনি নির্ভর করে থাকেন। এ তার একটি বলিষ্ঠ সজ্ঞা যে, মানব জাতি যে বাড়তি ক্ষমতার অধিকর্তা জরুরী অবস্থায় সেই ক্ষমতাকে সহায়ক শক্তি হিসেবে যথাযথভাবে ব্যবহার করা যেতে পারে।

দিনের পর দিন বেঁচে থাকার জন্য জীবনের যে স্বাভাবিক পরিচালনা আমরা করি, সেখানে এই জরুরী ক্ষমতা সুপ্ত অবস্থায় থাকে, কিন্তু অনন্য সাধারণ পরিস্থিতিতে কোন ব্যক্তি যদি প্রয়োজন মনে করেন তবে তিনি এই বাড়তি শক্তিকে প্রয়োজনীয় সময়ের জন্য তলব করতে পারেন।

একজন ব্যক্তি যিনি তার কাজ করার বিশ্বাসকে উন্নীত করতে পারেন তবে তিনি তার এই সুপ্ত শক্তিকে সুপ্ত থাকতে দেন না, কিন্তু তার বিশ্বাস অনুগামে সাধারণ কাজের সাথে সম্পর্কিত সকল অবস্থায় সেই সুপ্ত ক্ষমতার অনেকখানি তিনি কাজে লাগাতে পারেন। এই প্রক্রিয়া এটাই ব্যাখ্যা করে যে, কেন কিছু লোক তাদের সংকটের সময় এবং নিয়দিনের প্রয়োজনে এই বৃহত্তর শক্তিকে অন্য কিছু অপেক্ষা নিশ্চিত প্রমাণ করে থাকে। এই ক্ষমতাকে প্রয়োজনীয় সময়ে তুলে আনার ক্ষেত্রে ত্বরিত প্রয়োজনীয় সময়ের জন্য তার কাজে লাগাতে পারেন।

যখন একটি কঠিন সমস্যা ঘাড়ের উপর এসে পড়ে, তাকে কেমন করে মোকাবিলা করতে হয় আপনার তা জানা আছে কি? আত্ম অস্বাভাবিক কঠিন সমস্যা যখন প্রচণ্ড আক্রমণে আপনাকে একেবারে ধরাশায়ি করে ফেলে তখন তা সমাধানের পরিকল্পনা সজ্ঞায়িত পরিকল্পনা আপনার নাগালের ক্ষেত্রে আছে কি? অনেক মানুষই ‘হলে হলো না হলে না হলো’ পদ্ধতি প্রয়োগ করে এগোতে চায়, কিন্তু দুঃখজনকভাবে অনেক দেশে এবং বার বার ব্যর্থ হন তারা।

সমস্যা সমাধানে আপনার বৃহৎ শক্তি-ক্ষমতাকে ব্যবহার করার পরিকল্পনার গুরুত্বকে আমি জোর দিয়ে সমর্থন করতে পারি না।

এই যে সমস্যা সমাধান পদ্ধতি এর সাথে দু-তিনটি প্রার্থনা যা ‘বিধাতার কাছে আত্মসমর্পণ’ কৌশল সম্মুখ এবং যা হবে বিধাতার সাথে অংশীদারিত্বের প্রতিষ্ঠার মত এবং এর সাথে আপনার সেই আভ্যন্তরীণ ও জরুরী ক্ষমতা শক্তির সম্বুদ্ধবহার, এবং এর সাথে আরও একটি বিশ্ময়কর কৌশল আপনার সংযোজন করা প্রয়োজন তা হলো, বিশ্বাস প্রযুক্তি মনোভাবের অনুশীলন বজায় রাখা।

মনে রাখতে হবে স্বাভাবিক বিশ্বাস যখন প্রগাঢ় আত্মবিশ্বাসে পরিণত হয় জয় তখন অনিবার্য।

অনেক বছর আগে আমি যখন বাইবেল পড়ি তখন তা ভোরের আলোর মতই আমার মনকে উদ্ভাসিত করে তোলে এবং আমাকে যেন তা এ কথাই বলে যে, যদি

আমার বিশ্বাস থাকে এবং যদি সত্যি সত্যিই তা থাকে তবে আমি আমার সমস্ত কষ্ট ভোগান্তি জয় করতে পারব, যে কোন পরিস্থিতির মোকাবিলা করতে পারব। প্রতিটি পরাজয়ের উপর আধিপত্য করতে পারব, এবং আমার জীবনের সমস্ত জটিল সমস্যাগুলোকে সমাধান করতে পারব। যে দিনটিতে আমার মনটি প্রভাতের স্নিফ্ফ আলোয় আলোকিত হয়েছিল সেদিনটি আমার জীবনের সেরা দিনগুলোর একটি যদিও সেরাতম দিনটির হয়ত এখনো দেখা পাইনি। নিঃসন্দেহে অনেকেই এ বইটি পড়বে যারা বেঁচে থাকার জন্য বিশ্বাস শক্তির কোন ধারণাই যাদের হয়নি। কিন্তু আমি বিশ্বাস করি সেই ধারণাটি এখন আপনি পাবেন, কারণ বিশ্বাস কৌশলটি প্রশাতীতভাবে এ দুনিয়াতে বিরাজমান অনেক সত্যের মধ্যে একটি শক্তিশালী সত্য, যে সত্য মানুষের জীবনকে স্বার্থকভাবে পরিচালনা করছে।

বাইবেলে সত্যের উপর বার বার জোর দিয়ে বলা হয়েছে যে, যদি তোমার একটি সরিষা দানার মত বিশ্বাসও থাকে, তবে তোমার কাছে অসম্ভব বলে কিছুই থাকবে না।” (মথি xviii, 20) বাইবেল একে সম্পূর্ণ ব্যক্ত করেছে। এটা বিভ্রম সৃষ্টি হবার মত কিছু একটা নয়, কল্পনাজনক কিছুও নয়। এটা সচিত্র বাখ্যাতে<sup>স্ট্রে</sup>, কোন প্রতীক ও নয়, কোন রূপক উপমা কাহিনী ও নয়, কিন্তু সম্পূর্ণ সত্য প্রতিক ঘটনা—বিশ্বাস, এমনকি যদি একটি সরিষা দানার মতও হয়,’তাতেও অপর্ণার সমস্যাসমূহ সমাধান হবে, আপনার যে কোন সমস্যা, আপনার যাবতীয়<sup>স্ট্রে</sup> সমস্যা, শুধু যদি আপনি তা বিশ্বাস করেন এবং বিশ্বাসের অনুশীলন করেন।’ আপনার বিশ্বাস অনুসারেই আপনার প্রতি তা ফলপ্রসূ হবে।” (মথি xviii, 29) প্রয়োজন হলো বিশ্বাসের, এবং সরাসরি আপনার বিশ্বাস অনুপাতে যতটুকু অশ্বিনীর আছে, এবং যতটুকু তা প্রয়োগ করেন তেমন এবং ততটুকু ফলই আপনি<sup>স্ট্রে</sup> পাবেন। অন্ন বিশ্বাস আপনাকে অন্ন ফলই দিবে, মধ্যম বিশ্বাস আপনাকে মধ্যম ফলই দেবে, বড় বিশ্বাস আপনাকে বড় ফলই দেবে। কিন্তু সর্বশক্তিমান ঈশ্বরের মহানুভবতার প্রতীকিকরণে একটি সরিষা দানার মত বিশ্বাসও আপনার থাকে, তবে আপনার সমস্যা সমাধানে তা বিশ্লেষকর ফল দেবে।

উদাহরণ স্বরূপ, আমার বক্তু মেরিচ এবং মেরী এলিচ ফ্লিন্টের রোমাঞ্চকর কাহিনী বলছি শুনুন। আমার আগের বই, A Guide to Confident living, যখন সংক্ষিপ্ত কলেবরে Liberty magazine এ প্রকাশিত হচ্ছিল তখন আমি তাদের সাথে পরিচিত হই। এই সময়টাতে মেরিচ ক্রমাগত ব্যর্থ হচ্ছিলেন এবং খুব খারাপ ভাবে। তিনি যে শুধু তার কাজেই ব্যর্থ হচ্ছিলেন তা নয়, একজন ব্যক্তি হিসেবেও ব্যর্থ হচ্ছিলেন। ভয় এবং বিরক্তিতে ভরে গিয়েছিল তার মন এবং এ যাবৎ আমি যত লোকের সাক্ষাৎ পেয়েছি তাদের মধ্যে তিনি অন্যতম একজন নেগেটিভ ব্যক্তি।

সুন্দর ব্যক্তিত্ব এবং সুন্দর হৃদয়ে সজ্জিত চমৎকার এক লোক ছিলেন তিনি, কিন্তু তিনি নিজে একথা স্মীকার করেছেন যে, তার জীবনটা বিশৃঙ্খলাপূর্ণ ছিল।

আমার সংক্ষিপ্ত আকারে বইটি তিনি পড়েছেন, যে বইটতে ‘সরিষা-দানা বিশ্বাসের’ কথা খুব জোর দিয়ে বলা হয়েছে। এই সময়টাতে তিনি তার পরিবারের সাথে ফিলাডেলফিয়াতে ছিলেন, দু ছেলে এবং তার স্ত্রী নিয়ে ছেউ পরিবার। নিউইয়র্কে আমার গীর্জায় ফোন করেছিলেন তিনি, কিন্তু কোন কারণে তিনি আমার সেক্রেটারীর সাথে যোগাযোগ করেননি। আমি এটা উল্লেখ করছি এটাই দেখাবার জন্য যে, ইতোমধ্যে তার মন মানসিকতা পরিবর্তিত হতে শুরু করেছিল, কারণ স্বাভাবিকভাবে তিনি কখনও দ্বিতীয়বার আমাকে ডাকেননি, কারণ একটি দুর্বল চেষ্টা চালানোর পর সবকিছু হেড়ে ছুড়ে দেয়া ছিল তার কর্ণ অভ্যাস স্বরূপ ব্যাপার, কিন্তু এ ক্ষেত্রে তিনি পরীক্ষায় উন্নীৰ্ণ না হওয়া পর্যন্ত এবং গীর্জার প্রার্থনার সময় সূচীর সংবাদ সম্পর্কে নিশ্চিত না হওয়া পর্যন্ত অধ্যবসায় সহকারে অপেক্ষা করেছেন। পরবর্তী রবিবার তার পরিবারকে নিয়ে তিনি সেই ফিলাডেলফিয়া থেকে গাড়ি চালিয়ে নিউইয়র্কে এসে গীর্জায় হাজির হয়েছেন, এবং বৈরী আবহাওয়া উপেক্ষা করে তিনি তার এই গীর্জায় আসা নিয়মিত চালিয়ে গিয়েছেন।

পরে এক সাক্ষাৎকারে তিনি তার জীবনের পুরো ইতিহাস আঞ্চলিকে শুনিয়েছেন এবং আমাকে জিজ্ঞেস করেছেন, তিনি নিজে কিছু করতে পারবেন কিনা সে সম্পর্কে আমি কিছু ভেবেছি কিনা তার টাকা পয়সার সমস্যা পরিস্থিতি সম্পর্কে তার ঝণ সম্পর্কে, ভবিষ্যৎ সম্পর্কে, এবং প্রধানত তার নিজের সম্পর্কে যা ছিল খুবই জটিল এবং কষ্টে তিনি এতই হতবুদ্ধি হয়ে গিয়েছিলেন যে, তিনি তার এই অবস্থাকে একেবারেই আশাহীন অবস্থা বলে ধরে নিয়েছিলেন।

আমি তাকে এই বলে আশ্চর্ষ করলাম যে, যদি তিনি নিজে ব্যক্তিগতভাবে তার মনকে সরল করেন এবং তার মনোভাবকে ঐশী চিন্তার ধরণের সাথে সমন্বিত করেন এবং যদি তার বিশ্বাসের কৌশলকে যথার্থভাবে কাজে লাগাতে পারেন, তাহলে তার সব সমস্যারই সমাধান হবে।

তার এবং তার স্ত্রীর মনোভাব একই রকম, কিন্তু তাদের মন পরিষ্কার করতে হবে এবং মন থেকে বিরক্তি ভাবটা দূর করতে হবে। তারা ছিলেন সবার কাছে বুদ্ধিহীন উন্নাদের মত এবং কিছু লোকের কাছে আসলেই উন্নাদ বলে গণ্য হয়েছেন। তারা তখন নিরানন্দ একটা অবস্থার মধ্যে ছিলেন, তাই তাদের রুগ্ন চিন্তা কারণ ছিল তাদের এই অবস্থা, তাদের কাজে ব্যর্থতার জন্য নয়, কিন্তু অন্য লোকজনের নোংরা ব্যবহারের জন্যে। তারা আসলে রাতে শোবার সময় পরস্পর বলাবলি করতে যে, তারা কীভাবে কি বলে অন্যদের অপমানিত করবে। এ ধরনের অসুস্থ পরিবেশে তারা ঘুমাতে এবং বিশ্বাম নিতে চেষ্টা করতেন, কিন্তু তাতে সাফল্যজনক কোন ফল তারা লাভ করতেন না।

মেরিচ ফ্লিন্ট প্রকৃতপক্ষেই বিশ্বাস ধারণাটি মনে প্রাণে গ্রহণ করেছিলেন। এ ধারণাটি তাকে এমনভাবে চেপে ধরেছিলো যে, আগে কখনও কোন কিছু তাকে এমন চেপে ধরেনি।

তার প্রতিক্রিয়া ছিল দুর্বল, অবশ্যই তার ইচ্ছাক্ষেত্র ছিল অসংগঠিত। কোন রকম ক্ষমতা বা শক্তি ছাড়াই তিনি প্রথমে চিন্তা করতেন এবং তা হয়েছে তার দীর্ঘদিনের হতাশাজনক অভ্যাসের কারণে, কিন্তু এখন তিনি এটা চেপে ধরেছেন নাছোড়বান্দার মত এমনকি মরিয়া হয়ে, এবং ঐ ধারণাকে সমানে রেখে যে, যদি তোমার ‘একটি সরিষা দানার মতও বিশ্বাস থাকে, তবে তোমার পক্ষে কিছুই অসম্ভব নয়।’ কিসের বলে তিনি বিশ্বাসে এমন নিমগ্ন হলেন। অবশ্যই, তার সাধ্যমত যতটা বিশ্বাস অনুশীলন তিনি করেছেন, সে অনুসারেই তার বিশ্বাস ক্রমান্বয়ে বৃদ্ধি লাভ করেছে।

একদিন তিনি রান্নাঘরে গেলেন, ঐ সময় তার স্ত্রী সেখানে থালা বাসন ইত্যাদি ধোয়া মোছা করেছিলেন। তিনি বললেন, “বিশ্বাস ধারণাটি রবিবার গীর্জায় অনুশীলন করা বেশি স্বাচ্ছন্দজনক, কিন্তু আমি এই ধারণাটি মনে পোষণ করতে পারছি না। এটা অনেকটা বিবর্ণ হয়ে যাচ্ছে। আমি ভাবছিলাম যদি একটি সরষে দানা পকেটে বহন করতে পারতাম, তবে দুর্বল মুহর্তে আমি তা অনুভব করেছি। পারতাম এবং তা আমাকে বিশ্বাস ধারণ করতে সাহায্য করত। তিনি তখন তার স্ত্রীকে জিজ্ঞেস করলেন, “আমাদের ওরকম একটি শস্য দানা আছে নাকি, অথবা ওরকম কিছু ঠিক বাইবেলে যা বর্ণনা করা হয়েছে? আজই সরিষা দানা আমাদের বাণিয়ে পাওয়া যাবে কি?

তিনি হাসলেন এবং বললেন, “একটি আচারের সাত্রে কিছু সরষে দানা আছে।”

তিনি খুঁজে একটি সরষেদানা বের করেছিলেন এবং তাকে দিলেন। মেরী এলিচ বললেন, “মেরিচ তুমি কি জান না, যে তেমনির আসলে সত্যিকার একটি সরষে দানার প্রয়োজন নেই। ওতো একটি দারণার প্রতীক বৈত নয়।” জবাবে তিনি বললেন, “ও সম্পর্কে আমি কিছুই জানিনা।” বাইবেলে সরিষা দানার কথা বলা হয়েছে, এবং আমি সেই সরিষা দানাই চাই। হতে পারে যে বিশ্বাস অর্জনের জন্য প্রতীক আমার প্রয়োজন।”

হাতের তালুতে নিয়ে তিনি সরষে দানাটির দিকে তাকালেন এবং বিস্ময়ের সাথে বললেনঃ এইটুকু বিশ্বাস যা আমার প্রয়োজন এই কি যথেষ্ট ছেট্ট এই সরিষা দানার সমপরিমাণ দানাটি হাতের তালুতে ধরে দেখতে থাকলেন; এবং তারপর তা পকেটে ভরে রাখলেন, বললেনঃ “যদি দিনে এর উপর আমার আঙুল ও পড়ে তবুও আমার বিশ্বাস সৃষ্টির কাজে তা সাহায্য করবে।” কিন্তু সরিষা দানাটি এতই ছেট ছিল যে তিনি অচিরেই তা হারিয়ে ফেললেন, এবং আবার গেলেন সেই আচারের পাত্র থেকে আরেকটি দানা সংগ্রহের জন্য, শুধু এটাও হারাবার জন্য যেন। একদিন যখন আরেকটি দানা তার পকেট থেকে হারিয়ে গেল, ঠিক তখন ধারণাটি তার মনে স্পষ্ট

উদিত হলো যে, কেন তিনি সরিষা দানাটি একটি প্লাষ্টিকের বলের ভেতর রাখেননি? তিনি বলটি তার পকেটে বহন করতে পারতেন। অথবা সার্বক্ষণিকভাবে তার ঘড়ির চেইনের উপর রাখতে পারতেন। যাতে তাকে মনে করিয়ে দেয় যে, একটি সরিষা দানার মত বিশ্বাস ও তার আছে, কাজেই তার কাছে অসম্ভব বলে কিছুই নেই।'

একজন প্লাষ্টিক বিশেষজ্ঞের সাথে আলাপ করলেন তিনি এবং জানতে চাইলেন কীভাবে একটি সরবেদানা প্লাষ্টিক বলের ভিতর ঢোকানো যেতে পারে এবং তা বের হয়ে যাবে না। বিশেষজ্ঞ বললেন, এটা করা সম্ভব নয় কারণ কোনদিন তেমন করা হয়নি এবং তার মোটেও কোন যুক্তিসংগত কারণও ছিল না।

ইতোমধ্যে ফ্লিন্টের যথেষ্ট বিশ্বাস জন্মেছিল এ কথা বিশ্বাস করার জন্য যে, এমনকি যদি তার একটি সরিষা দানার মত বিশ্বাস ও থাকত তবে তিনি একটি সরিষা দানা প্লাষ্টিক বলে রাখতে পারতেন। তিনি চেষ্টা চালিয়ে যেতে থাকলেন, এবং কয়েক সপ্তাহ এর পেছনে লেগে থাকলেন, এবং চূড়ান্তভাবে সাফল্য লাভ করলেন। তিনি কয়েকটি রত্নাদির পোষাক তৈরি করলেন : হার, বো-পিন, চাবির চেইন, ব্রেচলেট এসব তৈরি করলেন এবং আমার উদ্দেশ্যে পাঠিয়ে দিলেন। ওগুলো থ্বাই সুন্দর হয়েছিল, এবং প্রত্যেকটির উপর পরিষ্কার এবং বৃত্তাকার কিছুর মধ্যে সরিষা দানা শোভা পাচ্ছিল। প্রত্যেকটির সাথে একটি করে কার্ড সেটে দেয়া হয়েছিল যার উপর লিখা ছিল, ‘সরিষা দানা স্মরণে।’ কার্ডে এও বলা হয়েছিল কিভাবে এসব রত্নাদির ব্যবহার করা হবে; কিভাবে সরিষা দানা ব্যবহারকারীকে সহজে করিয়ে দেবে যে যদি তার বিশ্বাস থাকে, তবে তার পক্ষে কিছুই অসম্ভব নয়।

তিনি আমাকে জিজ্ঞেস করলেন যে, এসব লিখাগুলো বিক্রয় দ্রব্য হিসেবে কোন চিন্তা ভাবনা করেছি কিনা। আমার একটু সন্দেহই হলো আমি তা স্বীকার করব, এবং লিখাগুলো গাইডপোস্টস ম্যাগাজিনের সম্পাদকের সাথে আলাপ করার জন্য গ্রেস আওয়ারপ্লারকে দেখালাম। মহিলাটি ঐ রত্নাখচিত শিখগুলো আমাদের পরম্পরার বঙ্গ, মিঃ উয়াল্টার হোভিং বনউইট টেলার ডিপার্টমেন্ট স্টোরের প্রেসিডেন্ট, দেশের সবচেয়ে বড় মাপের একজন কার্যনির্বাহী, তাকে দেখাতে নিয়ে গেলাম। তিনি তৎক্ষণাত এই পরিকল্পনাটির একটি সম্ভাবনা দেখতে পেলেন। আমার বিস্মিত হ্বার এবং আনন্দিত হ্বার বিষয়টি কল্পনাকরে দেখুন, যখন দেখলাম কয়েকদিন পরে নিউয়র্কের পত্রিকাগুলোতে দুই কলামের একটি বিজ্ঞাপন ছাপা হয়েছে, তাতে লিখা : ‘বিশ্বসের প্রতীক’-সত্যিকারের একটি সরিষাদানা ঝকঝকে কাঁচের ভেতর স্থাপন করে সঠিক অর্থ সম্প্রস্তুত একটি ব্রেচলেট তৈরি করা হয়েছে, এবং বিজ্ঞাপনে শান্ত্ববানীর একটি পাঠ্যাংশ তুলে দেয়া হয়েছে : “যদি তোমাদের একটি সরিষা দানার মত বিশ্বাস ও থাকে....

তবে তোমাদের পক্ষে অসম্ভব বলে কিছু থাকবে না।” (মথি xvii.20) এই লিখাগুলো গরম কেকের মতই বিক্রি হয়েছিল। এখন দেশের শত শত এবং বড় বড়

ডিপার্টমেন্ট স্টোরগুলো এবং দোকানগুলো যারা ঐ রকম কঠিন সমস্যায় পড়েন তারা সবাই ঐ বাণী সমৃদ্ধ অলংকার গুলো সংরক্ষণ করে রাখেন।

মি: এবং মিসেস ফ্লিন্টের মধ্য পশ্চিম শহরে ‘সরিষা দানা স্মারক’ উৎপাদনের একটি কারখানা আছে। কৌতুহলজনক সন্দেহ নেই, তাই একজন ব্যর্থ মানুষ গীর্জায় যান, বাইবেলের বাণী শুনেন (অন্যান্য ধর্ম প্রত্নেও তা সম্ভব) এবং ভাগ্য পরিবর্তনের ব্যবসার দ্বার খুলে যায় তার জন্য। সম্ভবত বাইবেল সহ অন্যান্য ধর্মগ্রন্থগুলো আপনাদের একাধিচিত্তে পাঠ করা উচিত, উপাসনালয়ে ধর্ম উপদেশগুলো ও মনোযোগ সহকারে শ্রবণ করা প্রয়োজন। সম্ভবত তাতে আপনি শুধু যে আপনার জীবন পূর্ণগঠনের সঠিক ধারণা খুঁজে পাবেন তাই নয়, কিন্তু ব্যবসা বাণিজ্যের উন্নতির ধারণাও আপনি খুঁজে পাবেন।

এ ক্ষেত্রে বিশ্বাস শিল্প উৎপাদনকারীর এবং উৎপন্ন দ্রব্যের উভয় পক্ষের ব্যবসাই উন্নতি লাভ করেছে এবং তা হাজার হাজার মানুষের কল্যাণ সাধন করবে তাতে সন্দেহ নেই। কাজেই ব্যাপারটি যেহেতু জনপ্রিয় এবং কার্যকর তাই অন্যরাও এগুলোর কপি তৈরি করেছেন, কিন্তু ফ্লিন্টের ‘সরিষা দানা স্মারক’ হলো সর্বশেষ মূল উৎপাদক। বিশ্বাসের সেই ছোট ছকটি প্রয়োগ করে যাদের জীবনে অঙ্গুষ্ঠু পরিবর্তন এসেছে তা এই নব প্রজন্মে সবচেয়ে রোমাঞ্চকর একটি আধ্যাত্মিক কাহিনী। কিন্তু মি: মেরিচ এবং মেরী এলিচের উপর বিশ্বাস শক্তির প্রভাব যেসবের কাজ করলো অর্থাৎ তাদের জীবনের যে পরিবর্তন হলো, তাদের চরিত্র পুনৰ্গঠিত হলো। ব্যক্তিত্বের জটিলতা থেকে তারা যে মুক্তি লাভ করলো এতো বিশ্বাস-শক্তির রীতিমত রোমাঞ্চকর প্রমাণ স্বরূপ। তারা কিন্তু এখন আর নেগেটিভ চর্চার নয়, তারা এখন পজিটিভ চরিত্রের মানুষ। তারা এখন আর পরাজিত ক্ষেত্রে, তারা এখন জয়ী ব্যক্তিত্ব। তারা এখন আর কাউকে ঘৃণা করেন না। তারা জ্ঞান, বিদ্য এসবকে জয় করেছেন এবং তাদের হৃদয় এখন ভালোবাসায় পূর্ণ। তারা এখন নতুন দৃষ্টি ভঙ্গিতে, নতুন জ্ঞান শক্তিতে সম্পূর্ণ নতুন ধরণের মানুষ। আমার জানা মতে তারা দু'জন সবচেয়ে অনুপ্রেরণাকারী ব্যক্তিত্ব।

যদি মেরিচ এবং মেরী এলিচ ফ্লিন্টকে জিজ্ঞেস করেন যে, কিভাবে সমস্যার সঠিক সমাধান করা সম্ভব? জবাবে তারা আপনাকে বলবেন—‘বিশ্বাস ধারণ করুন—হাঁ সত্যিই বিশ্বাস ধারণ করুন।’ এবং আমাকে বিশ্বাস করুন, যে তারা জানেন বিশ্বাস কিভাবে ফলবান হয়।

যখন এ কাহিনী আপনি পড়ছেন যদি তখন আপনি নিজে নেগেটিভলি বলেন (এবং তা যদি নিগেটিভ ফলই দিতে থাকে), ফ্লিন্টযুগল আমার মত অত বাজে ভাবে তা ছেড়ে দিত না; আমি আপনাদের বলতে চাই যে, কদাচিত আমি ফ্লিন্টদের মত কাউকে অমন বাজে ভাবে হাল ছেড়ে দিতে দেখেছি। আমি আপনাদের আরও বলতে

চাই যে, আপনার পরিস্থিতি যেমনই মরিয়া হোক না কেন আপনি ঐ চারটি কৌশল, যেগুলো এই অধ্যায়ে বর্ণিত হল তা যদি প্রয়োগ করেন, ফিন্ট যুগল যেমন করলেন, তা হলে আপনিও, আপনার সমস্যাগুলো সমাধান করতে সক্ষম হবেন।

এই অধ্যায়ে আমি সমস্যা সমাধানের বিভিন্ন পদ্ধতি দেখাবার চেষ্টা করেছি। এখন আমি আপনার সমস্যা সমাধানের জন্য দশটি বাস্তব কৌশল সম্পর্কে আপনাদের পরামর্শ দিতে চাই :

১. একথা বিশ্বাস করুন যে প্রতিটি সমস্যার জন্য একটি সমাধানের পথও অবশ্যই আছে।
২. শান্ত থাকুন। ‘দুশ্চিত্তা’ চিন্তাশক্তির প্রবাহ পথে বিঘ্ন সৃষ্টি করে।
৩. কোন জবাব খুঁজে পাবার জন্য চাপ প্রয়োগ করবেন না। মনকে শিথিল রাখুন যাতে সমাধানের দার সহজেই খুলে যেতে পারে এবং জটিলতা পরিষ্কার হতে পারে।
৪. সমস্ত ঘটনা নিরপেক্ষভাবে, নৈর্ব্যক্তিকভাবে এবং বিধিবদ্ধভাবে জড়ো করুন।
৫. এসব ঘটনা কাগজে লিখে তালিকাবদ্ধ করুন। এতে আপনার চিন্তা পরিষ্কার হবে, বিভিন্ন রকম উপকরণ একটি সুশৃঙ্খল অবস্থায় আনতে সহায় করবে। যেমন চিন্তা করছেন ওভাবে দেখতেও শিখুন। সমস্যা তখন শুধু কান্ডানিক কিছু নয়, কিন্তু বাস্তব।
৬. আপনার সমস্যা নিয়ে প্রার্থনা করুন, নিশ্চিত ভাবে যে, বিধাতা আপনার মনে আলোকপাত করবেন।
৭. ৭৩ নং সাম সংগীতে বিধাতার পথ প্রদর্শনের প্রতিজ্ঞার কথা বিশ্বাস করুন এবং তা যাচনা করুন : “তুমি তোমার প্রয়ার্থ দিয়ে আমাকে পথ দেখাও।”
৮. অন্তর্দৃষ্টি এবং মনের স্বতঃস্ফূর্ত জ্ঞানে আস্থা রাখুন।
৯. গীর্জা, মসজিদ ও অন্যান্য উপাসনালয়ে যান (যার যার ধর্ম অনুসারে) এবং আপনার সমস্যা নিয়ে অবচেতন মনে যে চিন্তা স্নোত প্রবাহিত হচ্ছে তা আরাধনার ভাবের সাথে সমন্বিত করুন। সৃজনশীল আধ্যাত্মিক চিন্তনের সঠিক ‘উত্তর পেয়ে দেবার বিশ্ময়কর শক্তি আছে।
১০. এসব পদক্ষেপ আপনি যদি বিশ্বাসের সাথে অনুসরণ করেন তবে তখন যে সদুওর আপনার মনে পরিপক্ত লাভ করেছে, অথবা বাস্তবায়িত হবার জন্য উন্মুখ হয়ে আছে সেটাই হলো আপনার সমস্যার সঠিক উত্তর।

## রোগ নিরাময় কাজে কিভাবে বিশ্বাসকে কাজে লাগাতে হয়

ধর্ম বিশ্বাস কি রোগ নিরাময় কাজে কোন কার্যকর কারণ? গুরুত্ববাহী প্রমাণ চিহ্নিত করে যে, তা একটি কারণ। আমার নিজের অভিজ্ঞতা থেকে বলছি যে, একটি সময় ছিল যখন আমি নিজেও এসব করতাম না, কিন্তু এখন আমি করি, এবং নিচিতভাবেই বিশ্বাস করি। অন্যথা বিশ্বাস করে কি হয় তার ভূরি ভূরি প্রমাণ আমি দেখেছি। আমরা এখন বিশ্বাসকে যথাযথভাবে জানতে ও বুঝতে পারছি এবং রোগ থেকে মুক্তি পাবার জন্য শক্তিশালী মাধ্যম হিসেবে প্রয়োগ করছি এবং এর প্রয়োগের মাধ্যমে সুস্থান্ত্র প্রতিষ্ঠা করছি।

আমার দৃঢ় বিশ্বাস এই গুরুত্বপূর্ণ প্রশ্নে অনেক ডাক্তার ও অংশগ্রহণ করছেন। খবরের কাগজগুলো ভিয়েনায় বিখ্যাত শল্য চিকিৎসক ডাঃ হ্যান্স ফিনস্টেরারের আমেরিকা পরিদর্শন সম্পর্কে বর্ণনা করেছে। সংবাদপত্রের শিরোনামটি আমি এখনে উল্লেখ করছি Honour Surgeon Guided by God.’

ভিয়েনার এই চিকিৎসক ডাঃ হ্যানস ফিনস্টেরার, যিনি বিশ্বাস করেন যে, ‘বিধাতার অদৃশ্য হাতেই’ অন্ত চিকিৎসাকে সাফল্য দান করেন। আন্তর্জাতিক শল্য চিকিৎসকদের মহাবিদ্যালয় তাঁকে এই সম্মানে ভূষিত করেন। যে তিনি, ‘মাস্টার অব সার্জারী উদরের শল্য চিকিৎসার শুধু মাত্র Local Anesthesia’র মাধ্যমে চিকিৎসা করায় তাঁর নাম বিশেষভাবে উল্লেখ করা হচ্ছে। ‘ফিনস্টেরার ভিয়েনা বিশ্ববিদ্যালয়ের বাহান্তর বছর বয়সী এই অধ্যক্ষক, ২০,০০০ হাজারের ও বেশি মেজের অপারেশন করেছেন, এর মধ্যে ৪০% অপারেশন ছিল গ্যাস্ট্রিক রিসেকশনস (removal of part or all of the stomach) ব্যবহার করেছেন। ফিনস্টেরার বলেছেন যে, যদিও বিগত কয়েক বছরে ঔষধপত্রের এবং শল্য চিকিৎসার অনেকখানি উন্নতি হয়েছে, কিন্তু এই সার্বিক উন্নতিও প্রতিটি অপারেশনের ক্ষেত্রে সুখপ্রদ ফল আনার জন্য যথেষ্ট নয়।’ তিনি বললেন, অনেক ক্ষেত্রেই অপারেশনের সাধারণ প্রক্রিয়া প্রয়োগ করা সত্যেও অনেক রোগী মারা গিয়েছে, এবং কিছু কিছু ক্ষেত্রে দেখা গেছে যে যেখানে হয়ত রোগীর আরোগ্যের ব্যাপারে শল্য চিকিৎসক হতাশায় ভুগছেন সেখানে রোগী আরোগ্য লাভ করেছেন।

‘আমাদের কর্মসূলের কিছু বন্ধু বান্দব একে অচিন্তিত-পূর্ব দৈবাং ঘটনা বলে উল্লেখ করেছেন, আবার অন্যরা এমন বিশ্বাস করেছেন যে, এমন জটিল অবস্থায় স্বয়ং বিধাতার হাতের সহায়তা লাভ করে সাফল্যের মুখ দেখেছেন। পরবর্তী বছরগুলোতে দুর্ভাগ্যজনকভাবে অনেক রোগী এবং চিকিৎসকরা তাদের দৃঢ় বিশ্বাসটুকু পর্যন্ত হারিয়ে ফেলেছেন যে, সবকিছু বিধাতার যত্নের উপর নির্ভরশীল।

যখন আমরা আবার বিশ্বাস করতে পারব যে আমাদের কাজে কর্মে বিধাতার সাহায্যের গুরুত্ব অনেক, বিশেষ করে রোগীর চিকিৎসা করার ক্ষেত্রে, তখন দেখব রোগীর রূপতা দূর হয়ে আবার সুস্থান্ত্যে ফিরে আসতে শুরু করেছে।

সুতরাং, মহান সেই শল্য চিকিৎসকের বর্ণনা শেষ করার আগে আমি বলবো যে, তিনি তার চিকিৎসা বিজ্ঞানের সাথে বিশ্বাসকে সংযুক্ত করেছেন।

এক শিল্প প্রতিষ্ঠানের জাতীয় সম্মেলনে আমি কিছু বক্তব্য রেখেছিলাম। পন্দ্রব্দের বিস্ময়কর সৃজনশীল এই শিল্প প্রতিষ্ঠানের নেতৃস্থানীয়দের এক বিরাট সম্মেলন ছিল এটা। এই বিশেষ শিল্প প্রতিষ্ঠানটি প্রতিষ্ঠিত হয়েছে আমেরিকাবাসীর জীবনের জন্য প্রয়োজনীয় সামগ্রী উৎপাদনের জন্য।

সভায় মাধ্যাহ্ন ভোজনের সময় ঐ সংস্থার নেতৃস্থানীয়দের একজন যখন তার মূল বক্তব্য রাখলেন, কর, খরচবৃদ্ধি এবং ব্যবসায়িক সমস্যাবলি উত্থাপন করে আমি তখন কিছুটা অবাক হয়ে গিয়েছিলাম এবং সমাস্যগুলো উত্থাপন করে তিনি আমার দিকে তাকিয়ে জিজ্ঞেস করলেন, আপনি কি বিশ্বাস করেন যে বিশ্বাসে আরোগ্য মিলে? জবাবে আমি বললাম, বিশ্বাসে আরোগ্য লাভ হয়েছে এমন বহু সংখ্যক পাঁচি সত্য উদাহারণ আমার নথিভুক্ত আছে। “অবশ্যই আমি এটা মনে করিনা যে শারীরিকভাবে আরোগ্য লাভের জন্য আমাদের বিশ্বাসের উপর নির্ভর করা উচিত।” আমি বিধাতা এবং ডাক্তারের সমন্বিত শক্তিকে বিশ্বাস করি। এই দৃষ্টিকোণ থেকে চিকিৎসা বিজ্ঞান এবং বিশ্বাস বিজ্ঞান দুটোর সম্মিলিত শক্তির একটি সুনির্মিলিত, দুটো শক্তিই আরোগ্য সাধনের উপকরণ।”

একথা শুনে লোকটি বললেন, “এখন আমি আমার ঘটনাটি বলব।” “কয়েক বছর আগে শারীরিকভাবে আমি মারাত্মক স্থূলতার মধ্যে পড়েছিলাম, পরীক্ষা করে ডাক্তার বলেছিলেন যে, আমার চোয়ালের হারে টিউমার হয়েছে। ডাক্তাররা বলেছিলেন যে বাস্তবে এ ধরনের টিউমার আরোগ্য করা অসম্ভব। ভেবে দেখুন বিষয়টা আমাকে ভুগিয়েছে। মরিয়া হয়ে সাহায্য প্রার্থনা করেছিলাম আমি। যদিও আমি খুবই নিয়মিতভাবে গীর্জায়ও গিয়েছিলাম, তখন আমি মানুষ হিসেবে বিশেষ কোন ধার্মিক ব্যক্তি ছিলাম না। কদাচিৎ বাইবেল পড়তাম। যাহোক, একদিন আমি আমার বিছানায় শুয়ে আছি হঠাৎ আমার কি ইচ্ছে হলো যে আমি বাইবেল পড়ব, এবং আমার স্ত্রীকে বললাম কাউকে আমার কাছে ডেকে নিয়ে আসতে। সে তো শুনে অবাক, কারণ আগে কখনও এমন অনুরোধ আমি তাকে করিনি।

“আমি পড়তে শুরু করলাম, এবং তাতে শাস্ত্রনা পেলাম এবং আমি বেশ আরামও বোধ করলাম। আশাহীনতাও কিছুটা কমে গেল। বাইবেল পড়টাও প্রতিদিন আরোও বাড়িয়ে দিলাম। কিন্তু এটাই যে চূড়ান্ত ফলাফল তা নয়। কিন্তু আমি লক্ষ্য করতে থাকলাম যে অবস্থাটা আমাকে খুব কষ্ট দিত তা লক্ষ্যণীয়ভাবে কমতে শুরু করেছে। প্রথমে আমার মনে হয়েছিল, আমি বুঝি কল্পনা করছি কিন্তু পরে নিশ্চিত বুঝতে পারলাম যে আমার মধ্যে একটি পরিবর্তন ঘটতে যাচ্ছে।

“একদিন যখন বাইবেল পড়ছিলাম আমার ভেতরে এক অস্তুত উষ্ণতা এবং দারুণ আনন্দের এক অনুভূতি হলো। এটা বর্ণনা করা কঠিন, এবং অনেক দিন আগে আমার সেই অনুভূতির কথা ব্যাখ্যা করা ছেড়ে দিয়েছি আমি। এই সময় থেকে আমার উন্নতিটা হতে থাকে দ্রুতগতিতে। আমি আবার সেই ডাঙ্গারদের কাছে যাই প্রথমে যে আমার সমস্যা পরীক্ষা করে রোগ নিরূপণ করেছিলেন। তারা খুব ঘন্টের সাথে আমাকে পরীক্ষা করতে লাগলেন। স্পষ্টতই তারা খুব অবাক হয়ে গিয়েছিলেন এবং একথাও স্বীকার করলেন যে, আমার অবস্থার যথেষ্ট উন্নতি হয়েছে। কিন্তু তারা আমাকে এই বলে সতর্ক করে দিলেন যে উপশমটা সাময়িক। যা হোক প্রবর্তীতে আবার পরীক্ষা করা হলে ডাঙ্গাররা নিশ্চিত হন যে আমার চোয়ালের হারের টিউমারটি পুরোপুরি সেরে গিয়েছে। তখনও কিন্তু ডাঙ্গাররা আমাকে বলেছিলেন যে, সম্ভবত টিউমারটি আবার নতুন করে দেখা দেবে। তাদের কথা আমাকে কোন রকম বিরক্ত বিদ্রোহ করেনি কারণ, আমার অন্তর আমাকে আশ্বাস্ত করেছিল যে আমি আরোগ্য লাভ করেছি। আমি তাকে জিজেস করলাম, “কত আগে থেকে আপনি সুস্থবোধ করছেন?” ‘চৌদ্দ বছর’ তিনি জবাবে বললেন। লোকটিকে নিয়ে পরীক্ষা নীরিক্ষা করে দেখেছি দৃঢ় মজবুত স্বস্ত্যবান একজন লোক তার শিল্প প্রতিষ্ঠানে তিনি একজন সুবিদ্ধিত ব্যক্তি, এই ঘটনা আমাকে তথ্য সম্পর্কে জানালো হয়েছিল যা একজন ব্যসায়ী সবিশেষ বর্ণনা করেছেন, এই লোকটির মনে সন্দেহের কোন লেশমাত্র নেই। কীভাবেই বা তা হতে পারে কারণ যেখানে তিনি মরতেই বসেছিলেন আর এখন তিনি জীবিত এবং সতেজ।

কিসে এমন হলো? এখানে ডাঙ্গারের দক্ষতার ক্ষেত্রে চোন চিহ্ন কাজ কি পরিলক্ষিত হয়? এবং কি সেই চিহ্ন? সুস্পষ্ট তাই এমন আরোগ্য লাভ সম্ভব হয়েছে যার বলে সে হলো বিশ্বাস।

এই ভদ্রলোকের বর্ণিত আরোগ্য ক্ষেত্রের ঘটনা অপরাপর ঘটনার মতই, এবং ওসব ঘটনার এমন অনেকগুলোই উপযুক্ত মেডিক্যাল প্রমাণাদি প্রত্যায়িত করা হয়েছে তাতে মনে করা যায় যে আমরা অবশ্যই মানুষদের এই বলে উৎসাহিত করতে পারি যে বিশ্বাসের বিস্ময়কর শক্তিবলে আরোগ্য সাধনের প্রভূত ব্যবহার আমরা করতে পারি। দুঃখজনকভাবে এই বিশ্বাস নির্ভর আরোগ্যকর উপাদানটিকে তাচ্ছিল্য ভোগ করতে হয়েছে। আমি নিশ্চিত যে, বিশ্বাস যা পারে এবং করে তাকেই আমরা বলি অলৌকিক কাজ, কিন্তু সত্যিকার অর্থে তা হলো, আধ্যাত্মিকভাবে বৈজ্ঞানিক বিধানের যথাযথ পরিচালনা।

আজকাল ধর্মীয় অনুশীলনের সুন্দর একটি পরিকল্পনার উপর খুব জোর দেয়া হয়েছে এবং তা প্রয়োগ করে মানুষ মনের হৃদয়, আত্মা এবং শারীরিক অসুস্থতা থেকে আরোগ্য লাভ করছে। এভাবে মানুষ ধর্মীয় শক্তির কাছে ফিরে আসছে। কেবলমাত্র আজকের আমরা এই সত্যকে তাচ্ছিল্য করে এর দিক থেকে মুখ ফিরিয়ে নিয়েছি অথচ শতাব্দী ব্যাপী এই শক্তি প্রয়োগ করে আরোগ্য সাধন করার মত ঘটনা ঘটতে

দেখা গেছে প্রচুর। ‘পাস্টর’ কথাটির উৎপত্তি হয়েছে যে শব্দ থেকে তা হলো ‘আত্মার নিরাময়’। যা হোক আধুনিককালে মানুষের একটি ভাস্তু ধারণা সৃষ্টি হয়েছে যে, বাইবেল এবং অন্যান্য ধর্মশাস্ত্র গুলোর শিক্ষার সাথে বিজ্ঞানের ঐক্য সাধন সম্ভব নয়, এবং সে কারণে ধর্মীয় শক্তিযোগে আরোগ্য সাধনের উপর যে জোর থাকার কথা তা বস্তুবাদী বিজ্ঞানের কাছে তা প্রায় পরিত্যক্ত হয়ে গিয়েছে। যা হোক আজ স্বাস্থ্য এবং ধর্মের যে নিবিড় যোগ সাধিত হয়েছে এবং তা ক্রমে ক্রমে বৃদ্ধি লাভ করেছে তা অনেকেরই জানা।

এটা তাৎপর্যপূর্ণ যে Holiness শব্দটি উৎপত্তি হয়েছে ‘Wholeness’ শব্দটি থেকে এবং Meditation শব্দটির ব্যবহার হলো ধর্মীয় ভাবধারায়, নিকট সাদৃশ্যপূর্ণ এবং মূল অর্থ যার ‘Medication’ দুটো শব্দের নিকট সম্পর্ক বিস্ময়জনকভাবে সুস্পষ্ট যখন আমরা অনুধাবন করতে পারি যে, বিধাতার উপর আন্তরিক এবং বাস্তবিক ধ্যান এবং তার সত্যিকার কাজ যা আত্মা এবং শরীরের উপর আরোগ্যকর উপাদান হিসেবে কাজ করে। বর্তমান সময়ে গুরুত্বকে মন এবং শরীর উভয়ের নিরাময়কারী বিশেষ বস্তু হিসেবে জোর দিচ্ছে। এভাবে মানসিক অবস্থার সাথে শরীরের স্বাস্থ্যের মধ্যে যে একটি সম্পর্ক আছে তাকেই স্বীকার করে নেয়া হচ্ছে। আধুনিক চিকিৎসার অনুশীলনকারীরা বুঝতে পারছেন এবং বিবেচনায় নিয়ে এসেছেন যে, একজন মানুষ কিভাবে চিত্ত করছে এবং কীভাবে সে অনুভব করছে তে হেতু ধর্ম চিন্তন এবং অনুভূতির কথা এবং মনের মূলভাব সম্পর্কে কথা বলে এটাই একমাত্র স্বাভাবিক যে, বিশ্বাস বিজ্ঞান আরোগ্যকরণ প্রক্রিয়া গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পাখতে পারে।

হ্যারাল্ড শেরম্যান, একজন লেখক প্রক্রিয়াকার, রেডিওর একটি উপস্থাপনার বিষয় সংশোধন করতে ডাকা হয়েছিল তাকে এবং প্রতিজ্ঞা করা হয়েছিল যে, তাকে স্থায়ী লেখক হিসেবে চুক্তিবদ্ধ করা হবে। কয়েকমাস কাজ করার পর তাকে বরখাস্ত করা হয় এবং তাকে কোন অর্থ না দিয়ে তার কৃত কাজ গুলো ব্যবহার করা হয়। এতে মি. হ্যারাল্ড অর্থকষ্টের সম্মুখীন হন এবং লজ্জায় পড়ে যান।

এই অবিচার তার মনকে পীড়িত করে ফেলে এবং তা ক্রমান্বয়ে রেডিওর নির্বাহী অফিসারের বিবরণে এক তিক্ত অবস্থার সৃষ্টি করে কারণ তিনি মি. হ্যারাল্ডের সাথে বিশ্বাসযাতকতা করেন। শেষ ঘোষণা দিয়ে বলেন যে, তার জীবনে এই প্রথমবারের মত তিনি হৃদয়ে খুন হয়ে যান। এই ঘৃণাবোধ তাকে দারুণ দৈহিক পীড়িয়ে পীড়িত করে ফেলে এবং রোগটি হলো ফাঙ্গাস রোগ, তার কঠনালীর ঝিল্লীতে আক্রামণ করে বসল ফাঙ্গাস। ভালো চিকিৎসারও ব্যবস্থা করা হয়েছিল কিন্তু এর সাথে আরো কিছু প্রয়োজন ছিল। তিনি যখন ঘৃণা করা ছেড়ে দিলেন এবং ক্ষমার অনুভূতি এবং বোধ জ্ঞান বাড়িয়ে তুললেন অবস্থাটা ক্রমে আপনা থেকেই ঠিক হয়ে গেল। চিকিৎসা

বিজ্ঞান এবং নতুন মন মানসিকতার সম্মিলিত প্রভাবে তিনি দৈহিক যত্নগা থেকে মুক্তি পেলেন। স্বাস্থ্য এবং সুখের জন্য একটি সংগত এবং কার্যকরী পদ্ধতি নৈপুণ্যের সাথে সদ্ব্যবহার করা উচিত এবং সাথে সাথে চিকিৎসা বিজ্ঞান ও যতদূর সম্ভব পূর্ণমাত্রায় প্রয়োগ করা উচিত এবং একই সাথে জ্ঞানের অভিজ্ঞতা এবং আধ্যাত্মিক বিজ্ঞানের কৌশলাদিরও প্রয়োগ ঘটাতে হবে। বিধাতা যে বিজ্ঞান চর্চাকারী অর্থাৎ ডাঙ্কার এবং বিশ্বাস চর্চাকারী অর্থাৎ যাজক উভয়ের মধ্য দিয়েই কাজ করেন এবং বিশ্বাসকে সমর্থন দেবার মত হৃদয়ঘষ্টী প্রমাণ রয়েছে। এই দৃষ্টিকোন থেকে অনেক চিকিৎসকই একমত পোষন করেন।

একবার রোটারী ক্লাবের মধ্যাহ্নভোজনে আরো ন'জনের সাথে টেবিলে বসে আছি। তাদের মধ্যে একজন ডাঙ্কার, সম্প্রতি তিনি মিলিটারী চাকুরি থেকে বরখাস্ত হয়েছেন এবং আগের জায়গায় অর্থাৎ সাধারণ মানুষের চিকিৎসায় ফিরে এসেছেন। তিনি বললেন, সেনাবাহিনী থেকে ফেরার পর আমি আমার রোগীদের ভোগান্তির মধ্যে একটি পরিবর্তন দেখতে পাই। আমি দেখলাম যে, অনেক সংখ্যক রোগী ঔষধ প্রয়োগ প্রয়োজন মনে করে না। কিন্তু এক ধরণের চিন্তন পদ্ধতিকে অপেক্ষাকৃত ~~জ্ঞান~~ জ্ঞানে বলে মনে করেন। শারীরিকভাবে তারা যতটা না অসুস্থ তার চেয়ে বেশি অসুস্থ তাদের চিন্তায় এবং আবেগে। তাদের মনের মধ্যে নানান কিছু জট পূর্ণর্য়ে আছে। যেমন ভৌতিকর চিন্তাইন অনুভূতি অপরাধ এবং বিদ্যে ইত্যাদি ~~জ্ঞানের~~ চিকিৎসা করতে গিয়ে আমি দেখলাম যে, ডাঙ্কার হিসেবে আমার যতজন সম্ভব মানসিক চিকিৎসক হওয়া উচিত এবং তারপর আমি আবিক্ষার করলে ~~জ্ঞানের~~ শুধুমাত্র রোগের চিকিৎসাই আমার কাজ চালিয়ে যেতে পুরোপুরি সাহায্য করবেন। আমি সতর্ক হলাম যে মানুষের মূল সমস্যার এবং ভোগান্তির কারণ অনেক ~~জ্ঞানের~~ তাদের আধ্যাত্মিক সমস্যা। সুতরাং আমি তাদের বারবার বাইবেলের উকিগুলো বললাম। তারপর থেকে আমি তাদের নানা ধর্মীয় বই ও অনুপ্রেণণাদায়ী বইপুস্তক সম্পর্কেও ব্যবস্থাপনে উল্লেখ করতে থাকলাম, বিশেষ করে ঐসব বই পুস্তকের কথা লিখলাম যেগুলো তাদের সুন্দরভাবে বেঁচে থাকার জন্য পথ প্রদর্শক হিসেবে কাজ করবে।

তার কথাগুলোর প্রতি নির্দেশ করে তিনি আমাকে বললেন, “এখন সময় হয়েছে আপনারা যাজক সম্প্রদায় বুঝতে শুরু করেছেন যে, অনেক রোগীদের আরোগ্য করার জন্য আপনাদের করণীয় কিছু আছে। অবশ্যই আপনারা একই সাথে চিকিৎসক এবং আপনাদের নিজেদের যে কাজ তা একই সাথে সমাপন করার জন্য অনধিকার জোর খাটাতে যাচ্ছিনা, কিন্তু আমরা ডাঙ্কাররা মানুষের সুস্থান্ত্র এবং সুখ স্বাচ্ছন্দের জন্য যাজকদের সাহায্য সহযোগিতা প্রয়োজন আছে বলে মনে করি।

উত্তর নিউইয়র্কের এক ডাঙ্কার আমাকে চিঠি লিখে জানালেন যে, “এই শহরের ষাট শতাংশ লোক অসুস্থ এর কারণ হলো, তাদের সবারই আত্মায় এবং মনে

সামঞ্জস্যহীনতা। একথা বিশ্বাস করা শক্ত যে, আধুনিক সময়েও বহু সংখ্যাক আত্মা এত অসুস্থ যে তাদের শারীরিক অঙ্গপ্রতঙ্গ বেদনাতুর। ডাক্তার সাহেব আরো বললেন, “আমি অনুমান করছি, যে যাজকরা, পুরোহিতরা এবং ইহুদী চিকিৎসক এবং পুরোহিতরাও বুঝতে পারবেন যে, এই দু’টো বিষয়ের মধ্যে কি সম্পর্ক বিদ্যমান।

এই ডাক্তার সাহেব বেশ দয়াবান ব্যক্তি ছিলেন এবং তিনি আমার বইয়ের কথা ব্যবহৃত্তে উল্লেখ করেছেন, বইটির নাম A guide to confident living, এবং সাথে সাথে একই ধরণের অন্যান্য বইয়ের কথাও উল্লেখ করেছেন তার রোগীদের ব্যবহৃত পত্রে এবং তার ফলাফল ও হয়েছে লক্ষ্য করার মতো।

বার্মিংহাম, এ্যালাবামা পুস্তক বিক্রয় কেন্দ্রের পরিচালিকা শহরের এক ডাক্তারের লিখিত একটি প্রেসক্রিপশন আমাকে পাঠিয়ে ছিলেন, দোকান থেকে ঔষধ কেনার জন্য নয় আমার দোকান থেকে বই কেনার জন্য। বিশেষ বিশেষ সমস্যার জন্য বিশেষ বিশেষ বইয়ের নাম প্রেসক্রিপশনে লিখে দিয়েছিলেন তিনি।

মিসৌরীর ক্যানসাস শহরের জ্যাকসন কাউন্টি মেডিক্যাল সোসাইটির ভূতপূর্ব প্রেসিডেন্ট ডা: কাল আর. ফেরিস যার সাথে জয়েন্ট হেলথ এ্যান্ড হাস্পাইটেস শীর্ষক এক রেডিও অনুষ্ঠানে যোগদান করার সৌভাগ্য আমার হয়েছিল। সেখানে তিনি দৃঢ়তার সাথে বললেন যে, মানুষের অসুখ বিসুখের চিকিৎসাৰ সমর্য শারীরিক এবং আধ্যাত্মিক উভয় রকমের চিকিৎসা করা প্রয়োজন, কারণ দু’টো ক্ষেত্ৰেই একটির সাথে আরেকটির এমন গভীর সম্পর্ক রয়েছে যে দু’টোৱে মধ্যে পৰিষ্কার কোন ভেদ রেখার অবস্থান প্রায় ধৰা যায় না। কয়েকবছর আগে আমার এক বন্ধু ডাক্তার ব্ল্যারেন্স ডার্লিউ লীইয়ের আমার দৃষ্টি আকর্ষণ করে বলেছিলেন যে শরীরের উপর মানুষের আধ্যাত্মিক এবং মানসিকরোগের কোন প্রভাব আছে না। তার বিজ্ঞ তত্ত্বাবধানে আমি দেখতে শুরু করলাম যে, ভয় এবং অপরাধ ঘৃণা এবং বিদ্বেষ এসব সমস্যা যেগুলো নিয়ে আমি আলোচনা করছিলাম এগুলো স্বাস্থ্য সমস্যার সাথে এবং শারীরিক সুখ ভোগের সাথে নিবিড়ভাবে সম্পর্কিত। সুতরাং ডাক্তার লাইয়ের এধরণের চিকিৎসার উপর এতই গভীরভাবে বিশ্বাস করেন যে, তিনি ডাক্তার স্মাইলী ব্ল্যান্টনের সাথে একটি রিলিজিও সাইকিয়াট্রিক ক্লিনিক প্রতিষ্ঠা করেছেন যেখানে নিউইয়র্কের মার্বেল কলেজিয়েট গীর্জার শত শত রোগীর সেবা দিয়ে আসছিল। স্বাগত ডাক্তার উইলিয়াম সিম্যান বেইনব্রীজ এবং আমি শল্য চিকিৎসা এবং ধর্মের মধ্যে বিদ্যমান সম্পর্ক নিয়ে একত্রে কাজ করেছি, এবং আমরা অনেকের জন্যই সুস্থান্ত্র এবং নতুন জীবন আনতে পেরেছিলাম। নিউইয়র্কে আমার দুজন বন্ধু, ডাক্তার জেড. টেলর বার্কোভিটজ এবং ডাক্তার হাওয়ার্ড উয়েস্টকট, আমার যাজকীয় কাজে অপরিমিত সাহায্য করেছেন। তাদের বিজ্ঞ বৈজ্ঞানিক এবং রোগীদের আধ্যাত্মিক বোধের মাধ্যমে তাদের দৈহিক মানসিক, ও আত্মায় এবং এর সাথে যে বিষয়টি সম্পর্কিত ছিল তা হলো বিশ্বাস আমরা আবিষ্কার

করেছি যে উচ্চরক্তচাপ থেকে শরীর এবং মনের যে ভোগান্তির সৃষ্টি হয় তার মূলে হলো এক ধরনের সুস্থ অবদমিত ভয়, এমন কিছুর ভয় যে তা ঘটাতে পারে। কিন্তু তা ঘটবার মত কিছু নয়।

“ওসব অনেকাংশে অনাগত দিনের ভয়। কাজেই সেদিক থেকে ভাবতে গেলে এ শুধুই কাল্পনিক, কারণ ওসব কোনদিনই ঘটতে পারে না মোটেও। ডায়াবেটিসের ক্ষেত্রে আমাদের সবচেয়ে বেশি শক্তি ক্ষয় করে দুঃখ বা হতাশা, অন্যান্য আবেগের চেয়ে এর ক্ষয়কারক শক্তি অনেক বেশি তাতে ইনসুলিন ক্ষয় হয়ে যায় এবং এই ইনসুলিন তৈরি হয় প্যানক্রিয়াস সেল দ্বারা যে পর্যন্ত না তা দাহ হয়ে যায়।

এখানে আমরা দেখি অতীতের আবেগ এর সাথে জড়িত অতীতের কষ্ট যন্ত্রণা লাঘব করা গেলেও জীবন পথে সামনে বাড়া সম্ভব হয়না। চিকিৎসা মাধ্যম এভাবে শারীরিক যন্ত্রণা থেকে সাময়িকভাবে আরাম দিতে পারে, চিকিৎসকরা ঔষধের সাহায্যে উচ্চ রক্তচাপকে নিম্ন রক্তচাপে পরিণত করতে পারে, আবার নিম্ন রক্তচাপকে উচ্চ রক্তচাপে পরিণত করতে পারে। কিন্তু এর কোন স্থায়ী সমাধান দিতে পারেনা। তারা হয়ত শরীরের চিনি দহন করে শক্তিতে পরিণত করার জন্য ইনসুলিন দিতে পারে এবং ডায়াবেটিস থেকে আরাম দিতে পারে। এগুলো সুনিশ্চিত চিকিৎসা সহায়তা কিন্তু তাতে পরিপূর্ণ নিরাময় নিশ্চিত হয় না। আমাদের নিজেদের জ্ঞানসিক দ্বন্দ্ব থেকে সুরক্ষার জন্য কোন ঔষধ বা প্রতিষেধক আবিষ্কৃত হয়না। আমাদের নিজেদের আবেগজনিত বোধ এবং ধর্মীয় বিশ্বাসের কাছে ফিরে স্থায়ী এন্ডুটোকে যেন মনে হয়, একটি মজবুত ঝঁক্য গঠন করে যা কিনা আমাদের যে কোন ব্যক্তির জন্য স্থায়ী সাহায্যকারী হিসেবে কাজ করে।

ডাক্তার বিয়াড এভাবে প্রসঙ্গটি শেষ করেন, ‘এর উত্তরটি যৌগিকস্টের নিরাময় শিক্ষার মধ্যে পাওয়া যাবে।’ আরেকজন দক্ষ মহিলা ডাক্তার তার ঔষধ চিকিৎসা এবং বিশ্বাস চিকিৎসার সম্মিলিত পদ্ধতি কিভাবে কতটা বিকাশ লাভ করেছিলো সে সম্পর্কে লিখে জানান। ‘আমি আপনার সরল দর্শনের প্রতি অনুরক্ত হয়ে পড়েছিলাম। আমি খুব দ্রুতগতিতে কাজ করছিলাম এবং উত্তেজনাও কোপে টানটান লাগছিল আমার এবং এক সময় আগের ভয় এবং অপরাধবোধে বেষ্টিত হয়ে পড়েছিলাম। আসলে ব্যধিগ্রস্ত তা থেকে সৃষ্টি উত্তেজনার হাত থেকে রেহাই পাবার প্রয়োজনেই এমনটা হয়েছিল। একদিন ভোরে ভিষণ মুহূর্তে আমি আপনার বইটি হাতে নিলাম এবং পড়তে থাকলাম। এ হলো সেই ব্যবস্থাপত্র যা আমার একান্ত প্রয়োজন ছিল। এখানে ছিল বিধাতা মহান চিকিৎসক, তারই প্রতি স্থির বিশ্বাস হলো এ্যান্টিবায়োটিক স্বরূপ এবং তা ভয়ভীতির জীবানু ধৃৎস করে এবং অপরাধের জীবানুকে হচ্ছিয়ে দেয়।’

আপনার বইতে আভারলাইন করা শাস্ত্রীয় শিক্ষাগুলো আমি অনুশীলন করতে শুরু করি। ক্রমে ক্রমে দুশ্চিত্তা থেকে আমার মন মুক্ত হতে শুরু করে এবং শিথিল

একটি ভাব বুঝতে পারি, এবং মনটা বেশ খুশি হয়ে ওঠে এবং ভালো ঘুম হতে থাকে আমার। ভিটামিন এবং হজরী বড়ি খাওয়া ছেড়ে দিই আমি। তারপর তিনি আরো বলেন এবং আমি জোর দিয়ে বলতে চাই, আমি এমনটি অনুভব করতে থাকি যে, আমার এই লক্ষ অভিজ্ঞতা আমি আমার রোগীদের সাথে ভাগাভাগি করে নেব। যে সব রোগীরা আমার কাছে তাদের স্নায়ু সমস্যা নিয়ে আসে। আমি বিশ্ময়ে অবাক হয়ে গিয়েছিলাম যে কতসংখ্যক রোগী আপনার ঐ ধরণের কত বই তারা পড়েছিল। রোগীদের একসাথে কাজ করার একটি সুন্দর জায়গা এবং সুযোগ পেয়েছি এছিল বর্ধিষ্ণু অভিজ্ঞতা। ইশ্বরে বিশ্বাস নিয়ে কথা বলাটাই কিভাবে একটি স্বাভাবিক এবং সহজ বিষয়ে পরিণত হলো আমাদের কাছে।

একজন চিকিৎসক হিসেবে তিনি বললেন, আমি বহুসংখ্যক রোগীকে আরোগ্য লাভ করতে দেখেছি এই স্বর্গীয় সাহায্যের মাধ্যমে গত কয়েক সপ্তাহ আমার আরো কিছু অভিজ্ঞতা হয়েছে। আমার বোনের প্রায় তিনি সপ্তাহ আগে একটি মারাত্মক অপারেশন হয়েছিল। এ অপারেশনের সাথে তার অন্ত অভ্যন্তরে প্রতিবন্ধকতার সমস্যা দেখা দেয়। অপারেশনের পঞ্চমদিন সে খুব জটিল অবস্থার শিকার হয়ে পরে, এবং দুপুরে আমি যখন হাসপাতাল থেকে আসি তখন আমি অন্তর্ধারণ করতে পেরেছিলাম যে, সে শীগগীরই ভালো অনুভব করবে অথবা তার মৃত্যু হবার আশা কিঞ্চিৎ বেড়ে যাবে। আমি খুবই উদ্বিগ্ন ছিলাম, তাই ধীরে ধীরে গাড়ি চালাতে থাকলাম, প্রায় বিশ মিনিট এভাবে চলল, এবং সাথে সাথে প্রথম করছিলাম যাতে ওর অন্ত্রের সমস্যাটি দূর হয়ে যায়। চিকিৎসার মাধ্যমে সমস্যাটি সারিয়ে তোলা সম্ভব ছিল। বাসায় পৌছেছি দশ মিনিটও হয়নি। এমনক্ষমতা ফোন এল এবং ওর নার্স আমাকে জানালেন যে অন্তর্বরোধ সমস্যাটি অপেনা থেকেই সেরে গেছে এবং সুস্থ হয়ে ওঠার সম্ভাবনা নিশ্চিত হয়েছে। এবং সেই সময়টি থেকে সে সম্পূর্ণ সুস্থ বোধ করছে। এই যে ঘটনাটি ঘটল আমি কি একে অন্য কোনভাবে নিতে পারি যে, বিধাতার হস্তক্ষেপই তার জীবন রক্ষা করেনি।

সুতরাং এই ছিল চিঠিতে লিখা সফল ঐ চিকিৎসকের বক্তব্য।

এই দৃষ্টিকোনের আলোকে বৈজ্ঞানিক মনোভাব সম্ভূত নির্ভূল সাধারণ জ্ঞানের উপর নির্ভর করে আমরা বিশ্বাসের মাধ্যমে আরোগ্য সাধনের এমন অলৌকিক ঘটনাকে বিশ্বাস যোগ্য বলে তুলে ধরতে পারি। যদি আমি আন্তরিকভাবে বিশ্বাস না করতাম যে, আরোগ্য কাজে বিশ্বাসের ভূমিকা খুব বলিষ্ঠ তাহলে নিশ্চয়ই আমি এই অধ্যায়ে অন্তর্ভুক্ত দৃষ্টিভঙ্গির বিকাশ সাধন করতে পারতাম না।

বিশেষ একটি সময়ব্যাপী আমার পাঠক এবং রেডিও শ্রোতাদের এবং পঞ্জীয়নের অনেকের কাছ থেকে আমি আরোগ্য লাভের সংবাদ পেতাম যেসব আরোগ্য লাভের ঘটনার সাথে বিশ্বাস উপাদান উপস্থিত ছিল। এসব ঘটনা সত্য কিনা তা যাচাই করে

মনকে শান্তনা দেবার জন্য অতি যত্নের সাথে আমি অনুসন্ধান চালিয়েছি। প্রচণ্ড বিদ্রূপকারীদের আমি জোর গলায় বলতে সক্ষম হতে চেয়েছিলাম যে, সুন্দর স্বাস্থ্য লাভের, সুখি জীবনের এবং সফল জীবনের সুন্দর একটি পথ আছে যা সাক্ষাৎ প্রমাণ সম্ভিলিত। শুধু ঐ সব লোকেরা মনের চিত্তায় অসুস্থ্যতাকেই স্থান দেয়। এমন মানসিকতার মানুষ সুস্থাস্য পাওয়ার সম্ভাবনা থেকে বরাবর বঞ্চিত হয়।

এমনিভাবে এত যে ঘটনা ঘটল তার একটি সংক্ষিপ্ত সূত্র এভাবে বর্ণিত হয়েছে। চিকিৎসা বিজ্ঞান এবং মনোবিজ্ঞানের কার্যের যে সমস্ত চিকিৎসা উৎস তা আধ্যাত্মিক বিজ্ঞানের উৎসর সাথে সংযুক্ত। এ হলো এমন এক চিকিৎসা যা কিনা নিশ্চিতভাবে সুস্থাস্য এবং সমৃদ্ধি নিয়ে আসতে পারে। যদি বিধাতার পরিকল্পনা থাকে যে আমার এ রংগু সন্তান বেঁচে থাকবে। সুস্পষ্টত আমাদের প্রত্যেকের জন্য এই মরণশীল জীবনে এমন একটি সময় আসে, যখন জীবন যবনিকা স্বেচ্ছায় মেনে নিতে হয়। (জীবন নিজে কখনও শেষ হয়না ইহজাগতিক একটি পর্যায় শেষ হয় মাত্র।)

আমরা তথাকথিত পুরনো ধাচের গীর্জার শিক্ষণ থেকে, আমার বিনীত বিচারে যে এক মহানতম সন্তান্য অবদানকে যা সুফলদায়ক হতে পারত তা নির্দেশ করতে ব্যর্থ হয়েছি তা হলো, আমাদের ধর্ম শাস্ত্রে সার্বিক সুস্থাস্যের বলিষ্ঠ সম্মতিদ্বারা এতে বিদ্যমান। গীর্জায়, সংঘণ্ডলোতে, সংস্থাণলো, খ্রীস্টীয় শিক্ষা দীক্ষায় এই ঘাটতি সরবরাহ করেছেন। কিন্তু এখন আর কোন বৈধ কারণ নেই সুর্বস্বর্ব মণ্ডলীই কেন সম্মিলিতভাবে স্বীকার করবেনা যে, বিশ্বাসে আরোগ্য লাভ কৈবল্য দায়। বিষয়টি খাঁটি সত্য এবং আমাদের জন্য মানুষের জন্য আরো নির্ভুল বলিষ্ঠ বিশ্বাস চিকিৎসা দেয়া উচিৎ। সৌভাগ্যজনকভাবে আজকাল আমাদের ধর্মসম্মত সংগঠনগুলো সর্বত্র চিত্তাশীল বৈজ্ঞানিকভাবে আধ্যাত্মিক মন নেতৃত্ব বিশ্বাস চিকিৎসা দানের সুষ্ঠু পদক্ষেপ নিচ্ছে এবং মানুষের জন্য পর্যাপ্ত পরিমাণ কৃত্তি করছে। যা আগে কখনও যীশুখ্রীষ্ট প্রদত্ত বিশ্বাসকর ও মহিমান্বিত চিকিৎসা সূক্ষ্ম অনুসারে করা হয়নি।

সমস্ত অনুসন্ধানের পর আমি সাফল্যমণ্ডিত আরোগ্য লাভের ঘটনাগুলো সম্বন্ধে নিশ্চিত হয়েছি তাতে মনে হয় যে এর পেছনে বিশেষ কোন কারণ রয়েছে—

**প্রথমত :** বিধাতার হাতে নিজেকে সম্পূর্ণরূপে সমর্পণ করার পূর্ণাঙ্গ ইচ্ছা।

**দ্বিতীয়ত :** সমস্ত ভুলভাস্তিগুলো যেমন যেকোন ধরনের পাপ এবং কামনা বাসনা থেকে আধ্যাত্মিকভাবে মুক্ত হওয়া।

**তৃতীয়ত :** একই সাথে চিকিৎসা বিজ্ঞান এবং ঐশ্ব শক্তি বলে আরোগ্য লাভ এ দু'টোর উপর প্রাগাঢ় বিশ্বাস স্থাপন করতে হবে।

**চতুর্থত :** বিধাতার জবাবটি জানার এবং প্রহণ করার আত্মরিক ইচ্ছা তা যাই হোক না কেন এবং কোন রকম উত্তেজনা বা তিক্ততা তার ইচ্ছার বিরুদ্ধে প্রকাশ না করা।

**পঞ্চমত :** বিধাতা নিরাময় করতে পারে। এই আসল বিশ্বাসকে প্রশাতীভাবে মেনে নিতে হবে।

এ সমস্ত আরোগ্য ঘটনায় মনে হয় যেন উষ্ণতা এবং আলোর উপর বিশেষ জোরালোভাবের একটি প্রকাশ এবং অনুভূতির নিশ্চয়তা যার মধ্য দিয়ে শক্তি প্রবাহিত হয়েছে বাস্তবে প্রতিটি ঘটনা যা আমি পরীক্ষা করেছি একরূপে বা ভিন্নরূপে, প্রতিটি ক্ষেত্রে দেখা গেছে রোগী একটি বিশেষ মুহূর্তের কথা বলেন যখন উষ্ণতা ছিল, তাপ, সৌন্দর্য, শান্তি, আনন্দ, এবং মুক্তির সুন্দর বোধ বা অনুভূতি কখনও কখনও এটা ছিল হঠাতে অভিজ্ঞতা অন্য সময় এটা ছিল অধিক ক্রমান্বিত এক অনুদ্বাটিত দৃঢ় বিশ্বাসের ব্যাপার যেভাবে আরোগ্য লাভ ঘটেছে।

এসব বিষয়ে প্রবাহমান সময়ের উপর সর্বদা আমার যে অনুসন্ধান এটাই প্রমাণ করার জন্য যে, আরোগ্য লাভ স্থায়ীভাবে হয়েছিল। এবং যেসব ঘটনা সম্পর্কে আমি বর্ণনা দিয়েছি ওগুলো একটিও ক্ষণস্থায়ী আরোগ্যের ব্যাপার ছিলনা যেটাকে হয়ত এমন ধারণা করা যেতে পারে, এ হয়ত ক্ষনিকের শক্তির পুনরুৎসানের ফল।

উদাহারণস্বরূপ আমার জন্য এক মহিলার লিখা আরোগ্য লাভের অভিজ্ঞতার কথা আমি বর্ণনা করতে পারি যার নির্ভরযোগ্যতাকে এবং বিচার বিন্দুতে আমি গভীরভাবে শ্রদ্ধা করি।

এ ঘটনার প্রমাণাদি সম্পূর্ণ এবং বৈজ্ঞানিকভাবে চিন্তাকর্ম এই মহিলাকে বলা হয়েছিল যে, পরীক্ষা করে দেখা গেছে তার সংঘাতিক ধরনের একটি সমস্যা হয়েছে এবং অতিশীঘ্রেই তা অপারেশন করে অপসারণ করা প্রয়োজন। তার কথাগুলোই হ্রবহ আমি তুলে ধরছি এখানে: পূর্বসাবধানতার জন্য স্মরণকর্ম চিকিৎসাই করা হয়েছিল কিন্তু সমস্যাটির একই রকম প্রকাশ ঘটল। স্মরণাচ্ছ হবার কথা তেমনটাই ঘটল। আমি ডয় পেয়ে গেলাম, আমি জানতাম হাসপাতালের আরও চিকিৎসা ছিল অর্থহীন। কোন আশাই ছিলনা, তাই সাহায্যের জন্য মুখ ফিরালাম বিধাতার দিকে। সৃষ্টিকর্তার খুবই পরিত্র এবং আধ্যাত্মিক এক সন্তান আমাকে প্রার্থনার মধ্য দিয়ে অনুধাবন করতে বললেন যে, সৃষ্টিকর্তা সম্পর্কে এবং তার আরোগ্যকর বিষয় সম্পর্কে সঠিক জ্ঞান অর্জন করতে পারলে দেখবেন তিনি আপনাকে ঠিকই সাহায্য করবেন। এ ধরনের চিন্তায় আমি ছিলাম সবচেয়ে ধারনক্ষমতাহীন এক ব্যক্তি এবং তাই আমি নিজেকে বিধাতার হাতে সমর্পণ করলাম।

এক প্রভাতে এ সাহায্য চাইলাম আমি স্বাভাবিকভাবে নিজের ঘরের কাজ কর্মে সারাদিন কাটিয়ে দিলাম, এই সময় কাজকর্মের চাপ ছিল বেশি। রাতের খাবার প্রস্তুত করছিলাম আমি। সারাক্ষণ রান্নাঘরেই কাটিয়ে দিলাম। ঘরের ভিতর একটি অস্বাভাবিক উজ্জ্বল আলো দেখে সতর্ক হয়ে উঠলাম এবং আমার পুরো বাম দিকটাতে একটি চাপ অনুভব করলাম, যদিও একজন ঠিক আমার কাছেই দাঁড়িয়ে ছিল। আরোগ্যকর কথাগুলো শুনতে পেলাম আমি, জানতাম যে আমার পক্ষ থেকে প্রার্থনা

করা হয়েছিল, তাই আমি নিশ্চিত ধরে নিলাম যে, আমার সাথে এ নিশ্চয়ই নিরাময়কারী যীশু। সিদ্ধান্ত নিলাম যে নিশ্চিত হবার জন্য সকাল হওয়া পর্যন্ত অপেক্ষা করব আমি; যন্ত্রণার লক্ষণ যদি চলে যায়; তখন আমি জানতে পারব যে আমি সুস্থ। সকালের মধ্যে লক্ষ্য করার মত উন্নতি হলো। যন্ত্রণার এবং মনের দিক থেকে মুক্ত বিহঙ্গের মত লাগছিল আমার, তাতে আমি নিশ্চিত হলাম এবং আমার বন্ধুদের জানালাম যে, আমার সমস্যা থেকে আমি আরোগ্য লাভ করেছি।

‘সুস্থ হওয়ার সেই স্মৃতি এবং যীশুখ্রীস্টের উপস্থিতি আজও আমার স্মৃতিতে সেদিনের মতই জুল জুল করছে। পনের বছর আগে ঘটেছিল সে ঘটনা এবং আমার স্বাস্থ্য আরো শক্ত সমর্থ হয়েছে। এখনও আমার শরীরের অবস্থা চমৎকার।

অনেক সমস্যায় বিশ্বাস নির্ভর চিকিৎসা নিঃসন্দেহে আরোগ্যকে উৎসাহিত করে। যাদের হার্ট এ্য়টাকের অভিজ্ঞতা আছে তারা এর উপর যীশুখ্রীস্টের নিরাময় মহিমা সম্পূর্ণ নির্ভরতার সাথে অনুশীলন করে। একই সাথে তাদের চিকিৎসক যে ব্যবস্থাপত্র দিয়েছেন তাও পর্যবেক্ষন করে বিস্ময়কর সব আরোগ্য লাভের ইতিহাস সম্পর্কে বর্ণনা করেছেন। সম্ভবত এমন একজন শক্তি তার জানা এই শিক্ষা অনুকরণ কর্তৃত্বে আগের চেয়ে অপেক্ষাকৃত উন্নততর স্বাস্থ্য লাভ করতে পারেন।

তিনি তা করতে পারেন কারণ তিনি জানেন তার সীমাবদ্ধতা আছে এবং নিজের উপর অধিক চাপ প্রয়োগ করেই কিম্বা চেষ্টা চালিয়ে তা করতে হবে এটা তিনি অনুধাবন করতে পারেন, এখন সেই শক্তি তার মধ্যে সংরক্ষিত আছে।

কিন্তু তার চেয়ে মানুষের সমৃদ্ধি লাভের অন্যে বৃহত্তম কৌশল সম্বন্ধে তিনি অভিজ্ঞতা লাভ করেছেন। তা হলো, বিধাতার আরোগ্যকর শক্তির কাছে নিজেকে সম্পূর্ণরূপে সমর্পণ করা। এমনটা করা যান্ত্রিকভাবে মানসিকভাবে ধারণ করার মধ্য দিয়ে নিজের মধ্যেই যেন তা সংগঠিত করে। জীবনীশক্তির স্নেত ধারার দিকে রোগী তার চেতনাকে উন্মুক্ত করে এবং নতুন করে শক্তি সঞ্চয় করে। যে শক্তি আমাদের এই বিশ্ব ব্ৰহ্মাণ্ডের অভ্যন্তরে বিৱাজ করছে যা দুচিন্তার মধ্য দিয়ে তার জীবনে প্রতিবন্ধকতার সৃষ্টি করছে, উচ্চ রক্তচাপ জনিত কারণেও এমন হয় এবং সমৃদ্ধি লাভের যে বিধান তা থেকে কোন ব্যত্যয় ঘটলেও এমন হতে পারে।

পঁয়ত্রিশ বছর আগে এক সুবিদিত লোক হৃদয়োগে আক্রান্ত হয়ে ভুগেছিলেন। তাকে বলা হয়েছিল যে, তিনি আর কখনও কাজ কর্ম করতে পারবেন না। তার প্রতি নির্দেশ ছিল, যেন তিনি বেশিরভাব সময় বিচানায়ই কাটান। জীবনের বাকি দিনগুলো তার অথর্ব হয়েই কাটাতে হবে এবং বাকি দিনগুলো তার বেশি দিন নয়। এমন কথাই তাকে জানানো হয়েছিল। চিকিৎসা বিজ্ঞানের এমন উৎকর্ষের সময়েও তাকে এ কথাগুলো এমনভাবে বলা হয়েছিল তা ভাবতেও সন্দেহ লাগে। যাই হোক না কেন,

তার ভবিষৎ নিয়ে এমন ভয়ানক ভবিষ্যবাণী তাকে শুনতে হয়েছিল এবং তিনি সেগুলো সতর্কভাবে চিন্তা ভাবনা করেছেন। একদিন সকালে ঘুম থেকে উঠে তিনি বাইবেলটি হাতে নিলেন দৈবক্রমে যে পাতাটি খুললেন সেখানে বর্ণিত ছিল যীশুখ্রীস্টের এক আরোগ্য কাহিনী, কথাগুলি তিনি পড়লেন। যীশুখ্রীষ্ট গতকাল যেমন ছিলেন, আজও আছেন এবং চিরদিন থাকবেন।(Hebrews xiii-8) তার মনে হলো যে, যদি যীশু অনেক আগেও যেমন আরোগ্য করতে পারতেন এবং করেছেন এবং তাই তিনি যদি আগে যেমন ছিলেন এখনও তেমনই থেকে থাকেন তাহলে কেন তিনি আজও তেমনি রোগ আরোগ্য করতে পারবেন না? কেন তবে তনি আমাকে সুস্থ করতে পারবেন না? এ ছিল তার জিজ্ঞাসা। তারপর বিশ্বাস ভালোভাবে তার মধ্যে শিকর বিস্তার করে বসলো।

কাজেই সরল বিশ্বাসে তিনি যীশুখ্রীস্টের কাছে যাচ্ছনা করলেন তাকে সুস্থ করে দেবার জন্য। তার মনে হল যেন যীশুখ্রীষ্ট তাকে বলছেন: তুমি কি বিশ্বাস কর আমি তা করতে পারি? এবং তার জবাব দিল ‘হ্যাঁ, প্রভু, আমর বিশ্বাস তুমি তা পারবে’।

‘দু’চোখ বঙ্গ করলেন তিনি এবং তার যেন মনে হচ্ছে যীশুখ্রীস্টের নিম্নাময়কারী হাত তার হৎপিণ্ডের উপর স্পর্শ করছে। সারাদিন বিশ্বামের এক অন্তর্ভুক্ত অনুভূতি তাকে এক পরম শক্তি দান করলো। দিন যাচ্ছে আর তিনি বুবলে পর্যাপ্ত রহেন যে এক উদীয়মান শক্তিস্তোত তার মধ্যে কাজ করছে। একদিন চৃজাত্তভাবে প্রার্থনা করলেন তিনি, “প্রভু যদি তোমার ইচ্ছা হয় কাল সকালে আমি আমার পোশাক আনতে বাইরে যাব, এবং কয়েকদিনের মধ্যে আমি আবার কাজে ফিরে যাব। আমি নিজেকে সম্পূর্ণরূপে তোমার হাতে সমর্পণ করলাম। কর্তৃত কাজের জন্য কাল যদি আমার মৃত্যুও হয়, যে চমৎকার দিনগুলো তুমি ক্ষেত্রভোগ করতে দিয়েছ তার জন্য আমি তোমাকে ধন্যবাদ দিতে চাই। তোমার সাহায্যে আগামী দিনটি আমি শুরু করব এবং তুমি সারাটা দিন আমার সাথে সাথে থাকবে আমার বিশ্বাস আমি যথেষ্ট শক্তি পাব, কিন্তু একাজ করতে গিয়ে আমি যদি মারা যাই তবে পরলোকে আমি তোমার সাথে থাকব এবং উভয় ক্ষেত্রেই সবকিছু ভালোই হবে।”

এমনিভাবে সংযত বিশ্বাসের উপর ভর করে দিনে দিনে তার কাজের মাত্রা বাড়িয়ে দিলেন। কর্মসূচি জীবন যতদিন বজায় ছিল লোকটার ততদিন তিনি নিয়মিত এই বিশ্বাস নির্ভর সূচিটি অনুসরণ করে গেছেন এবং রোগে আক্রান্ত হওয়ার দিন থেকে তিনি দীর্ঘ ত্রিশটি বছর এভাবে কাজকর্ম চালিয়ে যেতে পেরেছিলেন, কোন বিপদ তার ঘটেনি। পঁচাত্তর বছর বয়সে তিনি অবসর নেন। আমি আরো কিছু লোকের বিষয় জানি তারা তাদের আপন বিষয় ঝুঁকিপূর্ণ কাজে আরো বেশি কল্যাণে বিরাট অবদান রেখেছেন। যাহোক সব সময় তিনি শারীরিক এবং স্নায়ুশক্তি সংরক্ষণ করে চলেছেন। তার নিত্যদিনের অভ্যাস ছিল দুপুরের খাবারের পর শুয়ে শুয়ে একটু বিশ্বাম নেয়া এবং

তিনি কখনই চাপের কাছে নতি স্বীকার করেননি। আগে আগেই ঘুমাতে যেতেন এবং উঠতেনও ভোরে, সব সময় কাজেকর্মে এবং বেঁচে থাকার প্রয়োজনীয় বীভিন্নিতিগুলো মেনে চলার ক্ষেত্রে অত্যন্ত নির্খুতভাবে পরিচালনা করতেন নিজেকে।

তার সমস্ত কাজেকর্মে বিরক্তি উৎকর্ষ এবং দুশ্চিন্তা এসব ছিল অনুপস্থিত। কঠিন কঠিন কাজ করতেন তিনি কিন্তু সহজে। ডাঙ্গারো ঠিকই বলেছিলেন। যদি তিনি তার প্রথম দিকের দুর্বলকারী অভ্যাস অনুসারে কাজ করে যেতেন তাহলে সম্ভবত তিনি অনেক আগেই মারা যেতেন অথবা একজন অকেজো অথর্বে পরিণত হতেন। ডাঙ্গারদের উপদেশ তাকে এমন এক জায়গায় নিয়ে এসেছিল যে জায়গাটায় যীশুখ্রিস্টের নিরাময় কাজ সম্পন্ন হওয়া অনিবার্য হয়েছিল। হৃদয়ে আক্রান্ত না হলে তিনি মানসিকভাবে অথবা আধ্যাত্মিকভাবে আরোগ্য লাভের জন্য প্রস্তুত হতেন না।

আমার আরেকজন বন্ধু, স্বনাম খ্যাত একজন ব্যবসায়ী, তিনিও হৃদয়ে আক্রান্ত হয়েছিলেন। কয়েক সপ্তাহ তাকে বিছানায় কাটাতে হয়েছিল, কিন্তু এখন তিনি আবার নিজ দায়িত্বপূর্ণ কাজে ফেরত এসেছেন, যেখানে তিনি এখন আগের মতই সব কাজকর্ম সম্পন্ন করতে পারছেন, কিন্তু দুশ্চিন্তার পরিমাণ অনেক কম। তটুকু দেখে মনে হয় নতুন শক্তিতে ভরপুর যা আগে কখনও তিনি উপভোগ করেননি। শারীরিকভাবে তার যে সমস্যা হয়েছিল তার থেকে মুক্তি পাবার জন্মে তিনি সঠিক এবং আধ্যাত্মিক বিজ্ঞান প্রয়োগ করেন। যোগ চিকিৎসকের তত্ত্ববৃন্দানে ছিলেন তিনি এবং তাদের নির্দেশ অক্ষরে মেনে চলেন এবং এ ধরণের পরিস্থিতিতে তা অত্যন্ত জরুরী।

চিকিৎসার এবং ঔষধপত্র প্রয়োগের সাথে সাথে তিনি আধ্যাত্মিক সূত্রের উপরও কাজ চালিয়ে গিয়েছেন। তিনি বিষয়টাকে এভাবে বর্ণনা করেছেন— আমার এক পরিচিত বন্ধু বয়স মাত্র পঁচিশ বছর, আধ্যাত্মিক স্তরে হৃদয়ে আক্রান্ত হওয়ায় তাকে হাসপাতালে আনা হয়েছিল এবং চার ঘণ্টার মধ্যে মারা গিয়েছিল।

আমার পরিচিত আরো দু'জন আমার বাসার কাছাকাছি থাকতেন ওরা, তাদেরও ঐ একই ভাগ্য বরণ করে নিতে হয়েছিল। আমি যা করেছি অবশ্যই তেমন কিছু করতে হবে। কাজেই দীর্ঘ দিন বাঁচতে হলে আমি আবার ফিরে আসব এবং সামনে যে কাজ পড়ে আছে সেই কাজে নিজেকে ব্যাপ্ত করব এবং আগের চেয়ে আরো বেশি অভিজ্ঞতা নিয়ে করব; যে অভিজ্ঞতা আমার আগে ছিল না। ডাঙ্গারো ছিলেন বিশ্বাসকর, নার্সরা ছিলেন চমৎকার, হাসপাতালটি ছিল একটি আদর্শ হাসপাতাল।

এরপর তিনি আধ্যাত্মিকভাবে সুস্থান্ত লাভের কলাকৌশল সম্পর্কে বর্ণনা করতে থাকলেন যে কৌশল তিনি নিজে প্রয়োগ করে দেখেছিলেন। সূত্রটি তিনি খণ্ডে বিভক্ত। (১) প্রথম পর্যায়ে যখন সম্পূর্ণ বিশামের প্রয়োজন ছিল। সাম সংগৃত লেখকদের সতর্কীকরণ ঐশ্বীবাণীর দিকে মনোযোগ দিলাম আমি; ওখানে লিখা, শান্ত হও এবং জেনে রাখ যে আমিই ঈশ্বর (সাম xvi.10)

তার অর্থ হলো সৈথেরের হাতে ন্যস্ত করে নিজেকে সম্পূর্ণ শিথিল বোধ করা এবং আরাম অনুভব করা। (২) দিন দিন সময় যখন উজ্জ্বলতর হতে থাকে, আমি দৃঢ়তার সাথে বলি: “বিধাতার জন্য অপেক্ষা কর সৎ সাহসে, সাহসী হও, এবং তিনি তোমার হৃদয়কে শক্তিশালী করবেন।”(সাম xxvii) রোগীটি বিধাতার তত্ত্বাবধানে নিজেকে সমর্পণ করেন এবং তিনি স্বয়ং তার আরোগ্যকারী হাতখানা রোগীর হৃৎপিণ্ডের উপর ন্যস্ত করেন এবং তা নতুন রূপে রূপায়ন করেন। (৩) শেষ পর্যন্ত যখন শক্তি আবার ফিরে এসে নতুন করে আশ্বাস দেয় এবং আত্মবিশ্বাস ফিরে আসে, ঠিক এইখানটায় আমি খুব দৃঢ়তার সাথে গুরুত্বদিই। ‘যীশুর্খীস্টের মাধ্যমে আমি সবকিছু করতে পারি। যা আমাকে শক্তিশালী করেছে। (ফিলিপীয় iv.13) এতেই তিনি বিশেষ নিশ্চিত হয়েছেন যে শক্তি তার উপর অর্পিত হয়েছে এবং তেমন কাজ করতে তিনি নতুন শক্তি পেয়েছেন।

ত্রিকেন্দ্রিক এই সূত্র এই লোকটি আরোগ্যের সন্ধান পেয়েছেন। তার চিকিৎসকের সক্ষম ধর্মীয় সহযোগিতা আরোগ্যকর শক্তিকে শরীর গঠনে সংরক্ষিত এবং উৎসাহিত করেছে সমানভাবে বিশ্বাসের সুবিজ্ঞ প্রয়োগের মাধ্যমে তার মধ্যে নিহিত আধ্যাত্মিক শক্তিকে উৎসাহিত করে সম্পূর্ণরূপে আরোগ্য সাধন করা হয়েছে। এই যৌথ চিকিৎসা পদ্ধতি সম্মিলিতভাবে আমাদের জীবনে প্রবীনকরণ শক্তিকে জাগিয়ে তুলেছে একটি হলো মানুষের শরীরের পুন স্বাস্থ্য লাভ এবং অপরাটি হলো মনের মাঝে বসবাসকারী বলবর্ধক শক্তি। এর একটি চিকিৎসকের ওষধ প্রয়োগে সাড়া দেয় অপরাটি বিশ্বাস চিকিৎসাকে সারা দেয়। এবং বিশ্বাস উভয় ক্ষেত্রেই তত্ত্বাবধান করেন। তিনি ও আমাদের শরীর এবং মন দু’টোকেই সৃষ্টি করেছেন, এবং তিনি শরীরবৃত্তে সব রকম পদ্ধতি এবং কুশল প্রতিক্রিয়া কাজ দু’টোই করেছেন। “...আমরা তারই মাঝে বেঁচে থাকি, নড়চড় করি এবং আমাদের গঠনটা পাই” এ্যাস্টস XVii 28)

অসুস্থ্যতা প্রতিরোধ করতে এবং মনের দিক থেকে ও শারীরিকভাবে সুস্থ্য হতে কখনও একটি ব্যাপারে ব্যর্থ হওয়া উচিত নয়, তা হলো আপনার মধ্যে সুষ্ঠু থাকা বিরাট এক উৎসের উত্তোলন ঘটানো অর্থাৎ সেই বিশ্বাসের উত্তোলন যা আরোগ্য করতে পারে।

এই অধ্যায়ে বর্ণিত মৌলিক নীতিগুলোর আলোকে গঠনমূলক প্রকৃতি গঠন কাজে আপনি কী করতে পারেন যখন আপনার একজন গ্রীতিভাজন কিংবা আপনি যখন অসুস্থ হয়ে পড়েন?

নীচে আটটি বাস্তব উপদেশ দেয়া হলো—

১। সুখ্যাত কোন এক মেডিক্যাল কলেজের প্রধান চিকিৎসকের উপদেশ অনুসরণ করুন। যিনি বলেছেন “আপনি যখন অসুস্থ তখন আপনি যেমন আপনার

ডাক্তারকে ডাকেন, ঠিক তেমনি আপনার ধর্মগুরুকেও দেকে আনুন। অন্যভাবে বলতে গেলে চিকিৎসার সাথে সাথে আধ্যাত্মিক শক্তি যে আরোগ্য কমায় সমান গুরুত্বপূর্ণভাবে একথা বিশ্বাস করুন।

২। চিকিৎসকের জন্য প্রার্থনা করুন অনুধাবন করুন যে ঈশ্বর আরোগ্য কাজের শক্তিশর্প সুদৃঢ় কাউকে তার নিজের হাতিয়ার হিসেবে ব্যবহার করেন। যেমন একজন ডাক্তার এমন অভিমত ব্যক্ত করেছেন, আমি আমার রোগীর চিকিৎসা করি আর বিধাতা তাকে সুস্থ করেন। কাজেই প্রার্থনা করুন যে একজন ডাক্তার বিধাতার আরোগ্যকারী, মহিমার উম্মুক্ষ চ্যানেলও হতে পারে।

৩। আপনি যাই করুন না কেন, কোনভাবেই আতঙ্কগ্রস্ত হবেন না অথবা ভয় পাবেন না। কারণ যদি ভয়ভীতির কাছে আত্মসমর্পণ করেন, তাহলে আপনার মনে নেতৃত্বাচক চিন্তাই আসবে এবং সে কারণে আপনার প্রীতিভাজন কারো যখন ইতিবাচক এবং আরোগ্যকর চিন্তন প্রয়োজন তাকে সাহায্য করার জন্য, তখন দেখা যাবে তার দিকে ধ্বংসকারী চিন্তাই ধেয়ে আসছে।

৪। সব সময় স্মরণ রাখবেন যে বিধাতা বিধিবিধান বহির্ভূত কিছু করেন না। আরো স্মরণ রাখবেন যে আমাদের পার্থিব আইন কানুন শুধু মাত্র বিরুদ্ধে শক্তির খণ্ড খণ্ড প্রকাশ, বিশ্ব ব্রহ্মাণ্ডের মধ্য দিয়ে তা প্রবাহিত হচ্ছে। আধ্যাত্মিক বিশ্বাস অসুস্থতার উপর আধিপত্য করে। বিধাতা সবরকম অসুস্থতার জন্য দুটো প্রতিকারের ব্যবস্থা রেখেছেন একটি হলো বিজ্ঞানভিত্তিক প্রয়োগযোগ্য প্রাকৃতিক বিশ্বাস অনুসারে আরোগ্য সাধন এবং অপরাদি হলো বিশ্বাসের দ্বারা প্রয়োগ যোগ্য আধ্যাত্মিক বিধান অনুসারে আরোগ্য লাভ।

৫। আপনার প্রীতিভাজনকে সম্পূর্ণরূপে বিশ্বাস হাতে সমর্পণ করুন। আপনার বিশ্বাসের শক্তিবলে তাকে আপনি ঐশ্বর্যক্ষেত্রে ন্যাস্ত করতে পারেন। সেখানেই আছে নিরাময়, কিন্তু তা কার্যকারী করার জন্য রোগী অবশ্যই সম্পূর্ণরূপে বিধাতার ইচ্ছার উপর ছেড়ে দেবেন। ব্যাপারটা বুবাতে পারা যেমন কঠিন তেমনি একইরূপে তা সম্পাদন করাও কঠিন। কিন্তু এটা সত্য যে যদি প্রীতিভাজন কারো জন্য এমন মহৎ কোন বাসনা থাকে, যে একই রকম মহৎ ইচ্ছা নিয়ে বাঁচবেন তাহলে তাকে বিধাতার হাতে ছেড়ে দিন এবং দেখবেন আরোগ্যকারী শক্তি কেমন অন্তুভাবে গতিশীলতা লাভ করেছে।

৬। এটাও অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ যে এক্য প্রস্তুত হয় পরিবারের মধ্যে অর্থাৎ আধ্যাত্মিক এক্য। মনে রাখবেন ধর্মগ্রন্থে যে গুরুত্ব আরোপ করা হয়েছে, যথি xviii .19.) যদি তোমাদের দু'জন যা কিছু যাচনা করবে, সেই বিষয়ে যদি একচিন্ত হও তবে আমার স্বর্গস্থ পিতাকর্ত্তক তোমাদের জন্য তা করা হবে। দৃশ্যত অনেক্য এবং অসুস্থতা সমজাতীয়।

৭। আপনার প্রীতিভাজনের একটি ছবি মনের পর্দায় একে ফেলুন, যেন সে ভালো অবস্থায় আছে। মনশক্ষুতে দেখুন যেন সে চমৎকার স্বাস্থ্য নিয়ে বেঁচে আছে।

মনে মনে তাকে এমনভাবে চিত্রায়িত করুন যেন সে ভালোবাসায় এবং ঐশ্বর্ণুলীতে সমুজ্জ্বল। সচেতন মন হয়ত অসুস্থতার ইঙ্গিত করতে পারে, এমন কি মৃত্যুর সংকেতও দিতে পারে। কিন্তু আপনার মনের দশ ভাগের নয় ভাগই অবচেতন অবস্থায় বিরাজ করছে। স্বাস্থ্য চিত্রটি অবচেতন মনে নিমজ্জিত করুন এবং মনের এই শক্তিশালী অংশটুকুই উজ্জ্বল স্বাস্থ্য ও শক্তি বয়ে আনবে। অবচেতন মনে আমরা যা বিশ্বাস করি, সাধারণত আমরা তা পাই। যদি আপনার বিশ্বাস আপনার অবচেতনকে নিয়ন্ত্রিত করে তাহলে কখনই ভালো কিছু আপনি পাবেন না। কারণ অবচেতন মন শুধুমাত্র তাই ফেরত দেয় যা আপনার প্রকৃত চিন্তন যদি আপনার প্রকৃত চিন্তন নেতৃত্বাচক হয়, তবে তার পরিণতি ও হবে নেতৃত্বাচক। যদি প্রকৃত চিন্তন ইতিবাচক হয় তবে তার ফল ও হবে ইতিবাচক এবং আরোগ্যকর সুন্দর ফলাফল পাওয়া সম্ভব হবে।

৮। যথাযথই স্বাভাবিক হোন। বিধাতার কাছে প্রার্থনা করুন যেন তিনি আপনার প্রীতিভাজনকে রোগমুক্ত করেন। অর্থাৎ আপনি যা সর্বান্তকরণে চান তার জন্য বিধাতার কাছে অনুরোধ করুন যেন তিনি তা পূরণ করেন। কিন্তু আমাদের উপদেশ এই আপনি বলুন, অনুগ্রহ করে অন্তত একবার আমার প্রার্থনা পূরণ করুন। তারপর আপনার প্রার্থনায় সেই পরম শক্তিকে তার সদাশয়তার জন্য ধন্যবাদ দিন। এই দৃঢ়তা গভীর আধ্যাত্মিকশক্তি প্রদান করতে এবং আনন্দ লাভ করতে সাহায্য করবে সেই পরম পুরুষের প্রীতিজনক যত্নের পুনঃ আশ্বাসের মধ্য দিয়ে। এই আনন্দ আপনাকে পরিপূর্ণ করবে এবং স্মরণ রাখবেন যে আনন্দ নিজেই আরোগ্যকর শক্তিতে শক্তিধর।

জীবনীশক্তি যখন অবসন্ন হয়ে পড়ে,

তখন এই স্বাস্থ্যসুরক্ষা সূত্রটি যাচাই করে দেখুন

এক মহিলা আমি যেমনটি শুনেছি এক উষধের দোকানে গেলেন এবং শরীর ও মনের যন্ত্রণা লাঘব করার জন্যে এক বোতল উষধ চাইলেন।

অবশ্যই এ ধরণের উষধ, উষধের দোকানে মেলে না। কারণ এধরণের উষধ ট্যাবলেট আকারে কিম্বা বোতলে খুঁজে পাওয়া যায় না। কিন্তু দেহ-মনের যন্ত্রণা লাঘব কিম্বা উপশমকারী উষধ আছে, এবং আমাদের অনেকেরই তা দরকার। এটা এমন এক প্রেসক্রিপশন যা যৌথভাবে তৈরি হয়েছে প্রার্থনা বিশ্বাস এবং প্রাণবন্ত আধ্যাত্মিক চিন্তনের মাধ্যমে।

বিভিন্নভাবে গুনে বেছে দেখা গেছে যে আজকের দিনে যত রোগী আছে তার মধ্যে শতকরা ৫০ থেকে ৭৫ জনই অসুস্থ হয় তাদের ক্রটিপূর্ণ মানসিক অবস্থার প্রভাবে এবং এমন হয় তাদের আবেগ ও দৈহিক ক্ষতিজনিত কারণে। কাজেই এ অবস্থা থেকে মুক্ত হওয়ার উষধ অনেক গুরুত্বপূর্ণ। এমন অনেক মানুষ আছে যারা স্বাভাবিক স্বাস্থ্য অবস্থার থেকে নিম্ন পর্যায়ে, তারা দেখতে পারেন যে একটি স্বাস্থ্য সুরক্ষা বিধান আছে, যা ডাক্তারের চিকিৎসা বিধানের সঙ্গে সংযুক্ত এবং তাদের কাছে তা বিরাট মূল্যবান।

আধ্যাত্মিক এবং আবেগজনিত চিকিৎসা মিলভাবে ক্ষয়িক্ষ্য জীবনীশক্তিকে ফিরিয়ে আনতে পারে কোন একটি বড় কোম্পানী মিলভাবে পাঠানো সেলস ম্যানেজারের বর্ণনা থেকে আমি তা জানতে পারি। এই সেলস এক্সিকিউটিভ যাকে আগে সবাই একজন দক্ষ এবং শক্তিশালী দক্ষ গাড়িচালক হিসেবে জানত। এখন তার সামর্থ এবং শক্তির মারাত্মক পতন হয়েছে। তিনি তার সৃজনশীল নিপুণতা হারিয়ে ফেলেছেন। আগে তার বিক্রি করার ধ্যান-ধারণা ছিল অসাধারণ এবং সর্বজনবিদিত। কিন্তু অচিরেই তার সহকারীরা দেখতে পেল যে এই সেলস ম্যানেজার এখন দৃষ্টিকুণ্ডাবে ঘুমাচ্ছে। তাকে অনুরোধ করা হয়েছিল যেন তিনি কোন ডাক্তারের সাথে পরামর্শ করেন। এবং কোম্পানী তাকে বিশ্বামের জন্য প্রথমে আটলান্টিক শহরে এবং পরে ফ্লোরিডা শহরে পাঠান সুস্থ করে তোলার জন্য। এই যে দু'টো অবকাশ যাপনের ব্যবস্থা করা হয়েছিল মনে হতে পারে যে, এ থেকে সুফলদায়ী নিশ্চিত কোন উন্নতি তার ঘটবে না।

আমাদের যে ধর্মনির্ভর মানসিক রোগের চিকিৎসা কেন্দ্র আছে সে সম্পর্কে তার চিকিৎসকের জানা ছিল, তাই কোম্পানীর প্রেসিডেন্টকে তিনি সুপারিশ করেছিলেন যাতে তার সেলস ম্যানেজার আমাদের সথে সাক্ষাৎ করতে আসেন। প্রেসিডেন্ট তাকে

আমাদের কাছে আসতে বলেন, কিন্তু কাজটি করেন তিনি রুট মনে, কারণ তাকে গীর্জায় পাঠানোর ব্যাপারটিতে তার মনের সমর্থন ছিল না।

ক্ষুণ্ণমনে লোকটি বললেন, “কী সুন্দর প্রেরণ কাজ,” যখন তারা একজন ব্যবসায়ীকে কোন ধর্ম প্রচারকের কাছে পাঠান, তারপর বেশ উৎসেজনার সাথে বললেন, আমার ধারনা আমাকে সাথে করে আপনি প্রার্থনা শুরু করে দেবেন এবং বাইবেল ও পাঠ করবেন তাই না?

জবাবে বললাম, “আমি মোটেও বিশ্বিত হব না, কারণ কোন কোন সময় আমাদের কষ্ট বা দুর্ভোগ এমন এক জায়গায় আক্রমণ করে তখন প্রার্থনা এবং বাইবেলীয় চিকিৎসা বা (যে কোন ধর্মশাস্ত্র) তার উপর গুরুত্বপূর্ণ প্রভাব বিস্তার করতে পারে।

নিজেকে তিনি বেশ রাগচটা এবং অসহযোগী হিসেবেই প্রমান করলেন, যে পর্যন্ত না চূড়ান্তভাবে আমি তাকে বলতে বাধ্য হলাম যে, “আমি আপনাকে স্পষ্ট বলতে চাই যে, আমাদের সহযোগীতা করা আপনার পক্ষে ভালো ছিল অথবা তা যদি না করেন তো আপনাকে গুলি করা হবে।”

তিনি পাটা প্রশ্ন করলেন, “এ কথা আপনাকে কে বলল? “অ্রিস্টোর মনিব,” আমি বললাম। আসলে তিনি বলতে চান যে, যদি আমরা আপনাকে সোজা পথে না আনতে পারি তবে আপনার সাথে কোম্পানীর সম্পর্ক শেষ হতে যাচ্ছে এবং এর জন্য আপনার মনিব খুব দুঃখ পাচ্ছেন।

আপনি কখনও কারো মুখে এমন অভিভূত ভাস্টাইতোপূর্বে দেখেননি। একটু যেন তুতলিয়ে তুতলিয়ে তিনি বললেন, “আমার ফি করা উচিত বলে মনে করেন আপনি?

জবাবে বললাম, ‘প্রায়ই আপনি যে অবস্থায় পড়েছেন সে অবস্থায় যখন একজন মানুষ পড়েন তখন তার মন ভয়, উদ্বেগ, দুশ্চিন্তা, ক্রোধ, অপরাধবোধ, অথবা সব মিলিয়ে একটি যাচ্ছেতাই অবস্থায় পড়ে যান। যখন এই আবেগজনিত বাঁধাগুলো জমা হতে হতে একটি বিশেষ ওজনে ভারী হয়ে পড়ে, তখন সে ব্যক্তি ঐ ভার আর বইতে পারে না এবং ভেঙ্গে পড়ে। তখন আবেগের, আধ্যাত্মিক এবং বুদ্ধি বৃত্তিসংজ্ঞাত শক্তির উৎসগুলো বাধাগ্রস্থ হয়ে পড়ে। সুতরাং তাতে একজন মানুষ রাগে বা বিরক্তিতে, ভয়ে, অপরাধ বোধে যেন কাঁদায় নিমজ্জিত হয়ে যাবার মত অবস্থায় এসে দাঁড়ায়। আমি আপনার কষ্টভোগের ব্যাপারে কিছু জানিনা কিন্তু আমি আপনাকে এটুকু বলব যে আপনি আমাকে একজন সহানুভূতি সম্পন্ন বন্ধু বলে মনে করুন। যার সাথে সম্পূর্ণরূপে বিশ্বস্তভাবে কথা বলা যায় এবং তাই দয়া করে আমাকে আপনার সবকথা খুলে বলুন। আমি তাকে জোর দিয়ে বললাম যে, কোন কিছু গোপন না করা খুব জরুরী এবং সে কারণে তার মনে যত ভয়ভীতি বিরক্তি বা অপরাধবোধ সব কিছু খুলে বলে মনকে একেবারে খালি করা উচিত। আমি আপনাকে এটুকু আশ্বস্ত করতে পারি

যে, আমাদের মধ্যে যে কথাবার্তা হবে তা সম্পূর্ণরূপে গোপন রাখা হবে। আপনার কোম্পানী চায় যে আপনি আবার সেখানে ফিরে আসুন, এবং আগের মত প্রচণ্ড দক্ষতা সম্পন্ন একজন ব্যক্তির মতই।”

ধীরে ধীরে তার মনের যত কষ্ট সব তিনি স্বীকার করলেন। একের পর এক অনেক পাপ করেছেন তিনি, এবং এসব তাকে সম্পূর্ণরূপে মিথ্যাচারের গোলকধাঁধায় জড়িয়ে ফেলেছে। এসব প্রকাশ হয়ে পড়ার এক ভীতিকর অবস্থার মধ্যে বসবাস করছিলেন তিনি, এবং এসব কিছুই তার মনের ভেতর বিশ্বাস স্থষ্টি করার সবচেয়ে কর্ণতম কারণ ছিল। এতে তার মনের আবর্জনা কিছুটা কমে গেল।

তাকে দিয়ে কথা বলানো বেশ কঠিন কাজ ছিল, কারণ তিনি আবশ্যিকভাবেই একজন সুন্দর ব্যক্তিত্বের লোক ছিলেন এবং প্রচণ্ড লজ্জাবোধ শক্তি ছিল তার। আমি তাকে বললাম যে, আমি তার মৌনতার কারণটি বুঝতে পেরেছি, তাতে তার চিকিৎসা করা যাবে কিন্তু মনখুলে পুরোপুরি সব কথা না বললে একটি সম্পূর্ণ চিকিৎসা দেয়া সম্ভব নয়। যখন সবকিছু সম্পন্ন হলো, জীবনে আমি কখনও ভুলবো না যে, কিভাবে তিনি প্রতিক্রিয়া ব্যক্ত করেছিলেন। পায়ে দাঁড়িয়ে তিনি বিস্তৃত সব বলতে থাকলেন। পায়ের ডগার উপর দাঁড়ালেন তিনি, সিলিংএর দিকে আঙুল বিস্তৃত করে এবং গভীর নিশ্বাস টেনে তিনি বলতে শুরু করলেন, তিনি বললেন, “আমার” আমার ভালো লাগছে মুক্তি এবং প্রশান্তি নাটকীয় প্রকাশ ভঙ্গীর মত লাগছেন। কথাগুলো। তারপর আমি তাকে উপদেশ দিয়ে বললাম তিনি যেন প্রার্থনা করেন এবং ঈশ্বরের কাছে ক্ষমাচান এবং তিনি যেন তাকে শান্তি এবং পরিচ্ছন্নতায় জড়ে দেন।

“আপনি কি মনে করছেন যে, আমার জোরে পোরে প্রার্থনা করা উচিত? সন্দিগ্ধ চিন্তে জানতে চাইলেন লোকটি। “জীবনে কখনোও তাবে প্রার্থনা করিনি আমি।”

আমি বললাম ‘হ্যাঁ এটা একটা চমকার অভ্যাস এবং আপনাকে তা শক্তি যোগাবে।’ সহজ সরল একটি প্রার্থনা ছিল এটি এবং বেশ ভালোভাবেই আমি তা মনে করতে পারি, তিনি যা বলেছিলেন তা হলো, প্রিয় ঈশ্বর, আমি একজন নোংরা মানুষে পরিণত হয়েছি এবং যে সব ভুল আমি করেছি তার জন্য আমি দৃঢ়থিত। আমার সমস্ত অপরাধের কথা আমি আমার বন্ধুকে জানিয়েছি। এখন আমি তোমার কাছে ক্ষমা প্রার্থনা করছি এবং অনুরোধ করছি আমাকে শান্তিতে পূর্ণ করে দাও। আমাকে শক্তিও দাও যেন আমি আবার এমন অন্যায় কাজ না করি। আবার পরিচ্ছন্ন হবার কাজে ভালো হবার পথে অনেক অনেক ভালো হতে আমাকে তুমি সাহায্য কর।’ ঐদিনই তিনি তার অফিসে ফিরে গেলেন তাকে আর কখনও কিছু বলতে হয়নি, এবং কিছু বলার প্রয়োজনও ছিল না কারণ শীঘ্রই তিনি আবার স্বদর্পে স্বমহিমায় আপন কাজে অবতীর্ণ হয়েছিলেন এবং ঐ শহরে তিনি এখন সেরা সেলস ম্যানেজার।

পরে আমি তার প্রেসিডেন্টের সাথে দেখা করেছি। তিনি বলেছিলেন বিলকে, আপনি কী করেছেন আমি জানিনা, কিন্তু সে তো দেখছি এক আগুনের গোলা।

“আমি তো কিছুই করিনি, যা করার তা করেছে বিধাতা স্বয়ং।”

“হ্যাঁ,” “আমি বুবতে পারছি। যাহোক এখন সে পুরোদস্ত্র আগের বিল।”

যখন এই লোকটির জীবনী শক্তি অবসন্ন হয়ে পড়েছিল, তিনি স্বাস্থ্যসম্মত একটি প্রক্রিয়া প্রয়োগ করেছিলেন তার স্বাভাবিক দক্ষতা ফিরিয়ে আনার জন্য। শরীর ও মনের কষ্ট দূর করার জন্য তিনি কিছু ঔষধ প্রয়োগ করেছিলেন, যে ঔষধ তাকে আধ্যাত্মিক এবং মানসিক দিক থেকেই সুস্থ করে তুলেছে।

কলোরাডো ইউনিভার্সিটির অন্তর্ভুক্ত মেডিক্যাল স্কুল দৃঢ়তর সাথে বলে যে সাধারণ হাসপাতালে জরিপ করে দেখা গেছে, যে সমস্ত রোগের মধ্যে তিন ভাগের একভাগ রোগী প্রকৃতিগতভাবে জৈবিক কারণে আক্রান্ত হয়। তিনভাগের একভাগ রোগের উৎপত্তি হয় আবেগজনিত কারণে। Mind and body লেখক ডা. ফ্ল্যাডোর্স জানবার বলেন, এবং জৈবিকভাবে একত্রে; তিনভাগ রোগের একভাগ সৃষ্টি হয় পরিস্কার আবেগজনিত রোগ শারীরিক বা মানসিক সেটা প্রশ়ু নয়। কিন্তু প্রতিটি রোগের প্রচণ্ডতা কতটুকু সেটাই প্রশ়ু। প্রতিটি চিকিৎসাল মানুষ যারা সবাই কখনও ব্যপারগুলোর বাস্তবতা নিয়ে চিন্তা ভাবনা করে দেখেছেন তারা সবাই শ্রুক্মত যে, ডাঙ্গারদের কথাই ঠিক যখন তারা আমাদের বলেন যে বিরক্তি, মৃগ, বিদ্যে, দুষ্ট ইচ্ছা, ঈর্ষা শক্ততা পরায়নতা, এসব এমন এক ধানের মানবিকতা যা থেকে কৃগু স্বাস্থ্যের উৎপত্তি ঘটে থাকে। ক্রুদ্ধ হয়ে দেখুন এবং ক্রুদ্ধভাবের অনুভূতিকে আপনার উদরগহ্বরে তলিয়ে দিয়ে নিজেই একটু অভিজ্ঞতা লাভ করুন। দেখবেন পেটটা অসুস্থ মনে হচ্ছে। শরীরে রাসায়নিক বন্ধন যে প্রতিক্রিয়া ঘটে তা আবেগজনিত তীব্রতা থেকে উত্তৃত এবং এর ফলক্ষণ হিসেবে আসে কৃগু স্বাস্থ্যের অনুভূতি। কী প্রচণ্ডভাবে, কী মৃদুভাবে লম্বা সময় ধরে এমন অবস্থা ছিটলা উচিং, তাতে শরীরের স্বাভাবিক অবস্থা আরো খারাপের দিকে যাবে।

আমার এক পরিচিত লোক, পেশায় ডাঙ্গার, তিনি আমাকে বলেছিলেন যে রোগীটি মারা গেল ঘৃণা বিদ্যের কারণে। ডাঙ্গার সাহেব আসলে অনুভব করতে পেরেছিলেন যে, রোগীটি মারা গেল তার পেছনের কারণ হলো, দীর্ঘদিনের লালিত ঘৃণাবোধ “তিনি তার শরীরকে এমনভাবে ক্ষতি করেছেন যে, তাতে তার রোগ প্রতিরোধ শক্তি কমে গিয়েছিল। এ কথা ডাঙ্গার ব্যাখ্যা করে বললেন ‘কাজেই যখন দারুন দৈহিক পীড়া তাকে আক্রমণ করলো তখন এ কষ্ট কাটিয়ে উঠবার মত বা নবায়িত করার মত কোন শক্তি তার ছিল না। এভাবেই ভেতরে ভেতরে তিনি তার কৃগু চিকিৎসাস্তুত দৃঢ়মূল বিদ্যের দ্বারা শারীরিকভাবে নিজেকে ধ্বংস করেছেন।’”

ডাঙ্গার চালস মাইনার কুপার সেন্ট্রালিসকোর এক ডাঙ্গার তার এক লেখার এরকম নাম করণ করেছেন- Heart to heart Advice about heart trouble. তিনি বলেছেন- “আপনি অবশ্যই আপনার আবেগসংজ্ঞাত প্রতি ক্রিয়াকে সংযত রাখবেন। যখন আমি আপনাকে একথা বলছি তখন একজন রোগীর রক্ত চাপ

এক লাফে অভ্যন্তর দ্রুতগতিতে ষাট ডিগ্রি বেড়ে যেতে দেখেছি। এবং ঘটনাটি ঘটেছে ক্রোধের বিস্ফোরণ থেকে, আপনি বুঝতে পারছেন যে এ ধরনের প্রতিক্রিয়া হৃদপিণ্ডের উপর কী পরিমাণ চাপ সৃষ্টি করতে পারে।' কোন ব্যক্তি, যে খুব দ্রুত ঘোড়া টিপে তিনি লিখেছেন যে, সে অপরকে দোষারোপ করতে অভ্যন্তর এবং কাজটা করে সে অপরের দোষ ত্রুটি দেখে আবেগতাড়িত হয়ে, যখন সে আরো বিজ্ঞতার পরিচয় দিতে পারতো। যদি সে শুধুমাত্র সে যা করলো তা যদি এড়িয়ে চলতে পারতো। কিন্তু একে এড়িয়ে চলা তার পক্ষে অসম্ভব। তিনি ক্ষটল্যাণ্ডের শল্য চিকিৎসক জন হান্টারের কথা উল্লেখ করেছেন। ডা; হান্টারের নিজের হার্টের অবস্থাই খারাপ ছিল, এবং আবেগের প্রচল্য তার হার্টের উপর কিভাবে প্রভাব ফেলছিল সে সম্পর্কেও তার পুরোপুরি জানা ছিল। তিনি বলেছিলেন যে, তার জীবনটা ছিল যে কোন ব্যক্তি কাছে অরক্ষিত এবং যে কেউ তাকে উত্ত্যক্ত করতে পারত। এবং প্রকৃতপক্ষে তার মৃত্যু হ্বার কারণটা ছিল হৃদরোগে আক্রান্ত হ্বার ফলশ্রুতি এবং তার পেছনের কারণ হলো, প্রবল রাগে অজ্ঞান হয়ে গিয়েছিলেন তিনি এবং তখন তিনি নিজেকে সুশৃঙ্খল অবস্থায় ফিরিয়ে আনতে ভুলে গিয়েছিলেন।

ডা: কুপার পরিশেষে বলেন, "যখনই কোন কাজের সমস্যা আপনাকে বিরক্ত করতে শুরু করে অথবা আপনি ক্রুদ্ধ হতে শুরু করেন, তখন নিজেকে পুরোপুরি নমনীয় করে ফেলুন। এটা আপনার ভেতরের গোলমালের অবস্থানকে ক্ষয় করবে। আপনার হৃদয় চায় যে এটা শীর্ণকায় উৎফুল্ল এবং ধীর ছিল একজন মানুষের মধ্যে স্থায়ীভাবে স্থিত হয়। এবং যিনি বুদ্ধিমত্তার সাথে তের স্বাস্থ্যগত মানসিক এবং আবেগপূর্ণ কাজ কর্মকে সংযতভাবে সমাধান করবেন।"

সুতরাং, আপনি যদি অবস্থা সাম্য থেকে নৌচে অবস্থান করেন তাহলে আমি এটাই ইঙ্গিত করবো যে, আত্মবিশ্বেষণের ক্ষেত্রে সন্দিঘ্স্তিতে কিছু করছেন। সততার সাথে নিজেকে জিজেস করুন যে, আপনি কোন দুষ্ট চিন্তা অথবা কোন বিরক্তি বা কোন বিদ্বেষকে মনে আশ্রয় দিচ্ছেন কিনা, তা যদি দিয়ে থাকেন তবে এক্ষুনি তাকে মন থেকে ছুঁড়ে ফেলে দিন। একমুহূর্ত দেরি না করে তা থেকে মুক্তি লাভ করুন। ওসব তো অন্য কাউকে আপনি কোন আঘাত করে না। ওসব সেই ব্যক্তির কোন ক্ষতিও করেনো যার বিরুদ্ধে আপনার এমন অনুভূতি, কিন্তু জীবনের প্রতিটিদিন প্রতিটি রাতকে থেয়ে ফেলছে। অনেক মানুষই দুর্বল স্বাস্থ্যজনিত কষ্ট ভোগ করে থাকে, কিন্তু তা তারা কি খায় তার সাথে সম্পর্কিত নয়। কিন্তু এ ভোগান্তির কারণ হলো, কী তাদের থেয়ে ফেলছে। আবেগজনিত পীড়া আপনার উপর বিরুপ প্রতিক্রিয়া ঘটায়, আপনার শক্তিকে গোপনে ধ্বংস করে, আপনার দক্ষতা কমিয়ে আপনার স্বাস্থ্যের অধিকতর পতন ঘটিয়ে এবং অবশ্যই ওগুলো আপনার সুখ স্বাচ্ছন্দকে আপনার কাছ থেকে নিষ্কাশিত করে নিয়ে যায়।

সুতরাং, আজ আমরা বুঝতে পারছি যে, চিন্তা ভাবনার ধরণ ধারণ স্বাস্থ্যের উপর প্রভাব ফেলে। আমরা অনুধাবন করতে পারছি একজন ব্যক্তি বিরক্তি ও রোধের

মাধ্যমে নিজেকে অসুস্থ্য করে ফেলে। আমরা জানি যে, অপরাধজনক চিন্তা বা কাজ করে একজন তার স্বাস্থ্যের মধ্যে ভয় নানান রকমের বিরূপ লক্ষণাদি প্রকাশ করতে পারে। ভয় কিম্বা উদ্বেগের ফলশ্রুতি হিসেবে একজনের শরীরে নির্দিষ্ট কোন বিরূপ লক্ষণও প্রকাশ করতে পারে। আমরা এও জানি যে এ ধরনের অবস্থা থেকে ভুক্তভোগী আরোগ্যও লাভ করতে পারে। যখন সে তার চিন্তা ভাবনাগুলোর পরিবর্তন ঘটায়।

সম্প্রতি এক রোগ নির্ণয়ক ব্যক্তি এক যুবতী মহিলা সম্পর্কে আমাকে বলেছেন, ঐ মেয়েটি ১০২ তাপমাত্রা নিয়ে হাসপাতালে ভর্তি হয়েছিল। মেয়েটি সন্ধিবাতে আক্রান্ত ছিল, এবং তার সন্ধিস্থল বিশ্রীভাবে ফুলে উঠেছিল।

ব্যাপারটা আগাগোড়া পরীক্ষা করে ডাক্তার তাকে কোন চিকিৎসা না দিয়ে শুধুমাত্র ব্যাথা কমানোর ওষধ দিয়েছিলেন। দু'দিন পর যুবতী মেয়েটি ডাক্তারকে জিজ্ঞেস কললো, এমন অবস্থা আমার কতদিন থাকবে এবং কতদিনইবা আমাকে হাসপাতালে পড়ে থাকতে হবে?

জবাবে ডাক্তার বললেন, আমার মনে হয় আমি তোমাকে অবশ্যই বলব, ‘যে সম্ভবত তোমাকে ছ’মাস হাসপাতালে থাকতে হবে।’

আপনি বোঝাতে চাইছেন যে, ছয়মাসের আগে আমি বিয়ে কর্তৃতে আর না? আমি দুঃখিত ডাক্তার বললেন, “এর থেকে ভালো কোন কথা আমাকে আমি শুনতে পারব না।” কথাবার্তা হচ্ছিল সন্তোষ বেলায়। কিন্তু পরেরদিন সকাল বেলায় রোগীর গায়ের উত্তাপ স্বাভাবিক হয়ে গেল এবং তার সন্ধি এলাকায় ফুলাও অদৃশ্য হয়ে গেল। এই যে অদ্ভুত পরিবর্তন তার মধ্যে ঘটলো ডাক্তারকে কোন হদিশ না পেয়ে। কয়েকদিন তাকে পর্যবেক্ষণ করার জন্য রেখে দিয়ে আড়তে পাঠিয়ে দিলেন।

এক মাসের মধ্যে আগের মত সমস্যাটিয়ে মেয়েটি আবার হাসপাতালে ভর্তি হলো। তাপমাত্রা ১০২ সন্ধিস্থল ফুলে গেছে আগের মতই। কিন্তু কারণটা কি। প্রশ্ন করতে করতে প্রকাশ পেল যে, তার বাবা কোন এক বিশেষ ব্যক্তির সাথে তাকে বিয়ে দেবার জন্য উঠে পড়ে লেগেছেন, আর ঐ লোকটার সাথে বিয়ে দেবার কারণ হলো তার বাবা এ লোকটাকে তার ব্যবসায়িক রক্ত বলের মনে করেন। মেয়েটি তার বাবাকে ভালোবাসত তাই সে তার বাবার কথায় রাজি হলো। কিন্তু যাকে সে ভালোবাসত না তাকে বিয়ে করার ইচ্ছা তার ছিলনা। সুতরাং তার অবচেতন মন তার সাহায্যে এগিয়ে এলো বিরূপভাবে। মেয়েটিকে গ্রহিজ্জুরে আক্রমণ করলো এবং শারীরিক উত্তাপ বেড়ে গেল। ডাক্তান তার বাবাকে ব্যাপারটা ব্যাখ্যা করে বললেন যদি তিনি মেয়েকে ঐ লোকটির সাথে বিয়ে দিতে শক্তি প্রয়োগ করেন, তবে মেয়েটি হয়ত বরবাত হয়ে যাবে। যখন ডাক্তার বললেন যে, তার বিয়ে করার প্রয়োজন নেই তখন মেয়েটি খুব শীঘ্রই সেরে উঠলো এবং স্থায়ীভাবে।

আবার এমনটা ধারণা করবেন না যে, আপনার যদি বাত রোগ হয়ে থাকে তবে তা হয়েছে অনাকাঙ্খিত কোন ব্যক্তির সাথে বিয়ে হবার কারণে। যে ঘটনা উপরে তুরে

ধরা হলো, তা আমাদের এটাই দেখায় যে, মানসিক কষ্ট শারীরিক অবস্থার উপর গভীর প্রভাব ফেলে।

এক মনস্তত্ত্ববিদের একটি বক্তব্য আমি খুব আগ্রহ সহকারে পড়েছিলাম যে, শিশুরা তার আশেপাশের লোকদের চেয়ে অধিক তাড়াতাড়ি ভয় ও ঘৃণা বোধে আক্রান্ত হতে পারে এবং তা থেকে হাম বা অন্য কোন ক্ষতিকর রোগ তাদের আক্রমণ করতে পারে। ভীতি নামক ভাইরাস তাদের অবচেতন মনের গুপ্ত কুঠরির গভীরে বসবাস করতে পারে এবং সেখানে সারাজীবনের জন্য থেকে যেতে পারে। কিন্তু মনস্তত্ত্ববিদ আরো বলেন, সৌভাগ্যক্রমে শিশুরা ভালোবাসা এবং ভালোকৃতু এবং বিশ্রাম ও সহজে ধরতে পারে এবং তাই তারা স্বাভাবিক হয়ে যায়। স্বাস্থ্যবান শিশুতে এবং পরে প্রাণ বয়ক্ষে পদার্পণ করে।

Ladies Home Journal, এ একটি লিখায় কস্ট্যান্স জে, ফাস্টার উল্লেখ করেছেন, Temple University of medical school এর ডা. এডওয়ার্ড উইচ এর কথা, তিনি তার এক বড়তায় আমেরিকান কলেজ অব ফিজিসিয়ানদের উদ্দেশ্যে বলেছেন দীর্ঘমেয়াদী পেশী এবং গ্রহি ব্যথার ভোগান্তির শিকার যারা তারা হয়ত নিকটবর্তী কারো প্রতি বিদ্রো লালনের কারণেই এমন দশায় পড়েছেন তিনি আরো বললেন যে, এ ধরণের লোকেরা সাধারণত একেবারেই অস্থাবর্ধন যে তারা দীর্ঘমেয়াদী বিদ্রো পোষণ করছে।

সম্ভাব্যবোধ সৃষ্টির উদ্দেশ্যে লেখক আরো পরিষ্কার করে বলেন যে, এ বিষয়ে আরো অধিক জোর দিয়ে বলা উচিত নয়, আবেগ এবং স্মৃতি রোগের জীবানুর মতই বাস্তব এবং কয় গুরুত্বপূর্ণ নয়। বিবেধী শক্তি উদ্ভূত ব্যথা এবং ভোগান্তি প্রাথমিকভাবে ঘটে থাকে আবেগ থেকে তা কম্প্লেক্স কিছু নয়।

ନାନା ଜୀବାନୁ ଥେକେ (bacteria) ଉତ୍ସୃଷ୍ଟ ରୋଗେର ମତି ବାସ୍ତବ । କୋଣ କାରଣେଇ ରୋଗୀଙ୍କେ ତାର ଏହି ବେଡ଼େ ଓଠା ରୋଗ ସମ୍ପର୍କେ ଦୋଷ ଦେଯା ଯାବେ ନା ଯେ, ତାରା ସଚେତନଭାବେଇ ଏଟା ହତେ ଦିଯେଛେ । ଏହି ଧରଣେର ବ୍ୟକ୍ତିରା ତାଦେର ମନେର କୋଣ ରୋଗେ ଭୁଗଛେ ନା, ବରଂ ତାଦେର ବିଶ୍ଵଖଳା ଅନୁଭୂତିର କାରନେଇ ଭୁଗଛେ । ଏବଂ ପ୍ରାୟଇ ଏଟା ହୟେ ଥାକେ ବୈବାହିକ କିମ୍ବା ପିତାମାତାର ସାଥେ ବାଚ୍ଚାଦେର କୋଣ ସମସ୍ୟାଜିନିତ କାରଣେ ।

একই ম্যাগাজিনের লিখায় মিসেস নামের একজন তার হাতে এ্যাগজিমা হওয়ায়  
শল্য চিকিৎসকের কাছে অন্তর্পাচার করতে এসেছিলেন। ডাক্তার একে সবকিছু খুলে  
বলার জন্য উৎসাহিত করেছিলেন আস্তে আস্তে প্রকাশ পেতে থাকল যে, তিনি একজন  
কঠোর প্রকৃতির মহিলা ছিলেন। টেঁটজোড়া পাতলা এং তীক্ষ্ণ। তার বাতের সমস্যাও  
ছিল। ডাক্তার মিসেসকে একজন  
মনস্তত্ত্বিদের কাছে পাঠিয়ে দিলেন তিনি অল্পতেই বুঝতে পারলেন যে, তার জীবনে  
তিনি কিছু উদ্দেশ্যনাকর অবস্থায় পড়েছিলেন এবং তাই বাহ্যিকভাবে চর্মরোগে রূপাত

রিত হচ্ছিল। এভাবেই নিজের লোকদের উপর রূদ্র রোষ প্রকাশ করে উত্তেজনা কিছুর উপর বা ব্যক্তির উপর ক্ষতের সৃষ্টি করে।

শেষে ডাঙ্গার তাকে স্পষ্ট জিজেস করলেন, কিসে আপনাকে খেয়ে ফেলছে? ‘আপনি কোন কিছুর প্রতি খুব ত্যাক্ত বিরক্ত তাইনা?’

বন্দুকে বারুদ পোড়ার শিকের মত শক্ত হয়ে গেলেন তিনি এবং সার্জারী কক্ষ থেকে হন হন করে বের হয়ে গেলেন, কাজেই আমি বুঝতে পারলাম যে, ঠিক জায়গাটিতেই আঘাত করেছি। কয়েকদিন পর আবার ফিরে এলেন মহিলা। এ্যাগাজিমার কারণে শরীর মনে তার যে কষ্ট হয়েছিল সে কারণেই তিনি আমার সাহায্য নিতে প্রস্তুত হয়েছিলেন, এমন কি এমনও বলা যায় যে, ঘৃণা করা ছাড়তে হয়েছিল তাকে।

সম্পত্তিগত ইচ্ছাপত্রকে কেন্দ্র করে পারিবারিক গুগোলের উৎপত্তি এবং এ কারণেই মিসেস এক্স এর ছোট ভাই তার সাথে বাজে আচরণ করে। যখন তিনি শক্রভাবাপন্ন অবস্থা থেকে মুক্ত হন, তিনি ভালো হয়ে যান, এবং যখন তিনি তার ভাইয়ের সাথে ঝগড়া মিটিয়ে ফেলেন চরিশ ঘন্টার মধ্যে। তার এ্যাগাজিমা উধাও হয়ে যায়।

তাই দেখা যায় যে, আবেগজনিত উপদ্রব এবং সাধারণ সর্দি লাগার মধ্যেও একটা সম্পর্ক আছে এবং ব্যাপারটি চিহ্নিত করেছেন University of Pennsylvania Medical School এর ডাঙ্গার L. J. Sabin, তিনি এ বিষয়ের উপর গবেষণা করেছেন। আবেগজনিত উপদ্রব নাক এবং শিরের সাবলীল রক্ত চলাচলে বাধা সৃষ্টি করে বলে বিশ্বাস করা হয়। গ্রন্থিরস স্বরূপেও তা ক্ষতি সাধন করে। এই কারণগুলো শ্লেষ্মিক ঝিল্লীকে অধিকতর সর্বসমন্বিত করে তোলাতে সহজেই সর্দি সংক্রামক বা জীবানু দ্বারা আক্রান্ত হয়ে যেতে পারে।

Columbia University College of Physicians and Surgeons. ডা. এ্যাডমান্ড পি. ফাওলার বলেন, “এক ধরনের সর্দি মেডিক্যাল ছাত্রদের পরীক্ষার সময় আক্রান্মণ করতে দেখা যায় এবং এক ধরনের সর্দি অনেক যাত্রীকেই তাদের ভ্রমণের আগে বা পরে পেয়ে বসতে দেখা যায়। যে সব মহিলারা বড় বড় পরিবারের সেবা যত্ন করেন তাদের ক্ষেত্রে ও এমন সর্দির ব্যাপারটি লক্ষ্য করা যায়। আবার এমনও দেখা যায় যে, কারো দাদী-নানী বাড়িতে থাকতে এলে কোন একজন হয়ত সর্দি রোগে আক্রান্ত হয়ে যায়, আবার দাদী-নানী চলে গেলে সর্দি ও চলে যায়।” (ডা. ফাওলার অবশ্য কোন নাতী নাতনীর উপর দাদী-নানীর সর্দির প্রভাবের কথা সুনির্দিষ্ট করে দেখাননি। সম্ভবত তারও সর্দি ছিল।)

ডা. ফাওলার তার আরেক রোগীর একটি ঘটনা বললেন, পঁচিশ বছর বয়সের এ যুবতী একজন বিক্রয় কর্মী। সে যখন শল্য চিকিৎসা কেন্দ্রে আসেন তখন তার নাকটি

ছিল বন্ধ, নসিকা ছিদ্রের ধার ছিল লালচে এবং অস্বাভাবিক ভাবে রক্ত সঞ্চয়ের জন্য পীড়িত এবং এর সাথে মাথা ব্যথা এবং মৃদু শারীরিক উত্তপ্তি ভূগছিল মেয়েটি। এই লক্ষণগুলো তার মধ্যে প্রায় দু সপ্তাহ ধরে চলছিল। প্রশ্ন করতে করতে যে তথ্যটি বের হয়ে এলো তা হলো, মেয়েটি তার বাগদত পুরুষটির সাথে কয়েক ঘণ্টা প্রচণ্ড ঝগড়া করার পর থেকেই এই লক্ষণগুলো প্রকাশ পেতে থেকে।

স্থানীয়ভাবে কিছু চিকিৎসা করায় তার ঠাণ্ডা সর্দি কেটে যায় কিন্তু কয়েক সপ্তাহের মধ্যেই যুবতী মেয়েটি অন্য একটি সমস্যা নিয়ে আসে। এবার তার একই সমস্যা দেখা দেয় একজন মাংস বিক্রেতার সাথে কথা কাটা কাটির পর। এবারও স্থানীয় চিকিৎসাতে সে সুস্থ হয়ে ওঠে। কিন্তু মেয়েটি বার বার ঐ একটি সমস্যায় ভুগতে থাকে এবং প্রতিবারেই দেখা যায় কোন না কোন কারণে প্রচণ্ড রাগারাগিই এর কারণ। চূড়ান্তভাবে ডা. ফাউলার এর কারণ খুঁজে পাবার জন্য পরীক্ষা নিরীক্ষা করে বুঝতে পারেন যে, তার এই দীর্ঘদিন ধরে সর্দিতে ভোগার পেছনে যে কারণটি দায়ী তা হলো তার বদমেজাজ। যখন থেকে সে শাস্ত ধীর স্ত্রির জীবন যাপন করতে শিখে তখন থেকে তার হাঁচি এবং কষ্টকর নিঃশ্বাস প্রশ্বাস উধাও হতে শুরু করেন।

এখনো মানুষ চিন্তা করে যে, বাইবেলে বলা হয়েছে কাউকে ঘৃণা করো না এবং ক্রুদ্ধ হয়ো না। অর্থাৎ ওটা একটা তত্ত্বিক উপদেশ কিন্তু স্বার্থের্লি কান্নিক তত্ত্ব বিষয়ক কিতাব নয়। বাইবেল ও কুরআন বিশাল জান অভিয় (প্রতিটি ধর্মগ্রন্থে তাই) সুন্দর জীবন এবং সুন্দর স্বাস্থ্য নিয়ে বাঁচার জন্য স্বাস্থ্যবস্মত উপদেশে পূর্ণ গ্রন্থ। ক্ষোধ, বিদ্রহ এবং অপরাধ আপনাকে অসুস্থ করে ফেলে, আধুনিক চিকিৎসাবিদরা আমাদের এসব কথা বলেন, যা আমরেকবার প্রমাণ করে যে ব্যক্তিগত কুশলাদির জন্য পবিত্র বাইবেল একটি অপ্রয়োগ্য বই, কিন্তু অনেকেই বইটিকে উপেক্ষা করে অথবা বইটিকে শুধুমাত্র একটি ধর্মগ্রন্থ হিসেবেই মূল্যায়ন করে এবং নিশ্চিতভাবে মনে করে যে, বইটি বাস্তব সম্মত কিছু একটা নয়। অবশ্য এতে কোন সন্দেহ নেই যে অন্যান্য বইয়ের চেয়ে বাইবেল, কুরআন এবং অন্যান্য ধর্ম গ্রন্থ গুলোই বেশি পড়া হয়।

তার কারণ হলো, ইন্দ্রিয়তে আমরা শুধু আমাদের ভুল ভাস্তিটাই ধরতে পারি তা নয় কিন্তু কি করে সে সমস্ত ভুল ভাস্তি সংশোধন করা যায় তাও আবিষ্কার করতে পারি।

ডা. ফাওলার আমাদের ছেলেমেয়েরা যে আবেগজনিত সর্দিতে ভোগে তার প্রতি মনোযোগ দিতে বলেন। তিনি আমাদের জানান যে, ছেলে মেয়েদের দীর্ঘমেয়াদি সর্দির আক্রমণ ঘটে পরিবারের ভগুনদশা থেকে। পরিবারে যখন কোন নতুন শিশু জন্ম নেয় তখন অগ্রজের নিশ্বাস প্রশ্বাসজনিত ইন্ফেকশন হতে দেখা যায়, কারণ তখন নিজের মধ্যে একরম তাচ্ছিল্য এবং ঈর্ষা অনুভব করে। নয় বছরের এক ছেলের বাবা

ছিল সেচ্ছাচারী এবং মা ছিল প্রশ্নয়দানকারী। দু'জনের মধ্যে একজনের কঠিন আচরণ এবং অন্যজনের সহিষ্ণুতা বা অনুকম্পা সুস্পষ্টতই ছেলেটিকে একটি উপন্দুবের মধ্যে ফেলে দিয়েছিল। তার বাবা তাকে শাস্তি দেবে। বিশেষ করে এই ভয়ে সে কুঁকড়ে থাকত। ছেলেটি কয়েক বছর ধরে কার্শি এবং শ্বাস কষ্টে ভোগে। কিন্তু লক্ষ্য করা গেল যে সে যখন বাপ-মা থেকে দূরে ক্যাম্পে থাকতে গেল তখন তার সর্দি সমস্যা উধাও হয়ে গেল।

যেহেতু উত্তেজনা, ক্রোধ, ঘৃণা এবং বিদ্বেষের শরীর ও মনকে অসুস্থ করে ফেলার শক্তি আছে, কিন্তু তার প্রতিকারও তো থাকার কথা, কি সেই প্রতিকার? স্পষ্টতই তা হলো মন মানসিকতাকে সুন্দর ইচ্ছা দ্বারা ক্ষমাশীলতার দ্বারা, বিশ্বাস, ভালোবাসা এবং শান্ত সৌম্যতার দ্বারা পরিপূর্ণ করা। কিন্তু কিভাবে তা সম্পাদন করা যেতে পারে? নীচে এ সম্পর্কে কিছু পরামর্শ দেয়া হলো। ক্রোধে আক্রান্ত এমন অনেক আবেগপ্রবণ ব্যক্তি তাদের দুর্দশায় সাফল্যের সাথে এগলো ব্যবহার করেছেন। এসব পরামর্শের সামঞ্জস্য প্রয়োগ আপনাদের মধ্যে কুশল সমৃদ্ধ অনুভূতি সৃষ্টি করতে পারে।

১। মনে রাখবেন ক্রোধ হলো এক ধরণের আবেগ, এবং আবেগে~~ত্রু~~ সময়ই উষ্ণ, এমনকি বেশ উত্তপ্তও হয়ে থাকে। কাজেই আবেগ কমাতে~~হলো~~ তাকে ঠাণ্ডা করতে হবে। এবং কিভাবে তা ঠাণ্ডা করবেন? যখন একজন ~~ব্যক্তি~~ দ্রুদ্ধ হয়, তখন দেখা যায় তার মুষ্টি দৃঢ়ভাবে যেন কিছু চেপে ধরতে চায়, কিন্তু তাও তীক্ষ্ণ হয়ে যায় পেশী উত্তেজনায় টান টান হয়ে ওঠে, দেহ শক্ত হয়ে~~যায়~~ মনস্তাত্ত্বিকভাবে আপনি লড়াই করার জন্য আত্মবিশ্বাসী এবং পুরোপুরি আত্মসিদ্ধিভিত্তি, এবং দেহরস সারা শরীরের বিচ্ছুরিত হচ্ছে। একজন প্রাচীন গুহাবাসী~~ব্যক্তি~~ মতই সে স্নায়ু চাপে পরিচালিত হয়। সুতরাং উদ্দেশ্য প্রণোদিত ভাবেই~~যে~~ মনের আবেগজনিত উত্তাপ প্রতিহত করুন। আর একথা সত্যি যে আগুন দিয়ে~~আগুন~~ নেভালো যায় না, তার জন্য দরকার পানির। এক্ষেত্রেও মনের শীতলতা দিয়ে এ উত্তাপকে জমিয়ে ফেলুন। বিশেষ উদ্দেশ্য নিয়েই ইচ্ছা শক্তির দ্বারা হাতকে দৃঢ় মুষ্টিবন্ধতা থেকে মুক্ত করে রাখুন। আঙুলগুলো সোজা করে রাখুন। বিশেষ উদ্দেশ্য নিয়েই আপনার কঠস্বর নীচু খাদে নামিয়ে আনুন, এমনকি ফিস ফিস শব্দের সম্পর্যায়ে নিয়ে আসুন। মনে রাখবেন যে, ফিস ফিস শব্দ করে কারো সাথে বাক যুদ্ধ করা যায় না। চেয়ারে শরীরটাকে এলিয়ে দিন অথবা যদি সম্ভব হয় এমন কি শুয়েও পড়তে পারেন,। কারণ শায়িত অবস্থায় উন্মাদ হওয়া কঠিন।

২। জোরে শব্দ করে বলুন, “বুদ্ধিহীন হয়ে যেওনা। কারণ বুদ্ধিহীনতা আমাকে কোথাও পৌছে দিতে পারবে না, কাজেই একে বর্জন করুণ। ঠিক সেই মুহূর্তে প্রার্থনা করা হয়ত কিছুটা কঠিন হবে, কিন্তু চেষ্টা করুন অত্ত সৃষ্টিকর্তাকে মানস পর্দায় ধারন করুন এবং দিওয়ানা হয়ে শুধু তার কথাই ভাবুন। তা হয়ত করা শক্ত, কিন্তু দেখা যাবে আপনার চেষ্টা আপনার ক্রুদ্ধ আবেগকে ছিন্ন করে দিয়েছে।

৩. কণ্ঠরোষ ঠাণ্ডা করার সবচেয়ে ভালো একটি কৌশল সম্পর্কে পরামর্শ দিয়েছেন মিসেস গ্রেস আওয়ারসলার। তিনি আগে স্বাভাবিকভাবে যে কৌশলটি কাজে লাগিয়েছেন তা হলো ‘দশ’ পর্যন্ত গগনা পদ্ধতি’, কিন্তু তিনি লক্ষ্য করেছেন যে, বিধাতার উদ্দেশ্যে প্রার্থনা করার সময় প্রথম দশটি শব্দ খুব ভালোভাবে কাজ করেছে। “হে আমাদের স্বর্গস্থ পিতা, তোমার নাম পুজিত হোক” যখন আপনি ক্রুদ্ধ তখন এই বিশেষ শব্দগুলো দশবার বলুন এবং তাতে আপনার ক্রোধ আপনার উপর আধিপত্য করার শক্তি হারাবে।

৪। ক্রোধ হল এমন এক অবস্থা যা দীর্ঘসময় ধরে মনের ভেতর জড়ে হওয়া বহুবিধ ছেট খাট উত্তেজনার প্রচণ্ডতা প্রকাশ করে থাকে। এই যে উত্তেজনা এগুলো কিছুটা ছেটখাট কিন্তু এর একটা আরেকটার সাথে সংযুক্ত হয়ে শক্তিশালী হয়ে উঠেছে, কিন্তু চূড়াত্ত পর্যায়ে এগুলো এমন প্রচণ্ডভাবে জুলে উঠে যে, তা প্রায় আমাদের অপ্রস্তুত অবস্থায় ফেলে দেয়। কাজেই কি কি কারণে আপনার মধ্যে উত্তেজনা দেখা দেয় তার একটা তালিকা তৈরি করুন। কোন ব্যপার নয় যে কেমন ফলস্বরূপ এর আগমন ঘটতে পারে। অথবা প্রতিটি ব্যাপারই কেমন অসংগত হতে পারে কিন্তু ঠিক একইভাবে এর তালিকা তৈরি করুন। এমনটা করার উদ্দেশ্য হলো, ক্রোধে ভরা ছেট ছেট নদীগুলোকে শুকিয়ে ফেলা, যেগুলো ক্রোধে ভরা বড় নদীগুলোকে খাবার যোগান দেয়।

৫। প্রতিটি পৃথক পৃথক উত্তেজনাকে একেকটি প্রয়োগের বিষয়ে পরিণত করুন। প্রতিটি বিষয়ে জয় লাভ করার চেষ্টা করুন একবারে একটা। আপনার সমস্ত ক্রোধ ধ্বংস করার চেষ্টা করার বদলে, যেগুলোকে আমরা কঠিন শক্তি হিসেবে সনাক্ত করেছি প্রার্থনার দ্বারা তার প্রতিটি বিরক্তি বিত্রণ করে আপনার ক্রোধকে খাবার দিয়ে উজ্জীবিত করে থাকে তা ছেটে ফেলা সম্ভব। এভাবে আপনি আপনার ক্রোধকে দুর্বল করতে পারবেন এমন একটি জায়গা পর্যন্ত যেখানটায় আপনি তাৎক্ষনিকভাবে নিয়ন্ত্রণ প্রতিষ্ঠা করতে পারবেন।

৬। নিজের উপর নিয়ন্ত্রণ প্রতিষ্ঠা করুন যাতে সবসময় ক্রোধের প্রচণ্ড ও আকস্মিক অনুভূতি থেকে আপনি বলতে পারেন, আবেগতারিত হবার কারণে যা আমার উপর ঘটছে তা কি আমার জন্য মূল্যবান কিছু? আমি নিজে নিজেই বোকা বলে যাচ্ছি। এভাবে আমি বন্ধু বন্ধুর সব হারিয়ে ফেলব। এই কৌশলটির পুরোপুরি ফল যাতে পাওয়া যায় তার জন্য প্রতিদিন কিছু সময় নিজে নিজে বলতে অভ্যাস করুন, এটা কখনও ভালো কাজে লাগার মত মূল্যবান কিছু নয়, বরঞ্চ যে কোন বিষয়ে ক্ষিপ্ত করে তুলবে। আরো নিশ্চিত হোন যে, এটা এই রকম কিছুর তুল্য সমান নয় যে, ১০০০ হাজার ডলার মূল্যের আবেগ পাঁচ সেন্ট মূল্যের উত্তেজনার মত হবে।

৭। যখন কোন কাষ্টদায়ক অনুভূতি সৃষ্টি হয় যত শীঘ্র সম্ভব তাকে সহজ সরল করে ফেলুন। একটা মিনিট ও গুম হয়ে চিন্তা করবেন না, তাতে আপনার কোন

উপকার হবে না। অবস্থা বুঝে কিছু একটা করুন। মনে মনে রাগ করার কোন সুযোগ দেবেন না। অথবা আত্মজাত দুঃখ করণকে কোনভাবেই লালন করবেন না। ত্রুদ্ধ চিন্তা লালন করে, বিষণ্ণ হয়ে থাকবেন না। যে মুহূর্তে আপনার অনুভূতি পীড়িত বোধ করে ঠিক তখনই সেরকম কিছু করুন। আপনার আঙ্গুলে আঘাত লাগলে আপনি যা করেন, অতিসত্ত্ব আরোগ্যকর কিছু সেক্ষেত্রে প্রয়োগ করুন। যদি তা না করেন তাহলে পরিস্থিতি সার্বিক হারে বিকৃত হয়ে যেতে পারে। সুতরাং অন্তিবিলম্বে সৃষ্ট ক্ষতের উপর কিছু আধ্যাত্মিক আয়োডিন প্রয়োগ করুন এবং সেই আয়োডিন হলো ভালোবাসা ও ক্ষমাসিঙ্গ প্রার্থনা।

৮। দুঃখ কষ্ট নিষ্কাশিত হবার মানসিক প্রণালী সক্রিয় রাখুন অর্থাৎ মনকে খোলা মেলা রাখুন এবং দুঃখ কষ্টকে বের করে দিন। বিশ্বস্ত মনে হয় এমন কারো কাছে যান এবং তার কাছে আপনার মনের এসব তপ্ত বস্তু ঢেলে দিন যে পর্যন্ত না এর সমস্ত চিহ্ন পর্যন্ত আপনার মধ্যে থেকে বিলুপ্ত না হয়, তারপর এসব ভুলে যান।

৯। স্বাভাবিকভাবে সেই ব্যক্তির জন্য প্রার্থনা করতে শুরু করুন যে ব্যক্তি আপনার অনুভূতিকে আঘাত করবে। যে পর্যন্ত না আপনার বিদ্বেষ ভাব প্রতিয়ে না পড়ে সে পর্যন্ত চালিয়ে যেতে থাকুন। এমন মঙ্গল কামনা কোন কোম্প সময় দেখবেন মাত্র কয়েক মিনিটের মধ্যেই আপনি আপনার ফল পেয়ে যাবেন কেননা এক লোক এই চমৎকার পদ্ধতিটি প্রয়োগ করে আমাকে বলেছেন যে, তিনি তার দুঃখকষ্ট ভাবটি থিতিয়ে পড়া এবং শান্তি ফিরে আসা পর্যন্ত প্রার্থনায় বৃমণিত সময়ের একটা হিসেব রেখেছিলেন। তিনি বললেন যে, এর জন্য চৌষট্টির প্রার্থনা করতে হয়েছিল তাকে ঠিক তার নিজস্ব ধরনে প্রার্থনা করেছিলেন তিনি সাম্পত্তি ইতিবাচকভাবে কাজ করতে থাকে তার এই প্রার্থনা।

১০। ছোট্ট এই প্রার্থনাটি বলুন, স্বিস্টের ভালোবাসায় আমার হৃদয় পূর্ণ হোক। (যার যার ধর্ম গুরুকে স্মরণ করুন) তারপর এর সাথে এই লাইনটি ও বলুন (যীশুর ভালোবাসা (অমুক অমুকের ... প্রয়োজন মত নাম বসিয়ে নিন।) এবং আমার আত্মা প্লাবিত কুরুক্ষ) এই প্রার্থনা করুন এবং এমনটা মনে করেই করুন যে আপনি এ থেকে মুক্তি পাবেন।

১১। যীশু খ্রীষ্টের সেই উপদেশটি অনুসরণ করুন অর্থাৎ আপনার শক্রকে সত্ত্ববার সাতবার (৭০×৭) ক্ষমা করুন অর্থাৎ সংখ্যাটি দাঁড়ায় ৪৯০ বার। কিন্তু অত সংখ্যাক্ষেত্রে ক্ষমার আগেই আপনি বুঝতে পারবেন যে, আপনার নিজেকে বিদ্বেষ মুক্ত লাগছে। চূড়ান্ত পর্যায়ে এই অসভ্য, বিশৃঙ্খল আদিম উত্তেজনা যেগুলো আপনার মধ্যে অগ্নিশিখার মত জুলছে এবং দাউ দাউ করে উর্ধ্বমুখী হয়ে উঠছে। তাকে বশীভূত করতে সেইসব ধর্ম গুরুদের হস্তক্ষেপ একান্ত প্রয়োজন যুগে যুগে যারা আমাদের উদ্ধার করতে এই জগতে আবির্ভূত হয়েছেন যীশুখ্রীষ্টের কাছে এই আবেদন রেখে এই

পাঠটি শেষ করুন, এমনকি তুমি তো একজন মানুষের নিয়ম নীতিও পরিবর্তন করতে পার কাজেই এখন আমি তোমাকে এই প্রার্থনা জানাচ্ছি যে, তুমি আমার স্নায়ুর পরিবর্তন করে দাও। যেহেতু তুমি আমার মাংসজনিত পাপের উপর আধিপত্য করতে পার তাই আমাকে এমন শক্তি দাও, যেন আমি আমার ইচ্ছাকৃত পাপের উপর শক্তি প্রয়োগ করতে পারি। আমার মেজাজের তপ্ততাকে তোমার নিয়ন্ত্রণাধীনে রাখ। আমার স্নায়ুশক্তির উপর তোমার আরোগ্যকর শান্তি দান কর এবং আমার আত্মার উপর ও সেই শান্তি বর্ষণ কর। যদি আপনি ক্রুদ্ধ মেজাজে বেষ্টিত হয়ে পড়েন তবে উপরিউক্ত প্রার্থনাটি দিনে তিনবার আবৃত্তি করুন। এমন পরামর্শও দেয়া যেতে পারে যে প্রার্থনাটি আপনি একটি কার্ডে ছাপুন এবং আপনার ডেস্কের ভেতর রেখে দিন, অথবা রান্নাঘরের কুলুঙ্গিতে অথবা আপনার পকেট বইয়ের ভেতরেও রেখে দিতে পারেন।

The Online Library of Bangla Books  
**BANGLA BOOK**.ORG

## অন্তঃপ্রবাহী নতুন চিন্তা

আপনাকে নতুন জীবন দিতে পারে।

আমেরিকার ইতিহাসে যে ক'জন জ্ঞানী ব্যক্তির আবির্ভাব হয়েছে তাদের মধ্যে উইলিয়াম জেম্স এর নাম বিশেষ ভাবে উল্লেখযোগ্য এবং তারই উল্লেখিত একটি বক্তব্য আমরা নীচে দেখতে পাব। বক্তব্যটি আপনাদের জন্য খুবই গুরুত্বপূর্ণ এবং শক্তিধর। উইলিয়াম জেমস বলেছেন, “আমার প্রজন্মের সবচেয়ে বড় আবিক্ষার হলো যে, মানুষ তার মনোবৃত্তির পরিবর্তন ঘটিয়ে জীবনের পরিবর্তন ঘটাতে পারে।” যেমনটা আপনি ভাববেন, আপনার জীবনটা তেমনই হবে। কাজেই আপনার মনের যত জীর্ণ পুরাতন, ক্লাস্ট, শ্রান্ত বিবর্ণ-মলিন চিন্তা ধারণাগুলো আছে সেগুলো ধূয়ে মুছে ফেলুন। সেখানে মনকে নির্ভেজাল সৃজনশীল বিশ্বাস চিন্তায় এবং যত সৎ গুণাবলী আছে সেসবে ভরে ফেলুন এই পদ্ধতি চর্চার মধ্য দিয়ে আপনি আপনার জীবনের সত্যিকার পরিবর্তন ঘটিয়ে নতুন জীবন গঠন করতে পারেন।

ব্যক্তিত্ব পৃণগঠনের এমন চিন্তা চেতনা আপনি কোথায় পাবেন? একজন ব্যবসায়ী নির্বাহীকে আমি জানি বিনীত একজন মানুষ কিন্তু ল্যাফটির ধরনটি এমন যিনি কখনো কোন কাজে পরাজিত হননি।

কোন সমস্যা নয় উন্নয়নের পথে কোন বাধা নয় ত্রুটি কোন বাধা বিঘ্নই কখনও তাকে নত করতে পারেনি। প্রতিটি কঠিন অবস্থাকেই তিনি স্বাভাবিক আশাবাদী মনোভাব নিয়ে আক্রমণ করেছেন এবং তার দ্রুত দৃঢ় প্রত্যয় ছিল যে তার সিদ্ধান্তই ঠিকমত কাজ করবে এবং দেখা গেছে যেকী অদ্ভুতভাবে সব সময় সবকিছু তার পক্ষেই কাজ করেছে। মনে হচ্ছে কি এক যাদুকরী স্পর্শ তার জীবনের উপর প্রভাব ফেলেছে।

এমন এক স্পর্শ যা কখনও ব্যর্থ হয়নি। লোকটি এমন নিশ্চিত পদ্ধা অবলম্বনের পিছনে একটি সুন্দর ব্যাখ্যা না থেকেই পারে না আর আমি অবশ্যই তার কাহিনী শুনতে চেয়েছিলাম কিন্তু তার বিনীত স্বভাবের কারণে এবং চাপা স্বভাববশত তার কাছ থেকে তার নিজের সম্বন্ধে কিছু টেলে বের করা কঠিন ছিল। একদিন যখন তিনি বেশ চমৎকার মেজাজে ছিলেন, সেদিন তার গোপন তথ্য আমাকে জানিয়েছেন, বিস্ময়করভাবে তা অতি সহজ সরল কিন্তু কার্যকারী গোপন তথ্য। আমি তার কারখানার যন্ত্রপাতি পরিদর্শন করছিলাম আধুনিক এবং হাল আমলের কাঠামো, এবং এর বেশির ভাগই এয়ার কন্ডিশন। সর্বাধুনিক মেশিনপত্র এবং উৎপাদন পদ্ধতি কারখানাটিকে একটি দক্ষতাপূর্ণ শিল্প প্রতিষ্ঠান হিসেবে পরিচিতি এনে দিয়েছে। শ্রমিক ব্যবস্থাপনা সম্পর্কিত নীতি মনে হয় ত্রুটি পূর্ণ মানুষের মধ্যে যতটা সম্ভব তার

কাছাকাছি পূর্ণাঙ্গ একটি অবস্থায় নিয়ে এসেছিলেন, ব্যবসা সুনামের একটি উৎসাহ উদ্দীপনা যেন পুরো প্রতিষ্ঠানে ব্যক্তি লাভ করেছিল।

তার অফিসটি অত্যাধুনিকভাবে কারুকার্য করা হয়েছিল এবং সুন্দর সুন্দর ডেক্স, উলেন কাপড়ের কাজ, বিদেশী কাঠের প্যানেল দিয়ে সাজানো হয়েছিল।

কারুকার্যের পরিকল্পনা করা হয়েছে বিশ্বয়কর পাঁচটি রঙ একত্র করে এবং তা হয়েছে খুবই মনোরম। সব মিলিয়ে এটাই হলো শেষ কথা যে, এ অতি সুন্দর, তারপর অন্যকিছু। তারপর কল্পনা করলেন, দারুণ সুচারুভাবে পলিশ করা মেহগিনি কাঠের ডেক্সের উপর আমি যখন দেখলাম বহু ব্যবহার ধন্য একটি পুরনো বাইবেল তখন আমি কতটা বিস্মিত হয়েছিলাম। অত্যাধুনিক কক্ষগুলোর মধ্যে ঐ বাইবেলটিই ছিল একমাত্র পুরাতন বস্ত। আমি মন্তব্য করলাম আপাত দৃষ্টিতে মনে হয় যেন পুরনো বাইবেলটি এখানে এক অদ্ভুত অসংলগ্নতা। জবাবে বললেন, ‘ঐ বইটি’ বাইবেলটির দিকে আঙুল তুলে দেখালেন, এ কারখানার যত অধ্যাধুনিক যন্ত্রপাতি আছে তারমধ্যে এ বাইবেলটিই সর্বাপেক্ষা অত্যাধুনিক। (অন্যন্য ধর্মগ্রন্থও তাই) যন্ত্রপাতি ব্যবহার করতে করতে জরাজীর্ণ হয়ে যায় সাজসজ্জার ধরণ পাল্টে যেতে পারে কিন্তু ঐ বইটি আমাদের সবকিছুর চেয়ে এগিয়ে আছে, কিন্তু তবুও তা কখনও সেক্ষেত্রে হয়ে যায় না। যখন আমি কলেজে গিয়েছিলাম আমার শ্রীষ্টান মা ঐ বাইবেলটি আমাকে দিয়েছিলেন এবং উপদেশ দিয়ে বলেছিলেন, যদি আমি শিখতে পারবে কিংবা সাফল্যের মধ্য দিয়ে জীবন চালিয়ে নেয়া যায়। আমি ভেবেছিলাম তিনি ওরুমাত্র একজন চমৎকার বৃদ্ধা মহিলাই ছিলেন। মৃদু হেসে বললেন তিনি, ‘আমিরব্বয়: সক্রিলগ্নে তাকে মনে হতো বৃদ্ধা কিন্তু আসলে তত বৃদ্ধা তিনি নন।’ আমি তাকে তুষ্ট করার জন্যই আমি বাইবেলটি নিয়েছিলাম এবং সত্য যে বছরের পর বছরের বইটি পড়েই ছিল, আমি কখনও বইটির দিকে তাকিয়ে দেখিনি। আমার মনে হয়েছিল বইটি আমার কোন কাজে আসবে না। “বেশ”, কিছুটা অমার্জিত ভাষায়ই বলতে থাকলেন তিনি, “আমি ছিলাম একজন মাদকাসক্ত। একজন ফালতু মানুষ ছিলাম আমি। তীব্র বিশৃঙ্খল এক জীবন ছিল আমার।”

প্রথম প্রথম সবকিছুই ভুল ভাস্তির মধ্যে দিয়ে চলছিল কারণ আমি ভাস্তি বিলাসে গা ভাসিয়ে দিয়েছিলাম, আমার কাজকর্ম সবকিছু ছিল অত্যন্ত ত্রুটিপূর্ণ। কোন কিছুতেই সাফল্য পাচ্ছিলাম না আমি, সবকিছুতে ব্যর্থতাই ছিল আমার একমাত্র পরিণতি। এখন আমি বুঝতে পারছি যে, আমার প্রধান সমস্যাই ছিল ত্রুটিপূর্ণ চিন্তা। আমি ছিলাম নেতৃবাচকের ধারক, আমি ছিলাম ক্রুদ্ধ দাস্তিক একগুঁয়ে। কেউ কিছু বলতে পারত না আমাকে। আমার এমন ধারনা ছিল যে, আমি যা বুঝি সেটাই ঠিক। সবার প্রতি কেমন পীড়গ্রস্ত মনোভাব ছিল আমার অঙ্গ হলেও বিশ্বয়কর সত্য যে

কেউ আমাকে পছন্দ করত না। সত্য বলতে কি, আমি একেবারেই ব্যর্থই হয়েছিলাম। এভাবেই চলছিল তার বিষাদময় জীবন। একদিন রাতে কিছু কাগজপত্রের উপর চোখ বুলাবার সময়, বলে চললেন তিনি, হঠাতে করেই অনেকদিন ভুলে থাকা বাইবেলের দিকে চোখ পড়ে আমার। হারানোদিনের সব মনে পড়তে থাকে আমার এবং উদ্দেশ্যহীনভাবে বাইবেলটি পড়তে থাকি আমি। আপনি জানেন কি, কী অঙ্গুত একটা ব্যাপার ঘটে গেল? এক মুহূর্তের মধ্যেই আমার সবকিছু অন্যরকম হয়ে গেল। দেখুন, যখন আমি বাইবেল পড়া শুরু করি একটি বাক্য যেন লাফ দিয়ে আমার চোখের সামনে চলে আসে, একটিমাত্র বাক্য আমার জীবন পরিবর্তন করে ফেলে। এবং আমি যখন বলি পরিবর্তন হয়ে গেছে, অর্থাৎ আমি বুঝতে চাইছি পরিবর্তন হয়েই গেল। যখন থেকে আমি ঐ বাক্যটি পড়তে থাকি সবকিছু বিস্ময়করভাবে অন্যরকম হয়ে যায়।

কী সেই বিস্ময়কর বাক্যটি? আমি তা জানতে চেয়েছিলাম, এবং ধীরে ধীরে বললেন তিনি “ঈশ্বরই আমার জীবনের শক্তি.... এরই উপর আমি দৃঢ় রূপে বিশ্বাস স্থাপন করব (সাম সঙ্গীত xxvi. 1. 3)

“আমি জানিনা কেমন করে কেন সেই একটিমাত্র বাক্য আমার উপর এমন প্রভাব বিস্তার করল তিনি বলে চললেন, কিন্তু তা হয়েছিল। ~~বিশ্বাস~~ আমি জানি যে, আমি কেমন দুর্বল ছিলাম এবং কেমন ব্যর্থ একজন মানুষ ছিলাম কারণ আমার কোন বিশ্বাস ছিল না।

কোন আত্মবিশ্বাস ছিলনা। আমি ছিলাম খুবই অন্যত্বাচক পরাজয় বরণে অভ্যন্ত এক মানুষ। কিন্তু ঐ দিনই কিছু একটা ঘটে ফেলি আমার মনে। আমি অনুমান করছি যা আমার মধ্যে ঘটলো তা হলো, অন্যব্যক্তিকে বলে আধ্যাত্মিক অভিজ্ঞতা। আমার ধ্যান ধারনা পাল্টে গেল। নেতৃত্বাচক একটি অবস্থা থেকে আমি ইতিবাচক একটি অবস্থায় পদর্পন করলাম। সিদ্ধান্ত নিলাম দৃঢ় বিশ্বাসে ঈশ্বরকে অন্তরে ধরে রাখব আমি, এবং আত্মরিকভাবে সবচেয়ে যা ভালো তাই করব, বাইবেলে যেসব নীতিমালার কথা লিখিত হয়েছে তা মেনে চলতে সর্বশক্তি নিয়োগ করব। (সব ধর্মশাস্ত্রের জন্যও এটি প্রযোজ্য) যখন আমি তেমনটি করলাম কিছু নতুন ধরনের চিন্তা আমি ধারণ করলাম। তিনি ধরনের চিন্তা চর্চা শুরু করলাম। আমি এক সময় আমার ব্যর্থতার জায়গাটা জুড়ে গেল আধ্যাত্মিক চিন্তন অভিজ্ঞতায় এবং নব্য চিন্তনের অন্তপ্রবাহ ক্রমে ক্রমে, কিন্তু সত্যিকারভাবে আমাকে পূর্ণগঠিত করতে থাকল। সুতরাং এখানেই আমি শেষ করছি সেই ব্যবসায়ী লোকটির কাহিনী। তিনি তার চিন্তাভাবনা পাল্টে ফেলেছিলেন যে, পুরনো চিন্তা ভাবনাগুলো তাকে হারিয়ে দিচ্ছিল পদে পদে এবং তিক্তভাবে, সে জায়গায় শেষ পর্যন্ত জয়ের পতাকা উজ্জীল হলো বিজয় গর্বে।

এই যে ঘটনা হলো, তার মধ্য দিয়ে মানুষের স্বভাবের একটি গুরুত্বপূর্ণ দিক চিত্রিত হয়েছে। অর্থাৎ আপনি যদি ব্যর্থ হবার কথা এবং অসুখ হবার কথা ভাবতে

পারেন তবে সেই আপনি আবার সাফল্য লাভ করার কথা এবং সুখি হবার কথাও ভাবতে পারেন। যে দুনিয়াতে আপনি বাস করছেন সেখানে প্রাথমিকভাবে বাইরের অবস্থা থেকে বা পরিস্থিতি থেকে কোন কিছু নির্ধারিত হয় না। কিন্তু হয় চিন্তাশক্তির দ্বারা যা যথারীতি আপনার মনকে জুড়ে রয়েছে। মার্কাস অরেলিয়াসের সেই কথা গুলোস্মরণ করুন, তিনি প্রাচীনকালের একজন বড় চিন্তাবিদ, তিনি বলেছেন, “মানুষের জীবন তেমনই হয় যেমনটা সেভাবে।”

আমেরিকার সুবিজ্ঞ পণ্ডিত, ঐক্যের জন্য যিনি সব সময় কাজ করেছেন, মি. রালফ উয়ালডো এমারসন, তিনি বলেছেন, “একজন মানুষ তেমনই হয়, সারাদিন যেমন সে ভাবে।” একজন বিখ্যাত মনস্তত্ত্বিদ বলেছেন, “মানুষের স্বভাবের এমন এক গভীর প্রবণতা রয়েছে যা তাকে ক্রমাগত কল্পনার মধ্য দিয়ে ঠিক তার আকাঙ্ক্ষিত বাস্তবতার পর্যায়ে নিয়ে যায়।”

এমন কথিত আছে যে ‘চিন্তা’ হলো এমন এক বস্তু, যার মধ্যে মূলত গতিশীল এক শক্তি নিহিত রয়েছে। যে অনুশীলন দ্বারা করে তার শক্তির বিচারে একজন তাৎক্ষনিকভাবে এমন গুণবিচার করে তা নিরূপণ করতে পারে।

আসলে আপনি নিজেই একটি পরিস্থিতির ভেতর বা বাইরের উভয়দিকই ভাবতে পারেন। আপনার চিন্তার মাধ্যমে আপনি নিজেকে অসুস্থ করে ফেলতে পারেন। আবার ঐ একই চিন্তা শক্তির দ্বারা নিজেকে সুস্থিত করতে পারেন। কিন্তু শেষের ক্ষেত্রে চিন্তাটি ভিন্ন এবং আরোগ্যকর ধরনের চিন্তা। এক ধরনের চিন্তা করুন এবং যার মাধ্যমে আপনি পরিস্থিতিকে আয়ত্তে আনতে পারবেন তা আরেও চিহ্নিত করুন। আবার অন্যরকম চিন্তা করুন দেখবেন তার ফলও দাঁড়িয়েছে সম্পূর্ণ ভিন্ন ধরনের। কারো কোন অবস্থা তৈরি হয় চিন্তার দ্বারা এবং তা অবস্থা উৎসারিত চিন্তার চেয়ে অনেক বেশি শক্তিশালী।

ইতিবাচক চিন্তা করুন, উদাহারণ স্বরূপ আপনার ইতিবাচক চিন্তাশক্তি নিয়োজিত করলে দেখবেন সাফল্যদায়ী ফল উৎপাদন করেছে আপনার জন্য। ইতিবাচক চিন্তা আপনার চারিদিকে এক প্রসন্ন পরিবেশ তৈরি করেছে যা ঐ চিন্তা উদ্ধিত উন্নত ইতিবাচক ফল। অন্যদিকে নেতৃত্বাচক চিন্তা করে দেখুন দেখবেন, আপনি অপ্রসন্ন পরিবেশের ঘেরা জালে আবদ্ধ হয়ে হাঁস ফাঁস করছেন।

আপনার পরিস্থিতির পরিবর্তনের পেছনের প্রথম উৎসটি হলো, আপনার ভিন্ন ধরনের চিন্তা অসম্ভবিক পরিস্থিতিকে আপনি কোনোভাবে ইতিবাচক বলে মেনে নেবেন না, কিন্তু মনে মনে একটি সুন্দর ইতিবাচক ছবি আকার দিন। যেমনটি হলে খুবই ভালো হয় বলে আপনি মনে করেন। ছবিটি মনশক্তির সম্মুখে তুলে ধরুন একে সর্বাঙ্গ সুন্দর করে তুলুন, এর উপর বিশ্বাস রাখুন এর জন্য প্রার্থনা করুন এর পেছনে শ্রম দিন, দেখবেন ইতিবাচক চিন্তার মধ্য দিয়ে যে প্রতিবিম্ব আপনি মনে মনে কল্পনা করেছেন সেই অনুসারে তা বাস্তবায়িত হচ্ছে।

বিশ্বব্রহ্মাণ্ডে এটি মহানতম একটি বিধান আমি যখন একজন অল্প বয়সের যুবক তখনই এই সত্য বিধান আমি আবিষ্কার করেছিলাম একথা আমি অকপটে বলার ইচ্ছা রাখি। অনেক পরে আমার জীবনে এ সত্য বিধান ধীরে ধীরে প্রকাশ পেতে শুরু করে এবং একে আমার একটি মহানতম বিধান বলে মনে হয়, যদি ও ঈশ্বরের সাথে আমার সম্পর্ক হওয়ার বিষয়টিও সর্বাপেক্ষা মহান এক আবিষ্কার। এবং গভীরভাবে ভাবতে গেলে এই বিধানটি ঈশ্বরের সাথে সম্পর্ক তৈরি হওয়ার একটি কারণ, এ থেকেই ব্যক্তির সাথে ঐশ্বর্যক্তির সংযোজক পথ তৈরি হয়।

এই মহান বিধান সংক্ষেপে এবং সাধারণভাবে এভাবেই বর্ণিত হয়েছে যে আপনি যদি নেতৃত্বাচক অর্থে চিন্তা করেন তবে ফলাফল নেতৃত্বাচকই হবে। যদি ইতিবাচক অর্থে চিন্তা করেন তবে তার ফলাফলও দাঁড়াবে ইতিবাচক। সৌভাগ্য লাভের এবং সাফল্য লাভের এই হলো অবাক করা বিধান। তিনটি মাত্র শব্দ, বিশ্বাস করুন এবং সফল হোন (believe and succeed)

খুব মজার এক পছায় আমি এই বিধান সম্বন্ধে জেনেছি। কয়েক বছর আগে আমাদের একটি দল, দলটি গঠিত হয়েছিল লোয়ে থোমাস ক্যাপ্টেনেন এডি রিকেনবেকার, ব্রাপ রিকি, রেমন্ড থনবার্গ এবং আরও কয়েকজনে মিলে আত্ম অণুপ্রেরণায় এবং স্বউদ্যোগে একটি ম্যাগাজিন প্রকাশনার অর্জ প্রতিষ্ঠা করি, ম্যাগাজিনের নাম ‘গাইড পোষ্টস’। এই ম্যাগাজিনের দু’জনে উদ্দেশ্য ছিল, প্রথমটি হলো, বিশ্বাসের মধ্য দিয়ে যারা তাদের কষ্ট ভোগ করে করেছেন তাদের কাহিনী প্রকাশ, কারণ এই কাহিনীগুলো সাফল্যজনক ভাবে সাচতে, ভয়ভীতির উপর জয় হতে, কোন নাজুক অবস্থার উপর, কোন বাধা বিদ্ধের উপর, এবং বিদ্ধের উপর জয় লাভ করতে শিক্ষা দেয়। সার্বিক নেতৃত্বাচক অবস্থার উপর নিয়ন্ত্রণ প্রতিষ্ঠা করতে বিশ্বাসই মহাশক্তি, এ শিক্ষা দেয় এ কাহিনীগুলো।

দ্বিতীয়ত, একটি লাভহীন, অসাম্প্রদায়িক, পরম্পর বিশ্বাসী প্রকাশক হিসেবেই এই মহান শিক্ষা আমাদের দেয় যে, ইতিহাসের ঘটনা প্রবাহ ধারায় মধ্যমনি স্বয়ং বিধাতা এবং জাতিবৃন্দ তার উপর এবং তার বিধানের উপর বিশ্বাসে প্রতিষ্ঠিত।

এই ম্যাগাজিন তার পাঠক পাঠিকাদের স্মরণ করিয়ে দেয় যে, ইতিহাসে আমেরিকা হলো সেই মহান জাতি, যে জাতি একটি সঠিক ধর্মীর ভিত্তের উপর প্রতিষ্ঠিত এবং আমরা যদি তা বজায় না রাখি তাহলে আমাদের ‘মুক্তি’ অধিকতর বাজে অবস্থার দিকে যাবে।

প্রকাশক হিসেবে মি. রেমন্ড থনবার্গ এবং সম্পাদক হিসেবে আমি এ ম্যাগাজিন থেকে কোন আর্থিক সহায়তা নেইনি। বিশ্বাসের উপর ভর করে এর যাত্রা শুরু হয়েছিল। সত্য বলতে কি এর প্রথম অফিসগুলো ছিল নিউ ইয়ার্কের পলি নামক ছোট একটি গ্রামের এক মুদি দোকানের গুদামের উপর তলায়। কয়েকটি কক্ষ নিয়ে।

অফিসে ছিল ধার করা একজন টাইপিস্ট, কয়েকটি নরবরে চেয়ার, ব্যস, বড় মাপের কিছু ধারণা এবং বিশাস ছাড়া আর কিছুই ছিলনা আমাদের। ধীরে ধীরে ২৫,০০০ হাজার গ্রাহকের একটি তালিকা হাতে এসে যায় আমাদের ভবিষ্যতটা মনে হয়েছিল নিশ্চিত সাফল্যমণ্ডিত কিন্তু হঠাৎ একদিন রাতে অফিসে আগুন লেগে গেল এবং ঘণ্টা খালেকের মধ্যে প্রকাশনা অফিস জুলে পুড়ে শেষ হয়ে গেল, -এর সাথে সাথে গেল আমাদের সৌভাগ্যের আমাদের ভরসার সেই ২৫,০০০ গ্রাহকের তালিকাটাও। বোকার মত আমরা ঐ তালিকার কোন নকল কপি তৈরি করে রাখিনি।

লোয়েল থোমাস, অনুগত এবং ‘গাইড পোস্টস’ ম্যাগাজিনের পৃষ্ঠপোষক এই দুর্ঘটনার শুরু থেকেই তার রেডিও মারফত এই দুঃখজনক পরিস্থিতি প্রচার করতে শুরু করেন এবং এর ফলস্বরূপ আমরা খুব শীত্রই ৩০,০০০ গ্রাহক পেয়ে যাই। আসলে এর মধ্যে পুরনো সব কজনতো ছিলই নতুন কয়েকজনও এসে যুক্ত হয়েছিল তাদের সাথে।

গ্রাহকের তালিকা মোটামুটি ৪০,০০০ এসে দাঢ়ায় কিন্তু খরচও বাড়তে থাকে আরো দ্রুত গতিতে। ইতোমধ্যে ম্যাগাজিনটি মোট খরচের চেয়ে কম দামে স্থিতি হয়ে গেল, কারণ এতে আমাদের বার্তাটি প্রচার করা জরুরী ছিল, কিন্তু এর পেছনে যে খরচ তা ছিল আমাদের প্রত্যাশার বাইরে, কাজেই দারুণ সংস্করণে পড়লাম আমরা। আসলে একবার মনেই হয়েছিল এই ম্যাগাজিনের প্রকাশ চালিয়ে যাওয়া আমাদের পক্ষে অসম্ভব।

এই দশায় যখন পড়েছি, তখন আমরা একটি সমস্ত আহ্বান করলাম, এবং আমি নিশ্চিত যে আপনি জীবনে এমন দুঃখজনক, নেতৃত্বাত্মক এবং আশা ভরসাহীন সভায় কথনও যোগ দেননি।

সভাটি দুঃখ ভারাক্রান্ত হয়ে পড়ল যেন আশাহীনতার অঙ্গকারে নিমজ্জিত হয়ে গেলাম। বিল পরিশোধের জন্য প্রয়োজনীয় টাকা পেতে কোথায় হাত পাতবো আমরা? যেন একটি পথ খুঁজে পেতে এমন মনে হলো যে গরু মেরে জুতা দান করব আমরা। একেবারে ভেঙে পড়লাম, হতাশায় মন কানায় কানায় ভরে উঠলো।

একজন মহিলা এই সভায় আমন্ত্রিত হয়েছিলেন, যাকে আমরা সবচেয়ে বেশি সম্মান ও শ্রদ্ধা করতাম। একটি কারণে তাকে এই সভায় অন্তভুর্ক করা হয়েছিল। কারণ আমাদের ম্যাগাজিনটির প্রকাশনা শুরু করার সময় তিনি আমাদের ২০০০ ডলার প্রদান করেছিলেন। আমরা আশা করেছিলাম একই জায়গায় দিতীয়বারও হয়ত আলো এসে পড়তে পারে। কিন্তু এসময় তিনি আমাদের যা কিছু দিলেন তার দাম টাকার চেয়েও বেশি।

নৈরাশাপূর্ণ অঙ্গকারময় এ সভায় সেই মহিলা অনেকক্ষণ একেবারে নীরব থাকলেন, কিন্তু অবশেষে তিনি কথা বললেন: “ত্বরমহোদয়গণ আমার মনে হয়,

আপনার খুবই খুশি হবেন যদি আমি আপনাদের এ পরিস্থিতিতে আরেকবার টাকা দিই। আপনাদের এই দুর্দশার দহন জুলা আমি টাকা দিয়ে নির্বাপন করতে পারি। কিন্তু এবার আমি আপনাদের এমন কি একটি সেন্টও দিতে যাচ্ছি না।”

কিন্তু এতে আমাদের দুর্দশার কোন সুরাহা হবে না। উল্টো আমাদের দুর্দশার পরিমাণ আরো বাঢ়বে। “কিন্তু” তিনি বলে চললেন, “আমি আপনাদের টাকার চেয়ে অনেক বেশি মূল্যবান কিছু দেব।”

তার কথা আমাদের খুব অবাক করে দিল, কারণ এমন সংকটময় পরিস্থিতিতে টাকার চেয়ে মূল্যবান কিছু থাকতে পারে আমরা সম্ভবত তেমন কিছু চিন্তাই করতে পারছিলাম না।

“আমি আপনাদের একটি বিশেষ ধারণা দিতে যাচ্ছি,” তিনি বলে চললেন, “একটি গঠনমূলক ধারণা।”

‘বেশ’গাছাড়ভাবে ভাবতে থাকলাম আমরা, যে একটি ধারণা দিয়ে আমরা কিভাবে আমাদের পাওনা টাকা পরিশোধ করব?

আহ, কিন্তু ধারণা এমন এক ব্যাপার যে তা ঠিকই আপনাদের প্রয়োজন বিল পরিশোধ করতে সাহায্য করবে। এই পৃথিবীতে প্রত্যেকটি সাফল্যজনক কাজের পেছনে যে প্রথম পরিকল্পনা তা হলো গঠনমূলক ধারণা পার্কের পক্ষে করা। প্রথমে ধারণা করা তারপর এতে দৃঢ় বিশ্বাস স্থাপন করা, তারপরের পদক্ষেপ হলো এই ধারণাকে বাস্তবায়িত করা। এ হলো সেই পথ যে পথে আসে চূড়ান্ত সাফল্য। “এখন” তিনি বললেন, ধারণাটি হলো এমন, বর্তমান সমস্যাটি? আপনাদের সমস্যাটি হলো যে, এখন আপনাদের সবকিছুর অভাব। আপনাদের টাকার অভাব। আপনাদের গ্রাহকের অভাব। আপনাদের সরঞ্জামের অভাব। আপনাদের ধারণা বা বুদ্ধির অভাব। আপনাদের সাহসের অভাব। এই যে প্রয়োজনীয় এতো কিছুর অভাব আপনাদের, কিন্তু কেন? উত্তরটা সহজ, কারণ আপনারা অভাবের কথাই ভাবছেন। যদি আপনারা ভাবেন যে আপনাদের অভাব আছে তাহলে আপনারা এমন এক অবস্থা সৃষ্টি করেন যা অভাবের অবস্থাই জন্ম দেয়। আপনি যার অভাব বোধ করেন তার উপর আপনার মনের ক্রমাগত চাপ আপনার গঠনমূলক শক্তিকে হতাশায় দুর্বল করে ফেলে অথচ তা থাকলে আপনাদের গাইড পোস্টস ম্যাগাজিনের উন্নতি কল্পে উদ্যম যোগাতে পারত। অনেককিছু করার দৃষ্টিকোন থেকে কঠোর পরিশ্রম করছেন আপনারা কিন্তু সবদিক থেকে গুরুত্বপূর্ণ যে কাজ তা করতে ব্যর্থ হয়েছেন আপনারা,” অথচ তা আপনাদের সার্বিক প্রচেষ্টায় শক্তি যোগাতো। ইতিবাচক চিন্তাকে কাজে লাগাননি আপনারা। তার বদলে আপনারা ভেবেছেন শুধু অভাবের কথা।

এই পরিস্থিতির সংশোধন করতে চাইলে মানসিক অবস্থা পাল্টে ফেলতে হবে, এবং ভাবতে হবে সৌভাগ্যের কথা, সাফল্যের কথা। এর জন্য প্রয়োজন অনুশীলনের

কিন্তু তা খুব দ্রুত করা সম্ভব যদি আপনি নিশ্চিত বিশ্বাস পোষণ করতে পারেন। পদ্ধতিটা হলো মনচক্ষুতে দেখা, অর্থাৎ গাই পোস্টস ম্যাগাজিন সাফল্যের সাথে চলছে; মনচক্ষুতে এটাই দেখতে হবে। মনে মনে এমন একটি ছবি আঁকুন যে গাইড পোস্টস ম্যাগাজিন দারুণ এক ম্যাগাজিন সারাদেশ জুড়ে এ ম্যাগাজিন সমাদৃত। মনচক্ষুতে দেখুন যে, বহুসংখ্যক গ্রাহক আপনাদের রয়েছে সবাই গভীর আগ্রহের সাথে এই অনুপ্রেরণাদায়ী বস্তুটি পড়ছে এবং লাভবান হচ্ছে। মনে মনে এমন এক জীবনের প্রতিকৃতি চিন্তিত করুণ যা এই মাসিক গাইড পোস্টস ম্যাগাজিনে প্রকাশিত দর্শণ শিক্ষার মাধ্যমে সাফল্যজনক পরিণতি লাভ করেছে।

“মনে মনে এমন ছবি আঁকবেন না যা কষ্ট বেদনায় এবং ব্যর্থতায় ভরা, কিন্তু মনকে তার উর্দ্ধে তুলে ধরুন এবং মনচক্ষুতে শক্তি এবং সাফল্যকেই কেবল দেখুন, অন্য কিছু নয়। মনচক্ষুতে কল্পিত প্রাপ্তির এলাকা পর্যন্ত যখন আপনারা আপনাদের চিন্তাকে তুলে আনতে পারবেন তখন দেখবেন আপনারা আপনাদের কষ্ট বেদনাকে উপেক্ষা করতে পারছেন, বরং যতটা পারার কথা তারচেয়ে বেশিই পারছেন এবং এভাবে আপনারা আরও উৎসাহ ব্যঙ্গক দৃশ্যাবলিও পেয়ে যাবেন। স্থাপনাদের সমস্যার উপর সবসময় আধিপত্য বিস্তার করে চলুন। কখনও নিচে দামে সমস্যার মোকাবিলা করতে যাবেন না।” “আমাকে বলতে দিন,” বললেন। “এ পরিস্থিতিতে নিজেদের চালিয়ে নেবার জন্য কত পরিমাণ গ্রাহক আপনাদের প্রয়োজন?” খুব দ্রুত ভাবলাম আমরা এবং বললাম: “নাথ খানেক” আমাদের কাছে ছিল হাজার চলিশ গ্রাহক।

“ঠিক আছে,” বেশ দৃঢ়তার সাথে বললেন তিনি, এটা তেমন কোন কঠিন কাজ নয়। কাজটা সহজ। মনচক্ষুতে দেখুন যে কোন লক্ষ গ্রাহক আপনাদের এই ম্যাগাজিন পড়ে গঠনমূলক কিছু সহায়তা পাচ্ছে এবং আপনারা তা পাবেন। আসলে, যে মূহূর্তে আপনারা মনচক্ষুতে ঐ গ্রাহকদের দেখছেন, ধরে নিন ইতোমধ্যে আপনারা তা পেয়েই গেছেন।”

আমার দিকে ঘুরে তিনি বললেন : “নরম্যান, এই মূহূর্তে আপনি কি এক লক্ষ গ্রাহক দেখতে পাচ্ছেন? এই দিকে তাকান, আপনার সামনে তাকান। আপনার মনচক্ষুতে আপনি দেখতে পাচ্ছেন কি?” আমি এখনও বিশ্বাস করতে পারছিলাম না, এবং আমি সন্দেহের সাথেই বললাম : “বেশ, তা হতে পারে, কিন্তু তা বেশ খানিকটা জাপসা মনে হচ্ছে আমার কাছে।”

আমার প্রতি কিছুটা হতাশ হলেন তিনি। আমি ভেবেছিলাম, যখন তিনি আমাকে জিজেস করলেন: “আপনি কি কাল্পনিক ভাবে এক লক্ষ গ্রাহক দেখতে পাচ্ছেন না?”

আমি অনুমান করছি যে, আমার কল্পনাশক্তি ঠিক মত কাজ করছিল না কারণ যা সুস্পষ্ট দেখতে পাচ্ছিলাম তা হলো, বাস্তবে আমাদের এই ৪০ হাজার গ্রাহক।

তারপর তিনি আমার পুরনো বক্স রেমড থর্নবার্গের দিকে ফিরলেন, যিনি বরাবরই বিজয় গর্বে মহিমান্বিত এবং আশীর্বাদপুষ্ট এক ব্যক্তি, এবং ভদ্রমহিলা তাকে তার ডাকনাম ধরে ডেকে বললেন, “পিংকি আপনি কি এক লক্ষ্য গ্রাহক মনচক্ষুতে দেখতে পাচ্ছেন?”

আমি কিছুটা সন্দেহ করেছিলাম যে, পিংকি হয়ত তাদের দেখে থাকবেন। তিনি একজন রাবার শিল্প উৎপাদনকারী। তিনি স্বাধীনভাবে কিছু সময় এই মুনাফাহীন ম্যাগাজিনের অনুপ্রেরণা ও অগ্রগতির জন্য দিয়ে থাকেন এবং আপনি সাধারণভাবে চিন্তা করতে পারবেন না যে, এই রাবার শিল্পতি এ ধরনের চতুর কোন রকম সারা দেবেন। কিন্তু গঠনমূলক কোন চিন্তা করার মত মনোবৃন্তি তার আছে তার মুখের উপর মহিলার মোহিনী দৃষ্টি আমি লক্ষ্য করলাম। বিস্মিত দৃষ্টিতে তিনি সোজা মহিলার দিকে তাকিয়ে থাকলেন যখন তিনি জিজ্ঞেস করলেন “আপনি কি এক লক্ষ্য গ্রাহক দেখতে পাচ্ছেন?”

“হ্যাঁ, বেশ আগ্রহের সাথে জোরে বলে উঠলেন তিনি, “হ্যাঁ, আমি তাদের দেখতে পাচ্ছি।” উত্তেজিত হয়ে আমি দাবি করলাম, কোথায়? আমাকে তাদের দেখাবেন কি?

তখন আমিও মনচক্ষুতে তাদের দেখতে শুরু করলাম।

“এখন, আমাদের ঐ বক্স আবার বলে চললেন,

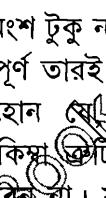
“আসুন আমরা সবাই একত্রে প্রণত হয়ে বিধাতাকে ধন্যবাদ দিই আমাদেরকে লক্ষ্য গ্রাহক দেবার জন্য।”

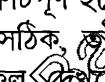
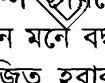
অকপটে ভাবলাম এতে করে বিধাতাকে ঘূরে কিছুটা কঠিন পরিস্থিতিতেই ফেলা হলো, কিন্তু শাস্ত্রে লিখিত একটি বাণীতে<sup>১</sup> এর সমর্থন পাওয়া গেল, সেখানে লিখা প্রার্থনায় বিশ্বাস সহকারে তুমি যা যা চাইবে তার সবকিছুই তোমাকে দেয়া হবে।” (মথি xxi .22) তার অর্থ হলো, যখন তুমি কিছু বাঙ্গ কর একই সময়ে মনচক্ষুতে দেখ যে, তোমার যাচিত বন্ধ বাস্তবিকই পেয়ে গেছ। বিশ্বাস কর যে, যদি বিধাতার ইচ্ছা হয় এবং তার দৃষ্টিতে তা সঙ্গত হয়, এবং তা যদি স্বার্থপরভাবে না চাওয়া হয় কিন্তু তাতে যদি মানুষের কল্যাণ হয় তবে সেই মুহূর্তেই তা প্রদান করা হবে।

এই পথ অবলম্বন করতে যদি আপনাদের কষ্ট হয় তাহলে আমি বলতে চাই যে, এই মুহূর্ত থেকে যখন গাইড পোস্টসে যে লিখা বের হচ্ছে এই সমসয় থেকেই এই ম্যাগাজিন আর কখনও কিছুর জন্য অভাবে পড়বেন। এ ম্যাগাজিনের পিছনে অনেক ভালো ভালো বক্স জুটে গেল এবং তাদের পক্ষ থেকে ভালো ভরসাও পাওয়া গেল। সব সময় বকেয়া টাকা পরিশোধ করতে পারল সহজেই, প্রয়োজনীয় সাজ সরঞ্জাম কিনতে পারলো নিজের খরচ নিজেই জোটাতে পারলো এবং আমি যখন এ কথাগুলো লিখছি তখন গাইডপোস্টস পত্রিকার গ্রাহক সংখ্যা প্রায় মিলিয়নের কাছাকাছি সীমার

পৌছেছে। এবং আরও অনেক গ্রাহক নিয়মিত আসতে লাগলো। কোন কোন সময় এমনও দেখা গেল যে, প্রতিদিন তিনি চার হাজার পর্যন্ত গ্রাহকও বাড়তে থাকলো।

এই ঘটনা আমি যে আমাদের গাইডপোস্টস ম্যাগাজিনের প্রচার প্রসার বাড়াবার জন্য উল্লেখ করছি তা নয়, যদিও আমি খুব শক্ত হাতে এই ম্যাগাজিন আমাদের পাঠকদের মাঝে পৃণৰ্বার ছাপতে শুরু করলাম, এবং আপনি যদি এর গ্রাহক হতে চান, তাহলে আরো তথ্যের জন্য গাইড পোস্টস পলিং নিউইয়র্ক, এ ঠিকানায় লিখুন। কিন্তু এ কাহিনী আমি বলছি কারণ আমি শুন্দা ও বিস্ময়ে এই অভিজ্ঞতা লাভ করেছিলাম এবং অনুধাবন করতে পারছিলাম যে, টলমল করে হলেও একটি বিধানের উপর আমি পতিত হয়েছি। ব্যক্তিগত সাফল্য লাভের জন্য এ এক বিস্ময়কর বিধান। আমি সিদ্ধান্ত নিয়েছিলাম, এ বিধান প্রয়োগ করবো এবং যেখানেই আমি তা করেছি সেখানেই এর অসাধারণ ফলাফল পাওয়া গেছে। আর যেখানে আমি তা করতে ব্যর্থ হয়েছি সেক্ষেত্রে পাওয়া ফলাফল হাতছাড়া হয়ে গেছে আমার।

এটা এমন একটি সাধারণ বিষয় অর্থাৎ আপনার সমস্যা বিধাতার হাতে ন্যস্ত করুন। চিন্তার মাধ্য দিয়ে নিজেকে সমস্যার উর্ধ্বে তুলে ধরুন যাতে সমস্যাটির নীচ থেকে উপর পর্যন্ত দৃষ্টিপাত করতে পারেন, শুধু উপরের অংশ টুকু নয়।  কিন্তু তার ইচ্ছা অনুসারে একে যাচাই করে দেখুন। অর্থাৎ যা কিছু ভ্রান্তিপূর্ণ তারই জন্য সংগ্রাম করে জয়ী হতে চাওয়া ঠিক হবে না। প্রথমে নিশ্চিত হোন  যে চাইছেন তা আধ্যাত্মিকভাবে এবং নৈতিকভাবে সঠিক কিনা। ভুল কিম্বা ক্রটি পূর্ণ কিছু থেকে আপনি নিশ্চয়ই কখনও কোন সঠিক ফলাফল পেতে পারেন না। যদি আপনার চিন্তা ক্রটিপূর্ণই হয় তবে তা ক্রটিপূর্ণ তা কখনই সঠিক কিছু ন্যস্ত পারে না। যদি এর অন্ত তৃই ক্রটিপূর্ণ হয় তবে তার ফলাফল ক্রটিপূর্ণ হতে হ্যাত্বে।

কাজেই নিশ্চিত হোন যে এটা সঠিক,  ক্রটিপূর্ণ বিধাতার নামে তা ধারণ করুন এবং মনচক্ষুতে ভার একটি ফলাফল  হতে থাকুন। সৌভাগ্যের সাফল্যজনক সম্পাদনের এবং প্রাণ্তির ধারণাকে মনে মনে বন্ধুমূল করুন। কখনও ব্যর্থ হবার চিন্তা পোষণ করবেন না। মনে যদি পরাজিত হবার নেতৃবাচক চিন্তা এসেই যায় তবে ইতিবাচক চিন্তার নিশ্চিত বোধকে বাড়িয়ে তাকে নির্বাসিত করুন। জোরে বলুন বিধাতা এখনই আমাকে জয়ী করবেন। এখনই তিনি আমার আরাধ্য প্রাণ্তি আমাকে দিচ্ছেন। যে মানসিক দৃষ্টি আপনি নিজেই তৈরি করেন এবং চেতনায় দৃঢ়ভাবে ধারণ করেন তা অবশ্যই বাস্তবায়িত হবে যদি আপনি অবিরত আপনার চিন্তায় দৃঢ়তা বজায় রাখেন এবং আধ্যবসায় সহকারে কাজে লাগিয়ে যান এবং কার্যকারিতা বজায় রাখেন এই সৃজনশীল পদ্ধতি এভাবে বর্ণিত হয়েছে। অন্ত:দৃষ্টিতে দেখুন, প্রার্থনায় ক্রিয়াশীল হোন এবং চূড়ান্তভাবে বাস্তবায়িত করুন।

যেসব ব্যক্তিবর্গ তাদের সারা জীবনের পদচারণায় যেসব উল্লেখযোগ্য সাফল্য লাভ করেছেন তারা সবাই এই বিধানের মূল্য সমষ্টি অবগত ছিলেন।

হেনরী যে কাইজার নামে এক লোক আমাকে বলেছেন যে, একসময় তিনি নদীর তীরে সকাল বেলাকার আগন্তকদের জন্য একটি মজলিস তৈরি করছিলেন এবং

প্রচণ্ড বাড় আর বন্যা এসে সব মেশিনপত্র সমাধিষ্ঠ করে দিয়ে গেল এবং যা যা করা হয়েছিল তার সবই ধৰ্মস করে ফেলল। পানি সরে যাবার পর তিনি যখন ক্ষয়ক্ষতি দেখতে বের হয়েছেন, তখন তিনি দেখলেন যে, তার কর্মচারীরা সব মুখ ভার করে দাঁড়িয়ে আছে এবং কাদা পানির দিকে তাকিয়ে তাকিয়ে সমাধিষ্ঠ মেশিনপত্র দেখতে তিনি তাদের কাছে এসে একটু হেসে বললেন, তোমরা এত বিষণ্ণ কেন?

“আপনি কি দেখতে পাচ্ছেন না কি সর্বনাশ হয়ে গেছে আমাদের? সমস্ত মেশিনপত্র আমাদের কাদায় ঢাকা পড়ে গিয়েছে।

“কিসের কাদায় বেশ প্রফুল্ল মনে জিজ্ঞেস করলেন তিনি।

“কিসের কাদা মানে? অবাক হয়ে তার কথাটি পুনরাবৃত্তি করলেন সবাই। আপনার চারিদিকে ভালো করে তাকিয়ে দেখুন একেবারে কাদার সমুদ্র “ওহ, হাসলেন তিনি, আমিত কোন কাদাই দেখতে পাচ্ছি না।”

“আপনি কিভাবে একথা বলছেন? সবাই জিজ্ঞেস করলো তাকে।

“কারণ, বলতে শুরু করলেন মি. কাইজার আমি তো পরিষ্কার নীল আকাশের দিকে তাকিয়ে আছি, এবং সেখানে, কোন কাদা টাদা নেই। সেখানে আছে শুধু সূর্যালোক এবং আমি কখনও এমন কোন কাদা দেখিনি যা স্বর্ণকের বিরুদ্ধে দাঁড়াতে পারে। অতি শীত্বাই কাদা শুকিয়ে যাবে, এবং তোমরা স্বর্ণদের মেশিনপত্র সরিয়ে আনতে পারবে এবং আবার সবকিছু শুরু করতে পাবাবে

কি নির্ভূল তার কথা। যদি আপনি নীচের কাদার দিকে তাকান, তবে আপনার মনে হবে আপনি হেরে গেছেন, আপনার পর্বজন্ম আপনিই ডেকে আনবেন। আশাবাদী দর্শন প্রার্থনা আর বিশ্বাসের সাথে দেকান্ত হয়ে অনিবার্যভাবে সাফল্য লাভকে বাস্তবায়িত করবে।

আমার আর এক বন্ধু যার শুরুটা ছিল একেবারেই নিচু মানের কিন্তু পরবর্তীতে তার সাফল্য ছিল সর্বজন বিদিত। সেই শুল জীবন থেকে তাকে আমি জানি একেবারেই আনাড়ি এক ছেলে, আকর্ষণহীন লজ্জাতুর এক গ্রাম্য ছেলে। কিন্তু তার সম্মল মাত্র ছিল তার চরিত্র এবং তীক্ষ্ণ মেধা শক্তি, অস্তত আমি জীবনে যাদের সম্মুখিন হয়েছি তারমধ্যে অগ্রগণ্য। আজ সে তার পেশায় একজন সর্বজন পরিচিত ব্যক্তি। আমি তাকে জিজ্ঞেস করেছিলাম, আপনার সাফল্যের পিছনে গোপন শক্তিটি কী

“সেই মানুষগুলো যারা বছরের পর বছর আমার সাথে কাজ করেছেন, এবং আমেরিকা যুক্তরাষ্ট্র একজন বালককে যে, অপরিমিত সুযোগ সুবিদ! দিয়েছে এই ছিল তার জবাব।

“হ্যাঁ আমি জানি এ সত্যি কিন্তু আমি নিশ্চিত যে আপনার নিজস্ব কোনো কৌশল অবশ্যই আছে এবং এটা পেতে আমি খুবই আগ্রহী” “এ হলো আপনার সমস্যাগুলো সম্পর্কে আপনার চিন্তা ধারা কেমন তাই,” জবাবে সে কথাগুলো বলল।

“একটি সমস্যা যখন এসে যায় তখন আমি আমার মনের শক্তি দিয়ে তাকে আক্রমণ করি এবং তেজে চুরমান করে দিই। এর উপর আমি আমার সমস্ত মানসিক শক্তি প্রয়োগ করি। দ্বিতীয়ত: এর জন্য আমি আন্তরিকভাবে প্রার্থনা করি। তৃতীয়ত: আমি মনে মনে সাফল্যের ছবি এঁকে ফেলি। চতুর্থত: আমি সব সময় নিজেকে জিজ্ঞাসা করি, “কোন কাজটি সঠিক যা আমার করা উচিত?”

কারণ তিনি বললেন, “আমার নির্ধারিত বিষয় যদি ভুল হয় তবে তার ফলাফল সঠিক হওয়া সম্ভব নয়। এমন কোন ভুল নেই যা থেকে সঠিক ফলাফল আসতে পারে।” পঞ্চমত: আমি যা পেয়েছি তার সবই আমি দিয়ে দিছি। আমি জোর দিয়ে একথা বলতে চাই যে, যদি আপনি পরাজয়ের কথা ভাবেন তবে ঠিক তখনই সেই চিন্তা মাথা থেকে খেবে ফেলুন। বরং নতুন এবং ইতিবাচক চিন্তা করতে শুরু করুন। সমস্ত কষ্ট ভোগাতির উপর জয় লাভ করতে এবং অভিষ্ঠ কাজে সাফল্য লাভ করতে সেই হল প্রথম এবং প্রধান কাজ।” ঠিক মুহূর্তে যখন আপনি এ বইটি পড়ছেন সন্তানাময় ধারনাগুলো তখন আপনার মনে বিরাজ করছে। এগুলোকে বের করে এনে এবং এগুলোকে আরো উন্নীত করে আপনার আর্থিক সমস্যা আপনি সমাপ্তিশূন্য করতে পারেন, আপনার ব্যবসায়িক অবস্থার পরিবর্তন সাধন করতে পারেন। এবং আপনার পরিবারের পরিচর্যা আরো বাড়িয়ে তুলতে পারেন। এবং আপনার ঝুকিপূর্ণ কাজে সাফল্য লাভ করতে পারেন। এসব সৃজনশীল চিন্তার দ্বারা অন্তর্প্রবাহ এবং বাস্তব প্রয়োগ ঘটিয়ে আপনি আপনার জীবনকে নতুনভাবে প্রভাব করতে এবং বরাবর এই নতুন অবস্থা ধরে রাখতে পারেন।

একটা সময় ছিল যখন নির্বাধের মত কিছু ধারণা আমি নির্দিধায় মেনে নিয়েছিলাম। বিশ্বাস এবং সৌভাগ্যের সঙ্গে ধীর কোন সম্পর্ক ছিল না, তাই যখন কোন এক ব্যক্তি যখন ধর্মশক্তির কথা বললেন, তখন থেকে কোনদিন এ ধারণাগুলোর সাফল্য লাভের ব্যাপারে সম্পৃক্ত করিনি সে আলাপটা হয়েছিল শুধু মাত্র কর্তব্য, নৈতিকতা এবং সামাজিক মূল্যবোধের উপর। কিন্তু এখন আমি বুঝতে পারছি যে, এ ধরণের এবং ব্যক্তিবিশেষের উন্নতিকে সীমাবদ্ধ করে ফেলে। ধর্ম শিক্ষা দেয় যে, এ বিশ্বব্রহ্মান্তে বিস্ময়কর শক্তি রয়েছে এবং তাই এই শক্তি ব্যক্তিবিশেষের মধ্যে নিহিত থাকতেই পারে। এমন এক শক্তি যা সমস্ত পরাজয়কে উড়িয়ে দিতে পারে। একজন মানুষকে কষ্ট ভোগাতির অবস্থা থেকে উপরে তুলে ধরতে পারে। আনবিক শক্তির তেজস্ত্বিয়তা আমরা দেখেছি। আমরা জানি এই বিশ্বব্রহ্মান্ত কি বিস্ময়কর এবং প্রচণ্ড শক্তির অস্তিত্ব রয়েছে। সেই একই প্রচণ্ড শক্তি রয়েছে মানুষের মনে। পৃথিবীর বুকে এমন কোন শক্তি নেই যা মানুষের মনের শক্তির সন্তানাময় শক্তির চেয়ে বড়। একজন সাধারণ ব্যক্তির পক্ষেও তার ধারণার চাইতেও বড় ধরনের সাফল্য বয়ে আনতে সক্ষম।

এটা সত্য যে যারা এই কথাগুলো সম্পর্কে যত্নশীল নয় তাদের কথা আলাদা। যখন আপনি সত্যিকারভাবে নিজেকে বুঝতে শেখেন তখন আপনি আবিষ্কার করতে পারবেন যে, আপনার মনে এরকম সৃজনশীল ধারনা পুঁজিভূত রয়েছে। তাই আপনার আর কোন কিছুর অভাব থাকতে পারে না। ঐশ্বিশক্তির দ্বারা উদ্বীগ্ন হয়ে আপনি যদি আপনার মধ্যেকার শক্তির পুরোপুরি এবং যথাযথ ব্যবহার করতে পারেন তবে আপনার জীবনকে সাফল্যমণ্ডিত করা সম্ভব।

আপনি জীবনের জন্য প্রয়োজনীয় যা কিছু করতে চাইবেন তা করা আপনার পক্ষে সম্ভব হবে, যে কোন কিছু আপনি বিশ্বাস করবেন অথবা মনচক্ষুতে দর্শন করবেন, যে কোন কিছু যার জন্য আপনি প্রর্থনা করবেন এবং তার জন্য কাজ করবেন। আপনার মনের ভেতর গভীরভাবে তাকান। কারণ সেখানেই আছে অত্যাশ্চর্য বিষয়।

আপনার অবস্থা যেমনই হোক না কেন আপনি তার উত্তরণ ঘটাতে পারেন। প্রথম আপনার মনকে আপনি শান্ত করুন, যাতে মনের গভীর থেকে অনুপ্রেরণা উদয় হতে পারে। বিশ্বাস করুন যে বিধাতা এখনই আপনাকে সাহায্য করছে মনচক্ষুতে সাফল্যাই শুধু দেখুন অন্য কিছু নয়। আধ্যাত্মিক ভিত্তের উপর আপনি জীবন প্রতিষ্ঠা করুন যাতে বিধাতার বিধান সমূহ আপনার মধ্যে সক্রিয় হচ্ছে পারে। মনে মনে দৃঢ়তার সাথে শুধুমাত্র সাফল্যের ছবি তুলে ধরুন ব্যর্থতার ছবি নয়। আধ্যাত্মিক ভিত্তের উপর আপনি জীবন প্রতিষ্ঠা করুন যাতে বিধাতার বিধানসমূহ আপনার মধ্যে সক্রিয় হতে পারে। মনে মনে দৃঢ়তার সাথে শুধুমাত্র সাফল্যের ছবি তুলে ধরুন, ব্যর্থতার ছবি নয়। এসব করুন এবং তাতে সৃজনশীল চিন্তাধারা আপনার মন থেকে স্বাধীন ধারায় বইতে শুরু করবে। এ এক অস্তিত্ব বিধান, এমন একটা কিছু যা একজনের জীবনচিত্রই পাল্টে দিতে পারে যেন কি আপনার নিজের জীবনটাও। নতুন চিন্তার অন্তপ্রবাহ আপনার অতিলঞ্চ কষ্ট ভোগান্তি যা এখন আপনাকে ভুগিয়ে মারছে তাকে উড়িয়ে দিয়ে আপনাকে এক নতুন মানুষে রূপ দিতে পারে এবং আমি আবার বলছি প্রতিটি কষ্ট ভোগান্তি।

সর্বশেষ উল্লেখিত বিশ্লেষণে কেন একজন মানুষ সৃজনশীল এবং কৃতকার্য জীবন যাপনে ব্যর্থ হয় তার কারণ দেখানো হয়েছে এবং কারণটা হলো তার নিজের কৃত ভুল। তার ভাবনাই তো ক্রটিপূর্ণ। তার চিন্তা ভাবনার সংশোধন করা প্রয়োজন। সঠিক চিন্তার অনুশীলন করা প্রয়োজন তার। যখন সাম সঙ্গীত ২৩ এ বলা হচ্ছে ‘তিনি আমাকে ন্যায্যতার পথে পরিচালিত করেন। তার অর্থ শুধু এই নয় যে, এ পথ শুধুই সত্যানুরাগীর পথ। যাদের মন সৎ মানসিকতায় প্রতিষ্ঠিত ভাববাদী ইসাইয়া যখন বলছেন, “দুষ্টেরা তাদের পথ পরিত্যাগ করুক এবং অধার্মিকেরা পরিত্যাগ করুক দুষ্ট চিন্তা।” (ইসাইয় iv.7) তার অর্থ শুধু এই নয় যে, একজন ব্যক্তি শুধু মন্দ থেকে দূরে থাকবে এবং ভালো কিছু করবে, কিন্তু তাকে তার চিন্তার ধরনও পাল্টাতে হবে, অসৎ

চিন্তা পরিত্যাগ করে সৎচিন্তা করতে হবে। ভুল কিছু তাকে হটিয়ে দিয়ে সত্ত্বেও উপগীত হতে হবে। সাফাল্যপূর্ণ জীবন নিয়ে বেঁচে থাকার সবচেয়ে গোপন বিষয়টি হলো জীবনে ভুলের পরিমাণ কমিয়ে ফেলতে হবে এবং সত্ত্বের পরিমাণ বাড়িয়ে তুলতে হবে। নতুন, সঠিক সুস্থ চিন্তা মনের মধ্যে দিয়ে জীবনের বিভিন্ন পরিস্থিতির উপর সৃজনশীলতার সাথে প্রভাব বিস্তার করে থাকে, কারণ সত্ত্ব থেকে সব সময় সঠিক প্রক্রিয়ার উদ্ভব ঘটে এবং তাই, তা থেকে আসে সঠিক ফলাফল।

বেশ কয়েক বছর আগের কথা, এক খুবক ছেলেকে চিনতাম আমি এবং আমার সারাজীবনের যত অভিজ্ঞতা তার মধ্যে এই ছেলেটিই ছিল সবচেয়ে বেশি ব্যর্থ এবং সবদিক থেকে। যদিও তার ছিল সম্ভাবনাময় এক মনোরম ব্যক্তিত্ব। কিন্তু সবকিছুতে ব্যর্থ হয়েছে ছেলেটি। এক লোক তার প্রতি অগ্রহ প্রকাশ করেন এবং তাকে একটা কাজে নিয়োগ দেন। কিন্তু কিছুদিনের মধ্যেই তার আগ্রহ শীতল হয়ে যায় এবং সে চাকরি হারাতে তার খুব বেশিদিন লাগেনি। এভাবে ব্যর্থ হয়ে যাওয়া বহুবার ঘটেছে তার জীবনে। কাজ হাতে পেয়ে সে অবস্থাতেই ব্যর্থ হয়েছে ছেলেটি। সবকিছুর সাথেই সংযোগ রক্ষা করতে ব্যর্থ হয়েছে সে। সঠিক কিছু করতেই পারেনি সে এবং সে আমাকে জিজেস করতো, “আমার কি এমন ভুল হচ্ছে, যার ফলে সবকিছুই ভুল হয়ে যাচ্ছে?”

তখনও তার মধ্যে অহমিকা বোধ ছিল খুবই প্রবল। ~~সে~~ ছিল দাস্তিক এবং আত্মতুষ্ট এক মানুষ এবং উত্তেজিত হয়ে যাওয়া এবং সমস্তকে দোষানো ছিল তার অভ্যাস কিন্তু নিজের দোষ ত্রুটি সে দেখতে পেত না। ~~সে~~ যে অফিসে সে কাজ করেছে সব জায়গাতেই কিছু না কিছু ভুল করেছে এবং ~~সে~~ অরগানাইজেশন তাকে চাকরি দিয়েছে সবার সাথেই ভুল করেছে সে। তার ~~মুখ্য~~ তার জন্য সে অন্য সবাইকে দোষী করত কিন্তু নিজেকে নয়। সে কখনও নিজের ভেতরে তাকিয়ে দেখেনি। তার কখনও এমন মনে হয়নি যে তার নিজের ও ভুল থাকতে পারে।

যা হোক এক রাত্রে, সে আমার সাথে কথা বলতে চায় এবং যেহেতু আমাকে এক জায়গায় বক্তৃতা দেবার জন্য শ'খানেক মাইল ড্রাইভ করে যেতে হয়েছিল। কাজেই ঐ ছেলেটিই আমাকে সেখানে ড্রাইভ করে নিয়ে যায় এবং আবার নিয়েও আসে। ফেরার পথে তখন প্রায় মাঝ রাত, হামবার্গার এবং এককাপ কফি খাবার জন্য রাস্তায় পাশে এক দোকানে থামি আমরা। আমি জানি না ঐ হামবার্গার, স্যান্ডউইচে কি ছিল, সেই থেকে হামবার্গারের প্রতি আমার শ্রদ্ধা নতুন করে বেড়ে যায়, কারণ হঠাতে করে সে চিক্কার করে বলতে থাকে, “আমি পেয়ে গেছি, আমি তা পেয়ে গেছি” কি পেয়ে গেছ তুমি? অবাক হয়ে ওকে জিজেস করলাম আমি।

আমি আমার উত্তর খুঁজে পেয়েছি। এখন আমি জানি আমার কি সমস্যা। এটাই হলো সেই যার জন্য আমার সবকিছু ভুল হয়ে যায়। কারণ আমি নিজেই এক মৃত্তিমান ভুল।

হাত দিয়ে তার পিঠে হাত বুলিয়ে তাকে বললাম, “শেষ পর্যন্ত তুমি তোমার সঠিক পথ খুঁজে পেয়েছ?”

“কেন স্বচ্ছ পাথরের মত এখন তা পরিষ্কার,” সে বলল, আমি ভুল চিন্তা করে আসছি, এবং ফলস্বরূপ ভুলই হয়েছে আমার ভাগ্য লিপি।

ইতোমধ্যে আমরা আমাদের গাড়ির পাশে এসে দাঁড়িয়েছি, চারিদিকে চাঁদের আলোর বন্যা যেন এবং তাকে বললাম, “হ্যারি, তুমি অবশ্যই এক পা সামনে বাড়বে এবং বিধাতার কাছে এ সংসারে চলার জন্য সঠিক পথ কামনা করবে।” বাইবেল থেকে এই পঙ্কতিটি উল্লেখ করলাম।

“সত্যকে জানবে তুমি, এবং এই সত্যই তোমাকে মুক্ত করবে।” (জন viii, 32) আপন মনে সত্যকে লাভ কর এবং তাতে তুমি তোমার ব্যর্থতা থেকে রেহাই পাবে। এভাবে সে যীশুখ্রিস্টের একজন গভীর অনুরাগী ভক্ত হয়ে উঠলো এবং তার চিন্তাধারা পুরোপুরি পাল্টে গেল এবং পাল্টে গেল তার ব্যক্তিগত অভ্যাসগুলোও, পাল্টে গেল ভুল চিন্তা এবং ক্রটিপূর্ণ কাজকর্ম, সমস্ত কিছু তার স্বভাব প্রকৃতি থেকে দূর হয়ে গেল। ক্রটিপূর্ণ ধরণ পাল্টে ধর্মশীল সহজ সরল এক পথ কেটে ফেলে নিল। যখন থেকে সে নিজেকে সংশোধন করল তখন থেকে তার সবকিছুটো সঠিক ফল আসতে শুরু করল।

নিচে সাতটি বাস্তবসম্মত পাথেয় দেয়া হলো যেগুলো আপনার মানসিকতার পরিবর্তন নিয়ে আসবে। নেতিবাচক থেকে ইতিবাচক অবস্থার ফিরে আসতে সহায়তা করবে, আপনার মধ্য থেকে স্মৃজনশীল নতুন চিন্তা উৎসারিত হবে, ভ্রমাত্মক ধরণ থেকে শুন্দাত্মক ধরণে উত্তরণের জন্য। চেষ্টা করব দেখুন চেষ্টা চালিয়ে যেতে থাকুন। অবশ্যই তার প্রতিক্রিয়া দেখতে পাবেন।

১. পরবর্তী চরিশ ঘণ্টার জন্য সবকিছুর জন্য ইচ্ছে করেই আশাবাদ নিয়ে কথাগুলো বলুন, আপনার কাজ সম্বন্ধে, আপনার স্বাস্থ্য সম্বন্ধে সবকিছু নিয়ে আশাপ্রদভাবে কথা বলার জন্য আপনার নিজের পথ চেয়ে আসুন। এটা কঠিন হবে, কারণ সম্ভবত আপনি দুঃখবাদী বা নৈরাশ্যবাদী বলে ওভাবেই কথা বলতে অভ্যন্ত। এই নেতিবাচক অভ্যাস থেকে নিজেকে বিরত করুন, এমনকি যদি তার জন্য ইচ্ছাক্ষেত্রে কাজে লাগাতে হয় তবুও।
- ২। চরিশ ঘণ্টার জন্য আশাবাদ নির্ভর কথা বলার পর ঠিক একইভাবে এক সঙ্গার জন্য অনুশীলনটি চালিয়ে যান, তারপর আপনাকে এক বা দুদিনের বাস্ত ববাদী বলে অনুমোদন করা যেতে পারে। আপনি তখন আবিষ্কার করতে সক্ষম হবেন যে, বাস্তববাদী শব্দটার অর্থ কী, যেখানে এক সঙ্গাহ আগে আপনি আসলেই ছিলেন একজন অমসলবাদী, কিন্তু এখন যে আপনি ‘বাস্ত ববাদী’ শব্দটার অর্থ বেরকরছেন তা একবারেই ভিন্ন রকমের, এ হলো ইতিবাচক দৃষ্টিভঙ্গির নতুন আত্মপ্রকাশ। বেশিরভাগ লোকেরা বলে থাকেন

যে, ওরা বাস্তববাদী হওয়াতে নিজেরা নিজেদের ঠকায়, তারা নেতৃত্বাচক ছাড়া আর কিছু নয়।

৩. আপনি যেমন আপনার শরীরকে নিয়মিত খাওয়ান ঠিক তেমনি আপনার মনকেও আপনাকে খাবার দিতে হবে এবং আপনার মনকে স্বাস্থ্যবান করতে হলে তাকে পুষ্টিকর খাবার দিতে হবে, স্বাস্থ্যসম্ভব চিন্তা করতে হবে। কাজেই, আজ থেকেই আপনি নেতৃত্বাচক চিন্তার জায়গায় ইতিবাচক চিন্তা স্থানান্তর করুণ। প্রথমেই শুরু করুন নতুন নিয়ম দিয়ে এবং বিশ্বাস শক্তির উপর নির্ভর করে প্রতিটি শব্দের উপর জয়ী হবার জন্য নম্বর তুলতে থাকুন। কাজটা ঠিক এভাবেই চালিয়ে যেতে থাকুন যে পর্যন্ত না নতুন নিয়মের চারাটি পুস্তকের এমন প্রতিটি খণ্ড লিখনের উপর চিহ্নিত করণের কাজ সমাপ্ত হয় অর্থাৎ মথি, মার্ক, লুক এবং যোহন লিখিত চার খন্দ। বিশেষ করে মার্কের লিখা থেকে xi পদ ২২, ২৩, ২৪ চিহ্নিত করুণ। ওখানে যে পদগুলো লিখিত আছে সেসবই আপনাকে আপনার নম্বর পূরণের শক্তি প্রদান করবে এবং সেগুলো আপনার চেতনার গভীরে ধারণ করে রাখুন।
৪. তারপর সেই চিহ্নিত খণ্ড লিখনগুলো মুখস্ত করুণ। একেকদিন একটুকুটা মুখস্ত করুণ যে পর্যন্ত না চিহ্নিত পুরো তালিকাটি মুখস্ত বলতে না পারেন। এতে সময় লাগবে, কিন্তু মনে রাখুন এতে যে সময়টুকু লাগবে তার থেকে বেশি সময় আপনি খরচ করেছেন নেতৃত্বাচক চিন্তার পেছনে। নেতৃত্বাচক ধরনের পেছনে ছুটতে ছুটতে যা কিছু যত কিছু আপনি শেষেরেছেন সেসব ভুলতে চেষ্টা এবং সময় দুটোই লাগবে।
৫. আপনার বস্তু-বাস্তবদের মধ্যে কে সবচেয়ে ইতিবাচক চিন্তার ধারক তার একটি তালিকা তৈরি করুণ এবং নিম্নোক্ত উদ্দেশ্য নিয়েই তার সামাজিক আচার-আচরণকে নিয়ে চর্চা করুন। আপনার নেতৃত্বাচক বস্তুদের কিন্তু প্রত্যাখ্যান করবেন না, কিন্তু কিছু সময়ের জন্য ইতিবাচক দৃষ্টিকোণ থেকে তাদের কাছাকাছি হোন, যে পর্যন্ত না তাদের নেতৃত্বাচক শক্তিকে আপনি শোষণ করে নিচ্ছেন, তারপর আপনি আবার আপনার নেতৃত্বাচক বস্তুদের মধ্যে ফিরে যেতে পারেন এবং তাদের মধ্যে আপনার নতুন লক্ষ চিন্তাগুলো মেলে ধরতে পারেন তাদের নেতৃত্বাচকতা গ্রহণ না করে।
৬. যুক্তিতর্ক এড়িয়ে চলুন, কিন্তু যখনই কোন নেতৃত্বাচক মনোভাবের প্রকাশ দেখেন, তখনই ইতিবাচক এবং আশাবাদী মতবাদ দিয়ে তা প্রতিরোধ করুণ।
৭. অনেক প্রার্থনা করুণ এবং সবসময় আপনার প্রার্থনা ধন্যবাদজ্ঞাপক করে তুলুন এই অনুভূতিতে যে সৃষ্টিকর্তা আপনাকে মহান এবং বিশ্বাসকর কিছু দিচ্ছেন; কারণ যদি আপনি ভাবেন যে, সেই অর্থাৎ জীব্রহই নিশ্চয়ই আপনাকে সেসব দিচ্ছেন। যতটুকুতে আপনার বিশ্বাস তার চেয়ে বড় কোন আশীর্বাদ

তিনি আপনাকে দেবেন না। তিনি আপনাকে বিরাট কিছু দিতে চান, কিন্তু এমনকি তিনি আপনাকে এমন বড় কিছু নিতে বাধ্য করতে পারেন না, যা গ্রহণ করতে আপনি বিশ্বাস সহযোগে সজ্জিত হয়েছেন। “আপনার বিশ্বাস অনুসারেই আপনার প্রতি হা হোক।” (মথি ix 29)

অপেক্ষাকৃত ভালো এবং সাফল্যপূর্ণ জীবন যাপনের পেছনে যে গোপন শক্তি তার মূলে হলো, জীর্ণ পুরাতন ও মৃত, ঝুঁঠ চিন্তা সেসব ছুড়ে ফেলে দিতে হবে। তার বদলে নতুন মূল, গতিশীল চিন্তাশক্তির উন্নয়ন ঘটাতে হবে। আপনি এর উপর নির্ভর করতে পারেন— অন্ত প্রবাহী এক নতুন চিন্তা আপনাকে আপনার জীবনকে নতুন করে গড়ে তুলতে সক্ষম।

The Online Library of Bangla Books  
**BANGLA BOOK**.ORG

## সহজ শান্তির লাভের জন্য শিথীল হোন

আমেরিকা যুক্তরাষ্ট্রে প্রতিরাতে অসংখ্য আমেরিকাবাসী ঘুমাবার জন্যে যে ঘুমের বড়ি ব্যবহার করে তার পরিমাণ ৬ মিলিয়নেরও বেশি অর্থাৎ ষাট লক্ষের উপর।

এই আতঙ্কজনক বজ্রব্যটি কয়েকবছর আগে আমাকে জানিয়েছেন এক ড্রাগ উৎপাদনকারী তাদের শিল্প প্রতিষ্ঠানের এক সভায়, ঐ সভায় আমিও বক্তৃতা দিয়েছিলাম। যদিও ড্রাগ সংক্রান্ত তার ঐ পরিসংখ্যান মনে হয় যেন অবিশ্বাস্য কিন্তু আমি অন্যদের কাছ থেকেও শুনেছি এবং যাদের কাছ থেকে শুনেছি তারা এমন পদে চাকরি করেন যে, উপরে উল্লেখিত ঐ পরিসংখ্যানকে তারা মনে করেন প্রকৃত সংখ্যার থেকে কম।

প্রকৃতপক্ষে, আমি অন্য একটি নির্ভরযোগ্য কর্তৃপক্ষের কাছে শুনেছি আমেরিকানরা প্রতিরাতে প্রায় ১২ মিলিয়ন মাত্রায় ঘুমের বড়ি ব্যবহার করে। অর্থাৎ আজ রাতে দ্বাদশাংশ আমেরিকানকে ঘুম পাড়াবার জন্য এই যথেষ্ট। পর্যবেক্ষণে দেখা গেছে যে সাম্প্রতিক বছরগুলোতে ঘুমের বড়ি সেবনের মাত্রা  $1,640,000$  প্রোসেন্টের উপর চলে গিয়েছে। কিন্তু সম্প্রতি যে পরিসংখ্যান প্রকাশিত হয়েছে তা আরো মারাত্মক। একটি বড় মাপের ঔষধ প্রস্তুতকারী শিল্প প্রতিষ্ঠানের সহ সভাপতির বজ্রব্য অনুসারে আমেরিকানরা বছরে  $1\frac{1}{2}$  গ্রেন মাত্রার সাত বিলিয়ন বড়ি ব্যবহার করে থাকেন, যার সংখ্যা দাঁড়ায় প্রতি রাতে $^{2}$  প্রায় ১৯ মিলিয়ন বড়ি।

কী এক করণ অবস্থা। ঘুম হলো এক বিলকারক প্রাকৃতিক পদ্ধতি। একজন ভাবতেই পারে যে, সারাদিন কাজ করার পর সে শান্তিতে ঘুমাবে কিন্তু দৃশ্যত দেখা যাচ্ছে যে ঘুমাবার মত কৌশলটি আমেরিকানরা হারিয়ে ফেলেছে। প্রকৃতপক্ষে তারা এমনভাবে আটকা পড়েছে যে, একজন যাজক হিসেবে আমার প্রচুর সুযোগ হয়েছে এ বিষয়টি নিয়ে পরীক্ষা নীরিক্ষা করার আর আমি অবশ্যই বলব যে, আমেরিকানরা খুবই নার্ভাস এবং মাত্রাতিরিক্ত উত্তেজিত, কাজেই এরপর তাদেরকে ধর্ম উপদেশ দিয়ে ঘুম পারানো অসম্ভব। বেশ কিছু বছর আগে থেকেই কাউকে কাউকে গীর্জার ভেতর ঘুমাতে দেখেছি। এবং তাও কোন দুঃখজনক অবস্থায়।

ওয়াশিংটনের এক অফিস কর্মচারী সংখ্যাভিত্তিক ভেলকিবাজী পছন্দ করে, বিশেষ করে জ্যোর্তিবিদ্যা সংক্রান্ত সংখ্যামালা নিয়ে, তিনি আমাকে বলেছিলেন গত বছর আমেরিকা যুক্তরাষ্ট্রে সাড়ে সাত বিলিয়ন মাথা ব্যথা রোগীর একটি পরিসংখ্যান পাওয়া গেছে। এই পরিসংখ্যান কাজে দেখা গেছে মোটামুটি শতকরা পঞ্চাশ জনের প্রত্যেকেরই মাথাব্যথা। এ বৎসর কি আপনার নির্দিষ্ট সংখ্যাটি পেয়েছেন? ঠিক

কীভাবে এই অফিস কর্মচারী এমন সংখ্যক মাথাব্যথার রোগীর ধারণা পেয়েছেন তা তিনি বলেননি, কিন্তু আমাদের মধ্যেকার সংক্ষিপ্ত আলাপচারিতার পর সাম্প্রতিক বছরের রিপোর্টের প্রতি লক্ষ্য করি আমি এবং তাতে দেখা যায় যে, ঔষধ শিল্পকারখানা এগার মিলিয়ন পাউড এ্যাসপিরিন বিক্রি করেছে। সম্ভবত এ যুগকে “এ্যাসপিরিন যুগ” হিসেবে আখ্যায়িত করা যেতে পারে, একজন লেখক কিন্তু সে রকমই বলেছেন।

একটি নির্ভরযোগ্য কর্তৃপক্ষের ঘোষণায় বলা হয়েছে যে, আমেরিকা যুক্তরাষ্ট্রের অন্যান্য হাসপাতালগুলোতে এমন একেকজন রোগী ভর্তি হয়েছে যে, কোন জীবাণু দ্বারা আক্রান্ত নয় বা তার কোন দৃঢ়টনা ঘটেছে অথবা অঙ্গ-প্রত্যেকের কোন কঠিন পীড়ায় আক্রান্ত হয়েছে, কিন্তু এর পেছনের কারণটা হলো, তারা তাদের আবেগকে সুস্থিত করতে এবং সুশৃঙ্খল করতে ব্যর্থ হয়েছে।

একটি ক্লিনিকে ৫০০শ রোগীকে বেশ যত্নের সাথে পরীক্ষা করা হয়েছিল এবং তাদের মধ্যে ৩৮৬ জন, অর্থাৎ শতকরা ৭৭ ভাগ রোগীর ক্ষেত্রে দেখা গিয়েছে তারা দেহ-মনের নানা সমস্যায় ভুগছে, বিশেষ করে তাদের শারীরিক সমস্যাদের দিয়েছে বহুলাংশে তাদের মানসিক অবস্থার কারণে। অন্য একটি ক্লিনিক আলম্হারের রোগীদের নিয়ে পরীক্ষা-নিরীক্ষা করে দেখেছেন এবং তাদের রিপোর্ট রেখেছেন যে, তাদের প্রায় অর্ধেক লোকের এ সমস্যা দেখা দিয়েছে, তাদের স্বাস্থ্যগত কোন সমস্যায় নয়, কিন্তু এমনটা হয়েছে, কারণ ঐ রোগীগুলো খুবই বিরক্তিমূখ্য করেছিল এবং অন্যদের প্রচণ্ড ঘৃণা করেছিল, তাদের দোষ ছিল অত্যাধিক অথবা জ্যোৎস্না ছিল দুশ্চিন্তার শিকার।

অন্য একটি ক্লিনিকের এক ডাক্তার জ্ঞানে পর্যবেক্ষণ শেষে এমন ‘মত’ ব্যক্ত করেছেন যে, বিজ্ঞানের অসাধারণ উন্নতিইওয়া সত্যেও তাদের কাছে নেয়া প্রচণ্ড কষ্টভোগকারী রোগীদের অর্ধেকেরও কম রোগীকে তারা সুস্থ করতে পারেন।

তিনি তার ঘোষণায় বলেন, অনেকক্ষেত্রে দেখা গেছে যে, রোগী দৈহিক সমস্যায় ভুগলেও তাদের রোগের কারণ ঘটেছে তাদের মনে। এসব ঝুঁতি চিন্তার মধ্যে সবচেয়ে উল্লেখযোগ্য হলো, উদ্বিগ্নতা এবং দুশ্চিন্তা।

দুঃখপীড়িত এমন পরিস্থিতি ভয়ানক আকার ধারণ করেছে। আমাদের নিজস্ব মার্বেল কলেজিয়েট গীর্জায় নিউইয়র্ক শহরের ফিফথ এভিনিউর ২৯ নং রাস্তার গীর্জায় আমাদের এমন বারজন মনোচিকিৎসক ডাঃ স্মাইলি ব্ল্যান্টনের তত্ত্বাবধানে কাজ করছেন। মনোচিকিৎসক গীর্জায় কাজ করছেন কেন? এমন প্রশ্ন করা স্বাভাবিক। উত্তরটা সহজ। কারণ মানসিক রোগের চিকিৎসা একটি বিজ্ঞান। এর কর্তব্য হলো বিশেষ বিশুদ্ধ বিধিবিধান অনুসারে মানব প্রকৃতির ব্যাখ্যা, রোগ নিরূপণ করা এবং তার চিকিৎসা করা।

শ্রীষ্টধর্মকে একটি বিজ্ঞান হিসেবেও চিন্তা করা যায়। এ হলো একটি দর্শন, একটি ধর্ম পদ্ধতি, একটি অধিবিদ্যা পদ্ধতি, এবং একটি পুঁজা পদ্ধতি। নৈতিক এবং নীতিনির্ভর নিয়মাবলীর উপর কাজ করে শাস্ত্র। কিন্তু শ্রীষ্টধর্মের বৈজ্ঞানিক বৈশিষ্ট্যও আছে। তা হলো, এমন এক শাস্ত্রের উপর এর ভিত্তি যাতে মানব প্রকৃতি উপলক্ষ্য করার এবং চিকিৎসা করার পদ্ধতিগত কৌশল এবং সূত্র দ্বারা পরিকল্পিত। এর বিধানসমূহ খুবই যথাযথ এবং সেগুলো প্রায়ই নিশ্চিত প্রমাণ করেছে যে, যথাযথ উপলক্ষ্যের সময় বিশ্বাস কার্যকারী করার ক্ষেত্রে অর্থাৎ এসবের অনুশীলনের এবং প্রয়োগের ক্ষেত্রে তা কতটা অকাট্য; এবং সেহেতু এ ধর্মকে একটি সঠিক সফল বিজ্ঞান বলে ধরে নেয়া যেতে পারে।

যখন একজন ব্যক্তি আমাদের ক্লিনিকে আসে, তখন প্রথম পরামর্শদাতা অর্থাৎ একজন মনোচিকিৎসক যিনি বিনীতভাবে এবং যত্নের সাথে তার সমস্যা নিয়ে পরীক্ষা নীরিক্ষা করেন এবং রোগীকে বলে দেন, সে কেন করছে এবং কী করছে। এটা এমনই একটি গুরুত্বপূর্ণ বিষয় যা শেখা প্রয়োজন কেন উদাহরণ স্বরূপ বলছি, আপনার কি হীনমন্ত্যতার মত এমন কোন জটিলতা আছে, সারাজীবন ধরে যা বয়ে বেড়াচ্ছেন অথবা কেন আপনি ভয়ে ভূত্যন্ত হয়ে আছেন, বা কেন আপনি বিদ্বেষের মত সংহারি বস্তকে লালন করছেন? সবসময় কেন আপনি লজ্জাস্ফোর্জ ছিলেন এবং মৌন হয়ে থাকতেন, অথবা কেন নির্বোধের মত কাজ করছেন? অথবা অযৌক্তিক কথা বলতেন?

আপনার মানব প্রকৃতির এসব অস্বাভাবিক ব্যক্তি এমনি এমনি হয় না। এর পেছনে একটি কারণ আছে যে, আপনি কেন কেন করছেন এবং কী করছেন এবং অবশ্যে কারণটা যেদিন আপনি ধরতে পারবেন সেইসাথে আপনার জীবনের অভিজ্ঞতা লাভের একটি স্মরণীয় দিন। আপনা থেকে উদ্ভূত জ্ঞানই হলো আত্মশুন্দির আরম্ভ স্বরূপ।

আত্মজ্ঞান অনুসরণ করে মনোচিকিৎসক তার রোগীকে ধর্ম যাজকের কাছে হস্তান্তর করেন এবং তিনি তাকে বলে দেন যে, কিভাবে কী করতে হবে এবং কী তার করা উচিত। ধর্ম্যাজক বিশয়টিকে বিজ্ঞানসম্মত ভাবে এবং প্রণালীবদ্ধভাবে প্রয়োগ করেন, চিকিৎসাটি করা হয় প্রার্থনা, বিশ্বাস এবং ভালোবাসার মাধ্যমে। মনোচিকিৎসক এবং ধর্ম্যাজক তাদের সম্মিলিত জ্ঞান একত্রিত করে মৌখিক চিকিৎসার মাধ্যমে এমন সুফল বয়ে আনে যে, দেখা গেছে অনেকেই সুন্দর নতুন এবং সুখি জীবন ফিরে পেয়েছে। পুরোহিত নিজে মনোচিকিৎসক হতে চান না ঠিক তেমনি একজন মনোচিকিৎসকও একজন ধর্ম্যাজক হতে চান না। প্রত্যেকেই প্রত্যেকের আপন আপন কর্তব্য পালন করেন, কিন্তু সবকিছুই সর্বদা সহযোগিতার মনোভাব নিয়ে করেন।

শ্রীষ্টধর্ম এই প্রক্রিয়ার সম্বৰ্ধার করেছে এবং এগুলো যীশুখ্রীষ্টের মানুষের জীবন রক্ষাকারী প্রভুর খাতি শিক্ষা। আমরা যীশুখ্রীষ্টের বাস্তব এবং সম্পূর্ণ ক্রিয়াশীল

শিক্ষাগুলোতে আস্থাবান। আমরা বিশ্বাস করি যে, আমরা প্রকৃতপক্ষে “যীশুর মধ্য দিয়ে সবকিছুই করতে পারি।” (ফিলিপীয় iv. 13) হীট প্রচারিত এই বাণীর মাধ্যমে কাজ করে আমরা প্রমাণ পেয়েছি যে, পুরোপুরি ভাবে কাজ করে এবং সেই বিশ্বাসকর প্রতিজ্ঞার কথাই স্মরণ করিয়ে দেয়: “চোখ যা দেখেনি, কর্ণ যা শুনেনি, এবং মানুষের হৃদয়ে যা প্রবেশ করেনি সৈন্ধব তাই, তাদের জন্য প্রস্তুত করে রেখেছেন। যারা তাকে ভালোবাসে” (১ করিষ্টীয় ii. 9) অতএব তাকে বিশ্বাস করুণ, তার চিন্তা পদ্ধতিতে এবং তার কৃতকাজে আস্থা রাখুন, বিশ্বাস করুন; তাতে আপনি সমস্ত ভয় ভীতিকে জয় করতে পারবেন, ঘৃণা, হীনমন্যতা, অপরাধ পরাজিত হবার সমস্ত পথগুলোকে পর্যন্ত আপনি জয় করতে পারবেন। অন্যভাবে বলতে গেলে, এমন কোন ভালো কিছু নেই যা সত্যের চেয়ে ভালো। যারা সৈন্ধবকে ভালোবাসে, সৈন্ধব তাদের এমন কিছু দেবেন, তারা যা কোনদিন চোখে দেখেনি, কানে শুনেনি এমন কি কল্পনাও করেনি কোনদিন।

ক্লিনিকের কাজে বার বার একটি সমস্যাই দেখা দেয়, তাহলো দুশ্চিন্তা। এর সংখ্যা এবং পরিমাণ এতই বেশি, যে একে আমেরিকাবাসীর এক প্রচলিত মুস্তিশ্চাহিক ও মানসিক ভোগান্তি বলে ধরে নেয়া যেতে পারে। কিন্তু শুধুমাত্র আমেরিকাবাসীরাই যে শুধু দুশ্চিন্তায় ভোগে তাই নয়। কিছুদিন আগে কানাডার ~~ব্রহ্মচর্জুন~~ ব্যাংক তাদের মাসিকপত্রে এই সমস্যার কথা এই শিরোনামে প্রকাশ করেছেন যে: “আসুন আমরা ধীরে চলি এবং আংশিকভাবে বলেছেন: “এই মাসিকপত্র মানসিক এবং শারীরিক পরামর্শদাতা হিসেবে বিন্যস্ত করা হয়নি, কিন্তু এর মাধ্যমে চেষ্টা করা হচ্ছে যাতে সমস্যাটির গতিকে বাধাগ্রস্ত করা যায়, যে সমস্যা কানাডার প্রতিটি প্রাণী বয়স্কদের বিপর্যস্ত করে দিচ্ছে, এবং আমি এর সাথে চুক্তি করে পারি, এমনটি আমেরিকার জন্যও প্রযোজ্য।”

ব্যাংকের এই চিঠি আরো বলছে: পাহাড়ের মত স্ন্যুপীকৃত হয়ে আছে আমাদের দুশ্চিন্তা; একটু বিশ্বাস নিতেও আমাদের কষ্ট। আমাদের অতি উত্তেজিত স্নায়ু যেন চিরস্থায়ী মদ মতোর মত হয়ে দাঁড়িয়েছে, সারাদিন আমরা যেন প্রচণ্ড ছুটাছুটির কাছে বন্দিত্ব স্বীকার করেছি এবং প্রতিদিন এমনই চলছে এমন কি গভীর রাত পর্যন্ত, এতো পরিপূর্ণভাবে ধাঁচা নয়। কার্লাইলের কথাটি আমরা অবশ্যই স্মরণ করবো, “পরিস্থিতির উপর জীবনীশক্তির সংযত আতিপত্য বিস্তার।”

যখন একটি খ্যাতনামা ব্যাংকিং প্রতিষ্ঠান তার ক্ষেতাদের মনোযোগ আকর্ষণ করেন তখন ব্যাপারটি দাঁড়ায় এরকম যে, তারা জীবন থেকে কিছু পেতে ব্যর্থ হচ্ছে যা তারা জীবনের কাছ থেকে পেতে চায়, কারণ তারা দুশ্চিন্তার শিকার হয়েছে, কাজেই এটা নিশ্চিত যে, সময়টা এমন ছিল যখন ব্যাংক কর্তৃপক্ষের ঐ পরিস্থিতিতে তা করা সংগত ছিল।

ফ্লোরিডার সেন্ট পিটার্সবার্গে আমি আসলে রাস্তার উপর একটি মেশিন দেখেছিলাম, স্বাক্ষর সম্বলিত সে মেশিনে লিখা ছিল, “আপনার রক্ত-চাপ কত?” আপনি মেশিনের সরঞ্জিন্দ্র দিয়ে একটি মুদ্রা ছাড়তে পারেন এবং বাজে খবরটিও পেতে পারেন। সরঞ্জিন্দ্র একটি মেশিন থেকে আপনি যেমন আঠা কিনে থাকেন তেমনি অমন একটি মেশিন থেকে আপনি রক্ত চাপের রিপোর্টও কিনতে পারেন, তাতে এটা বোঝা যায় যে, অনেক লোক এমন সমস্যায় ভুগছে।

দুশ্চিন্তা কমানোর একটি বিশেষ এবং সাধারণ পদ্ধতি হচ্ছে মনোভাবের উপর হালকা মাত্রার ডোজ প্রয়োগের অভ্যাস করা। সবকিছু আরেকটু ধীর গতিতে সম্পন্ন করুন, অতি উত্তেজনাকে পাশ কাটিয়ে চলুন, একেবারে চাপের মধ্যে না থেকে। আমার বন্ধু ব্রাঞ্চ রীকি, স্বনামখ্যাত একজন বেসবল দলের প্রশিক্ষক, তিনি আমাকে বলেছেন যে, একজন খেলোয়ার কত ভালো হিট করতে পারে, কত ভালো ফিল্ডিং করতে পারে অথবা কত বেশি রান করতে পারে সেই হিসাব মাথায় রেখে তাকে দিয়ে খেলাব না, আমি বরং দেখব ঐ খেলোয়ার অত্যধিক চাপে থাকার মত দোষে দোষী কিনা। বড় একটি দলের সাফল্য সমন্বন্ধ একজন খেলোয়ার হতে গেলে ~~ত্রুটি~~ প্রতিটি কাজে থাকতে হবে সাবলীল শক্তি প্রবাহমানতা এবং অবশ্যই তা হতে~~হো~~ মনের মধ্য দিয়ে। একটি বল আঘাত হানতে সবচেয়ে কার্যকরী উপায় হলেন্ড সহজ পদ্ধতিতে আঘাত করা, সব মাংস পেশীই যেখানে নমনীয় এবং সম্পূর্ণকৃত শক্তি বলে কাজ করছে। বলটি খতম করার চেষ্টা করুন এবং টুকুরো টুকুরো করুন অথবা সবটাই হারাতে পারেন। গঙ্গা, বেসবল, সব খেলাধূলায়ই এই ব্যবস্থাটি সত্যি।

অনেক বছর আগে ওয়াল্ট সিরিজ খেলায় চাই নামে আমার এক বন্ধু, বেস বলের এক হিরো খেলোয়ার, চার রান করেছে, ঘতদূর আমি জানি এ রেকর্ড কখনও কেউ অতিক্রম করতে পারেনি। টাইকব তার এই ব্যাটটি যে ব্যাট দিয়ে তিনি মাত্রাতিরিক্ত কঠিন কাজটি সুন্দরভাবে সম্পন্ন করেছেন সেই ব্যাটটি আমার এক বন্ধুকে উপহার দিয়েছেন। ব্যাটটি হাতে নিয়ে দেখার অনুমতি পেয়েছিলাম আমি, শুন্দা ও ভয় মিশ্রিত মন নিয়ে ব্যাটটি দেখলাম। খেলার উদ্দীপনা নিয়ে ব্যাটিং করার ভঙ্গি করলাম আমি। সন্দেহ নেই কোনভাবেই আমার ব্যাটিং করতে দাঁড়ানোর ভঙ্গিতে অমর সেই ব্যাটস ম্যানকে মনে করিয়ে দেয় না। আসলে আমার বন্ধু যে একসময় ছেট খাট একটি বেসবল দলের খেলোয়াড় ছিলেন, স্মিত হাস্যে বলল: “টাইকব কখনও এভাবে কাজ করতো না। আপনি খুব বেশি অমার্জিত এবং খুব উদ্বিগ্ন। সুস্পষ্টভাবেই আপনি অত্যধিক চেষ্টা করছেন। আপনি সম্ভবত মারাত্মক আঘাত করবেন।

টাইকবকে দেখতে সুন্দর লাগছিল। লোকটি ছিল একা এবং ব্যাটও ছিল একটি। এ ছিল ছান্দিক অনুশীলন এবং সহজ লক্ষ অত্যুত্কৃষ্ট পন্থা যার মাধ্যমে তিনি

এই সহজ স্বাচ্ছন্দতা লাভ করেছেন। তিনি ছিলেন স্বচ্ছন্দ শক্তির মাষ্টার। সাফল্য লাভের সব ক্ষেত্রেই এই পদ্ধতিই সর্বাগ্রগণ্য। যারা দক্ষ তাদের বিশ্লেষণ করে দেখুন তাদের মধ্যে লক্ষ্য করবেন সেই একই স্বাচ্ছন্দবোধ, স্বল্প মাত্রার প্রচেষ্টা। কিন্তু সে কাজ করতে তারা সর্বাধিক শক্তি নিয়োগ করতেন।

আমার এক বন্ধু, খ্যাতনামা এক ব্যবসায়ী অনেক গুরুত্বপূর্ণ কাজের এবং বিভিন্নরকম উদ্দীপনাময় বিষয়ের সাথে জড়িত ছিলেন, কিন্তু এত কিছু সত্যেও তাকে দেখে বেশ স্বচ্ছন্দ মনে হতো। সবকিছুই দক্ষতার সাথে এবং দ্রুত সম্পন্ন করতেন কিন্তু তাকে কথনও কিংকর্তব্যবিমুচ্য মনে হয়নি। তার মুখের উপর সে ধরনের কোন উদ্বিগ্নতা, বা অবসন্নতাও দেখা যায়নি। যা সময় এবং কাজের উপর নিয়ন্ত্রণহীনতার জন্য মানুষকে চিহ্নিত করে ফেলে। তার এই সুস্পষ্ট গোপন অথচ সহজ শক্তি সম্পর্কে জানতে চেয়েছিলাম।

স্মিত হাস্যে তিনি জবাব দিয়েছিলেন, “এটা তেমন গোপন কিছু নয়। আমি শুধু বিধাতার সাথে ঐক্যতানে নিজেকে বেঁধে রাখতে চেষ্টা করি। বাস, আর কিছু নয়। প্রতিদিন সকালের নাস্তা থাবার পর,” তিনি ব্যাখ্যা করে বললেন, “আমি<sup>ক্রমে</sup> আমার স্ত্রী কিছুক্ষণ শান্ত সমাহিত সময় কাটানোর জন্য আমাদের থাকার ঘৰটাতে থাকি। আমাদের মধ্যে একজন অনুপ্রেরণাদায়ী কিছু পাঠ্যাংশ সজোরে প্রয়োক্তির ধ্যানস্ত হবার মত ভাবাবেগে সমাহিত হবার জন্য। হতে পারে এটা ক্ষেত্ৰে কবিতা বা কোনো বইয়ের কোনো অনুচ্ছেদ। পাঠ করতে করতে আমরা কৰিবে বসি, তারপর আপন আপন ভাবাবেগে এবং ধরণ অনুসারে প্রার্থনা বা মনের মধ্যে ডুবে যাই, তারপর আবার একত্রে এ বিষয়ে নিশ্চিত হই যে, বিধাতা আমাদের বল শক্তিতে পরিপূর্ণ করে তুলছেন। এ হলো আমাদের পনের মিনিট ক্ষেত্ৰে নিশ্চিত ধর্মানুষ্ঠান, কোনোদিন আমরা তা বাদ দিই না। এইটুকু ধর্মানুষ্ঠান না করে কোনোদিন আমরা একপা সামনে বাড়তে পারিনি। অনুশীলনটি বাদ দিলে আমাদের দেহ মনের স্বাস্থ্য ভেঙ্গে পড়ত।

কিন্তু অনুশীলনের ফলক্ষণতি হিসেবে আমার নিজেকে প্রয়োজনের চেয়ে বেশি শক্তিশালী মনে হতো।” এই কথাগুলোর মাধ্যমে এই সুদক্ষ লোকটি তার সাবলীল শক্তি সম্পর্কে স্পষ্ট প্রমাণ ব্যক্ত করলেন।

আমি জানি বেশকিছু সংখ্যক নারী-পুরুষ আছেন যারা এ ধরনের সূত্র কিম্বা একই ধরনের কৌশল অনুশীলন করেন দৃশ্যিত্ব নামের অপশক্তিকে হটিয়ে দেবার জন্য। আজকাল এই অনুস্বরণীয় পন্থা সম্পূর্ণ স্বাভাবিক এবং জনপ্রিয় একটি প্রক্রিয়াতে পরিণত হচ্ছে।

ফেন্স্রুয়ারির কোনো এক সকালে নিউইয়র্কে অবস্থিত আমার অফিস থেকে আসা কতগুলো চিঠিপত্র হাতে নিয়ে ফ্লোরিডার এক হোটেল বারান্দা দিয়ে ছুটছিলাম। শীতের ছুটির মাঝামাঝি সময়ে আমি ফ্লোরিডাতে এসেছিলাম, কিন্তু সকাল বেলায় ঘুম

থেকে উঠে প্রথম যে কাজটি আমাকে করতে হতো তা হলো, এসব চিঠিপত্রের উপর নজর বুলানো, এ যেন এক রুটিল হয়ে দাঁড়িয়েছিল, অথচ এ থেকে আমার বের হবার কোনো পথ ছিল না। যতই তড়িঘড়ি করি না কেন ওসব চিঠিপত্র দেখতে দেখতে ঘন্টা দুয়েক সময় আমার লেগেই যেত, জর্জিয়ার এক বঙ্গ দোলান চেয়ারে প্রায় ঢোক পর্যন্ত ঢাকা হ্যাট পড়ে বসেছিলেন, আমার তাড়াভৱ্ডা করে ছুটার গতি রোধ করে তিনি ধীর এবং সুন্দর দক্ষিণী ঢঙে টানাটানা সুরে বললেন: “এমন ছুটতে ছুটতে কোথায় যাচ্ছেন ডক্টর?” ফ্লোরিডার এমন রৌদ্রজ্বল মনোরম সকালে ওভাবে ছুটা ঠিক নয়। চলে আসুন এখানে এবং একটি দোলান চেয়ারে গা এলিয়ে দিন এবং একটি অতি গুরুত্বপূর্ণ কৌশল অনুশীলন করতে আমাকে সাহায্য করুন।”

মিস্টিফিল্ড, আমি বললামঃ “আপনি বলতে চাইছেন যে, এটা অতি গুরুত্বপূর্ণ একটি কৌশলের অনুশীলন।”

“হ্যাঁ,” তিনি জবাব দিলেন, “একটি প্রচলিত কৌশল। খুব বেশি লোকে জানে না যে কিভাবে একে কাজে লাগাতে হয়।”

“বেশ” আমি জানাতে চাইলাম, “দয়া করে আমাকে একটু বুঝিয়ে দিনোন্তে তো যে ব্যাপারটা আসলে কি। আমি তো আপনাকে কোন কৌশল অনুশীলন করতে দেখছি না।”

“ও, হ্যাঁ, আমি তো করছি,” তিনি বললেন। “এই বৌদ্ধজ্বল সকালে গাঁয়ে রোদ লাগাতে বসেই আমি কৌশলটি করছি। বসুন এখামে এবং সূর্যের নরম কিরণ আপনার মুখের উপর পড়তে দিন। হালকা উষ্ণ এবং এর গন্ধটাও বেশ সুন্দর। দেখুন তা কিভাবে আপনার অন্তরে শান্তি বয়ে আনে। শান্তিই মানুষের জীবনের শ্রেষ্ঠ দৌলত। রোদের কথা এভাবে কি কথা ভবে দেখেছেন?” জিজেস করলেন আমাকে। এ রোদের প্রকৃতিটা কেমন? কখনও তাড়াভৱ্ডা করে না, কখনও একটু উন্নেজিত হয় না, ধীরে ধীরে কাজ করে এবং কোন হৈ চৈ নেই, বৈদ্যুতিক ঘন্টার মত বেজে ওঠে না, টেলিফোনের মত শব্দ করে ওঠে না, কোন ঘট্টা বাজায় না, শুধু মিষ্টি রোদ বিতরণ করতে থাকে, এবং এক মূহর্তের ঐ অতুকু খণ্ডিত সময়ের মধ্যে সূর্য যা করতে পারে আপনি এবং আমি সারা জীবনে তা হয়ত করতে পারি না। কী করে এই সূর্য একবার তা ভবে দেখুন। দৃষ্টিন্দন পাঁপড়ি মেলে ফুলরাজি প্রস্ফুটিত হয় ঐ সূর্যের কারণে, বৃক্ষাদি বেড়ে ওঠে এরই কারণে, ধরণী উষ্ণ হয়ে ওঠে তাকে মঙ্গলগর্ভ করে তোলার জন্য, ফলমূল আর শাকশজিকে বাড়িয়ে তোলে এবং আপন উন্নাপে শস্যাদিকে পরিপক্ব করে তোলে, জলাধারের পানি বাস্পিত করে উপরে তোলে আবার তা ফিরিয়ে দেয় ধরাতলে, এবং আপনাকে দান করে শান্তির অনুভূতি।

“আমি দেখি যে যখন আমি গায়ে রোদের আঁচ লাগাতে বসি এবং সূর্যের কিরণ আমার উপর পড়তে দিই, তখন এ থেকে আমি শক্তি পাই; অর্থাৎ রোদে যখন একটু সময় নিজে বসি তখনই লাভবান হই।

“কাজেই ওসব চিঠিপত্র ফেলুন,” “এবং আমার সাথে এসে বসুন।”

লোকটির কথা শুনে আমি বসলাম, এবং অবশ্যে আমি যখন আমার ঘরে ফিরলাম এবং চিঠিপত্র নিয়ে বসলাম। সেগুলো শেষ করতে আমার মোটেই সময় লাগল না। এবং ছুটির বাকি দিনগুলোর সমস্ত কাজ-কর্ম সুন্দরভাবে কেটে গেল এবং সকালের মিষ্টি রোদের আস্বাদ সময়কে আরো উপভোগ্য করে তুলল।

আমি এমন অনেক অলস লোকের খবর জানি যারা তাদের সারাজীবন এমন ‘রোদে বসে’ কাটিয়েছেন এবং কখনও কিছু পরিমাপ করতে পারেনি। তবে ‘রোদে বসা’ এবং আরাম বিশ্রাম করা, এবং শুধুই ‘রোদে বসার’ মধ্যে পার্থক্য আছে। কিন্তু যদি আপনি ভোরের স্নিফ্ফ রোদে বসেন এবং আরাম উপভোগ করেন এবং সাথে সাথে যদি সৃষ্টিকর্তার কথা ভাবেন এবং তারই সাথে ঐক্যসুরে নিজেকে বেঁধে ফেলেন এবং তার শক্তিপ্রবাহ আপনার মধ্য দিয়ে প্রবাহিত হতে দিন তারপর রোদে উপবেশন করুন, কিন্তু আলস্যে নয়, প্রকৃতপক্ষে শক্তি নবায়িত করার এ পথই সেরা পথ। এপথে আসে নতুন চালিকা শক্তি, এমন এক শক্তি যা আপনি চালিত করেন কিন্তু এমন শক্তি নয় যা আপনাকে চালায়।

গোপন রহস্যটি হলো, মনকে শান্ত রাখুন। তাড়াহুড়োজনিত প্রতিক্রিয়ার কারণে যে উত্তেজনার সৃষ্টি হতে পারে। তাকে এড়িয়ে চলুন এবং শান্তি দ্বিতীয় পারে এমন চিন্তা করতে অভ্যাস করুন। এমন সুরভিত একটি অবস্থা ধরে শান্তির কৌশলটি হলো, মেজাজকে সংযত রাখা এবং আপনার শক্তিকে সম্মত রেখে দক্ষতার সাথে দায়িত্বপালনের জন্য এর প্রয়োজনীয়তাকে অস্বীকৃত করার কোন উপায় নেই। এ বিষয়ে পরামর্শ দেয়া যেতে পারে যে, সহজ শান্তি শক্তি প্রয়োগের মধ্য দিয়ে আপনি নিজেকে দক্ষতাপূর্ণ ব্যক্তি হিসেবে গড়ে উঠিবেন করণীয় এমন দু-একটি কাজের পরিকল্পনা করুণ।

ক্যাপ্টেন এডি রীকেন বেকার নামে এক ব্যক্তি এরকমই একটি সেরা পরামর্শ আমাকে দিয়েছিলেন। খুবই ব্যস্ত লোক, তার সংরক্ষিত শক্তি প্রয়োগ করে তিনি তার দায়-দায়িত্ব পালন করতেন। এই যে তার গোপন চিরাচরিত জীবন পরিচালনার ব্যাতিক্রম ঘটতে দেখেছি দৈবাত।

একটি অনুষ্ঠান টেলিভিশনে প্রচার করার জন্য চিত্রায়িত করছিলাম তার সাথে। আমাদের আস্বস্ত করা হয়েছিল যে কাজটি শীতাই শেষ হয়ে যাবে, তাই তার নিত্যদিনের নির্ধারিত কাজ-কর্ম সমাপন করার জন্য তাকে মুক্ত অবস্থায় রেখেছিলাম।

যাহোক প্রত্যাশিত সময়ের চেয়ে অনেক দেরিতে অনুষ্ঠান চিত্রায়নের কাজটি সমাপ্ত হয়েছিল। যা হোক, আমি লক্ষ্য করেছিলাম যে ক্যাপ্টেনের মধ্যে কোন উত্তেজনার ভাব নেই। তিনি না ঘাবড়ে গিয়েছিলেন না উদ্বিগ্ন হয়েছিলেন। অফিস থেকে আসা ফোন কল গুলোর জবাব দিতে তাকে উত্তেজিত হতে কিষ্মা উত্তেজিত

ভঙ্গিতে হাঁটাহাঁটিও করতে দেখা যায়নি। তার বদলে পুরো পরিস্থিতিটাকে তিনি খুশি মনে শ্রেণ করেছেন। স্টুডিওতে দুটো পুরনো দোলনা চেয়ার ছিল, উদ্দেশ্য নিজেদের ব্যবহারের জন্য নয়, সেটে ব্যবহারের জন্য। এরই একটাতে তিনি বেশ আরাম করে বসলেন।

সবসময় আমি এডি রিকেন বেকারের প্রশংসা করতাম এবং তার দুশ্চিন্তা কমিয়ে ফেলার কৌশল সম্পর্কে মন্তব্যও করতাম। “আমি জানি কতটা ব্যস্ত আপনি, কিন্তু তা সত্যেও কিভাবে আপনি শান্ত সমাহিত হয়ে বসে থাকেন এবং মৃত্তিমান শান্তির অবস্থায় যেন বিভোর হয়ে থাকেন, এসব যখন দেখি এবং ভাবি তখন আশ্চর্য্যান্বিত হয়ে যাই।”

আমার নিজের কথা বলি, আমি কিছুটা বিরক্তি বোধ করতাম, তার বিশেষ কারণ হলো, আমি ক্যাপ্টেন রিকেন বেকার্সের অনেকটা সময় নষ্ট করতাম। যা হোক আমি জানতে চাইলাম, “কিভাবে আপনি এতটা অনুভেজিত থাকতে পারেন?”

হাসতে হাসতে জবাব দিলেন তিনি: “ওহ, আপনি যা প্রচার করেন আমি শুধু তা অভ্যাস করি। আসুন, সহজে কাজটি করুন। এখানে আমার পাশে বসুন।

আরেকটা দোলনা চেয়ার টেনে তাতে বসলাম এবং অল্প কিছুক্ষণ শিথিল ভাবে বসে একটু আরাম করলাম। তারপর বললাম: “এডি, এই প্রশান্তির্কর্ণ ভাবটা আয়ত্ত করার নিশ্চয়ই কোন কৌশল আছে আপনার। দয়া করে আমাকে তা একটু খুলে বলুন।”

তিনি বিনয়ী লোক, কিন্তু আমার জেদের ক্ষমতায় তিনি আমাকে একটি সূত্রের কথা বললেন যে, সূত্রটি তিনি বার বার বলেন এবং প্রয়োগ করেন। এখন আমি নিজের ক্ষেত্রে তা প্রয়োগ করি এবং সূত্রটি স্মরণ করলাম। এভাবে তা বর্ণনা করা যেতে পারে:

প্রথমে আমি শারীরিকভাবে একটু অবসন্ন হয়ে পড়ি। দিনে কয়েকবার তা অভ্যাস করি। শরীরের প্রতিটি মাছলে এমনটি ঘটতে দিই। নিজেকে জেলিফিস ভাবুন, শরীরটাকে পুরোপুরি টিলেটালা করে দিন। মনে মনে আলু ভরা একটি প্রকান্ড পাটের থলের ছবি আঁকুন। তারপর মনে মনে থলের মুখটি কেটে দিন যাতে আলুগুলো গড়িয়ে বের হয়ে যেতে পারে। নিজেকে ঐ থলেটির মত ভাবুন।

একটি খালি পাটের থলের চেয়ে স্বচ্ছন্দ আর কিইবা হতে পারে ভাবুন?

সূত্রের দ্বিতীয় উপকরণটি হলো, মনের নিষ্কাশন ক্রিয়া প্রতিদিন কয়েকবার মন থেকে সব উত্তেজনা, সমস্ত বিদ্রে, হতাশা, নৈরাশ্য এবং বিরক্তি ইত্যাদি সবকিছু বের করে দিন। যদি বার বার এবং নিয়মিত মন থেকে এসব বের করে না দেন তা হলে এসব অসুখকর চিন্তাগুলো জমা হতে হতে এমন এক বিশ্বী অবস্থা সৃষ্টি করবে যে, শেষ পর্যন্ত একটি বিরাট বিস্ফোরণের মত ঘটনা ঘটতে পারে। মনে সহজ শিথিলভাবে

শক্তি সঞ্চয়ের পথে যে উপাদান গুলো অন্তরায় হয়ে দাঁড়ায় সেগুলোকে নিয়মিত বের করে দিয়ে মনকে নির্বাঙ্গটি রাখুন। তৃতীয় পর্যায়ে করণীয় হলো, আধ্যাত্মিক চিন্তা ভাবনা করুন। আধ্যাত্মিক চিন্তার অর্থ হলো, সৃষ্টিকর্তার উদ্দেশ্যে প্রতিটি বিরতির সময় মনকে পরিবর্তিত রাখা। সারাদিনে অস্ত তিনবার চোখ তুলে পাহাড়ের দিকে তাকান। তাতে বিধাতার সাথে আপনি ঐক্যতানে বাঁধা হয়ে থাকবেন। এতে আপনার অন্তর শান্তিতে ভরে থাকবে।

এই ত্রিকেন্দ্রিক আচারনুষ্ঠান আমাকে বিরাটভাবে অনুপ্রাণিত করেছে, এবং কয়েকমাস ধরে আমি তা অনুশীলন করেছি। শিথিলতা লাভ এবং সহজ মেজাজে সবকিছু করতে পারার যোগ্যতা অর্জনের জন্য এটি একটি চমৎকার পদ্ধতি।

নিউইয়র্ক শহরে বসবাসকারী আমার বন্ধু ডাঃ টেলর বারকোভিজের কাছ থেকে ঢিলোটালা মেজাজে কাজ করার জন্য অনেক কৌশল আমি শিখেছি। প্রায়ই যখন চাপের মধ্যে পড়েন, যেমন তার চারিদিকে কক্ষ ভর্তি রোগী; অনবরত টেলিফোন আসছে, তখন হঠৎ করেই তিনি একেবারে থেমে যান, তার ডেক্সে গা এলিয়ে দেন, এবং স্বাভাবিকভাবে এবং শুন্দাভক্তি সহকারে বিধাতার সাথে কিছুক্ষণ কথা বলেন। প্রার্থনা করার তার এই ভঙ্গিটি আমার কাছে দারণ লেগেছে। তিনি আমাকে বলেছেন যে, প্রার্থনাটি করেন এভাবে “হে ইশ্বর, দেখ, আমি কঠিন অবস্থায় পড়েছি। আমি ভীষণ ভয় পাচ্ছি। এখানে আমি সবাইকে শান্ত থাকার জন্য অভ্যাস করতে বলছি, এখন আমি নিজে তেমন অভ্যাসটি করবো। তোমার আরোগ্যকর শান্তিতে আমাকে স্পর্শ কর। আমাকে স্বৈর্য দাও, প্রশান্তি দাও, দুর্ঘাত্মক এবং আমার স্নায়ুশক্তি সংরক্ষিত কর যাতে যে লোকগুলো আমার কাছে অসেছেন আমি তাদের সাহায্য করতে পারি।”

এক কি দুমিনিট তিনি শান্ত হয়ে দাঁড়িয়ে থাকেন। তারপর বিধাতাকে ধন্যবাদ জানান, তারপর পূর্ণ অর্থে স্বচ্ছন্দ শক্তি নিয়ে তার অবশিষ্ট কাজ করতে যান।

অনেক সময় রোগীদের কল পেয়ে যখন তিনি শহরের এদিক ওদিক যান এবং যাবার পথে জ্যামে পড়ে থাকেন। এমন জ্যামে পড়লে অথবা দেরি হবার কারণে এক ধরনের চাপা উত্তেজনার সৃষ্টি হয়, অর্থচ মজার বিষয় হলো, এই জ্যামকেই তিনি সহজ শিথিল হবার জন্য কাজে লাগান। গাড়ীর ইঞ্জিন বক্স করে সীটের মধ্যে গাঁ এলিয়ে দেন; মাথা পিছনে হেলান দিয়ে, চোক বক্স করে এমনকি কোন কোন সময় ঘুমিয়েও পড়েন। তিনি বলেন, ঘুমিয়ে পড়ার জন্য উদ্বিগ্ন হবার তো কিছু নেই। কারণ যখন আবার গাড়ী চলতে শুরু করবে গাড়ীর হর্ণের শব্দতো আমাকে জাগিয়ে তুলবেই।

পূর্ণমাত্রার এই আরামটুকুর স্থায়ীত্বকাল মাত্র এক কি দুমিনিট কিন্তু ইতিমধ্যেই এই ছোট ছোট বিরাম থেকে যে শক্তি তিনি পেলেন, তা নবায়িত তরতাজা শক্তি। এটা বিশ্বাসকর যে এমন কত সংখ্যক মিনিট অথবা মিনিটের ভগ্নাংশ সারাদিনে আপনি বিশ্রাম নেবার জন্য পান, সে আপনি যেখানেই থাকুন না কেন। এমনকি এমন খণ্ডিত

সময়ের মধ্যেও আপনি উদ্দেশ্যমূলক মনোভাব নিয়ে ঐশ্বরিকি আহরণ করতে পারেন, এভাবে আপনি প্রচুর বিশ্রামের সুযোগ সৃষ্টি করতে পারেন। দীর্ঘ বিশ্রাম থেকেই যে শুধু শক্তি উৎপন্ন হয় তা নয়, এ থেকে যে বিশেষ গুণসম্পন্ন অভিজ্ঞতা লাভ হয় তাও কম নয়।

আমাকে বলা হয়েছে যে, বিখ্যাত পরিসংখ্যানবিদ রজার ব্যাবসন বার বার একটি লোকজন শূন্য গীর্জায় যেতেন এবং নীরবে বসে থাকতেন। সম্ভবত তিনি সেখানে দু একটি স্তোত্র হয়ত পড়তেন এবং এটুকুতেই তিনি তার প্রয়োজনীয় আরাম এবং শক্তি নবায়নের কাজটুকু করে ফেলতেন। ডেল কার্নেগী যখন দুশ্চিন্তায় পড়তেন তখন তিনি তার নিউইয়র্ক অফিসের কাছাকাছি একটি গীর্জায় যেতেন, উদ্দেশ্য মিনিট পনের সেখানে প্রার্থনায় ধ্যানস্ত হয়ে থাকা। তিনি বলেছেন, প্রচণ্ড ব্যস্ততা থাকা সত্যেও এই উদ্দেশ্যে তিনি অফিস ছেড়ে সেখানে যেতেন। (আমাদেরও রয়েছে এমনি মসজিদ, মন্দির, কাজেই আমরাও তা করতে পারি) এই করে যা হয় তা হলো, সময়ের উপর আমাদের নিশ্চিত নিয়ন্ত্রণ প্রতিষ্ঠা কিন্তু সময়ের দ্বারা আমরা নিয়ন্ত্রিত হই না। এটা এমন একটি সতর্কতাও নির্দেশ করে আমাদের প্রতি পাছে দুশ্চিন্তা বাঢ়তে বাঢ়তে একটি অনিয়ন্ত্রিত অবস্থার মাঝা ছাড়িয়ে না যায়।

একদিন রাতে ট্রেনে ওয়াশিংটন থেকে নিউইয়র্ক আস্বার পথে এক বন্দুর মুখোযুখি হই আমি। লোকটি একজন কংগ্রেস সদস্য এবং ক্ষোরিত বললেন যে, ফেরার পথে তিনি তার নিজের অঞ্চলে পার্লামেন্ট নির্বাচন মজলীর সভায় বক্তব্য দিতে গিয়েছিলেন। যে বিশেষ দলটির উদ্দেশ্যে বক্তব্য দিতে দেয়েছিলেন তারা তার বিরোধী ভাবাপন্ন, তিনি বললেন এবং তারা তার পথকে ক্ষমিত করে তোলার চেষ্টা করবে। যদিও তার অঞ্চলে এদের সংখ্যা তেমন গণ্য করা যাবে না, তিনি যে তাদের মুখোযুখি হতে যাচ্ছেন তাও তেমন ভীতিময় নয়।

“তারা আমেরিকার নাগরিক এবং আমি তাদের প্রতিনিধি। তারা যদি আমার বিরোধীতা করতে চায়, করতে পারে এ অধিকার তাদের আছে।”

“আসলে আমার মনে হয় এতে আপনার অত চিত্তিত হবার কিছু নেই, আমি মন্তব্য করলাম।”

“না”, তিনি জবাব দিলেন, “এতে যদি আমি চিত্তিত হই, তা হলে আমার মেজাজ বিগড়ে যাবে এবং আমি তাতে পরিস্থিতি ভালোভাবে সামাল দিতে পারব না।”

“ওহ হ্যাঁ,” তিনি জবাব দিলেন, “ওরা তো গোলমেলে জনতা। কিন্তু এ ধরনের পরিস্থিতিতে দুশ্চিন্তামুক্ত হয়ে ওদের সাথে দেখা করার, কথা বলার নিজস্ব একটি ধরণ আমার আছে। আমি সেক্ষেত্রে গভীর নিশ্চাস প্রশ্বাস নেব, কথা বলব শাস্ত ভাবে,

“ওহ হ্যাঁ,” তিনি জবাব দিলেন, “ওরা তো গোলমেলে জনতা। কিন্তু এ ধরনের পরিস্থিতিতে দুশ্চিন্তামুক্ত হয়ে ওদের সাথে দেখা করার, কথা বলার নিজস্ব একটি ধরণ আমার আছে। আমি সেক্ষেত্রে গভীর নিশ্চাস প্রশ্বাস নেব, কথা বলব শাস্ত ভাবে,

আলাপ করব আন্তরিকতার সাথে, বন্ধুভাবাপন্ন এবং শ্রদ্ধাশীল হব, মেজাজ সংযত  
রাখব, এবং দৈশ্বরে বিশ্বাস রাখব যেন তিনি আমার প্রতি দৃষ্টি রাখেন।

কংগ্রেস সদস্য আবার বলতে থাকলেন, “গুরুত্বপূর্ণ একটি বিষয় আমি  
শিখেছি,” এবং তা হলো, যে কোন পরিস্থিতিতে আপনি শিথিল মেজাজে থাকুন, শান্ত  
থাকুন, বন্ধুত্বসূলভ মনোভাব পোষণ করুণ, বিশ্বাস রাখুন, এবং সবচেয়ে ভালো কিছু  
করুণ। এসব করুণ, দেখবেন সবকিছু ঠিকঠাক মত করতে পারছেন আপনি।”

দুশ্চিন্তা মুক্ত থেকে বাঁচতে এবং কাজকর্ম করতে কংগ্রেস সদস্য লোকটির সামর্থ্য  
নিয়ে আমার কোন সন্দেহ নেই এবং আরো অধিক যা সম্ভব তা হলো, তার  
উদ্দেশ্যগুলো তিনি সাফল্যের সাথে সমাধান করতে পারবেন।

নিউইয়র্কের পলিং এ আমার ফার্মে যখন কিছু নির্মাণ কাজ চলছিল, তখন  
একজন কর্মচারীকে আমি এক শাবল দোল খাওয়াতে দেখেছি। একটি বালুর স্ত্রপে  
শাবল চালাচ্ছিল লোকটি। সুন্দর এ দৃশ্য ছিল এটি। কোমড়ে একফালি কাপড় বেঁধে  
তার হেলানো এবং পেশীবহুল শরীর কাজ করছিল একেবারে নিখুঁতভাবে এবং  
সুসংবন্ধভাবে। শাবল সঠিক ছন্দে উঠানামা করছিল। বালুর স্ত্রপে ঠেলে স্টিচুল শাবল  
একইভাবে তার শরীরটা হেলে পড়ছিল। এর বিপরীত এবং বালুর গভীর চুকে যাচ্ছিল  
শাবলটি। তারপর, সুন্দর সাবলীল দোল খেয়ে আবার তা বেঁচে আসছিল এবং  
একই গতিতে বালু এসে জমা হচ্ছিল। আবার শাবল চলে যাচ্ছে বালুতে, আবার তার  
শরীর হেলে পড়ছে, আবার শাবলটি বৃত্তচাপের মত সামুদ্র্য বেঁকে সঠিক গতিতে উঠে  
আসছে। এই শ্রমিক লোকটির ছন্দবন্ধ কাজের প্রতি দেখে একজনের হ্যাত এমন  
অনুভূতিও হতে পারে যে, তিনি একই ছন্দে গাম গাইতে পারেন। আসলেও লোকটি  
কাজের সময় গান গাইছিলেন।

আমি মোটেই বিশ্বিত হইনি যখন সর্দার লোকটি আমাকে বললেন যে, ঐ  
লোকটি তার একজন চমৎকার শ্রমিক। সর্দার লোকটি তার সম্পর্কে আরো বললেন  
যে, সুন্দর রসবোধ লোকটির, সুখি এবং দিল খুশ এক মানুষ সে। ঐ লোকটিও  
শিথিল মনোভাবাপন্ন, আনন্দশক্তিতে পরিপুষ্ট মানুষ, বলা যায়, সহজ কাজের ধারক  
হিসেবে, মাস্টারও বলা যায় তাকে।

বিশ্রাম শান্তি বিনোদন থেকেই শিথিলতা আসে, এই বিশ্রাম শান্তি বিনোদনের  
প্রক্রিয়া চালিয়ে যাওয়া দরকার। শক্তির নিরবচ্ছিন্ন প্রবাহের সাথে মানব জাতি  
বিশেষভাবে জড়িত এবং তা বিধাতা থেকে এসে ব্যক্তির মধ্য দিয়ে সঞ্চারিত হয় এবং  
নবায়িত করার জন্য আবার তার কাছেই ফেরত যায়। যখন কেউ এই বিশ্রাম শান্তি  
বিনোদনের চলমান প্রক্রিয়ার মধ্য দিয়ে একই ধারায় চলতে থাকে, তখন তিনি সহজ  
শিথিলতার অত্যাবশ্যক গুণাবলী সম্পর্কে জানতে শিখতে পারে এবং সহজ  
স্বাভাবিকতা বজায় রেখে কাজ করতে থাকে। এখন কথা হলো কিভাবে এমন দক্ষতা  
অর্জন করা যায়। এখানে আপনি কিভাবে আপনার কঠিন কাজ থেকে বেড়িয়ে

আসবেন সে সম্পর্কে দশটি বিধান উল্লেখ করা হলো। কিভাবে কঠিন কাজ সহজে করা যায় তার উপর পরীক্ষিত এই পদ্ধতিগুলো যাচাই করে দেখুন। এগুলো আপনাকে সহজ শিথিল হতে এবং সহজ শক্তি পেতে সাহায্য করবে।

১. এরকম ধারণা করবেন না যে, আপনি দানবের মত এই প্রকাণ পৃথিবীটাকে নিজের কাঁধে বয়ে বেড়াচ্ছেন। অত্যধিক চাপের মধ্যে থাকবেন না নিজেকে খুব গুরুত্বের সাথে নেবেন না।
২. নিশ্চিত হোন যে আপনি যে কাজ করছেন তা আপনার মনের মত। তাতে কাজটি আপনার জন্য আনন্দ বয়ে আনবে। একগুয়ে অনুভূতি নয়। সম্ভবত আপনার কাজটি পরিবর্তন করা প্রয়োজন নেই। যদি করতেই হয় তবে নিজেকে পরিবর্তন করুন, তাতে আপনার কাজটি অন্যরকম লাগবে।
৩. প্রথমে কাজের পরিকল্পনা করুন তারপর পরিকল্পনাকে কাজে লাগান। পদ্ধতির অভাববোধ থেকেই ‘আমি বিপদাপন্ন’ এমন অনুভূতি আসে।
৪. তড়িঘড়ি করে কোনো কিছু করতে চেষ্টা করবেন না। তার কারণ হলো, সময় বিস্তৃত। বাইবেলের সেই জ্ঞানগর্ত উপদেশটির দিকে মনোযোগ দিন: “এই একটি কাজই আমি করি।”
৫. সঠিক মানসিক অবস্থায় আসুন, মনে রাখবেন যে আপনার কাজের স্বাচ্ছন্দ অথবা কাঠিন্য নির্ভর করে যে আপনি কিভাবে তা ভাস্তুচ্ছে। যদি ভাবেন কাজটি কঠিন, তবে আপনি তা কঠিনই করে ফেলছেন। যদি ভাবেন কাজটি সহজ, তবে তা সহজ, সমাধানের পথেই যাবে।
৬. আপনার কাজে দক্ষ হয়ে উঠুন আপনি। ‘‘জ্ঞানই শক্তি’’ (আপনার কাজের ক্ষেত্রেও)। যদি কোন কাজ সঠিকভাবে করতে তবে তা করতে সহজই মনে হবে।
৭. সহজ শিথিল থাকতে অনুশীলন করুন। সবসময় সহজেই সবকিছু করুন। চাপ প্রয়োগ কিম্বা জোর খাটাবেন না। আপনার চলনের সাথে একে খাপ খাইয়ে নিন।
৮. আজ যা করতে পারেন তা কালকের জন্য ফেলে রাখবেন না এবং এর জন্য নিজেকে সুশৃঙ্খল করে তুলুন। অসমাঞ্ছ কাজ জড়ে হতে হতে দেখবেন আপনার কাজকে কঠিন করে তুলছে। সময়মত সব কাজ সম্পন্ন করুন।
৯. আপনার কাজের জন্য প্রার্থনা করুন। কারণ এর মধ্য দিয়ে কাজটি করার জন্য আপনি সহজ দক্ষতা অর্জন করতে পারবেন।
১০. সেই মহান অদৃশ্য অংশীদারকে (ঈশ্বরকে) আপনার সাথে আছে বলে অনুভব করুন। এটা ভাবতে বিশ্বাস কর মনে হয় যে, তিনি আপনার ভার নিজের হাতে তুলে নেবেন। বিধাতা যেমন উপসনালয়ে থাকেন কিন্তু একইভাবে তিনি আপনার বাড়িতে, অফিসে, কলকারখানায় স্টোরে এবং রান্নাঘরেও থাকেন। আপনার কাজ সম্পর্কে আপনি যতটা জানেন তার চেয়ে বেশি জানেন বিধাতা।

## কিভাবে মানুষের ভালোবাসা আপনি পাবেন

আমরা স্বীকার করি যে, আমরা চাই মানুষ আমাদের ভালোবাসুক। আপনি হয়ত কাউকে বলতে শুনেছেন, “মানুষ আমাকে পছন্দ করলো কি করলো না আমি তা অক্ষেপ করি না।” কিন্তু যখন আপনি শুনেন কেউ আপনাকে বলছে যে আরে বাদ দাও কথাটি ও সত্যি সত্যি বলেনি।

মনস্তত্ত্ববিদ উইলিয়াম জেমস বলেন: “মানুষের মনের একটি গভীর ইচ্ছা সে অপরের কাছ থেকে প্রশংসিত হতে চায়।” পছন্দভাজন হতে চাওয়া, শ্রদ্ধাভাজন হতে চাওয়া, একজন খোঁজ পড়ে যাবার মত ব্যক্তিত্বে পরিণত হওয়া, এসব আমাদের প্রধান প্রধান চাওয়ার বিষয়।

উচ্চ বিদ্যালয়ের ছাত্রদের মধ্যে একবার একটি বিশেষ প্রশ্নের উপর ভোট দ্রহণ করা হয়েছিল; প্রশ্নটি ছিল, “আপনি সবচেয়ে বেশি কি আকাঞ্চা করেন?” ভোটের ফলাফল ছিল অভিভূত করে দেবার মত, বেশির ভাগ ছাত্রাই বলেছে যে তারা জনপ্রিয় হতে চায়। ঐ একই আকাঞ্চা বয়স্কদের মধ্যেও। অক্ষতপক্ষে এটা সন্দেহজনক যে, যদি কেউ কখনও তার সম্পর্কে সবার ভালোবাসীরণা আছে। এই আকাঞ্চা নিয়ে দীর্ঘদিন বাঁচতে না চায়, উচ্চ সম্মান না পেতে চায়, অথবা তার সহকারীদের আন্তরিক স্নেহ মমতা না পেতে চায়।

জনপ্রিয়তার মত একটি সুন্দর বিষয়ে দক্ষ কেউ হতে চাইলে, তাকে কৌশলহীন হতে হবে। জনপ্রিয়তার জন্য কঠোর প্রচেষ্টা চালাতে হবে বিশেষ উদ্দেশ্য নিয়ে এবং এমনি কোন সুযোগ আপনি পাবেন না। কিন্তু হোতে গোণাদের একজন হোন, যাদের সম্মেলনে মানুষ বলে: “আসলেই তার মধ্যে একটা কিছু আছে” এবং আপনি নিশ্চিত হতে পারেন যে, আপনিও মানুষের পছন্দের ভালোবাসা পাবার মত একজন হতে যাচ্ছেন।

যা হোক, আমি অবশ্যই আপনাকে সাবধান করব যে, জনপ্রিয়তা পেলেও একেবারে সবাই যে আপনাকে পছন্দ করবে তা ভাবা ঠিক হবে না। মানুষের স্বভাবে একধরনের কৌতুকজক বিদ্রূপভাব আছে যার ফলে কিছু মানুষই আছে যে স্বভাবতই তারা আপনাকে পছন্দই করবে না। অক্সফোর্ডের এক দেয়ালগাত্রে একটি চৃত্পদ্মী শ্ল�কে উৎকীর্ণ আছে:

'I do not love thee, Dr, Fell,  
The rason why i cannot tell;  
But this alone i know full well,  
I do not love thee, Dr. Fell.'

শ্লোকটি খুব চাতুর্যপূর্ণ। শ্লোকটির লেখক ডাঃ ফেলকে পছন্দ করতেন না। কেনো পছন্দ করতেন না তা তিনি জানতেন না তার এই পছন্দ না করাটা একেবারেই যুক্তিহীন, কারণ ডাঃ ফেল নিঃসন্দেহেই একজন চমৎকার লোক ছিলেন। হয়ত লেখক যদি তাকে ভালো করে জানতেন তা হলে হয়ত তাকে পছন্দ করতেন, কিন্তু ডাঃ ফেল কখনই এই শ্লোক লেখকের কাছে পছন্দের পাত্র হতে পারেননি। হতে পারে যে এটা শুধুই তাদের পুণঃমিলনের অভাবে হয়েছে, এই বিভাস্তিকর কৌশলের মাধ্যমে আমরা হয়ত হঠাৎ কোন ব্যক্তিকে বুঝাতেও পারি, নাও বুঝাতে পারি।

এমনকি বাইবেলও মানুষের এমন দুঃখজনক স্বভাব প্রকৃতি সম্পর্কে চিনিয়ে দেয়, কারণ বাইবেল বলে: “যদি সন্তুষ্ট হয়, তোমাদের সাধ্য অনুসারে থাকা।” (রোমীয় xii. 18) বাইবেল খুব বাস্তবসম্মত একটি পুস্তক এবং এ পুস্তক মানুষকে জানিয়ে দেয় যে, অনেক অসম্পূর্ণতা থাকা সত্ত্বেও তাদের সীমাহীন সন্তুষ্টাবনা রয়েছে। বাইবেলে যীশুর্খীষ্টের শিষ্যদের এমন উপদেশ দেয়া হয়েছে যে, যদি তারা কোনো গ্রামে যায় এবং আপাণ চেষ্টার পরেও যদি তারা তাদের গ্রহণ না করে, তাহলে তারা যেন সেই গ্রামের ধূলা তাদের পা থেকে বেড়ে ফেলে দিয়ে আসে ~~অর্থাৎ~~ “যে সব লোক তোমাদের গ্রহণ না করে, তবে সে এলাকা থেকে বের হয়ে আস্তার সময় তাদের বিরুদ্ধে সাক্ষ্যস্বরূপ তোমাদের পায়ের ধূলা বেড়ে ফেলে দিয়ে আসো।” (লুক ix. 5) এসব কথা এভাবে বলা যায় যে, আপনি বিজ্ঞতার পরিচয় দেবেন যদি এমন অবস্থার দ্বারা নিজেকে মারাত্মক ক্ষতিগ্রস্ত হতে না দেন এবং শুধু সন্তুষ্ট হবে যদি না আপনি সবার মধ্যে জনপ্রিয় হয়ে উঠতে না পারেন।

যা হোক, সুনির্দিষ্ট কিছু সূত্র এবং নিম্নস্তুতি আছে, যদি সেসব বিশ্বাসের সাথে অনুসরণ করা যায় তবে আপনিও অন্যদের পছন্দযোগ্য এক ব্যক্তিকে পরিণত হতে পারেন। যদি আপনি একজন একগুঁয়ে মানুষও হয়ে থাকেন, স্বভাবগতভাবে লাজুক প্রকৃতির এবং নিভৃতচারী, এমনকি অসামাজিক মনোভাবাপন্ন হয়ে থাকেন তবুও ব্যক্তিগতভাবে অন্যের সাথে সুসম্পর্ক বজায় রেখে সন্তোষজনক জীবন যাপন করতে পারবেন। আপনি নিজেকে একজন সরল, সাধারণ, স্বাভাবিক এবং অন্যদের সাথে সুখপ্রদ সম্পর্ক নিয়ে চলার মত ব্যক্তিত্বে পরিণত হতে পারেন।

খুব জোরের সাথে আমি আপনাকে অনুরোধ করতে পারি না যে, আপনি এ বিষয়টির উপর খুব গুরুত্ব দিন, এর পেছনে সময় দিন এবং এর উৎকর্ষ সাধনের উপর প্রাধান্য দিন, কারণ যে পর্যন্ত আপনি তা না করতে পারবেন আপনি কখনই সম্পূর্ণ সুখি বা সাফল্য লাভ করতে পারবেন না। এমন চরিত্র লাভে আপনি যদি ব্যর্থ হন তবে মনতাত্ত্বিকভাবে উল্টো আপনি ক্ষতিগ্রস্ত হয়ে পড়বেন। শুধুমাত্র অহমবোধ জনিত সন্তুষ্টি থেকে অন্যদের পছন্দের পাত্র হবার গুরুত্ব অনেক গভীরতর। জীবনে

সাফল্য লাভের মতই সাধারণ এবং সন্তোষজনক ব্যক্তিগত সুসম্পর্ক তৈরির গুরুত্ব এবং আবশ্যিকতা অনেক বেশি।

অন্যে আমাকে চাইবে না অথবা প্রয়োজন মনে করবে না এধরনের প্রতিক্রিয়া একটি অত্যন্ত ধৰ্মসাত্ত্বক প্রতিক্রিয়া। মানুষ আপনাকে যতটা চাইবে বা প্রয়োজন মনে করবে আপনি ঠিক ততটাই পরিপূর্ণ মুক্ত মানুষে পরিণত হতে পারবেন। ‘লোন উলফ, অর্থাৎ বিছিন্ন আত্মকেন্দ্রিক ব্যক্তি যারা, নিভৃতচারী যারা, তারা এত কঢ়ের মধ্যে জীবন কাটান যে তা বর্ণনা করা কঠিন। নিজেকে সুরক্ষার জন্য এরা নিজেদের ভেতরে যেন আরো সেঁধিয়ে থাকে না। তার অন্তর-লালিত, অন্তর্মুখী স্বভাব মনের স্বাভাবিক বিকাশকে অঙ্গীকার করে অথচ বাইরে যারা মানুষের সাথে মেলামেলা করে এবং নিজে থেকেই অন্যদের কিছু দেবার মন মানসিকতা আছে তাদের সেই অভিজ্ঞতা আছে। যদি এ ধরনের ব্যক্তিত্বকে নিজেদের মধ্য থেকে টেনে বের করা না যায়, অপরের কাছে মূল্যবান বলে গণ্য হওয়া না যায়, তবে আপনি পীড়িত হয়ে পড়তে পারেন এবং মারাও যেতে পারেন। কেউ আপনাকে চাইবে না, দরকার মনে করবে না, এ ধরনের অনুভূতি থেকেই আসে নৈরাশ্য, বুড়িয়ে যাওয়া এবং রুগ্নতা। যদি নিষ্কার্ত্ত্ব অনুভূতি আপনার মধ্যে বাসা বাঁধে, যদি কেউ আপনাকে প্রয়োজন মনে না করে কিম্বা না চায়, তবে তার জন্য অবশ্যই আপনার কিছু না কিছু করা প্রয়োজন এভাবে বাঁচা যে সত্যিই করুণ শুধু তাই নয় মনস্তাত্ত্বিকভাবেও তা অত্যন্ত সাংঘাতিক। যারা মানুষের স্বভাব প্রকৃতির সমস্যা নিয়ে কাজ করেন তারা দ্রুমাপন্তে এই সমস্যার সম্মুখীন হন এবং তাদের দুর্ভাগ্যজনক পরিণতি দুচোখে দেখতে হবে।’

‘উদাহরণ স্বরূপ, কোনো এক শহরে এক ডাক্তারী কাবে মধ্যাহ্নে ভোজনের সময় দুজন ডাক্তার আমার সাথে একই টেবিলে বসেছিলেন: একজন বয়স্ক এবং কয়েক বছর ধরে অবসর জীবন যাপন করছেন এবং অপরজন শহরের জনপ্রিয় তরুণ ডাক্তার। তরুণ ডাক্তারকে দেখতে অবসন্ন লাগছিল, পরে তিনি ভেঙ্গে পড়লেন এবং ক্লান্তিতে দীর্ঘশ্বাস ছেড়ে একেবারে নেতৃত্বে পড়লেন। তিনি অভিযোগ করে বললেন, “যদি টেলিফোনটি বাজা বক্স হত!” কোথাও যেতে পারি না আমি কারণ সবসময় মানুষ আমাকে ডাকাডাকি করে। আমার ইচ্ছে হয় যদি টেলিফোনটিতে একটি সাইলেন্সার লাগাতে পারতাম!”

বয়স্ক ডাক্তারটি শাত কঢ়ে বলে উঠলেন: “জিম, আমি বুঝতে পারছি যে তোমার কেমন লাগছে।” “আমিও একসময় ঠিক এমনই অনুভব করতাম, কিন্তু টেলিফোন যে বাজে তার জন্য ধন্যবাদ দাও। মানুষ যে তোমাকে চায় এবং প্রয়োজন মনে করে তার জন্য খুশি হও।” তারপর করুণ স্বরে আরো বললেন: “এখন আর কেউ আমাকে ডাকে না। আবার যদি টেলিফোনটা বাজত শুনে আমি খুব খুশি হতাম।

কিন্তু কেউ আমাকে চায় না কেউ আমাকে প্রয়োজন মনে করেনা। এখন আমি একজন অপ্রচলিত ব্যক্তি।”

টেবিলে আমরা সবাই কখনও কখনও নানা কার্যকলাপে কিছুটা ধকল অনুভব করি তখন ঐ বৃদ্ধ ডাঙ্গারের শোনা কথাগুলো নিয়ে অনেক ভাবি আমরা।

এক মধ্যবয়সী মহিলা আমাকে অভিযোগ করে বললেন যে, তার ভালো লাগছিল না। তিনি ছিলেন অত্থ এবং অসুখি। বললেন, ‘আমার স্বামী মারা গিয়েছে, বাচ্চারা বড় হয়েছে। কাজেই আমার জন্য এখন আর কোনো জায়গা নেই।

মানুষ আমাকে এখন করুণার চোখে দেখে, কিন্তু তারা উদাসীন। প্রত্যেকেরই আপন আপন ধান্দা আছে এবং কেউ আমাকে প্রয়োজন মনে করে না। কেউ আমাকে চায় ও না। ‘আমি অবাক হয়ে যাই, আমার ভালো না লাগার পেছনে এটাই কি একটি কারণ হতে পারে? জিজ্ঞাসা করলেন তিনি। আসলে আমার মনে হয় সেটাই একটি গুরুত্বপূর্ণ কারণ হতে পারে।

এক বাণিজ্যিক অফিসে ঐ প্রতিষ্ঠানের প্রতিষ্ঠাতা বয়স সন্তান পার হয়েছে তিনি অস্তির হয়ে এবং উদ্দেশ্যহীনভাবে হাঁটাহাঁটি করছিলেন। তিনি যখন আমার স্থানে কথা বললেন, তখন তার ছেলে, প্রতিষ্ঠানের বর্তমান সর্বেসবা এবং আমি তার সাথে দেখা করতে এসেছিলাম তিনি তখন টেলিফোনে কথা বলছিলেন। বৃদ্ধ লোকটি বিষণ্নভাবে বললেন, “কীভাবে অবসর পাওয়া যায় তা নিয়ে একটি বই কেন লিখেন না আপনি?” আমার তা জানা প্রয়োজন। তিনি বলতে থাকলেন, “স্বামী ভেবেছিলাম কাজের ভার থেকে মুক্ত হতে পারাটা বুঝি বিস্ময়কর কিছু হতে পারে, এখন দেখছি যে আমি যা বলছি তার প্রতি কারো কোনো আগ্রহ নেই। স্বামী ভাবতাম আমি একজন জনপ্রিয় লোক ছিলাম, কিন্তু এখন যখন এখানে এবং অফিসে বসলাম সবাই হ্যালো বলছে তারপরই তারা আমাকে ভুলে যাচ্ছে। আমি হয়ত একেবারে দূরে থাকতে পারতাম কারণ, ওরা সবাই কাজে যত্নশীল। আমার ছেলে ব্যবসাটি চালাচ্ছে এবং সুন্দর কাজকর্ম চালিয়ে নিচ্ছে, কিন্তু করুণার শেষ করলেন তিনি ওরা যদি একটু প্রয়োজন মনে করতো আমাকে, তা হলে আমার ভালো লাগতো।

এই লোকগুলো জীবনের এমন অবস্থায় পড়ে অত্যধিক করুণ অবস্থার স্বীকার হয়েছেন। তাদের মূল আকাঞ্চ্ছা হলো কিছু অনুসন্ধান করা এবং এই আকাঞ্চ্ছা তাদের অপূর্ণ এবং অত্থেই থেকে যাচ্ছে। তারা চান মানুষ তাদের প্রশংসা করুক। এধরনের লোকগুলোর আর্তি হলো সম্মান পাওয়া।

কিন্তু কেবলমাত্র অবসর জীবন যাপন তাদের জীবনের এই অবস্থার কোন বিকাশ সাধন করতে পারবে না।

একুশ বছরে এক মেয়ে আমাকে বলেছিল যে, সে সেই জন্মালগ্ন থেকেই অবাধিত। কেউ একজন তার কানে এই গরল ঢেলে বলেছেন যে, সে নাকি অবাধিত

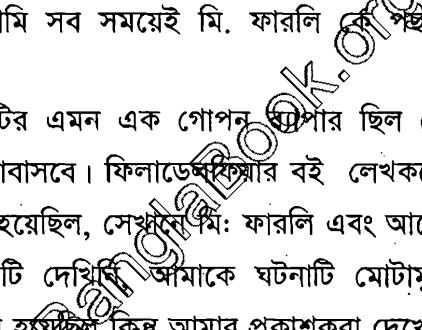
সন্তান। এই মারাত্মক ধারণা তার অবচেতন মনের গভীরে নিয়মজিত হয়ে আছে। এথেকে এক গভীর হীনমন্যতা বোধ এবং একটি আত্মনির্দাবোধ কাজ করছে। বিষয়টি তাকে লজ্জার পেছনে ফেলে দিয়েছে এবং নিজের মধ্যে নিজেই যেন পালিয়ে বেড়াবার কারণ হয়ে দাঁড়িয়েছেন। একেবারেই এক এবং মনমরা হয়ে গেছে মেয়েটি এবং প্রকৃতপক্ষে প্রয়োজনীয় বিকাশ সাধন থেকে বঞ্চিত এক ব্যক্তিতে পরিণত হয়েছে। জীবনের এমন দশা থেকে সুস্থ করতে হলে তাকে আধ্যাত্মিকভাবে পূর্ণবিন্যাস করতে হবে। বিশেষকরে তার চিন্তা যেটা যথা সময়ে তাকে প্রস্তুত করবে এবং অন্যদের কাছে একজন পছন্দযোগ্য পাত্রীতে পরিণত করবে, কিন্তু যে লজ্জাজনক অবস্থা তার মনকে আটেপৃষ্ঠে বেঁধে রেখেছে তা থেকে তার মনকে প্রথমে মুক্ত করতে হবে। অসংখ্য লোক, বিশেষ করে তারা যে অবচেতন মনস্তাত্ত্বিক দুন্দে ভুগছে তা নয় কিন্তু কখনও তারা জনপ্রিয় হবার জন্য কোন কৌশল রঞ্চ করেনি। তারা কঠোর চেষ্টা করেন। এমনকি তারা অনেক সময় মাত্রাত্তিরিঙ্গ কাজ করেন, প্রায়ই এমনভাবে কাজ করেন যে, দেখে মনে হয় এতে সত্যিই তাদের কোনো আনন্দ নেই। কিন্তু তারা যে কাজে নিয়োজিত হয় তা শুধুমাত্র তাদের গভীর ইচ্ছা থেকেই হয় এবং মানুষের জ্ঞানোবসা পাবার জন্যই করেন। আজকাল আমরা সর্বত্রই দেখি যে, মানুষ জনপ্রিয়তা লাভের অপরিসীম বাসনা পুরণের জন্য কোনো কাজে নিজেকে সম্মত করে কিছুটা ভাসা ভাসা জ্ঞান নিয়েই, আধুনিক সমাজে প্রায়ই এ কথাটির প্রচলন দেখা যায়।

সত্য ঘটনাটি হলো যে, জনপ্রিয়তা লাভ হজারপারে সামান্য কিছু সাধারণ স্বাভাবিক এবং সহজলভ্য কৌশলের মাধ্যমে অধ্যুক্ষয়ের সাথে সেসব অভ্যাস করুন এবং এভাবেই আপনি মানুষের কাছে বেশ প্রভাসের ব্যক্তিত্বে পরিণত হতে পারবেন।

প্রথমে নিজেকে একজন আয়েশি ব্যক্তি করে তুলুন, অর্থাৎ এমন একজন হতে হবে যার সাথে মানুষ কোনোরকম চাপের মধ্যে মেলামেশা না করেন। কিছু লোক সম্পর্কে এমন বলা হয়েছে, আপনি কখনও একেবারে আপনার সম্মুখের লোকটির পরেই অবস্থান নিতে পারবেন তার কোন নিশ্চয়তা নেই। সব সময়ই কোন না কোন একটি বাধা থেকেই যায় এবং আপনি তা অতিক্রম করতে পারেন না। একজন আয়েশি লোকের চলন স্বচ্ছ এবং স্বাভাবিক চলার ধরণটি সুখকর, দয়াদ্র এবং আনন্দদায়ক তার সাথে অবস্থান করার অনুভূতি তাই একটি পুরনো টুপি পড়ার মত নয়। অথবা একজোড়া পুরনো জুতার মত নয় বা কোন ঢিলেচালা পুরনো কোটের মত নয়। একজন কঠিন গন্তব্যের প্রতিক্রিয়াহীন ব্যক্তি কখনও একটি দলে মানিয়ে নিতে পারে না। সে সব সময়ই এর থেকে কিছুটা বাইরেই থেকে যায়। আপনি সম্পূর্ণরূপে জানেন না যে তাকে কিভাবে নিতে হবে অথবা কিভাবেই বা সে প্রতিক্রিয়া দেখাবে। আপনি তার সাথে ঠিক সহজে ভালোলাগার অবস্থায় নেই।

কিছু যুবক এক সতের বছর বয়সের এক ছেলের কথা বলছিল, ছেলেটিকে তারা খুব পছন্দ করত। ছেলেটি সম্পর্কে ওরা বলল, সে ভালো একজন সঙ্গী চমৎকার ছেলে সে। অন্যদের সাথে সহজে মেশার মত একজন। স্বাভাবিক হবার গুণবলী অর্জন করা খুবই গুরুত্বপূর্ণ বিষয়। ঐ ধরণের মানুষ সাধারণত বিশাল আত্মার হয়ে থাকেন। ছেট মাপের মানুষগুলো তাদের প্রতি আপনি কেমন ব্যবহার করেন সে সম্পর্কে উদ্বিগ্ন থাকে, যারা তাদের অবস্থান বা পদমর্যাদা নিয়ে ঈর্ষাচ্ছিত মনোভাব পোষণ করেন, যারা অতি-যত্নের সাথে তাদের বিশেষ অধিকার প্রতিষ্ঠা করেন, তারা কঠিন ধাতের এবং সহজেই বিরক্তি প্রকাশ করে।

এধরনের একটি সত্ত্বিকার উদাহরণ মি. জেমস এ. ফারলি, আমেরিকা যুক্তরাষ্ট্রের ভূতপূর্ব পোষ্ট মাস্টার জেনারেল।

কয়েকবছর আগে আমি তার সাথে প্রথম দেখা করি। এর কয়েকমাস পরে একটি বড় ধরনের জনসমাগমে তার সাথে আমার দেখা হয় এবং তিনি আমাকে আমার নাম ধরে ডাকেন। মানবজাতির একজন হওয়াতে আমি কখনই তা ভুলতে পারিনি এবং এই একটি কারণে আমি সব সময়েই মি. ফারলি  পছন্দ করে এসেছি।

মজার ঘটনা হলো যে, লোকটির এমন এক গোপন ~~স্বাক্ষর~~ পার ছিল যে তিনি জানতেন কিভাবে লোকে তাকে ভালোবাসবে। ফিলাডেলফিয়ার বই লেখকদের এক মধ্যাহ্ন ভোজে আমাকে বক্তব্য দিতে হয়েছিল, ~~স্বাক্ষর~~ মি: ফারলি এবং আরো দুজন লেখক ছিলেন। আমি আসলে দৃশ্যটি দেখিমি আমাকে ঘটনাটি মোটামুটি বলা হয়েছিল, যেহেতু আমার আসতে দেরি হয়েছিল কিন্তু আমার প্রকাশকরা দেখেছিলেন। মধ্যাহ্ন ভোজের বক্তা সবার সাথে হোটেল বারান্দা দিয়ে হেঁটে যাচ্ছিলেন, রঙিন পোষাকপরা একটি পরিচারিকা একটি দুই চাকার গাড়ির পাশে দাঁড়িয়ে ছিল, গাড়িটি চাদর, টাওয়াল এবং অন্যান্য সরঞ্জামে ভরা, এগুলো দিয়ে সে কক্ষগুলো পরিষ্কার করছিল। দলবদ্ধ এই লোকগুলোর দিকে মেয়েটির কোন মনোযোগই ছিলনা অথচ তারা তার গাড়িটি পাশ কাটিয়ে চলে যাচ্ছিলেন। মি: ফারলি হেঁটে তার কাছাকাছি গিয়ে দাঁড়ালেন এবং হাতটি বাড়িয়ে দিয়ে বললেন; “হ্যালো! কেমন আছ তুমি? আমি জিয় ফারলি। কি নাম তোমার? তোমার সাথে সাক্ষাত হওয়াতে আমি আনন্দিত।”

আমার প্রকাশক পিছনে ফিরে মেয়েটির দিকে তাকালেন। পুরো দলটি তখন আগে হলের দিকে চলে গিয়েছেন। বিশ্ময়ে মেয়েটির মুখ হা হয়ে গিয়েছে তখন এবং তারপরই সুন্দর হাসি ফুটে উঠলো মেয়েটির মুখে।

এটি একটি চমৎকার দৃষ্টিতে ছিল যে কীভাবে একজন অহমবর্জিত, আয়োশি, এবং বাইরের লোক হওয়া সত্ত্বেও সুন্দর এবং সাফল্যজনকভাবে অপরের সাথে ব্যক্তিগত সম্পর্ক গড়ে তুলতে পারে।

এক বিশ্ববিদ্যালয়ের মনস্তাত্ত্বিক শাখা ব্যক্তিত্বের উপর অর্থাৎ যার দ্বারা মানুষ ভালোবাসা পায় বা পায় না এর উপর একটি সমীক্ষা চালিয়েছিলেন। বৈজ্ঞানিকভাবে একশত বৈশিষ্ট্যের উপর সমীক্ষা চালানো হয়েছিল এবং সমীক্ষা শেষে রিপোর্টে বলা হয়েছে, কেউ যদি অন্যের প্রতিভাজন হতে চায় তবে তার ছেচাল্লিষ্টি অনুকূল বৈশিষ্ট থাকা প্রয়োজন। এটা অনুধাবন করা কিছুটা বরং নৈরাশ্যজনক যে জনপ্রিয় হতে গেলে অতগুলো বৈশিষ্ট একজনের থাকতে হয় যা হোক ধর্মগ্রন্থে এমন শিক্ষা দেয়া হয় যে একটি মৌলিক বৈশিষ্ট আপনাকে মানুষের কাজে প্রতিভাজন হতে অনেক দূর নিয়ে যেতে পারে। ঐ বৈশিষ্ট্যটি হলো, মানুষের জন্য আন্তরিকতা এবং খোলামনের সারল্য এবং ভালোবাসা।

সম্ভবত আপনি এ মূল বৈশিষ্ট্যটির অনুশীলন করতে পারেন, বাদবাকি বৈশিষ্টগুলো আপনিই বিকশিত হবে।

আপনি যদি আয়োশি ধরণের ব্যক্তি না হন, তা হলে আমি আপনাকে পরামর্শ দেব যে আপনি আপনার ব্যক্তিত্ব নিয়ে গভীরভাবে চিন্তা করুন। এবং এর উদ্দেশ্যটি হলো, আপনার চেতন কিম্বা অবচেতন মন-মেজাজের উপরুক্ত গুলো বের করে দেয়া, তা না হলে এগুলো স্থায়ীভাবে আপনার মনে থেকে থেঁচে পারে। এটা অনুমান করা ঠিক হবেনা যে মানুষ যে আপনাকে ভালোবাসেন তার কারণ আপনি তাদের সাথে কোনো ভুল কিছু করছেন। তার বদলে এটা অনুমান করুন যে সমস্যাটি আপনার মধ্যেই নিহিত এবং স্থির যে সমস্যাটি আপনি খুঁজে বের করবেন এবং তা আপনার মধ্য থেকে বের করে দেবেন। এর জন্য প্রয়োজন সততার যত্ন করা এবং এর সাথে ব্যক্তিত্বের অভিজ্ঞতাও সংযুক্ত হতে পারে। আপনার ব্যক্তিত্বের মধ্যে যে তথকথিত খচখচে উপাদান রয়েছে, বছরের পর বছর ধরে যা আপনি ধারণ এবং লালন করেছেন সেটাই আপনার গুণাবলী হতে পারে। সম্ভবত সেগুলোকে আত্মরক্ষামূলকভাবে অনুমান করা হয়েছে, অথবা সেগুলো যৌবনকালে আপনার মনে এর ফলস্বরূপ বিকাশ লাভ করেছে। অযত্নে উৎপন্নি হওয়া এই মনস্তাত্ত্বিক বিকল্পতা সেসব আপনি একটি বৈজ্ঞানিক চর্চার মাধ্যমে আপনার মধ্য থেকে বের করে দিতে পারেন এবং ব্যক্তিত্ব পুণ্যপ্রতিষ্ঠার পদ্ধতি অনুসরণ করে এটা যে করা সম্ভব এই প্রয়োজনীয়তাকে স্বীকৃতির মাধ্যমে।

ব্যক্তিগত সম্পর্কজনিত সমস্যা সমাধানের সাহায্য পাবার উদ্দেশ্যে একবার এক লোক এসেছিল আমাদের গীর্জার ক্লিনিকে। বয়স প্রায় পঁয়ত্রিশ বছর, লোকটির ধরণ

এমনই ছিল যে তার দিকে আপনি তিনবার না হলেও অন্তত দুবারতো তাকাতেনই। চমৎকার সুসমঞ্জস্য এবং চিন্তাকর্ষক এক লোক। উপরে উপরে তাকে দেখলে বিশ্বয় জাগে যে, তাকে হয়ত মানুষ পছন্দ করবে না। কিন্তু তার বর্ণনায় বলল, কেমন অসুখি এবং একগাদা দুঃখজনক ব্যর্থতা এবং দুরাবস্থার শিকার সে এবং এর সবই হয়েছে মানুষের সাথে সুসম্পর্ক তৈরি করতে গিয়ে।

“আমি যথাসাধ্য চেষ্টা করি” সে ব্যাখ্যা করে বলল। মানুষের সাথে কিভাবে মিশতে হয় এ সম্বন্ধে আমার শেখা সব নিয়ম কানুন অনুশীলন করে দেখেছি আমি, কিন্তু চেষ্টার বিনিময়ে কিছুই পাইনি আমি। মানুষ আমাকে পছন্দ করে না, এবং অধিকন্তু এ বিষয়ে আমি বেশ সাবধান।”

তার সাথে কথা বলার পর সমস্যাটা কোথায় তা বুঝতে কষ্ট হয়নি। তার কথাবার্তার মধ্য দিয়ে একটি জেদী জটিল মনোভাব যে হালকা আবরণে ঢাকা কিন্তু তৎসত্যেও সুস্পষ্ট প্রকাশ পাচ্ছিল। ঠোঁট কুঞ্চিত করে কথা বলার ধারণাটি একেবারেই আকর্ষণহীন এবং এর মধ্য দিয়ে তার প্রাধান্যের একটি ভাব কিন্তু সবাইকে নিন্দা করার একটি ভাব ফুটে উঠেছিল তার মধ্যে। যেন সে নিজেকে কিছুটা ~~শ্রেষ্ঠ~~ পর্যায়ের বলে মনে করছে বা অন্যদের হেয় করে দেখছে। মোট কথা তা~~র~~ মধ্যে একটা সবার সেরা ভাব ফুটে উঠেছিল। খুবই কঠোর ধাতের মানুষ, ব্যক্তিজ্ঞান সমনীয়তার লেশমাত্র নেই।

বেশ জোর দিয়ে বলল, “নিজেকে পরিবর্তন করার কোন পথ কি নেই যাতে লোকজন আমাকে পছন্দ করে?” অবচেতন মনে ভুল করে আমি যে মানুষকে উত্ত্যক্ত করছি তা রোধ করার কোন উপায় কি নেই?”

যুবকটি নিঃসন্দেহে একজন আতঙ্কেন্দ্রিক এবং দাঙ্গিক প্রকৃতির ছিল। যে ব্যক্তিকে সে পছন্দ করত তা হলো সে নিজে। প্রত্যেকটি কথা; প্রতিটি মনোভাব তার নিজের উপর কিভাবে প্রতিক্রিয়া সৃষ্টি করত সেই অর্থে অবচেতনভাবে তার পরিমাপ করত লোকটি। তাকে আমাদের শেখাতে হয়েছিল যে অন্যদের ভালোবাসতে হবে এবং নিজেকে ভুলে যেতে হবে, তার ব্যক্তিস্বত্ত্বার বিকাশ সাধনের জন্য এটা অবশ্যই ছিল সম্পূর্ণ পাল্টা একটি ব্যবস্থা। যাহোক, তার সমস্যা সমাধানে এ ছিল মূল বিষয়। লক্ষ্য করেছি যে ছেলেটি মানুষের সাথে কেমন উভেজিত আচরণ করতো এবং আপনি মনে কিভাবে তাদের উপর চড়াও হতো, যদিও বাইরে থেকে কারোর সাথেই কোন দৃদ্ধ লাগার মত অবস্থা তৈরি হতো না। মনের ভেতর থেকে সে চেষ্টা করত যাতে সবাই তার সাথে মানিয়ে চলে। অবচেতনভাবে মানুষ তা বুঝতে পারত, যদিও তারা সমস্যাটি সম্পর্কে সুনির্দিষ্টভাবে কিছু বলত না। তার প্রতি একটি বাঁধা তৈরি হয়ে যেত তাদের মনে।

যেহেতু তার চিন্তায় সে মানুষের প্রতি রুট ছিল, এবং এ থেকেই তার ব্যক্তিগত মনোভাব অন্যের প্রতি আন্তরিক উষ্ণতা বর্জিত ছিল। সে যথেষ্ট দয়ালু ছিল এবং চেষ্টাও করত যাতে মানুষের প্রতি শিষ্টতা বর্জিত এবং অমুঝকর আচরণ করতে না হয়, কিন্তু মানুষ অবচেতন ভাবেই তার প্রতি ঠাণ্ডা আচরণ করত, তাই তাকে ধমক ধামক ও দিত এবং এ নিয়ে অভিযোগও করেছিল। তারা যে তার প্রতি এমন আচরণ করার কারণ ছিল, সেও মনে মনে তাদের ধমকাতো। খুব বেশি পছন্দ করত সে নিজেকে, এবং নিজেকে শুদ্ধার পাত্র করে তোলার জন্য অন্যদের ঘৃণা করত সে। আত্মভালোবাসায় ভুগছিল সে, এবং এর মূল চিকিৎসা ছিল অন্যদের ভালোবাসতে অভ্যাস করা।

নিজের সমস্যা বর্ণনা করতে গিয়ে সে হতবুদ্ধি হয়ে পড়লো। কিন্তু সে আন্তরিক ছিল এবং কাজের কথাই ব্যক্ত করলো। নিজের জায়গায় অন্যদের ভালোবাসার যে পরামর্শ তাকে দেয়া হয়েছিল সে অনুশীলন সে করতে থাকলো। কাজটি সমাপন করতে কিছুটা মৌলিক পরিবর্তন প্রয়োজন ছিল, কিন্তু তাতে সে সাফল্য লাভ করেছিল।

একটি পদ্ধতির কথা তাকে শেখানো হয়েছিল, রাতে ঘুমান্ত যুবার আগে সারা দিনে যত লোকের সাথে তার দেখা হয়েছিল তার একটি তালিকা তৈরি করতে, উদাহরণ স্বরূপ, বাস ড্রাইভার বা খবরের কাগজ বিক্রেত ছেলেটি ইত্যাদি। মনে মনে তাকে প্রত্যেকটি মানুষের ছবি আঁকতে হতে প্রদের নাম তালিকাভূক্ত করা হয়েছে, এবং যখন সবগুলো ছবি তার মনচক্ষু<sup>১</sup> মাঝে চলে আসতো তখন ওসব ব্যক্তিদের জন্য সে সুবিনীতভাবে চিন্তা করব<sup>২</sup> তার সবার জন্য প্রার্থনা করতে হতো তাকে। তার চারিদিকের ছেটে জগতটার জন্য প্রার্থনা করতে হতো তাকে। আমাদের সবারই একটি নিজস্ব জগত আছে, যাদের যাদের সাথে আমাদের কাজকর্ম অথবা এভাবে সেভাবে যাদের সাথে আমাদের যে মেলামেশা হয় তাদের নিয়ে।

উদাহরণ স্বরূপ বলা যায়, পরিবারের বাইরে এই যুবক লোকটির সাথে যার প্রথম দেখা হয়েছে সে তার এ্যাপার্টমেন্ট বাড়ির একজন এলিভেটর অপারেটর।

অনিচ্ছাকৃতভাবে এবং বিড় বিড় করে গুড মর্নিং বলা ছাড়া তার সাথে অন্য কোন কথা বলার অভ্যাস তার ছিল না। আর এখন সে ঐ এলিভেটর অপারেটরের সাথে সময় করে একটু কথা বলে। সে তাকে তার পরিবারের কথা জিজেস করে এবং তার আগ্রহ ইচ্ছার কথাও জানতে চায়। এতে সে দেখতে পেল যে, ঐ এলিভেটর অপারেটরের একটি মজার দৃষ্টিকোণ রয়েছে এবং এমন কিছু অভিজ্ঞতা রয়েছে যা সত্যিই ছিল মনমুঝকর। এখন যুবকটি দেখতে শুরু করেছে যে একজন ব্যক্তির মধ্যে কিভাবে মূল্যবান কিছু থাকতে পারে, আগে যে ব্যক্তি তার কাছে ছিল একটি যান্ত্রিক

রোবটের মত, যিনি সারাদিন এলিভেটর উঠাতেন আর নামাতেন শুধু। আসলে সে এলিভেটর অপারেটরকে ভালোবাসতেই শুরু করলো এবং এলিভেটর অপারেটর ও যে যুবকটিকে সুন্দর সঠিক মতামত দিয়ে উপকৃত করেছে। পাল্টা তার মতামত সাদরে গ্রহণ করতে শুরু করলো। তাদের মধ্যে এভাবে একটি সুন্দর বন্ধুত্ব গড়ে উঠলো। সুতরাং এভাবেই পদ্ধতিটি একজন থেকে আরেকজনের মধ্যে ছড়িয়ে পড়তে থাকলো।

একদিন যুবকটি আমাকে বলল, “আমি দেখেছি যে পৃথিবীটা চিন্তাকর্ষক লোকে ভরা অর্থ আগে কখনও তা আমি বুঝতে পারিনি।”

এই পর্যবেক্ষণ চালাবার মধ্যে সে প্রমাণ পায় যে, নিজের অনেক কিছু খোয়া গেছে তার, এবং যখন আবার তা ফিরে পাবার পথ অনুসরণ করলো তখন আবার সে নিজেকে খুঁজে পেল। নিজেকে হারিয়ে আবার নিজেকে ফিরে পেল এবং পাশে পেল অনেক বন্ধু বাক্স। মানুষ তাকে ভালোবাসতে শিখলো।

পূর্বের নাজুক অবস্থা থেকে পুনর্বাসিত হবার পেছনে অন্যদের জন্য প্রার্থনা করতে শেখা ছিল খুবই গুরুত্বপূর্ণ, কারণ আপনি যখন অন্য যে কোন ব্যক্তির জন্য প্রার্থনা করেন তখন তার প্রতি আপনার মনোভাব এমনিতেই একটি শুভাঙ্গ হিকে যেতে থাকে। এভাবেই আপনি অপরের সাথে আপনার সম্পর্ক একটি উচ্চপর্মাণে নিয়ে যেতে পারেন। যখন আপনার সবচেয়ে ভালো কিছু অপরের দিকে স্থানে শুরু করে তখন অপরের সর্বাপেক্ষা ভালো কিছুও আপনার দিকে বইচ্ছে শুরু করে। এমনিভাবে ভালোর সাথে ভালোর সাক্ষাত যখন ঘটে তখনই উচ্চপর্মাণের মধ্যে উচুমানের একটি সমবোতা প্রতিষ্ঠিত হয়।

আবশ্যিকভাবে আপনি যদি মনে করেন যে অন্যেরা আপনাকে ভালোবাসবে তাহলে আপনার করণীয় হলো, শুধু অন্যদের ভালোবাস। সবচেয়ে জনপ্রিয় লোকদের একজন তিনি, লোকটি আমেরিকায় থাকে এবং আমাদের বেশির ভাগ লোকের কাছে প্রিয় এই লোকটি মৃত উইল রজার্স। তারই একটি বৈশিষ্ট্যপূর্ণ স্মরণীয় উক্তি ছিল, “আমার ভালো লাগেনি এমন কোন মানুষের সাথে আমার সাক্ষাৎ হয়নি।” উক্তিটির মধ্যে কিছুটা অতিশয় থাকতে পারে কিন্তু আমি নিশ্চিত যে উইল রজার্স অতিশয় কিছু বলেননি, মানুষের প্রতি তার এমনই অনুভূতি ছিল, এবং এর ফলস্বরূপ মানুষ তার প্রতি তাদের খোলা হৃদয় মেলে ধরত, যেমন ফুল তুলে ধরে সূর্যের দিকে।

কখনও কখনও দুর্বল আপত্তি তুলে ধরা হতো যে, এমন কিছু মানুষ আছে তাদেরকে ভালোবাসা কঠিন। একথা সত্যি কিছু লোক স্বভাবগত দিক থেকেই অন্যের চেয়ে বেশি পছন্দের, তথাপি কোন ব্যক্তি সম্পর্কে গুরুত্বের সাথে জানতে চাইলে দেখা যাবে যে, তার মধ্যে এমন সব গুণাবলীর প্রকাশ রয়েছে যা প্রশংসা যোগ্য এমনকি ভালোবাস যোগ্য।

এক লোকের একটি সমস্যা ছিল, সমস্যাটি এরকম, তিনি যাদের সাথে উঠাবসা করতেন তাদের প্রতি তার নিজের উত্তেজনাকে জয় করার একটা অনুভূতি সক্রিয় ছিল। কারণ কিছু লোকের প্রতি তার অপছন্দ ছিল খুব গভীর। তারা তাকে তীব্রভাবে উত্তেজিত করত, কিন্তু যারা তাকে এভাবে বিরক্ত করত তাদের প্রতি উত্তৃত উত্তেজনাকর অনুভূতি তিনি ব্যয় করতেন সবাইকে সবকিছুর জন্য প্রশংসা করার মাধ্যমে। প্রতিদিন তিনি ঐসব লোকদের একটি তালিকা তৈরির চেষ্টা করতেন। আর তাতে তিনি বিশ্ময়ের সাথে আবিষ্কার করলেন যে, যে লোকগুলোকে তিনি মোটেও পচন্দ করতেন না তাদের মধ্যেও সুন্দর এবং সুখকর গুণাবলী রয়েছে। আসলে, যখন তিনি প্রমাণ পেলেন যে, লোকগুলো মধ্যে আকর্ষণীয় গুণাবলী রয়েছে, তখন তিনি বুঝতেই পারলেন যে, এই লোকগুলোকেই তিনি কিভাবে এক সময় অপছন্দ করেছেন। অবশ্যই, যখন তিনি তাদের সমন্বে এমন আবিষ্কার করেছিলেন, তার বদলে তারাও উইল রজার্সের মধ্যে পছন্দযোগ্য নতুন নতুন গুণাবলী খুঁজে পাচ্ছেন।

কাজেই আপনিও যদি মনে করেন যে, জীবনের এ পর্যন্ত মানুষের সাথে সন্তুষ্টজনক সম্পর্ক তৈরি করতে পারেননি, তাহলে এমনটা ধরে নিবেবে না যে, নিজেকে বদলে ফেলার সমস্ত সুযোগ আপনার হাত ছাড়া হয়ে গিয়েছে। কিন্তু সমস্যাটি সমাধানের জন্য এখনই আপনাকে প্রয়োজনীয় এবং সন্তুষ্টিত পদক্ষেপ গ্রহণ করতে হবে। আপনি নিজেকে বদলাতে পারেন এবং জনপ্রিয় ব্যক্তিত্বে এবং শ্রদ্ধিভাজন এক ব্যক্তিত্বে পরিণত হতে পারেন যদি প্রচেষ্টাটি চালানোর মত শুভ ইচ্ছা আপনার থাকে।

আমি আপনাকে কি স্মরণ করিয়ে দিচ্ছি পারি, যেমনটা আমি নিজে মনে করে থাকি যে, মোটামুটিসংখ্যক মানুষের একটিবরাট প্রবণতা হলো যে আমরা আমাদের দোষক্রটিকে সারা জীবনের জন্য নিশ্চয়তার সাথে লালন করে বেড়াই? একটি দোষকে আমরা আরো বাড়িয়ে তুলি এবং একে লালন করি, এর আবাদ করি, কিন্তু কখনও এর পরিবর্তন করি না। ক্রটিপূর্ণ একটি গ্রামফোন রেকর্ডের সুর রেখায় একটি পিন ধরিয়ে দিলে যেমন ক্রটিপূর্ণ ঐ একই সুর বার বার বাজতে থাকে ঠিক সেরকম। আপনি অবশ্যই রেকর্ডের রেখা থেকে পিনটি সরিয়ে নেবেন, তারপর দেখবেন সুরের অনৈক্যতান আর বাজছে না, কিন্তু সুন্দর তানে বাজছে। মানুষের সাথে সুসম্পর্ক গড়তে না পারার ক্রটিকে নিশ্চিত করে জীবনকে বেশি দূর আগে বাঢ়তে দেবেন না। বরং বাকি জীবন মানুষের সাথে বন্ধুত্ব নিশ্চিত করে চলতে থাকুন, কারণ স্বার্থক জীবনযাপনের জন্য ব্যক্তিগত সুসম্পর্ক স্থাপন করা অত্যন্ত জরুরী।

এখনও মানুষের কাছ থেকে ভালোবাসা পাবার জন্য একটি গুরুত্বপূর্ণ ব্যাপার রয়েছে এবং তা হলো, অপরের অহমবোধকে গণ্য করে তাদের সাথে সম্পর্ক তৈরির

অভ্যাস করা। ‘অহম’ হলো মানুষের ব্যক্তিত্বের সুরভি, আমাদের কাছে তা পরিব্রত। প্রতিটি মানুষের মধ্যে একটি স্বাভাবিক আকাঞ্চ্ছা আছে তা হলো, নিজেকে নিজের কাছে গুরুত্বপূর্ণ ভাবার অনুভূতি। যদি আমি আপনার অহমকে মূল্যায়ন না করি এবং সে কারণে আপনার ব্যক্তিগত গুরুত্বকেও অবমূল্যায়ন করি, যদিও আপনি হয়ত হেসে ফেলতে পারেন, কিন্তু আমি আপনাকে গভীরভাবে আহত করেছি। আসলে, আমি আপনাকে অশ্রদ্ধা করেছি, এবং তখন আপনি আমার প্রতি বদান্যতা প্রদর্শন করতে পারেন, এবং করেনও যদিও আপনি আধ্যাত্মিকভাবে বিকশিত না হন, তাহলে আপনি আমাকে আর ভালোও বাসতে পারবেন না।

অন্যদিকে, আমি যদি আপনাকে সম্মান দেখাই এবং আপনার মূল্যবোধের মূল্যায়ন করে চলি, তাহলে বুঝতে হবে যে, আমি আপনার অহমকে শ্রদ্ধা প্রদর্শন করেছি। আপনার প্রিয়তম হ্বার জন্য আমি আপনাকে সাহায্য করেছি, কাজেই আমি যা করেছি তার জন্য আপনি আমার প্রশংসা করবেন। আপনি আমার প্রতি কৃতজ্ঞ। এজন্য আপনি আমাকে ভালোবাসেন।

অপরের অহমকে অবমূল্যায়ন করা সম্ভবত বিন্দুচিহ্নেও সম্ভব, কিন্তু ক্ষেত্রে পক্ষে এটা কখনও মূল্যায়ন করা সম্ভব নয় যে শুধু একটি মতব্য থেকে অথবা মনোভাব থেকে কত গভীরভাবে কারো দাম কতটা কমে যেতে পারে। অস্থ তার মানে এই নয় যে আপনি দয়াহীন। এভাবেই অহমবোধের দাম কমে যায়।

পরে হয়ত যখন আপনি কোন দলের সাথে ঘোষিত এবং কেউ একজন হয়ত আপনাকে একটা চুটকি বলল এবং সবাই তার প্রশংসন্য এবং আনন্দে হাসিতে মেতে উঠল কিন্তু বাকি রইলেন আপনি, যখন জার্সি আনন্দ থিতিয়ে পড়লো তখন অনুগ্রহ করে বললেন, “বেশ সুন্দর একটি চুটকি। গতমাসে একটি ম্যাগাজিনে চুটকিটি দেখেছি আমি।”

অবশ্যই আপনার মধ্যে যে উৎকৃষ্ট মানের জ্ঞান রয়েছে তা অন্যদের জানতে দিতে হবে। এ বিষয়টি যে অনেক গুরুত্বপূর্ণ তা আপনি অনুভব করতে পারবেন, কিন্তু যে লোকটি চুটকিটি বলল সে লোকটি তা কিভাবে অনুভব করবে? সুন্দর একটি গল্ল বলা থেকে উদ্ভুত আনন্দজনিত ত্রুটি আপনি তার কাছ থেকে লুটে নিয়েছেন। তার ঐ অল্প সময়টুকুতেই আপনি তার একেবারে পাশে সম্মানিত আলোকবৃত্তে জড়ো হয়েছেন এবং অন্যায়রূপে আপনার প্রতি তার মনোযোগ আকৃষ্ট করেছেন। প্রকৃতপক্ষে আপনি তার পাল থেকে বাতাসটুকু নিয়ে নিয়েছেন এবং প্রতিদানে তাকে দিয়েছেন রসহীনতা এবং সস্তা মূল্যায়ন। ক্ষণিকের ছোট খ্যাতি সে উপভোগ করেছে, কিন্তু আপনি তার কাছ থেকে তা দূরে সরিয়ে নিয়েছেন। আপনি যা করেছেন তার জন্য ঐ দলের কেউ আপনাকে পছন্দ করবে না এবং নিশ্চিত যে ঐ লোকটিত নয়ই যার গল্লটি আপনি

বরবাত করেছেন। আপনি চুটকিটি পছন্দ করুন আর নাই করুন, কিন্তু গল্লের বজ্ঞাকে এবং অন্য যারা শুনছে তাদেরকে তা উপভোগ করতে দিন। মনে রাখবেন এতে সে কিছুটা হত বুদ্ধি এবং লজ্জিত হতে পারে। কিন্তু আপনার কাছ থেকে সারা পেলে তার জন্য ভালো কিছু বয়ে আনবে। কখনও মানুষকে অবমূল্যায়ন করবেন না। তাদেরকে গড়ে তুলুন এবং তার জন্য তারা আপনাকে ভালোবাসবে।

এ অধ্যায়টি যখন লিখছি তখন আমি আমার এক পুরনো এবং প্রিয় বন্ধুর সাথে দেখা করি, সন্দেহ নেই আনন্দঘন সাক্ষাৎ। ড: জন, ড্রিউ হফম্যান, ওহিউর ওয়েলসইয়্যান বিশ্ববিদ্যালয়ের এক সময়কার প্রেসিডেন্ট। প্যাসাডেনা তে এই লোকটির সাথে আমি যখন বসে আছি, আমি অনুধাবন করতে পারছিলাম যে, এই অত বড় ব্যক্তিত্বের কি অর্থ আমার কাছে। অনেক বছর আগে, কলেজ থেকে স্নাতক ডিগ্রী লাভের আগের রাতে, আমাদের সংঘের ভবনটিতে একটা ভুড়িভোজ ছিল এবং উনি তাতে উপস্থিত ছিলেন এবং সেখানে তিনি একটি বক্তৃতা দেন। ডিনার শেষে তিনি আমাকে তার সাথে তার বাসায় যাবার জন্য হাঁটতে বলেন।

জুন মাসের এক অপূর্ব সুন্দর চন্দ্রালোকিত রাত ছিল সেদিন পাঞ্জাড়ি পথে উঠতে উঠতে তিনি মানুষের জীবন এবং এর সুযোগ সুবিধাগুলো নিয়ে অনেক কথা বললেন আমাকে এবং এও বললেন যে, যখন আমি বাইরের জগতে প্রবেশ করব তখন দেখতে পাব কত রোমাঞ্চ আমার জন্য অপেক্ষা করছে। যখন আমরা তার বাড়ির সামনে এসে দাঁড়ালাম, তার একটি হাত আমার কাঁধে রেখে বললেন, “নরম্যান আমি সব সময় তোমাকে পছন্দ করে এসেছি।” তার উপর আমার বিশ্বাস আছে। বিরাট সংস্কারনা আছে তোমার। তোমাকে নিয়ে সবসময় গর্ববোধ করব আমি। তুমি নিজের মধ্যে তা পেয়েও গেছ।” অবশ্যই তিনি অতিরিক্ত বলেছেন আমাকে নিয়ে, কিন্তু কাউকে অপ্রশংসা করার চেয়ে তা অনেক ভালো।

জুন মাস এবং স্নাতক ডিগ্রী পাবার আগের রাত হওয়ায় এবং আমার হৃদয় উত্তেজনায় পূর্ণ থাকায় আমার আবেগ সর্বাধিক মাত্রায় সুন্দরে ভরে ছিল, এবং আনন্দাশ্রম সিক্ত নয়নে তাকে বলেছিলাম শুভ রাত্রি, কিন্তু এ ভাবাপুতাটুকু আমি গোপন করতেই চেয়েছিলাম। সেই থেকে অনেকবছর পার হয়ে গেছে, কিন্তু আমি কখনও ভুলিনি অত আগে জুনের সেই চাঁদের স্নিফ্ফ আলোকজ্বল রাতে তিনি আমাকে কী বলেছিলেন এবং কিভাবে বলেছিলেন। বছরের পর বছর চলে গিয়েছে কিন্তু তার প্রতি আমার ভালোবাসা এখনও আটুট রয়েছে।

আমি আবিক্ষার করেছিলাম যে, তিনি একইভাবে এই একটি উক্তি করেছিলেন অনেক ছেলে মেয়েকে তারা বড় মানুষ হবার আগে, এবং তারাও তাকে ভালোবাসে কারণ, তিনি তাদের ব্যক্তিত্বের প্রতি শুন্দা রেখেছিলেন এবং অবিরত তাদেরকে গড়ে

তুলেছেন। সারাবছরই তিনি আমাকে এবং অন্যদেরকেও আমরা যাই করতাম তা যত ছেটই হোক না কেনো তিনি আমাদের অভিনন্দন করে লিখতেন, এবং তার অভিনন্দন বাণীর শব্দ আমাদের কাছে অনেক কিছু। যুবক যুবতীদের পথ নির্দেশক এই সম্মানিত ব্যক্তির প্রতি রয়েছে হাজারো মানুষের স্নেহ ভালোবাসা এবং অনুরাগ, যাদের ভালোবাসা তিনি স্পর্শ করেছেন, তিনি যেন এক ছেট খাট বিশ্বয়।

ভালো হবার জন্য, শক্তিশালী হবার জন্য, সুন্দর মানুষে পরিণত হবার জন্য যাদেকেই আপনি সাহায্য করুন না কেন তারা শেষপর্যন্ত আপনার অনুরক্ত ভক্তে পরিণত হবে। কাজেই যত বেশিস্থ্যক সম্ভব সবাইকে গড়ে তুলুন। কাজটি করবেন নিঃস্বার্থভাবে। কাজটি করুন কারণ আপনি তাদের ভালোবাসেন এবং তাদের মধ্যে আপনি সম্ভবনা দেখতে পান। কাজটি করুন তাতে কোন দিন আপনার বক্সুর কোন অভাব হবে না। আপনার সম্পর্কে সবার ধারণা থাকবে সুন্দর। মানুষকে গড়ে তুলুন এবং তাদেরকে আন্তরিকভাবে ভালোবাসুন। ওদের ভালো করুন এবং দেখবেন তাদের শ্রদ্ধা এবং স্নেহ-ভালোবাসা আবার আপনার দিকেই ঘুরে আসছে।

মানুষ আপনাকে ভালোবাসবে তার মূলনীতি হিসেবে, আপনার দীর্ঘায়িত এবং কষ্টার্জিত জোরের কোন প্রয়োজন নেই, কারণ এসব খুবই সাধারণ সহজেই তাদের সত্যকে ব্যাখ্যা করে। যা হোক, অন্যদের কাছ থেকে শ্রদ্ধা পার্শ্বে দশটি বাস্তব নীতির তালিকা আমি তুলে ধরছি। অসংখ্যবার এসব নীতির অর্কিট্যতা প্রমাণিত হয়েছে। এসব বিষয়ে দক্ষ না হওয়া পর্যন্ত তা অনুশীলন করতে থাকুন এবং তাতে মানুষ আপনাকে পছন্দ করবে।

১. নামগুলো মনে রাখতে শিখুন। এক্ষেত্রে আশেপাশের অদক্ষতা এভাবে চিহ্নিত করতে পারেন যে, আপনার আগ্রহ যথেষ্ট পুরোমাণে ব্যয় হচ্ছে না। একজন মানুষের নাম তার কাছে খুব গুরুত্বপূর্ণ।
২. এখন স্বচ্ছন্দবোধের মানুষ হিসেবে নিজেকে গড়ে তুলুন যাতে আপনার মধ্যে শ্রান্তি কোন আশ্রয় না পায়। একটি পুরনো জুতার মত পুরনো টুপির মত হোন।
৩. স্বচ্ছন্দ গতিতে চলতে পারেন এমন গুণাবলী অর্জন করুন যাতে কোন কিছু আপনাকে বিরক্ত করতে না পারে।
৪. অহমবোধে আক্রান্ত হবেন না। কোন কিছু জানেন সে বিষয়ে আপনার অনুভূতি প্রকাশে নিয়ন্ত্রণ বজায় রাখুন। কিন্তু স্বাভাবিক থাকুন এবং সাধারণ বিনয়ভাব বজায় রাখুন।
৫. অপরের কাছে নিজেকে আগ্রহভাজন করে তুলুন যাতে মানুষ আপনার সঙ্গ চায় আপনার সঙ্গ পেয়ে আগ্রহজনক কোন মূল্যবান কিছু লাভ করে।
৬. আপনার ব্যক্তিত্ব থেকে আঁচড় কাটা অংশটুকু বের করে দিতে শিখুন, এমনকি ওসব ও যেসব অবচেতন মনে আপনি করে ফেলতে পারেন।

৭. আত্মরিকভাবে কাউকে আরোগ্য করার চেষ্টা করুন, একজন ধর্মপ্রাণ সৎ মানুষ হিসেবে তা করুন, সব ভুল বুঝাবুঝি যা আগে ছিল এবং এখনও আছে তা মন থেকে ঝোরে ফেলুন। আপনার অথবা অভিযোগ সমূহ মন থেকে বের করে দিন।
৮. আত্মরিকভাবে মানুষকে ভালোবাসতে না শেখা পর্যন্ত তার অনুশীলন চালিয়ে যান। মনে রাখবেন উইল রজার্স কি বলেছেন, “এমন কোন মানুষের সাথে আমার দেখা হয়নি যাকে আমি ভালো না বাসি।” অমন হ্বার চেষ্টা করুন।
৯. কেউ সাফল্যজনক কিছু করলে তাকে স্বাগত জানাবার সুযোগ কখনও হাতছাড়া করবেন না, অথবা দুঃখের সাথে আপনার সহানুভূতি অথবা নৈরাশ্য প্রকাশ করুন।
১০. গভীর আধ্যাত্মিক অভিজ্ঞতা লাভ করুন যাতে মানুষকে আপনি কিছু দিতে পারে এবং তার মাধ্যমে মানুষ শক্তিশালী হতে পারে এবং আরে কার্যকরভাবে জীবনকে মোকাবিলা করতে পারবে। মানুষকে শক্তি দিন এবং তারা আপনাকে স্নেহ ভালোবাসা দেবে।

The Online Library of Bangla Books  
**BANGLA BOOK**.ORG

## হৃদ-শুলের ব্যবস্থা পত্র

“দয়া করে হৃদ-শুলের একটি ব্যবস্থা পত্র আমাকে দিন।” এই কৌতুহলী এবং কিছুটা দুঃখজনক অনুরোধ আমাকে করেছিলেন এক লোক, তার ডাঙ্গার তাকে বলেছিলেন যে, তার অক্ষমতার অনুভূতি তার দেহের কারণে হয়নি হয়েছে তার মনের কারণে। তার ভোগান্তির কারণ হলো যে, সে তার দুঃখকে অতিক্রম করতে পারছে না। দুঃখের কারণেই তার ব্যক্তি সন্ত্রায় এই ভোগান্তি যেন স্থায়ী আসন পেতে বসেছে।

তার ডাঙ্গার তাকে আধ্যাত্মিক পরামর্শ এবং চিকিৎসা নিতে বলেছিলেন। কাজেই ঔষধের পরিভাষা হিসেবে সে আমাকে জিজেস করলো, “আধ্যাত্মিক কোন ব্যবস্থাপত্র আছে কি যা আমার মনের কষ্ট কমিয়ে দেবে? আমি বুঝতে পারি যে সবার জীবনের দুঃখ আসে এবং আমার উচিত অন্য সবার মত আমিও যেন তার সমন্বাসামনি দাঁড়াতে সক্ষম হই। আমি সাধ্যমত চেষ্টা করেছিলাম কিন্তু কোন শান্তি পাইনি।” মুখে দুঃখের কালো ছায়া এবং ক্লান্ত হাসি হেসে সে আবার অম্বিক্ষে বললো, “হৃদ-শুলের একটি ব্যবস্থাপত্র দিন আমাকে।”

আসলে হৃদ-শুলের ‘ব্যবস্থাপত্র’ আছেও। ব্যবস্থাপত্রের একটি উপাদান হলো শারীরিক ক্রিয়াকলাপ। ভুক্তভোগী অবশ্যই বসে থাকবে এবং গুম হয়ে চিন্তা করা এড়িয়ে চলবে। একটি সংগত অনুক্রম শারীরিক ক্রিয়াকলাপের প্রতিকল্পনা হিসেবে কাজ করে এবং নিষ্ফলগুম হয়ে চিন্তা করা থেকে এবং মনের যে এলাকা খিচড়ে থাকে তা কমিয়ে ফেলে। যেখানে আমাদের প্রতিক্রিয়া ঘটে। তাই আমরা ভালো-মন্দের বিচার করি এবং মনোকল্পে ভোগী। পেশীর ক্রিয়াকলাপ হলো মন্তিক্ষের অন্য একটি অংশকে কাজে লাগানো এবং সে কারণেই খিচড়ে ভাবটিকে এক জায়গা থেকে আরেক জায়গায় পরিচালনা করে এবং এভাবেই যন্ত্রণা লাঘব হয়।

একজন প্রাম্য উকিল খুব বলিষ্ঠ দর্শনজ্ঞান লোকটির, তিনি এক দুঃখিনী মহিলাকে বলেছিলেন যে, ভগ্ন হৃদয়ের সবচেয়ে ভালো ঔষধ হলো, “একটি ঘৰার বুরুশ নেন এবং হাঁটুতে স্থাপন করে আপনার কাজে চলে যান। পুরুষের জন্য সর্বাপেক্ষা ভালো ঔষধ হলো, একটা কুঠার হাতে নিন এবং শারীরিকভাবে ক্লান্ত না হওয়া পর্যন্ত কাঠ কুপিয়ে টুকরো টুকরো করতে থাকুন।” হৃদ-শুল পুরোপুরি এতেও নিশ্চিত নাও যায়, তবুও আপনার ভোগান্তি এতে উপশম হবে। অর্থাৎ শরীরটাকে পরাজয় মনোভাবাপন্ন অবস্থা থেকে রেহাই পাওয়ার এ হলো প্রাথমিক পদক্ষেপ যা আপনার আশে পাশে ঘটিতে পারে, এমনকি যদিও কাজটি করা কঠিন, এবং জীবনের স্বাভাবিক গতিতে আবার ফিরে আসাও তেমনি কষ্টকর, জীবনের কার্যকলাপের মূল

ধারায় ফিরে আসুন। আগে যাদের সাথে মিশতেন তাদের সাথে খোলামেলা মেলামেশা করুন। নতুন সঙ্গ গড়ে তুলুন। হাঁটাহাঁটি ঘোড়া কিম্বা গাড়িতে চড়া, সাঁতার কাটা, খেলাধূলা এসব করে রক্ত চলাচলকে আপনার নিয়ন্ত্রণে নিয়ে আসুন। মূল্যবান কিছু পরিকল্পনার মধ্যে নিজেকে সম্প্রতি করে ফেলুন। দিনগুলো কোন সৃজনশীল কাজে ব্যয় করুন এবং শরীরকে খাটানো যায় এমন কাজে ব্যপ্ত হোন। এমন কাজে লাগুন যাতে মনের স্বাস্থ্য অটুট থাকে, কিন্তু এদিকেও লক্ষ্য রাখবেন যে, কাজটি করছেন তা যেন দামের দিক থেকে ছোট না হয় এবং তা গঠনমূলক প্রকৃতির হয়। হালকাভাবে কোন গুরুত্বপূর্ণ কাজ এড়িয়ে চললে হয়ত ব্যথা বেদনা ক্ষণস্থায়ীভাবে নিষেজ হতে পারে কিন্তু তা সারিয়ে তুলতে পারে না মোটেও। উদাহরণ স্বরূপ, দেখা যায় অনেকেই পার্টিতে ঘোগ দিচ্ছে, মদ খাচ্ছে ইত্যাদি।

হৃদ-গুল থেকে একটি চমৎকার এবং সাধারণ মুক্তির পথ হলো, দুঃখকে হটিয়ে দেয়া। আজকাল অত্যন্ত বোকাখির একটি ব্যাপার দেখা যায় যে, কারো দুঃখিত হওয়াটা বা দুঃখিত ভাবটি দেখানো ঠিক নয়, অর্থাৎ কানাকাটি করা ঠিক নয় অথবা একজনের উচিত নয় স্বাভাবিক পদ্ধতি অনুসারেও ঢোকের পানি ফেলে কিঞ্চি ফুঁপিয়ে ফুঁপিয়ে কানা করা। এ তো প্রাকৃতিক বিধানকে অস্বীকার করার নামাঙ্ক। যখন ব্যথা অনুভূত হয় এবং দুঃখ আসে তখন তো কানা আসবেই। এ সাথে পাওয়ার একটি প্রাকৃতিক পদ্ধতি এবং সর্বশক্তিমান ঈশ্বরই এই পদ্ধতি সন্তুষ্ট করেছেন এবং এর নির্বিশ্ব ব্যবহার হওয়া উচিত।

আর এই দুঃখকে প্রতিরোধ করা একে নিয়ে করা, একে বোতলে পুড়ে রাখা, দুঃখের চাপ এড়াতে এসব করে, ঈশ্বরের মিশ্রনকেই ব্যবহার করার ব্যর্থতা প্রকাশ করা হয়। মানুষের শরীরের অন্যান্য কায়কর্তৃপের মতই অন্যান্য স্নায়ুর পদ্ধতির মতই এগুলো নিয়ন্ত্রণ করতে হবে। কিন্তু এর সবকিছুকেই অস্বীকার করা ঠিক হবে না। ভালোভাবে কানার মধ্য দিয়ে নারীই কি বা পুরুষই কি সবাই হৃদ-গুল থেকে অব্যাহতি পেতে পারে। যা হোক, আমি সাবধান করে দিতে চাই যে, এই কৌশলটি অথবা একটি অভ্যাসগত পদ্ধতিতে দাঁড়াতে দেয়া ঠিক হবে না। তেমন কিছু ঘটে গেলে তা অস্বাভাবিক প্রকৃতির দুঃখ বোধে এবং মানসিক বিকারে রূপ নিতে পারে। রীতি বিবর্জিত কোন কিছুকেই অনুমোদন করা ঠিক হবে না।

লোকজনের কাছ থেকে আমি অনেক চিঠিপত্র পাই তাদের প্রতিভাবান কেউ কেউ মারা গেছেন। বারবার একত্রে মিলিত হতো কিম্বা এ একই লোকজনের সাথে যাদের সাথে একটি যুগল বা পরিবার হিসেবে মেলামেশা করতেন, সেখানে যাওয়া তাদের পক্ষে কঠিন। কাজেই তাদের সেই পুরনো দিনের জায়গা এবং বন্ধু বান্ধবদের এড়িয়ে চলতে শুরু করেছিল।

আমি একে মারাত্মক ভুল বলে মনে করি। হৃদ-গুল আরোগ্য করার গোপন বিষয়টি হলো, যতটা সম্ভব সাধারণ এবং স্বাভাবিক থাকা। এর ফল স্বরূপ কিন্তু আনুগত্যহীনতা বা উদাসীনতা আসে না। এই কর্মপস্থাটি অস্বাভাবিক দুঃখের অবস্থাকে পাশ কাটাবার জন্য গুরুত্বপূর্ণ। স্বাভাবিক দুঃখ হলো, একটি প্রাকৃতিক পদ্ধতি এবং এর স্বাভাবিকতা ব্যক্তি বিশেষের তার স্বাভাবিক কার্যে ফিরে আসার এবং দায়িত্বশীল হবার এবং সেসব কাজ আগের মতই চালিয়ে যাবার সামর্থের মধ্য দিয়ে প্রমাণিত হয়েছে।

হৃদ-গুলের গভীরতা প্রতিকার অবশ্যই হলো সৃষ্টিকর্তার ওপর বিশ্বাসের মধ্য দিয়ে, তার প্রেরিত আরোগ্যকর আরামের মধ্যে। অনিবার্যভাবে হৃদ-গুলের মূল ব্যবস্থা-পত্র হলো বিশ্বস্ত মনোভাব নিয়ে শূন্য মনে শূন্য হৃদয়ে বিধাতার দিকে মুখ ফেরানো। অধ্যাবসায়ের সাথে আধ্যাত্মিকভাবে নিজেকে একেবারে মুক্ত করার মধ্য দিয়েই চূড়ান্তভাবে আসবে ভগ্ন হৃদয়ের আরোগ্য সাধন। এই প্রজন্ম পূর্ববর্তী যুগের মানুষের চেয়ে খুব বেশি ভুগেছে এবং তাদের আবার শেখা উচিত যে, সর্বকালের সেরা লোকগুলো কি শিখেছে, কি জেনেছে? যেমন, ধর্মকর্মাদির অনুকূলে কিংবা কোনো ব্যতীত মানুষের ব্যথা ভোগান্তি ইত্যাদি আরোগ্য হওয়া দূরহ।

যুগ শ্রেষ্ঠ আধ্যাত্মিক ব্যক্তিবর্গের একজন ছিলেন ব্রাদার লুইঞ্জেন্ড, যিনি বলেছেন, “যদি এ জীবনে আমরা স্বর্গের নির্মল প্রশান্তি সম্পর্কে জানতে পারি তবে আমরা অবশ্যই বিধাতার সাথে আন্তরিকভাবে, বিনীতভাবে জীৱিতজনক কথাবার্তা বলতে শিক্ষালাভ করবো।” দুঃখের ভার এবং মানসিক ব্যথা এশ্বরিক সাহায্য ছাড়াই বহনের চেষ্টা করা উচিত এমন পরামর্শ দেব না, কারণ এর ওজন একজন মানুষ যা বইতে পারে তার চেয়ে ভারি। হৃদ-গুল সবচেয়ে সরল এবং কার্যকর ব্যবস্থাপত্র হলো বিধাতার উপস্থিতি উপলক্ষ্য করার অনুশীলন করা। তাতে আপনার হৃদ-গুলের উপশম হবে এবং শেষমেশ আপনার ক্ষতও নিরাময় হবে। কী পুরুষ কী মহিলা যারাই প্রচণ্ড দুঃখের অভিজ্ঞতা লাভ করেছেন তারা আমাদের বলেছেন যে, এ ব্যবস্থাপত্র ফলপ্রদ।

হৃদ-গুলের ব্যবস্থা পত্রটিতে আরেকটি গভীরভাবে আরোগ্যকর উপাদান হলো, জীবন ও মৃত্যু এবং মৃত্যুহীনতা সম্বন্ধে সন্তুষ্ট জন দর্শন জ্ঞান লাভ করা। কারণ আমার পক্ষ থেকে বলতে চাই যে, যখন আমি একটি অনড় বিশ্বাসে বিশ্বাসী যে মৃত্যু বলতে কিছু নেই, জীবন অখণ্ডনীয়, এখানে এবং লোকান্তরের জীবন একটিই একাল এবং অন্তিমকাল অবিচ্ছেদ্য, অর্থাৎ একটি অবাধ বিশ্বব্রহ্মান্ত, এবং তারপরই আমি দেখতে পেলাম আমার সমগ্র জীবনের সবচেয়ে সন্তুষ্টজনক এবং বিশ্বাসযোগ্য দর্শন।

এই দৃঢ় বিশ্বাস সমূহ সুসংবন্ধ ভিত্তের উপর নির্ভরশীল, যেমন ধর্মগুলো এক্ষেত্রে সহায়ক। আমি বিশ্বাস করি যে, বাইবেল কুরআনসহ অন্যান্য ধর্মগুলো

খুব সুক্ষ ব্যাখ্যা দেবে, এবং শেষমেশ বড় বড় সব প্রশ্নের ক্রমবিত্ত বৈজ্ঞানিক ও অন্তর্দৃষ্টি সম্পন্ন সমাধান দিতে পারে বলে প্রমাণিত হবে। একজন মানুষ যখন এ পৃথিবী ছেড়ে চলে যায় তার আসলে কি ঘটে? বাইবেল কুরআনসহ অন্যান্য ধর্মগ্রন্থে খুব বিজ্ঞতার সাথে আমাদের তা জানিয়ে দেয় এবং আমরা আমাদের প্রগাঢ় বিশ্বাস দ্বারা এ সত্যকে জানতে পারি। হেনরি বার্গসন, একজন দার্শনিক, উনি বলেন যে, সত্যে প্রবেশ করার নিশ্চিতম পথ হলো অনুধাবন, অন্তরের স্বতঃস্ফূর্ত জ্ঞান দ্বারা তা করা যায়, নিশ্চিত কোনো বিষয়ের উপর হেতু দর্শনের মাধ্যমে তা করা যায়। তারপর মারাত্মক এক লক্ষ দিয়েও করা যায় এবং সত্য লাভের জন্য অনুভূতির দ্বারাও তা করা যায়। আপনার জানা কোনো উজ্জ্বল মুহূর্তে ফিরে আসুন। এ সেই পথ, সেই উপায়, যে ভাবে আমার মধ্যে এসব ঘটে।

আমি সম্পূর্ণরূপে, সর্বাত্মকরণে, এ সত্যের প্রতি বিশ্বস্ত হয়েছি এবং আমি তাই লিখছি এবং এতে আমার কোন সন্দেহ নেই, এমনকি খুব সুক্ষ বিন্দু পরিমাণেও নয়। ধীরে ধীরে আমি এ ইতিবাচক সত্যে উপনীত হয়েছি, এখনই এমনই একটি মূহূর্ত এলো আমি তা জানতে পারলাম।

এ দর্শন কারো দুঃখকে দূরে সরিয়ে রাখবে না, যে দুঃখটা আসে কোন প্রিয়জনের মৃত্যুর এবং স্বাস্থ্যগত কারণে, জাগতিক কোনো বিচ্ছেদ বিবরহ থেকে। কিন্তু এ দর্শন ততু দুঃখকে আপনার মধ্য থেকে তুলে নেবে এবং অদৃশ্য হয়ে যাবে। আপনার মধ্যেকার অনিবার্য পরিস্থিতির যে গভীর জ্ঞানসে সম্পর্কে একটি পরিষ্কার বোধগম্যতা আপনার মনকে ভরে দেবে। এবং এটা আপনাকে গভীরভাবে আশ্চর্ষ করবে যে, মনে হবে আপনার কোন প্রিয়জনের বিয়োগ হয়নি। এই বিশ্বাসে ভর করে বেঁচে থাকুন এবং তাতে আপনি শান্তিতে থাকতে পারবেন এবং ব্যথা বেদনা আপনার হৃদয় থেকে বিদায় নিয়ে চলে যাবে।

পবিত্র বাইবেলের একটি বিশ্বয়কর বাণীর কথা মনে প্রাণে স্মরণ করতে বলছি, অনুরোধ করছি—“চক্ষু যাহা দেখে নাই, কর্ণ যাহা শুনে নাই, মানুষের হৃদয়ে যাহা কথনও প্রবেশ করে নাই, সৈশ্বর তাদেরই জন্য তাহা প্রস্তুত করে রেখেছেন যাহারা তাকে ভালোবাসে।” (করিস্তীয়জ্ঞান II, 9)

এর অর্থ হলো যে, আপনি যা কোনো দিন দেখেননি, আর আপনি যা দেখেছেন সেতো তেমন কোনো ব্যাপারই নয়, যা হোক বিশ্বয়কর ব্যাপার হলো এই যে, আপনি এমন কোনো কিছুই দেখেননি যার সাথে সৈশ্বরকে যারা ভালোবাসে এবং তার উপর বিশ্বাস রাখে তাদের জন্য তিনি যে বিশ্বয়কর কিছু প্রস্তুত করে রেখেছেন তার কোন তুলনা চলে। অধিকন্তু এতে বলা হয়েছে যে, আপনি এমন কিছু শুনেননি যার সাথে তিনি তাদের জন্য যে বিশ্বয়কর কিছু সংরক্ষণ করে রেখেছেন। যারা তার শিক্ষা

অনুস্মরণ করেন এবং তার পরিত্র শক্তিতে বেঁচে থাকেন তারাই তা শুনতে পাবেন। আপনি যে শুধু কখনও দেখেননি এবং শুনেন তাই নয়, কিন্তু এমন কি আপনি কখনও তা অস্পষ্টও কল্পনা করেননি উনি আপনার জন্য যা করতে যাচ্ছেন। এই বাক্যটি তাদের জন্য, নিশ্চিত আরাম এবং অমরত্ব এবং পূর্ণিলন এবং সব ভালো কিছুর নিশ্চয়তা দেয় যারা ঈশ্বরের মধ্যে তাদের জীবনকে কেন্দ্রীভূত করেছেন।

অনেক বছর বাইবেল পড়ার পর এবং শত শত মানুষের জীবনের প্রতিটি ধাপের সাথে ঘনিষ্ঠভাবে সম্পর্কিত হওয়ার জন্য আমি সুনির্দিষ্টভাবে বলতে চাই যে আমি দেখেছি যে, বাইবেলের এই প্রতীজ্ঞামূলক বাণী সম্পূর্ণরূপে সত্য। এমনকি আমাদের এই জগৎ সংসারের ক্ষেত্রেও তা প্রযোজ্য। লোক সমাজের যারাই সত্যিকারভাবে শ্রীষ্টের এই বাণীর ওপর নির্ভরতার অনুশীলন করে, তাদের জীবনে সর্বাপেক্ষা অবিশ্বাস্য কিছু ঘটতে দেখেছি আমি। এই অনুচ্ছেদটি যারা পরলোকে রয়েছেন এবং আমাদের সাথে যাদের সম্পর্ক ছিল এবং আছে তার সাথেও সম্পর্কিত আমরা যখন বেঁচে থাকি, যারা আমাদের অগ্রজ এবং আমাদের আগেই যারা সেই বাধা অতিক্রম করেছেন, যাকে আমরা বলি মৃত্যু। আমি ‘বাধা’ শব্দটি ব্যবহার করছি আত্মপক্ষ সমর্থন করার জন্য। ইতিমধ্যে আমরা মৃত্যু সম্বন্ধে ভেবে নিয়েছি যে মৃত্যু হলো, বাধা স্বরূপ অর্থাৎ ধারণাটি এমন যে, মৃত্যু হলো জীবন থেকে আমাদের বিচ্ছিন্ন করে দেবার মত কিছু।

বৈজ্ঞানিকরা আজকাল অতি মনস্তত্ত্ব এবং অতীন্দ্রিয় বিষয়ের উপলক্ষি এবং পূর্ববর্তী জ্ঞান নিয়ে পরীক্ষা-নিরীক্ষা, এক মন থেকে আরেক মনের ভাবধারা সংযোগ, অতীন্দ্রিয় দৃষ্টি, (এসব কিছুকেই আগে থাম্পেস্যালী মানুষের হেয়ালী বস্তু বলে মনে করা হতো, কিন্তু এখন সেসব খুব বলিষ্ঠ, বৈজ্ঞানিকভাবে গবেষণাগারে ব্যবহৃত হচ্ছে) এসব ক্ষেত্রে কাজ করছেন, তারাই আজ প্রকাশ করছেন যে তারা নিজেরা এ সত্যিটি বিশ্বাস করছে যে, আত্মা স্থান এবং কালের বাধা অতিক্রম করে টিকে আছে। বস্তুত: আমরা ইতিহাসের এমন একদ্বার প্রাপ্তে এসে উপস্থিত হয়েছি যে যখন বৈজ্ঞানিকরা এই মহান সত্য আবিষ্কার করতে যাচ্ছেন এবং যা গবেষণাগারে আবিষ্কার নির্ভর সত্য হিসাবে প্রমাণিত হবে যে আত্মার অস্তিত্ব অবিনাশী মৃত্যুহীন।

বহুবছর ধরে বহুঘটনাবলী সংগ্রহ করেছি আমি, যে গুলোর যথার্থতা আমি গ্রহণ করছি এবং তা দৃঢ় প্রত্যয়ে সমর্থন করি যে আমরা একটি পতিশীল দুনিয়ায় বসবাস করি, জীবনই যেখানে মূলনীতি, মৃত্যু নয়। আমার সেসব মানুষের উপর দৃঢ় বিশ্বাস আছে যারা তাদের লক্ষ অভিজ্ঞতা ব্যাখ্যা দিয়ে বলেছেন এবং আমি তাতে পূর্ণ আস্থাবান যে, তারা এমন এক দুনিয়ার ইঙ্গিত দিয়েছেন যে দুনিয়া আমাদেরকে আঘাত করেছে। অথবা জীবন জালে জড়িয়ে ফেলেছে যাতে মানুষের আত্মা, জীবনের

উভয় পাড়ে একটি অখণ্ড বন্ধুত্বপূর্ণ অবস্থায় বিরাজ করছে। আমাদের জানা মতে অপর পাড়ে জীবনের অবস্থা হলো মরণশীলতা, তা কিছুটা পরিবর্তিত হয়েছে। যারা জীবনের অপর পাড়ে চলে গিয়েছে তারা আমাদের চেয়ে উচ্চতর এক অবস্থায় বসবাস করছে এবং তাদের বোধজ্ঞান আমাদের বোধজ্ঞান অপেক্ষা অনেকমাত্রায় উপরের স্তরের, এখনও আমাদের যারা প্রিয়জন তাদের অস্তিত্ব বিরাজ করছে এবং ঘটনাবলী সে দিকেই নির্দেশ করছে যে, তারা বেশি দূরে নেই এবং এর সাথে আরেকটি ঘটনার ইঙ্গিত মিলছে, কিন্তু তা একেবারে কম বাস্তব কিছু নয়, যে আমরা আবার তাদের সাথে মিলিত হব। ইত্যবসরে আমরা তাদের সাথে বন্ধুত্বপূর্ণ সম্পর্ক বজায় রাখব যারা আত্মার জগতে বাস করছেন। উইলিয়াম ডোমস, আমেরিকার শ্রেষ্ঠ পণ্ডিতদের একজন, সারা জীবন পরীক্ষা নীরিক্ষা করে বলেছেন, যে তিনি এভেবে আত্মপরিত্পন্ন যে মানুষের মন্তিক হলো আত্মার অস্তিত্বের একমাত্র মাধ্যম এবং তাই মন এখন যেমন গঠিত অবস্থায় আছে কিন্তু শেষে তা বদলে যাবে। কারণ মন্তিক তার ধারককে বোধজ্ঞানের অনাক্রান্ত এলাকায় নিয়ে যাবে। যেহেতু আমাদের আধ্যাত্মিক প্রকৃতি এখানে এই পৃথিবীতে সম্প্রসারিত হয়েছে এবং যেহেতু আমরা বয়সে ~~৫৫~~ এবং দিন দিন অভিজ্ঞতা লাভ করি তাই এই বিরাট দুনিয়ায় আমাদের চারিদিকে সচেতন হয়ে উঠি, এবং যখন আমরা ইহলোক ছেড়ে চলে যাই তখন শুধুমাত্র আমরা এক বিরাটের মাঝে পদার্পণ করি।

ইউরিপাইডিস, প্রাচীনকাল নিয়ে বড় বড় সর্বস্মিন্তব্যদের একজন, তার এমন বিশ্বাস জন্মেছিল যে, আমাদের পরলোকের জীবন তুল্য এক অসীম বিরাটের মাঝে। সক্রেটিসও একই ধারণার সাথে একমত প্রেরণ করেছেন। সবচেয়ে সুখপ্রদ এব সারগর্ভ যে বাণী তাঁর মুখ থেকে বের হয়ে এসেছে তা হলো, “কোন দুষ্টাত্মার পক্ষে কোন সৎ লোকের পতন ঘটানো সম্ভব নয় না এ লোকে, না পরলোকে।”

নাতালিয়া কালমাস, রপ্সি চলচ্চিত্রের এক দক্ষ বৈজ্ঞানিক, তার বোনের মৃত্যু সম্পর্কে বলেছেন। বৈজ্ঞানিকভাবে প্রশিক্ষণপ্রাপ্ত এই মহিলার সেই বর্ণনা অনুপ্রেরণা দানকারী ‘গাইড পোস্ট’ ম্যাগাজিনে ছাপা হয়েছিল।

নাতালিয়া কালমাস তার মরণাপন্ন বোনের কথা এভাবে উল্লেখ করছেন : “নাতালি, আমার কাছে প্রতিজ্ঞা কর যে, তুমি কখনও তাদেরকে আমার উপর ঔষধ প্রয়োগ করতে দেবে না। আমি বুঝতে পারছি তারা আমার ব্যথা উপশম করার চেষ্টা করছে, কিন্তু আমি প্রত্যেকটি দৈহিক অনুভূতি সম্পর্কে সাবধান থাকতে চাই। আমার দৃঢ় বিশ্বাস যে, মৃত্যু হবে খুবই সুন্দর এক অভিজ্ঞতা।”

“আমি প্রতিজ্ঞা করলাম। পরে, একা একা কাঁদলাম, কাঁদলাম তার সাহসের কথা ভেবে। তারপর রাতে যখন বিছানায় শুতে গেলাম, আমি বুঝতে পারলাম যে,

আমি ভেবেছিলাম আমার বোন যে কষ্ট ভোগ করতে যাচ্ছে সেই হবে তার পরম জয়।”

দশদিন পর চরম সময় মতু একেবারে কাছে এসে পড়ল। ঘণ্টার পর ঘণ্টা তার পাশে বসে রইলাম আমি। অনেক কিছু নিয়ে আমাদের আলাপ হলো, এবং সারাটি সময় তার অত্যাশ্চর্য শান্তভাব, শাশ্বত জীবনের প্রতি অকপট আত্মবিশ্বাস দেখে বিশ্বিত হলাম। দৈহিক নির্যাতন তাকে একেবারের জন্যও তার আধ্যাত্মিক শক্তিকে পরাজিত করতে পারেনি। এতে এমন কিছু ছিল যে, ডাক্তাররা সাধারণভাবে তার কোন হিসাব মেলাতে পারেনি।

শেষের দিনগুলোতে সে বিড় বিড় করে একটি বাক্যই শুধু উচ্চারণ করত “হে প্রিয়তম দয়াময় প্রভু, আমার মন পরিচ্ছন্ন রাখ এবং আমাকে শান্তি দাও।”

এত কথা বলেছি আমরা যে, আমি লক্ষ্য করেছিলাম যে সে ঘুমের দিকে ঝুকে পড়ছে। নার্সের কাছে রেখে আস্তে উঠে গিয়েছিলাম একটু বিশ্রাম নেবার জন্য। মাত্র কয়েক মিনিটের মধ্যেই শুনলাম আমার বোন আমাকে ডাকছে। তাড়াতাড়ি তার কক্ষে ঢেকে চলে গেলাম। মুর্মুরি অবস্থা, মৃত্যু যেন একেবারে দ্বারপ্রাণে এসে দাঁড়িয়েছে।

“বিছানায় তার পাশে বসলাম এবং তার হাতটি আমার হাতে নিলাম। উন্তু হাত। তারপর মনে হলো সে বিছানা থেকে একটু উঁচু হয়ে প্রাণ বসে থাকার একটি অবস্থায় স্থির হলো। সে বলল, নাতালি, “ওরা অনেকেই এখানে এসেছে। ঐ যে, ফ্রেড.... আর রুথ..... ও এখানে কি করছে? ও আমি কে জানিই।

“বৈদ্যুতিক ধাক্কায় ঝাকি খেলাম যেন আমি শুনে বলেছিল রুথ। রুথ ছিল ওর কাজিন, সপ্তাহখানেক আগে হঠাতে মারা যাসে। কিন্তু ইলিয়ানরকে রুথের হঠাতে মৃত্যুর খবরটি জানানো হয়নি।

“মেরুদণ্ড দিয়ে যেন প্রচণ্ড ঠাণ্ডা এক স্নোত নেমে এলো। প্রায় ভীতিকর এক অবস্থার কাছাকাছি একটি অবস্থা অনুভব করেছিলাম আমি। বিড় বিড় করে রুথের নাম উচ্চারণ করেছিল সে।

“বিশ্ময়করভাবে তার কষ্টস্বর ছিল পরিষ্কার। বিষয়টি খুবই বিভ্রান্তিকর। ওদের অনেকেই ছিল! সে যখন আমাকে আহবান করল, হঠাতে তার বাহু দুটো খুশিতে যেন বিস্তৃত হলো! চলে যাচ্ছি আমি, বলল সে।

“তারপর তার বাহু দুটো আমার গলার উপর নেমে এলো এবং আমার বাহুপাশে ঢেকে পড়ল। তার আত্মার ইচ্ছা শেষপর্যন্ত তার চরম মানসিক ক্লেশকে উল্লাসে পরিণত করল।

“যখন আমি তার মাথাটি বালিশের উপর রাখলাম তখন তার মুখের উপর উষ্ণ শান্তিপূর্ণ হাসি ফুটেছিল। তার সোনালী বাদামী কেশ বালিশের উপর অবিন্যস্ত পড়ে

ছিল। ফুলদানি থেকে একটি সাদা ফুল নিয়ে তার চুলের ভেতর গুঁজে দিলাম। তার ঐ সুন্দর গঠন, সুবিন্যাসিত দেহবলুরী, টেউ খেলানো কেশরাশি শ্বেত শুভ্র ফুল, মৃদু হাসি এসব মনোঘন্থী সম্ভাব নিয়ে আবার একবার তাকালো এবং শেষবারের মত যেন এক ক্ষুল পড়ুয়া বালিকার মত।”

মৃত্যু পথঘাতী এক বালিকার পাশে তার কাজিন রুখের নামের উল্লেখ এবং সুস্পষ্ট ঘটনা যে, সে তাকে পরিষ্কার দেখেছে আর তাই এ ঘটনা খুবই বিশ্ময়কর এবং বার বার তা ঘটেছে এবং সে কারণেই এই ঘটনার প্রতি আমার মনোযোগ আকর্ষিত হয়েছে। এ বিশ্ময়কর ব্যাপারটি খুবই ব্যক্তিগত এবং এই লক্ষ অভিজ্ঞতার বৈশিষ্ট্যগুলো একই ধরণের যেমনটি আরো অনেকেই আমাকে বলেছেন এবং তার সাথে একই মিল প্রমাণিত হয়, কারণ সেসব ক্ষেত্রেও সেই একইভাবে নাম ধরে ডেকেছিল, যাদের মুখ্যবয় দেখেছিল, এবং আসলেই তারা সেখানে উপস্থিত ছিল।

তারা কোথায়? তারা কোন অবস্থায় আছে? কেমন ধরণের শরীর তাদের? এ প্রশ্নগুলো কঠিন। ধারণাগুলো বিভিন্ন আকৃতির এবং খুবই যুক্তিসংগত, অথবা এমন কিছু ঠিক ঠিক বিশ্বাস করা যেতে পারে যে, তারা অন্য কোন কল্পিত কর্মপঞ্চে বসবাস করে।

একটি বৈদ্যুতিক পাখা যখন স্থির অবস্থায় থাকে তখন ~~তাই~~ রেডের মধ্য দিয়ে কোন কিছু দেখা সম্ভব নয়। কিনতু যখন প্রবল বেগে সেই ফ্যান ঘুরতে থাকে তখন রেডগুলোকে মনে হয় স্বচ্ছ। উচ্চতর কোন পর্যায় ~~ব্যায়ে~~ অবস্থায় আমাদের কোন প্রিয়জন বসবাস করে, বিশ্বব্রহ্মান্নের নিচ্ছন্দ গুপ্তমঙ্গলে। হয়ত কারো স্থির দৃষ্টির কাছে চলমান রহস্যের মত উন্মুক্ত হতে পারে। ~~আমাদের~~ জীবনের গভীর মৃহৃতগুলোতে এটা হলো সম্পূর্ণরূপে সম্ভব যে, সেই উচ্চতর পর্যায়ে প্রবেশ করা আমাদের পক্ষে সম্ভব।

ইংরেজী সাহিত্যের কয়েকটি সুন্দরতম লাইনের একটিতে রবার্ট ইংগারসল এই মহান সত্য সম্পর্কে পরামর্শ দিয়ে বলেছেন, “মৃত্যুর অঙ্ককারে, একটি তারা দেখার এবং প্রেমের বাণী শুনার আশা রাখ এবং তাতে তুমি একটি পাখীর ডানার খসখস শব্দ শুনতে পাবে।”

একজন বিখ্যাত স্নায়ুতত্ত্ববিদ একলোক সম্মুখে বলেছেন, লোকটি একেবারে যখন মৃত্যুর দ্বার প্রাপ্তে ঠিক তখনকার কথা। মুমুর্ষু সেই লোকটি তার বিছানার পাশে বসা ডাঙ্গারের দিকে তাকিয়ে কিছু নাম ধরে ডাকতে থাকলেন, ডাঙ্গার সেই নামগুলো লিখে রেখেছিলেন। যে নামগুলো লিখেছিলেন তার একটি নামও ডাঙ্গারের পরিচিত ছিল না। পরে ডাঙ্গার তার মেয়েকে জিজ্ঞেস করেছিলেনঃ “এই লোকগুলো কে? তোমার বাবা এই লোকগুলো নাম ধরে ডেকেছিলেন যেন তিনি তাদের দেখতে পেয়েছিলেন।” মেয়েটি বলল, “ওরা সবাই আমাদের আত্মীয়,” “অনেক আগেই তাদের মৃত্যু হয়েছে।”

ডাক্তার বললেন যে, তিনি বিশ্বাস করেন যে তার রোগী এই লোকগুলোকে দেখেছিলেন।

আমার দুই বক্স মি: এবং মিসেস উইলিয়াম সেজ, নিউ জার্সিতে থাকতেন এবং প্রায়ই আমি তাদের বাড়ি যেতাম। মি: সেজের স্ত্রী তাকে উইল বলে ডাকতেন, তিনিই প্রথম মারা যান। কয়েক বছর পর মিসেস সেজ যখন মৃত্যু সজ্জায় শায়িত, দারুণ বিশ্বাসকর দেখতে লাগল তার মুখখানি, আশ্চর্য হাসিতে মুখখানি উজ্জল হয়ে উঠলো এবং তিনি বললেনঃ “কেন, এতো উইল।” যাহোক না কেন তিনি তার মৃত স্বামীকে দেখতে পেয়েছিলেন তাতে কোন সন্দেহ নেই।

আর্থার গডফ্রে, বিখ্যাত রেডিও ব্যক্তিত্ব, প্রথম বিশ্বযুদ্ধের সময় তিনি যখন একটি ডেস্ট্রয়ারের খাটে শুয়েছিলেন, হঠাতে তার বাবা এসে তার পাশে দাঁড়ালেন। তিনি তার হাত প্রসারিত করে মৃদু-হাসলেন এবং বললেনঃ “এ পর্যন্তই, বেটা,” এবং গডফ্রে ও জবাবে বলেছিলেনঃ “এ পর্যন্তই বাবা。”।

পরে তাকে ঘূম থেকে জাগানো হলো এবং তার বাবার মৃত্যু সংবাদ সম্পত্তি তার বার্তাটি হাতে তুলে দেয়া হলো। বার্তার মৃত্যুর সময় জানানো হয়েছিল এবং সময়টি ঠিক সেই সময় যখন গডফ্রে ঘূমাত্ব অবস্থায় তার বাবাকে দেখেছিল মেরী মার্গারেট ম্যাকব্রাইড, ইনিও ছিলেন প্রখ্যাত রেডিও ব্যক্তিত্ব, তার স্ত্রীয়ের মৃত্যুতে দুঃখে খুবই অভিভূত হয়ে পড়েছিলেন। তাদের মধ্যকার ভাবটি ছিল খুবই গভীর। এক রাতে তিনি জেগে উঠলেন এবং বিছানার কিনারে বসেন। হঠাতেই তার এমন অনুভূতি হলো, তিনি নিজেই বলে উঠলেন “মা আমার স্বামৈ ছিল।” তিনি তার মাকে দেখেওনি, তার কথাও শুনেনি, কিন্তু সেই সময় থেকে তিনি বলতে থাকেন যে, “আমি জানতাম যে আমার মা মারা যায়নি, অর্থাৎ তিনি কাছে আছেন।”

ব্র্যাগ্ট রুয়েপস জোনস, আমাদের সময়ের সবচেয়ে বিখ্যাত আধ্যাত্মিক নেতা, তার ছেলে লোয়েন সমক্ষে বলেন, ছেলেকে খোরা গিয়েছে যখন তার বয়স মাত্র বার বছর। বাবার চোখে সে ছিল একটি আপেলের মত। ডঃ জোনস যখন সমুদ্র পথে ইউরোপ যাচ্ছেন তখন তার ছেলেটি অসুস্থ হয়ে পড়ে। লিভার পুলে পৌছাবার আগের রাতে যখন তিনি তার খাটে শুয়েছিলেন, তখন হঠাতে তার দুঃখের এক অন্তর্ভুক্ত হয়, যার সঠিক বর্ণনা বা ব্যাখ্যা দেয়া সম্ভব নয়। তারপর তিনি বললেন যে, তার যেন মনে হচ্ছিল তিনি স্ট্রেচের বাহবল্লভে আবদ্ধ। দারুণ এক শাস্তির অনুভূতি এবং এমন একটি গভীর বোধ জন্মালো যেন তার ছেলে তার কাছে চলে এসেছে।

লিভারপুলে অবতরণের পরপরই তাকে জানানো হয়েছিল যে তার ছেলে আর বেঁচে নেই, আর মৃত্যুর সময়টি ঠিক সেই সময় যখন তিনি স্ট্রেচের উপস্থিতি উপলক্ষ্যে করেছিলেন এবং তার ছেলের চিরকালিন নৈকট্য অনুভব করেছিলেন। আমার গীর্জার একজন সদস্যা মিসেস ব্রাইসন কাল্ট, তার এক কাকীর কথা বলেন যে, তার স্বামী এবং তার তিনজন ছেলেমেয়ে তাদের বাড়িটি যখন অগ্নিদগ্ধ হয় তখন তারাও পুড়ে মারা যায়। কাকীর সারা শরীর খুব মারাত্মক ভাবে দক্ষ হলেও তিনি আরো বছর

তিনেক বেঁচেছিলেন। শেষমেশ যখন তিনি মৃত্যুশয্যায় শায়িত তখন হঠাৎ একদিন তার মুখখানি উজ্জল হয়ে ওঠে। তিনি বলেন, “সবকিছু কত সুন্দর।” “ওরা আমার সাথে দেখা করতে আসছে। আমার বালিশগুলো তুলা দিয়ে ভরে দাও এবং আমাকে ঘুমাতে যেতে দাও।”

মিঃ এইচ. বি. ক্লার্ক, আমার একজন পুরনো বন্ধু, অনেকবছর তিনি নির্মাণ প্রকৌশলী হিসেবে কাজ করেছেন, আর এ ধরণের কাজের সাথে সম্পৃক্ত থাকার জন্য দুনিয়ার সব জায়গাতেই যাবার সুযোগ হয়েছিল তার। বিজ্ঞানসম্মত মন মানসিকতার লোক ছিলেন তিনি, একজন শান্ত, সংযত, তথ্যপূর্ণ, ভাবাবেগ শূন্যতা ধরণের মানসিকতার এক মানুষ। একদিন রাতে তার ব্যক্তিগত ডাঙ্কার আমাকে ডেকেছিলেন, তিনি বললেন যে, মাত্র কয়েক ঘণ্টার বেশি উনি বাঁচবেন বলে আমি আশা করি না। তার হৃদপিণ্ডের ক্রিয়া মন্ত্র হয়ে পড়েছিল এবং রক্তচাপ অতিরিক্ত মাত্রায় কমে গিয়েছিল। মোটেও কোন প্রতিক্রিয়া ছিল না। ডাঙ্কার কোন আশাই দিলেন না।

আমি তার জন্য প্রার্থনা করতে শুরু করলাম, অন্যরাও প্রার্থনা করতে থাকলো। পরদিন তিনি চোখ মেলে তাকালেন এবং কয়েকদিন পর তিনি তার বুক্সুমুক্তি ফিরে পেলেন। তার হৃদযন্ত্রের ক্রিয়া, রক্তচাপ আবার স্বাভাবিক অবস্থায় ফিরে এলো। তার দৈহিক শক্তি ফিরে পাবার পর তিনি বললেন: “আমার অসুস্থ হৃৎপর্দে থাকার সময় খুবই অন্তর্ভুক্ত কিছু ব্যাপার ঘটে যায় আমার মধ্যে। আমি এর ক্ষেত্রে ব্যাখ্যা দিতে পারব না। মনে হয়েছিল অনেক দূরে কোথাও চলে গিয়েছি আমি। সবচেয়ে সুন্দর এবং আকর্ষণীয় একটি জায়গায় ছিলাম আমি, জীবনে কেমন জায়গা কখনও দেখিনি। আমার চারিদিকে আলো আর আলো, অনেক মনোরম সে আলো। কিছু মুখ আমি দেখেছি হালকা আলোয়, মায়ামমতা ভরে স্মৃতি মুখ, এবং আমার খুব শান্তি ও সুখ অনুভূত হচ্ছিল। প্রকৃতপক্ষে জীবনে কখনও তেমন সুখ আমি অনুভব করিনি।

তারপর এক ভাবনা এলো আমার মধ্যে; আমি অবশ্যই মারা যাচ্ছি। তারপর এমনটা ঘটলো আমার, ‘সন্তুষ্ট আমি মারা গিয়েছি। তারপর জোরে হেসে উঠলাম আমি, এবং নিজেকে জিজেস করলাম, সারা জীবন কেন আমি মৃত্যুকে ভয় পাচ্ছি? একে তো ভয় পাবার কিছু নেই।’ আমি জানতে চাইলাম, “কেমন লাগল আপনার মৃত্যুর অনুভূতি?” আবার কি জীবনে ফিরে আসতে চেয়েছিলেন? আপনি বাঁচতে চেয়েছিলেন, যে কারণে আপনি মারা যাননি, যদিও ডাঙ্কার অনুভব করেছিলেন যে, আপনি মৃত্যুর একেবারে কাছাকাছি চলে গিয়েছিলেন। আপনি কি বাঁচতে চেয়েছিলেন?

মন্দ হেসে তিনি বললেন, “এর মধ্যে তিলমাত্র ব্যতিক্রম কিছু ছিল না। যদি থাকত, আমার মনে হয় আমি সেই সুন্দর জায়গাতেই থেকে যেতে পছন্দ করতাম।”

মতিঝর স্বপ্ন, কান্ননিকবন্ধ- আমি ওসব বিশ্বাস করি না। আমি অনেক বছর অনেক মানুষের সাথে কথা বলেছি। যারা এমন অবস্থার সান্নিধ্যে এসেছিলেন এবং

এমন দর্শন লাভ করেছিলেন তারা সবাই সর্বসম্মতিক্রমে স্থীকার করেছেন সেই এক রকম সৌন্দর্যের কথা, আলোর কথা এবং শান্তির কথা, তাতে আমার মনে কোন সন্দেহ জাগেনি। বাইবেলের নতুন নিয়ম আমাদের খুবই আগ্রহ উদ্দীপকভাবে এবং সাধারণভাবে আমাদের এই শিক্ষা দেয় যে জীবনের কোন বিনাশ নেই। এতে বর্ণনা করা হয়েছে যে, দ্রুশবিদ্ব হবার পরও যীশুখ্রীষ্ট আবার বেশ কয়েকবার দর্শন দিয়েছেন, অদৃশ্য হয়েছেন, আবার আবির্ভূত হয়েছেন। কেউ কেউ তাকে নিজের চোখে দেখেছেন এবং তিনি তাদের চোখের সামনে থেকে অদৃশ্য হয়েছেন। আবার অন্যদের সামনে তিনি দর্শন দিয়েছেন, আবার অদৃশ্য হয়েছেন। ব্যাপারটিকে যেন এভাবে বলা যায় ‘তোমরা আমাকে দেখতে পাছ এবং তারপরই তোমরা আমাকে দেখতে পাচ্ছ না।’ এতে বোঝা যায় যে, তিনি আমাদের বলতে চেষ্টা করছেন যে যখন আমরা তাকে দেখতে পাই না, তার অর্থ এই নয় যে তিনি সেখানে নেই। দৃষ্টি শক্তির বাইরে চলে গেলেও তার অর্থ এই নয় যে, তিনি জীবন্ত নন। সময় সময় কারো কারো এমন দর্শন লাভের অভিজ্ঞতা লাভ হয়েছে যে, সেগুলো একই সত্যকে নির্দেশ করছে, অর্থাৎ তিনি কাছেই আছেন। তিনি কি বলেননিঃ কারণ আমি জীবিত আছি, ~~তোমরাও~~ জীবিত থাকবে।”

(যোহন xiv 14) অন্যভাবে বলতে গেলে, আমাদের প্রাণভর্তজন যারা মারা গেছেন তার বিশ্বাস অনুসারে তারাও আমাদের কাছেই আছেন এবং মাঝে মাঝে আমাদের স্বত্ত্বার জন্য তারা কাছাকাছি আসেন।

এক ছেলে কোরিয়াতে যখন চাকুরিবত, তথ্যবর্গের একটি ঘটনার কথা তার মাকে লিখে জানাচ্ছে; “আত্মত এক ব্যাপার ঘটেছে আমার। একবার রাতে যখন ব্যাপারটি ঘটে আমি তখন ভয় পেয়ে যাই, ~~স্মৃতি~~ হলো, বাবা আমার সাথে।” সেই দশ বছর আগে বাবা মারা গেছেন। তারপর ছেলেটি তার মাকে সত্ত্বভাবে জিজ্ঞেস করল; “মা তুমি কি মনে কর যে বাবা কোরিয়ার এই যুদ্ধক্ষেত্রে আসলেই আমার সাথে এখানে থাকতে পারে?” জবাবটি এমন; কেন নয়? কিভাবে আমরা একটি বিজ্ঞানসম্মত প্রজন্মের নাগরিক হতে পারি এবং বিশ্বাস না করে পারি যে, এ ঘটনা সত্যি হতে পারে না। বার বার এমনটিই প্রমাণিত হচ্ছে যে, এ বিশ্বভূক্ষান্ত চলমান, নানান রহস্য, বৈদ্যুতিক প্রোটন নিউট্রন, আনবিক শক্তি, ইত্যাদিতে ভরপুর এবং এর সবই খুবই আশ্চর্যজনক যে আমরা এখনও তার অনেক কিছুই অনুধাবন করতে পারিনি।

এই বিশ্বভূক্ষান্ত এক বিরাট আধ্যাত্মিক সম্ভারে পূর্ণ এক জাকালো ভবন, এ জীবন্ত এবং জীবন রক্ষাকারী।

এলবাট ই ক্লিফ, সুপরিচিত একজন কানডিয়ান লেখক, তার মৃত পিতা সম্পর্কে বলেন। তার মুর্মৰ পিতা গভীর নির্দ্রাঘনতায় ডুবে আছেন এবং মনে হয়েছিল তিনি

আর বেঁচে নেই। তারপর ক্ষণিকের এক পুনরুত্থানের ঘটনা ঘটে। তার চোখের পাতা কাঁপতে কাঁপতে খুলে গেল। দেয়ালের উপর প্রাচীন কালের সংক্ষিপ্ত নীতিবাক্য ঝুলান তাতে লিখা: আমি জানি যে আমার মুক্তিদাতা প্রভু জীবত্ত। মুমৰ্ম লোকটি তার চোখ খুললেন, এবং সে প্রীতি বাক্যের দিকে তাকালেন এবং বললেন: আমি জানি যে আমার মুক্তিদাতা জীবত্ত কারণ ওরা সবাই এখানে আমার চারিদিকে বিরাজমান-মা, বাবা, ভাইয়েরা, এবং বোনেরা।” অনেক আগে যারা এ দুনিয়া ছেড়ে চলে গিয়েছে তারা সবাই এখন এখানে, কিন্তু সুস্পষ্টতই তিনি তাদের দেখেছিলেন। কে তা অস্মীকার করবে?

ব্র্গত মিসেস থোমাস এ. এডিসন আমাকে বলেছেন যে, যখন তার বিখ্যাত স্বামী মরণাপন্ন তিনি তখন তার চিকিৎসকের কাছে ফিস ফিস করে বলেছেন; “জায়গাটি অনেক সুন্দর।” এডিসন ছিলেন জগদ্বিদ্যাত বৈজ্ঞানিক। সারাজীবন তিনি প্রপঞ্চ নিয়ে কাজ করেছেন। তিনি ছিলেন তথ্যানুসন্ধানী মন মানসিকতার মানুষ। কোন জিনিসের কার্যকারিতা না দেখে তিনি কোন সময় আগ বাড়িয়ে কোন কথা বলেনি। তিনি কখনও এমন বার্তা দেননি; ‘জায়গাটি অনেক সুন্দর’ এবং তিনি জায়গাটি দেখেই না থাকেন তবে এই বাস্তববাদী লোকটার প্রক্রিয়া এমন কথা বলা অসম্ভব, কাজেই তিনি জানতেন তিনি যা বলেছেন তা সত্যি।

অনেক বছর আগে একজন মিশনারী দক্ষিণ সংগঠনের দ্বীপগুলোতে নরখাদক উপজাতিদের মধ্যে কাজ করতেন। অনেক মাস জেন্সেস পর গোত্র প্রধানকে তিনি খ্রীষ্টান ধর্মে দীক্ষিত করতে পেরেছিলেন। একদিন এক বৃন্দ গোত্র প্রধান মিশনারী ধর্ম প্রচারককে বলেছিলেন; “আপনি কি মনে ক্ষয়ে পারছেন যে, ঠিক কখন প্রথম আমাদের মধ্যে এসেছেন আপনি?”

মিশনারী জবাবে বললেন, “অবশ্যই পারি।” “যখন বনের ভেতর দিয়ে গেলাম তখন আমার চারিদিকের শক্রভাবাপন্ন শক্তি সম্পর্কে সতর্ক হয়ে উঠলাম।”

“তারা আসলে আপনাকে ঘিরে ফেলেছে;” গোত্র প্রধান বললেন; “কারণ আমরা আপনাকে হত্যা করার জন্য অনুসরণ করছিলাম, কিন্তু কিছু একটা কাজটা করতে বাধা দিল।”

মিশনারী জিজ্ঞেস করলেন, “কি ছিল সেই ‘কিছু একটা’? “এখন তো আমরা বন্ধু, আমাকে বলুন” মিষ্টি সুরে কথা গুলো বলল সে, উজ্জল আলোয় আলোকিত দু'জন ব্যক্তি আপনার দু'পাশে যে হাঁটছিল, ওরা কারা?”

আমার বন্ধু, যোক্রে ও হারা, বিখ্যাত গান লেখক, প্রথম বিশ্বযুদ্ধের জনপ্রিয় গানের লেখক ‘কেটি’ (Katy) ‘মৃত্যু বলে কিছু নেই, ‘আমাকে এমন একজন মানুষ দাও এবং একটি ঘোড়া দাও, যে ঘোড়ায় চড়তে জানে, এসব গানের এবং অন্যান্য

আরো গান। প্রথম বিশ্বযুদ্ধের এই যোদ্ধা কর্ণেল সম্পর্কে আমাদের অনেক কিছুই বলে, এই কর্ণেলের সৈন্যদল এক রক্ষক্ষয়ী যুদ্ধে পুরোপুরি ধ্বংস হয়ে যায়। তিনি জানান যে, যখন তিনি ট্রেক্সের ভেতর এক দিক থেকে আরেক দিকে হাঁটাহাঁটি করছিলেন তিনি তাদের হাতগুলো এবং তাদের অস্তিত্ব অনুভব করছিলেন।

তিনি জোক্রে ও' হারাকে বলেছিলেনঃ "আমি আপনাকে বলছি, মৃত্যু বলে কোন কিছু নেই।" মি: ও' হারা 'মৃত্যু বলে কিছু নেই' এই কথাগুলো প্রয়োগ করে একটি মহান গান রচনা করেছিলেন।

যা হোক এসব গভীর এবং ধর্মানুভূতি সম্পন্ন বিষয় নিয়ে ব্যক্তিগতভাবে আমার কোন সন্দেহ নেই।

যাকে আমরা মৃত্যু বলি তারপরেও জীবন চলমান এ ধারণাকে আমি গভীরভাবে বিশ্বাস করি। আমি বিশ্বাস করি এই বিশ্বয়কর ব্যাপারটির দুটো দিক আছে একটি দিক যেখানে আমরা এখন বসবাস করি আর বিশ্বয়কর বিশ্বয়টি হলো মৃত্যু, মৃত্যুর অপর যে দিক সেখানেও আমাদের জীবন চলমানই থাকবে। পরলৌকিক অবস্থাটি আমাদের মৃত্যু দিয়ে শুরু হয় না। আমরা এখন অনন্ত কালের মধ্যে আছি আমরা অনন্ত কালের নাগরিক। আমরা শুধু আমাদের অভিজ্ঞতার পরিবর্তন করি যাকে আমরা বলি জীবন, এবং তা বদলায়, আমি ভালো কিছুর পিছু পিছু চাঁপি

আমার মা ছিলেন এক মহান আত্মার মানুষ, এবং তার প্রভাব সারাজীবন আমার উপর খুব বলিষ্ঠভাবে ক্রিয়া করবে এবং আমার এই অভিজ্ঞতাকে কোন কিছুই ছাড়িয়ে যেতে পারবে না। তিনি ছিলেন বিশ্বয়কর এক আলাপপটু মানুষ। তিনি ছিলেন বিচক্ষণ এবং সতর্ক মনের মানুষ। শ্রীষ্টান পিতৃশারী কাজের একজন নেতৃ হিসেবে তিনি সারা দুনিয়ার অনেক দেশ চেষে বেরিয়েছেন এবং অনেকের সংস্পর্শে এসেছেন। তার জীবন ছিল পূর্ণ এবং সমৃদ্ধ। তার ছিল দারুণ রসবোধ। সঙ্গী হিসেবে তিনি ছিলেন দারুণ একজন, এবং সব সময় তার সাথে থাকতে আমার খুবই ভালো লাগ তো। যারাই তাকে চিনতো তারা সবাই তাকে সুবিবেচনার সাথে আচরণ করত; তিনি অসাধারণ মনোমুগ্ধকর এবং উৎসাহী এক ব্যক্তিত্বের মানুষ ছিলেন। সাবালকত্ত পর্যায়ে যখন এসেছি তখন যখনই সুযোগ করতে পেরেছি তার সাথে দেখা করতে বাড়িতে গিয়েছি আমি। সব সময় আমার প্রত্যাশা ছিল বাড়িতে পরিবারের কাছে ছুটে যাওয়া, কারণ সকালের নাস্তা খাবার সময় টেবিলে সবার সাথে একত্রে বসা এবং কথা বলার অভিজ্ঞতা ছিল সত্যিই উৎসেজনাকর। কি সুখকর পূর্ণমিলন-সবার সাথে কি চমৎকার সাক্ষাৎ লাভ। তারপর একদিন মৃত্যু তাকে ছিনিয়ে নিয়ে গেল, তারপর দক্ষিণ ওহিউর ছেট্ট কবরস্থানে পরম যত্নে আর মমতায় তাকে সমাহিত করলাম, এই সেই ওহিউ যেখানে তার বাল্যকাল কেটেছে। যেদিন তাকে শেষবারের মত চিরশয়নে রেখে

এলাম, সেদিন আমার খুব খারাপ লেগেছিল এবং ভরাক্রান্ত হৃদয়ে সেখান থেকে ফিরে এলাম অস্তিম শয়নে বিশ্রামের জন্য। তার শেষ গৃহে যখন তাকে রাখতে গেলাম সময়টা তখন ছিল পুরোপুরি গ্রীষ্মকাল।

তারপর শরৎ এলো, এবং অনুভব করলাম যে আমি আমার মায়ের সাথে মিলিত হতে চাই। মাকে ছাড়া খুব একা একা লাগছিল, সেজন্য ঠিক করালাম যে আমি লিঙ্ঘবার্গে যাব। সারাটি রাত ট্রেনে বসে ভাবলাম, মনটা খারাপ হয়ে গেল, ভাবলাম কি-সুখের দিনগুলোই না ছিল আমাদের এখন তা অতীত এবং দিনগুলো সত্যিই কেমন বদলে গিয়েছে, আর কখনও তা আগের অবস্থায় ফিরে আসবে না।

তাই সেই ছেট শহরটিতে আবার এলাম আমি। হাঁটতে হাঁটতে যখন কবরস্থানে এসে পৌছলাম তখন আবহাওয়া ছিল ঠাণ্ডা এবং আকাশ ছিল মেঘাচ্ছন্ন। লোহার গেট খুলে ভেতরে চুকলাম এবং হাঁটার সময় এবং যেখানে একাকী বসলাম শুকনো পাতা খস খস করছিল। হঠাতেই মেঘ সরে গিয়ে সেখানে ঝলমলে রোদ দেখা দিল। সূর্যের আলো শরতের জাঁকালো আলোক সন্ধারে ঝলমলিয়ে দিলো, বাল্কালো যে পাহাড়গুলোর কোলে বড় হয়েছিলাম আমি, এখনও সে জায়গাটিকে প্রচণ্ড শীলোবাসি আমি, এবং এখানে অনেক আগে মা যখন বালিকা ছিলেন তখনও তিনিও এখানে খেলাধুলা করেছেন।

এসব যখন ভাবছি হঠাতে করেই মনে হলো যেন মনের কর্তৃস্বর শুনতে পেলাম। এখন কিন্তু আসলেই তার কর্তৃস্বর শুনতে পাইনি আমি। কিন্তু তেমনটিই মনে হয়েছিল। আমি নিশ্চিত যে, আমি আমার ভেতরের কর্ণে তা শুনতে পেয়ে ছিলাম। বার্তাটি ছিল পরিষ্কার এবং সুস্পষ্ট। তার সেই আগের মজুমাতিমাখা কষ্টে তিনি বললেন; “কেন তুমি মৃতদের মধ্যে জীবিতকে খুঁজ তো? আমি তো এখানে নেই। তোমার কি মনে হয় যে আমি এমন অঙ্কার এবং নিরানন্দ একটি জায়গায় থাকব? আমি সব সময় তোমার এবং আমার প্রীতিভাজনদের সাথে সাথেই আছি।” অন্তরলোকের আলোক বিচ্ছুরণে বিশ্বাস করে তার পারাপার খুশি হয়ে উঠলাম আমি। আমি জানতাম আমি যা শুনেছিলাম তা সত্যি ছিল। যে বার্তাটি আমার কাছে এলো তা সত্যিকার শক্তি সহযোগেই এলো। আমি চিন্কার করতে পারতাম, এবং আমি উঠে দাঁড়ালাম এবং স্মৃতিস্তম্ভের উপর চোখ ফেরালাম তাকিয়ে দেখলাম যে এটা আসলে কি, এটা একমাত্র জায়গা যেখানে মরণশীল অবশিষ্টাংশ শায়িত থাকে। দেহটি সেখানে ছিল, নিশ্চিত হবার জন্য, কিন্তু এ ছিল শুধুই একটি কোট যা নিষ্কর্মা হয়ে পড়েছিল কারণ কোটটি যে পরিধান করত তার আর এটার কোন প্রয়োজন নেই। কিন্তু তিনি, যিনি ছিলেন গৌরবোজ্জলভাবে লাবণ্যময় আত্মায়, তিনি সেখানে ছিলেন না।

হাঁটতে হাঁটতে বের হয়ে এলাম সেখান থেকে এবং কদাচিং আমি আবার সেখানে ফিরে গিয়েছি। সেখানে যেতে এবং মায়ের কথা আর সেই পুরনো দিনের কথা ভাবতে আমার ভালোই লাগে, কিন্তু এ জায়গা এখন আর বিমর্শ হয়ে থাকার জায়গা নয়। এ শুধুই এক প্রতীক, কারণ তিনি সেখানে নেই। তিনি এখন আমাদের সাথে অর্থাৎ তার প্রিয়জনদের সাথে আছেন। “কেন তোমরা মৃতের মাঝে জীবন্তকে খুঁজছ?” (লুক xiv.5)

বাইবেল পড়ুন কুরআন পড়ুন এবং বিশ্বাস করুন কারণ এখানে সংষ্কৰ্তার মহত্বের কথা এবং আত্মার অমরত্বের কথা বলা হয়েছে। আন্তরিকভাবে এবং বিশ্বাসের সাথে প্রার্থনা করুন। প্রার্থনা এবং বিশ্বাস এন্ডুটো বিষয়কে জীবনের অভ্যাস হিসেবে প্রতিষ্ঠা করুন। সৃষ্টিকর্তার সাথে এবং যীশুখ্রীষ্টের সাথে সত্যিকার বন্ধুত্ব গড়ে তুলুন। যখন আপনি তা করবেন তখন দেখতে পাবেন আপনার মনের মধ্যে এই গভীর বিশ্বাস প্রতিষ্ঠিত হচ্ছে যে এসব বিশ্বাসকর বিষয় সমূহ ঠিকই সত্য।

“..... যদি তেমন না হতো, আমি আপনাকে বলতাম, (জন xiv,2) যীশুখ্রীষ্টে বিশ্বাস স্থাপনের উপর আপনি নির্ভর করতে পারেন। পৃত পরিত্র প্রকৃতির যা তার উপর বিশ্বাস রাখতে এবং দৃঢ় বিশ্বাস ধারণ করতে তিনি দেবেন্ত্রা যদি না তা সম্পূর্ণ সত্য হতো।

কাজেই এই বিশ্বাসে, যে বিশ্বাস খুবই বলিষ্ঠ, আবশ্যিক এবং জীবনের উদ্দেশ্য হিসেবে এবং অনন্ত কালের জন্য যা যুক্তিসঙ্গত, সেখানেই আপনার হৃদ-গুলের জন্য ব্যবস্থাপত্র দেয়া আছে।

## কিভাবে সেই উচ্চতর শক্তিকে জাগিয়ে তুলবেন

একদিন খেলা শেষে চারজন খেলোয়ার নিজ দেশের একটি ক্লাব ঘরের সকার  
রুমে বসেছিলেন। গল্ফ ক্ষেত্রের আলাপ এক সময় ব্যক্তিগত ক্লেশ এবং সমস্যার  
আলোচনার দিকে ঝুঁকে পড়ে। এদের একজন বিশেষভাবে হতাশ প্রকৃতির ছিলেন।  
তার অন্যান্য বন্ধুরা তার মনের এই বিষাদগ্রস্ত অবস্থার কথা বুবাতে পারছিলেন এবং  
তার মনের এই ক্লেশ দূর করার জন্য এই খেলার আয়োজন করেছিলেন। তারা আশা  
করেছিলেন কয়েক ঘণ্টা গল্ফ মাঠে থাকলে হয়ত তাকে স্পন্তি যোগান দেবে।

খেলা শেষে আবার যখন তারা গোল হয়ে বসলেন, নানা রকম পরামর্শ তাকে  
দেয়া হলো। শেষে যাবার জন্য একজন উঠে দাঁড়ালেন। কষ্ট ক্লেশ সমস্কে তার জানা  
ছিল, কারণ ইতিপূর্বে এমন কষ্টকর পরিস্থিতি তিনি অনেক মোকাবিলা করেছেন, কিন্তু  
এমন অবস্থায় এর মুখ্য জবাবও তিনি খুঁজে বের করেছেন। দ্বিধাগ্রস্ত মনে দাঁড়ালেন  
তিনি তারপর হাত দুটো তার বন্ধুদের কাঁধে রাখলেন। বললেন, “জর্জ<sup>জ্ঞান</sup> করি  
তুমি এমনটা মনে করবে না যে আমি তোমার কাছে ধর্ম প্রচার করছি।” আসলেই  
আমি তা করছি না, কিন্তু কিছু পরামর্শ আমি তোমাকে দেব<sup>আমার</sup> ব্যক্তিগত  
কষ্টক্লেশে আমি এ পছাই অবলম্বন করেছি। যদি তুমি যিক ভাই কর দেখবে পছাটি  
কিভাবে কাজ করে, এবং তা হলো কেন তুমি উচ্চতর শক্তিকে তুলে ধরছ না?”

তিনি আদর করে তার বন্ধুর পিঠে চাপড় মারলেন<sup>বিষয়ে</sup> এবং দল ছেড়ে চলে গেলেন।  
অন্যরা এ বিষয়ে গুরুত্বের সাথে আলাপ করতে বিষয়ে<sup>বিষয়ে</sup> লোকটি  
ধীরে ধীরে বললেন : “আমি জানি উনি<sup>জ্ঞান</sup> বোঝাতে চাইছেন এবং আমি জানি  
কোথায় সেই উচ্চতর শক্তি আমার শুধু জনতে ইচ্ছে করে কিভাবে এই শক্তিকে  
জাগিয়ে তুলতে হয়। এ হলো তাই, যা আমি যথার্থভাবে প্রয়োজন মনে করি।”

বেশ ভালোভাবেই শেষ পর্যন্ত তিনি আবিক্ষার করতে পেরেছিলেন যে, কিভাবে  
সেই উচ্চতর শক্তিকে জাগিয়ে তোলা যায়, এবং এই শক্তির উত্থান বলে তার সবকিছু  
পরিবর্তন হয়ে গিয়েছিল। এখন তিনি একজন স্বাস্থ্যবান এবং সুখি মানুষ গল্ফ ক্লাবে  
যে উপদেশটি দেয়া হয়েছিল তা ছিল জ্ঞানগত। এমন অনেক মানুষ আছে যারা সুখি  
নয় এবং হতাশাগ্রস্ত এবং কোথাও তারা নিজেদেরকে তেমন ভালো অবস্থায় পাচ্ছেন।  
কিন্তু তাদের এমন অবস্থায় পড়ে থাকার কোন প্রয়োজন নেই, আসলেই নেই। গোপন  
বিষয়টি হলো সেই উচ্চতর শক্তির উত্থান ঘটানো। এবং কেমন করে তা করা যায়?

আসুন এবার ব্যক্তিগত একটি অভিজ্ঞতার কথা আমি আপনাদের বলি। যখন  
একেবারেই একজন যুবক তখন বিশ্ববিদ্যালয়ের মিলনায়তনের বিরাট গীর্জায় আমাকে  
একদিন ডাকা হয় এবং আমাদের বেশির ভাগ সম্মেলনে বিশ্ববিদ্যালয়ের অধ্যাপকবৃন্দ  
এবং শহরের নেতৃস্থানীয় নাগরিকবৃন্দ উপস্থিত ছিলেন। আমাকে এমন উল্লেখযোগ্য

একটি সুযোগ যারা দিয়েছিলেন এবং সে অনুসারে কঠোর পরিশ্রমও করেছিলেন তাদের আত্মবিশ্বাসের জোর কর্তৃ তা প্রমাণ করতে চেয়েছিলাম আমি। ফলস্বরূপ আমি অতি পরিশ্রমের অভিজ্ঞতা অর্জন করতে থাকলাম। সবার কঠোর পরিশ্রম করা উচিত। কিন্তু অতিরিক্ত চেষ্টার বা অতিরিক্ত চাপ সৃষ্টির মধ্যে কোন পৃণ্য নেই, কারণ এতটুকু মাত্রায় কাজ করতে গিয়ে আপনি দক্ষতার সাথে তা করতে পারবেন না। এটা কিছুটা গল্ফ স্টের মত। বলটিকে শেষ করে দিতে চেষ্টা কর এবং স্টিটি মার দুর্বল ভাবে। আপনার কাজকর্মও আপনি একই ভাবে করতে পারেন। তাই ক্লান্ত হয়ে পড়তে থাকলাম আমি, স্নায়ু দুর্বল হতে থাকলো এবং স্বাভাবিক শক্তির কোন অনুভূতি থাকলো না আমার।

একদিন অধ্যাপকদের একজনের সাথে সাঙ্গাং করার সিদ্ধান্ত নিলাম, অধ্যাপক হফ এম. টিলরো, স্বর্গত এই অধ্যাপক আমার পরম বন্ধু। অসাধারণ এক শিক্ষক ছিলেন তিনি, তিনি একজন বড় মাপের জেলে ও শিকারীও ছিলেন। তিনি ছিলেন মানুষ, একজন খোলা জায়গার, খোলা মনের মানুষ। আমি জানতাম যদি তাকে আমি বিশ্ববিদ্যালয়ে না পেতাম তাহলে হয়ত দেখতাম লেকে মাছ মারছে, নিঃসন্দেহে সেখানেই পাওয়া গেল। আমার সন্তানগুলো তিনি তীরে ফিরে এলেন। আয়াকে বললেন, “এসো মাছগুলো কামড়াচ্ছে।” তার নৌকায় চড়লাম আমি আরো কিছুক্ষণ মাছ ধরলাম আমরা।

“কি ব্যাপার, বেটা?” আমার অবস্থা আঁচ করতে পেরেই জিজ্ঞেস করলেন তিনি।

আমি তাকে বললাম কী কষ্টটাই না করছিলাম আমি, সে কারণেই স্নায়ু দুর্বল হয়ে পরছিল আমার। বললাম, “কোন কিছু তুলবার কিম্বা শক্তির অনুভূতি আমার ছিল না।”

চাপা হাসলেন তিনি, তারপর বললেন, “হয়তো খুব কঠোর চেষ্টা করছ তুমি।”

নৌকা ঘাটে ভেড়ার পর তিনি বললেন; “চল আমার বাসায়।” তার কক্ষে প্রবেশ করার পর আমাকে আদেশ করলেন তিনি “এই আরাম কেদারায় শুয়ে পড়। আমি তোমাকে কিছু পড়ে শুনাব। উক্তিটি খুঁজে পাবার সময়টুকু চোখ দু’টো বন্ধ রাখ এবং বিশ্রাম কর।

যেমনটা বলা হলো তেমনটাই করলাম এবং ভাবলাম তিনি আমাকে কোন দার্শনিক বা কোন অন্যমনক্ষকারী কোন কিছু শোনাতে যাচ্ছেন, কিন্তু তার বদলে তিনি বললেন, “এইতো পেয়েছি। যখন আমি তোমাকে পড়ে শুনাবো শান্ত হয়ে শুনবে এবং কথাগুলো আত্মস্ত করবে। “তোমরা কি জান না? তোমরাকি শুন নাই, যে চিরঞ্জীব ঈশ্বর, মহান প্রভু, পৃথিবীর সকল প্রান্ত সমূহের সৃষ্টিকর্তা, কখনও ক্লান্ত হন না, শ্রান্তও হন না? তাঁর জ্ঞানের কোন অনুসন্ধান করা যায় না। তিনি ক্লান্ত ব্যক্তিকে শক্তি দেন এবং শক্তিইনদের শক্তি দেন। এমনকি তরুণরাও ক্লান্ত ও শ্রান্ত হবে, এবং যুবকরাও

সম্পূর্ণ শ্বলিত হবে। কিন্তু যারা মহান প্রভুর জন্য অপেক্ষা করে, তারা ক্রমান্বয়ে শক্তি লাভ করবে, তারা ঈগল পাখীর মত উর্দ্ধে উড়ে বেড়াবে, তাহারা দৌড়াবে কিন্তু শ্রান্ত হবে না; তারা হাঁটবে কিন্তু ঝান্ত হবে না।” (ইশাইয় x1 28-31) তার জিজেস করলেনঃ “তুমি কি জান আমি কোথা থেকে পড়ছি?”

জবাবে বললাম, “হ্যাঁ ইশাইয় ভাববাদীর চল্লিশ নং অধ্যায় থেকে।”

“আমি খুশি যে তুমি বাইবেল সম্বন্ধে জান, “তিনি মন্তব্য করলেন।

“তুমি এটা অভ্যাস কর না কেন?” এখন বিশ্রাম নাও। গভীর তিনটি নিঃশ্বাস প্রশ্বাস ছাড়, ধীরে ভিতরে টান তারপর বাইরে ছেড়ে দাও। মহান ঈশ্বরের স্মরণে বিশ্রাম নিতে অভ্যাস কর। তাঁর সমর্থন এবং শক্তি পাবার জন্য তাঁর উপর নির্ভর করতে অভ্যাস কর। বিশ্বাস কর যে তিনি এখন তোমার আকাঙ্ক্ষিত বস্তু তোমাকে দিচ্ছেন এবং সেই শক্তির স্পর্শ থেকে নিজেকে সরিয়ে নিও না। এর কাছে আত্মসমর্পণ কর তোমার মধ্য দিয়ে একে প্রবাহিত হতে দাও।

“তোমার প্রাণ সমস্ত কাজ তার কাছে উৎসর্গ কর। অবশ্যই তুমি তা করবে। কিন্তু কাজটি করবে শিথিল এবং সহজভাবে, ঠিক যেমনটি বড় মাপের ক্রিকেট লীগ খেলায় ব্যাটধারী অত্যন্ত ধৈর্যের সাথে করে থাকে। সে তার ব্যাট দেশ্যমন্ডিলীয় সহজ ভঙ্গিতে, এবং বলটিকে বাড়ি মেরে মাঠের বাইরে পাঠানোর ইচ্ছে তার নেই। তার সাধ্যমত সবচেয়ে যা ভালো তাই সে করে এবং নিজের প্রতিটি তার অগাধ বিশ্বাস, কারণ সে জানে যে তার মধ্যে অনেক শক্তি সঞ্চিত আছে।” তারপর তিনি অনুচ্ছেদটি আবার পড়লেন। “যারা বিধাতার জন্য অপেক্ষা করে, তারা উত্তরোত্তর নতুন শক্তি পাবে।”

ব্যাপারটি ঘটেছিল অনেক আগে কিন্তু শিক্ষাটি কখনও ভুলিনি আমি। তিনি আমাকে শিখিয়েছিলেন কিভাবে উচ্চতর শক্তি উন্নীত করা যায়, এবং আপনারা বিশ্বাস করুন তাঁর পরামর্শ কাজে লেগেছিল। আমি আমার বন্ধুর পরামর্শ অনুসরণ করতে থাকলাম, এবং সেই থেকে বিশ বছরের অধিক সময় পার হয়ে গেল আমি কখনও ব্যর্থ হয়নি। সারা জীবন কাজের চাপের মধ্য দিয়ে যাচ্ছি কিন্তু সেই শক্তিদায়ী সূত্র আমার প্রয়োজনে সব সময় শক্তি যুগিয়ে যাচ্ছে।

উচ্চতর শক্তি উন্নীত করার কাজে দ্বিতীয় পদ্ধতিটি হলো, সব সমস্যার প্রতি ইতিবাচক, আশাবাদী মনোভাব পোষণ করা। বিশ্বাসের গভীরতার সরাসরি অনুপাতে অর্থাৎ যা আপনি একত্রে সমবেত করেছেন সে অনুসারে আপনি আপনার পরিস্থিতির মুখ্যমুখ্য হবার শক্তি লাভ করবেন। “আপনার বিশ্বাস অনুসারেই আপনার প্রতি তা হোক” (মথ ix 29), সাফল্য সহকারে বাঁচার এটাই হলো মূলনীতি।

উচ্চতর শক্তি বলে কিছু একটা আছে, এবং সেই শক্তি আপনার জন্য সব করতে পারে। একে জাগিয়ে তুলুন এবং এর অসামান্য শক্তির উপকারীতা যাচাই করে দেখুন। সেই উচ্চতর শক্তিকে জাগিয়ে তুলতে আপনি যেখানে স্বাধীন, সেখানে কেন

আপনি পরাজয় মেনে নেবেন? আপনার সমস্যার কথা ভেঙে বলুন। এর সুনির্দিষ্ট একটি উত্তর চান আপনি। বিশ্বাস করুন যে, আপনি এর উত্তর পেয়েই যাচ্ছেন। এখনই বিশ্বাস করুন, যে বিধাতার সাহায্যে আপনি আপনার বর্তমান দুঃখ কষ্টের উপর নিয়ন্ত্রণ আনতে সক্ষম হবেন।

একবার এক দম্পত্তি তাদের মারাত্মক কঠিন সময় আমার কাছে আসেন। ভদ্রলোকটি এক সময় এক ম্যাগাজিনের সম্পাদক ছিলেন, মিউজিকের একজন প্রসিদ্ধ ব্যক্তি শিল্পী সমাজের একজন। তার প্রফুল্ল এবং বন্ধুত্ব সুলভ মনোভাবের কারণে সবাই তাকে ভালোবাসত। তার স্ত্রী ও ঠিক তেমন ছিলেন, উচ্চ পর্যায়ের একজন মহিলা কিন্তু দুর্বল স্বাস্থ্যের কারণে গ্রাম্য এলাকায় গিয়ে তারা অবসর এবং কিছুটা নির্জন জীবন যাপন করতে শুরু করেছিলেন।

ভদ্রলোক আমাকে বলেছেন যে, তার দু দুবার হার্ট এটাক করেছিলে। একবার তা মারাত্মক অবস্থা ধারণ করেছিল। অন্যদিকে তার স্ত্রীর অবস্থাও দিন দিন খারাপ অবস্থায় চলে যাচ্ছিল এবং তিনি তার স্ত্রীর জন্য গভীর উদ্বিগ্ন অবস্থায় কাটাচ্ছিলেন। যে প্রশ্নটি তিনি আমার কাছে উত্থাপন করেছিলেন তা হলো, “এমন কোনো শক্তি কি আমি পেতে পারি না যার বলে আমরা আবার সুস্থান্ত ফিরে পেতে পারি, যে শক্তি আমাদেরকে নতুন আশা এবং সাহস দেবে, দেবে না বল?” যে প্রশ্নাঙ্গীতির কথা তিনি বর্ণনা করলেন তা শুধুই তাদের নিরুৎসাহ এবং পরাজয়ের কাহিনীগুলি ভরা।

সুস্পষ্টভাবেই আমি অনুভব করলাম যে, তিনি বেশ কিছুটা সংসারাভিজ্ঞ ব্যক্তি এবং এই সরল বিশ্বাস কে তিনি ধারণ এবং অবসরণ করবেন এবং তা তার পূর্ণপ্রতিষ্ঠা লাভের জন্য খুবই প্রয়োজন হবে। আমি তাকে বললাম যে, আমি আপনার এই সরল বিশ্বাসের অনুশীলনের বিষয়, যে বিশ্বাস শ্রীষ্ট ধর্মের কৌশলগত শক্তি হিসেবে আপনার জন্য নতুন উৎস খুলে মেঝেতে তার অনুশীলন করার মত ধারণ ক্ষমতা আপনার আছে কিনা তা একটু জানতে চাই।

কিন্তু তিনি আমাকে আশ্বাস দিয়ে বললেন, আপনি আমাকে যে নির্দেশ করবেন তা অনুসরণ করার মত আন্তরিক এবং খোলা মন তার আছে। আমি তার সততা এবং সত্যিকার গুণসম্পন্ন আত্মিক অবস্থান দেখতে পেলাম এবং সেই থেকে সবসময় আমি তাকে সেই ভালোবাসা দিয়ে এসেছি। আমি তাকে খুব সহজ একটি ব্যবস্থাপনা দিলাম। তার মন সম্পূর্ণরূপে পূর্ণ না হওয়া পর্যন্ত আমি তাকে বাইবেলের নতুন নিয়ম এবং সাম সঙ্গীত পড়তে দিলাম।

বিশেষ বিশেষ অনুচ্ছেদ মুখ্য করার স্বাভাবিক পরামর্শ দিলাম তাকে। মূলত আমি তাকে নিজেকে সম্পূর্ণ রূপে বিধাতার হাতে সমর্পণ করতে বললাম, এবং একই সাথে এও বিশ্বাস করতে বললাম যে, বিধাতা তাকে শক্তিতে পূর্ণ করে দিচ্ছেন এবং তদ্রূপ তার স্ত্রীর প্রতিও তাই হচ্ছে, তারা দু'জনেই এমনকি একইভাবে বেশিরভাগ ক্ষেত্রে তাদের জীবনের জন্য দিক নির্দেশনা পাচ্ছেন। একই সাথে তাদেরকে তাদের

চিকিৎসকের উপরেও বিশ্বাস রাখতে বলা হয়েছিল, ঐ চিকিৎসক সম্পর্কে আমি জেনেছি এবং প্রশংসাও করেছি, সাথে সাথে যীশুখীষ্টের আরোগ্যকর অনুগ্রহের উপর আঙ্গু রাখতে বলা হয়েছিল। আমি পরামর্শ দিয়েছিলাম যে, সে মহান চিকিৎসকের আরোগ্যকর মহিমা তাদেরকে দেয়া শক্তি যা তারা মনে মনে অংকিত করেছিলেন ইতোমধ্যেই তা কাজ করতে শুরু করেছিল।

কদাচিং দেখা যায় এমন দু'জন লোক আমি দেখেছি, শিশুর মত চমৎকার বিশ্বাস এবং এ বিশ্বাস ছিল অখণ্ড। লোক দুজন বাইবেলের প্রতি খুব আগ্রহ প্রকাশ করেন এবং প্রায়ই পড়তে পড়তে চমৎকার কোন অনুচ্ছেদ চোখে পড়লেই আমাকে ফোন করতেন। বাইবেলে বর্ণিত ওসব মনোগ্রাহী সত্যের উপর তাদের সরস অন্তর্দৃষ্টি সম্পর্কে আমাকে অবহিত করতেন। এই লোকটির এবং তার স্ত্রীর অনুশীলিত এই পদ্ধতির কাজ সত্যিকার অর্থেই ছিল দারুণ সৃজনশীল।

পরে বসন্তকালে তার স্ত্রী হেলেন আমাকে বললেন, “এর আগে এমন সুন্দর বসন্ত কখনও আমার জীবনে আসেনি, এ বছর বসন্তের যে সুন্দরতম ফুল আমি দেখলাম, ইতোপূর্বে কখনও তেমন দেখিনি, এবং আকাশের এমন সুন্দরভাবে মেঘাচ্ছন্ন হয়ে যাওয়া এবং সূর্যোদয় আর সূর্যাস্তের সময় আকাশের এমন বিশালায়তা কি আপনি লক্ষ্য করেছেন? এ বছর গাছের পাতাগুলোকেও যেন মন্মহ আগের তুলনায় সবুজ, এবং পাথীর এমন সুমধুর সুরের গান আগে কখনও শ�্রিননি।” তিনি তখন বললেন যে তার মুখের উপর অত্যধিক আলোর এক মনোহর আভা, তখন বুঝলাম যে, তার আধ্যাত্মিক পূর্ণজন্ম হয়েছে। তার স্বাস্থ্য প্রদর্শনে ধীরে ভালো হতে থাকলো, হারানো দিনের হারানো শক্তি আবার ফিরে আসতে পারিলো। তার নিজের সৃজনী শক্তি ও উত্তরোত্তর বৃদ্ধি পেতে থাকলো এবং জীবন ভার নতুন করে অর্থপূর্ণ হতে থাকলো।

হোরেসের ক্ষেত্রেও ঘটলো অদ্ভুত ঘটনা, হৃদরোগ সমস্যা থেকে রেহাই পেলেন তিনি, এবং শারীরিক, মানসিক এবং আধ্যাত্মিক বলে তাকে বিশ্বয়করভাবে শক্তিশালী একজন হিসাবে চিহ্নিত করলো। নতুন এক লোক সমাজে ফিরে গেলেন তারা এবং সেখানে তারাই হলেন এর প্রাণকেন্দ্র। যেখানেই তারা যান সেখানেই নবোঝিত প্রাণ শক্তিতে সবার প্রাণ ছুঁয়ে যান।

কী এমন গোপন শক্তি তারা আবিষ্কার করেছিলেন? আসলে তারা শুধু তাদের শক্তিকে জাগিয়ে তুলতে শিখেছিলেন।

মানব জীবনের অস্তিত্বে ইই উচ্চতর শক্তি একটি বিঅংশকর ব্যাপার। আমি ভীত, তাতে কি হলো, কতবার আমি দেখেছি আশ্চর্য ঘটনা, মানুষের জীবনে কেমন করে সম্পূর্ণভাবে, বিশ্বয়কর, অভিভূতকর চমৎকার এক পরিবর্তন ঘটে। ব্যক্তিগতভাবে সেই উচ্চতর শক্তির প্রতি আমার দারুণ আগ্রহ, কারণ এ শক্তি মানুষের জন্য কি করতে পারে শুধু সে কথা বলে আমি আমার বইটি শেষ করতে চাই না।

গল্লের পর গল্ল আমি এখানে বলতে পারতাম, ঘটনার পর ঘটনা আমি ব্যক্ত করতে পারতাম, যে গুলোর উপর ভিত্তি করে যাদের জীবনে নৃতন জন্ম হয়েছে।

এ শক্তি দুষ্প্রাপ্য কিছু নয়, সব সময়ই তা মেলে। আপনি যদি নিজেকে এর প্রতি মেলে ধরতে পারেন, দেখবেন প্রবল স্বোত্তরে মত আপনার মধ্যে ঢুকে পড়বে। যে কোন ব্যক্তির যেকোন পরিস্থিতিতে বা যে কোন অবস্থায় এ শক্তি অনুভূত হবে। এই বিশ্বয়কর শক্তির অন্তপ্রবাহ এমনই শক্তিশালী যে যখন তা ভিতরে প্রবেশ করে তখন সামনে যা কিছু পায় চাপ প্রয়োগে তা সামনে ঠেলে দেয়, ছুড়ে দেয় যেন মনে হয় ওসব কথনও আপনাকে স্পর্শই করেনি, বরঞ্চ আপনার স্বাস্থ্য, সুখ, এবং উৎকর্ষতা এসব দিয়ে আপনাকে নব শক্তিতে উজ্জীবিত করে তুলছে।

অনেক বছর ধরেই আমি এ্যালকোহল সেবীদের এবং বেনামী এ্যালকোহল সংস্থার প্রতি আগ্রহ প্রকাশ করছিলাম। তাদের একটি বিশেষ নীতি হলো যে, কেউ সাহায্য পেতে হলে সে এ্যালকোহল সেবনকারী কিনা এবং নিজে কিছু করার সামর্থ নেই, তার নিজের মধ্যে কোন শক্তি নেই, সে যে জীবনে পরাজিত এসব বিশ্বয়গুলো নিশ্চিত হয়ে নেয়। তাদের এই দৃষ্টিভঙ্গি সে যখন মেনে নেয় শুধু তখনই এ্যালকোহল সেবীরা তার প্রতি সাহায্যের হাত বাড়ায় এবং সাহায্য আসে উচ্চ শক্তিধর বিধাতার কাছ থেকে।

আরেকটি নীতি হলো, বিধাতার শক্তির উপর নিষ্কাশন করা। যিনি তাকে এ দুনিয়ায় পাঠিয়েছেন যে শক্তি তার নিজের আয়ত্তে নেন্তে এ জগতে মানুষের জীবনে সেই শক্তিই সবচেয়ে গতিশীল এবং রোমাঞ্চকর রূপ। প্রকাশিত কোন শক্তিই এর সমকক্ষ নয়। জড়বাদী শক্তির কার্যকারীতা একটি রোমাঞ্চকর গল্প। মানুষ অনেক বিশ্বয়কর বৈদ্যুতিক বিধি বিধান এবং সুস্থির আবিক্ষার করেছেন। আধ্যাত্মিক শক্তি ও বিধি বিধান মেনে চলে। এসব বিধি বিধানের আধিপত্য অধিক জটিলতর আকারের যান্ত্রিকতা যেমন মানব প্রকৃতির চেয়ে অধিক বিশ্বয়করভাবে কাজ করে। যন্ত্র ঠিক মত কাজ করার ক্ষেত্রে এটা সহায়ক হিসেবে কাজ করে। মানব প্রকৃতি যাতে ঠিক মত কাজ করে তার জন্য দরকার অন্য কিছু। তার জন্য দরকার অনেক দক্ষতা, কিন্তু তা করা সম্ভব।

ফ্লোরিডাতে একদিন বায়ু দোলায়িত কিছু পাম গাছের নীচে বসেছিলাম, এক লোকের জীবনের উচ্চতর শক্তির কার্যকলাপ সম্বন্ধে গল্প শুনছিলাম, যে কত যত্নের সাথে তিনি জীবনের অনিবার্য করণ দশা থেকে নিজেকে রক্ষা করেছেন। তিনি আমাকে বলেছেন যে, মাত্র ষোল বছর বয়সে তিনি মদ্যপান করতে শুরু করেছেন। “যেহেতু মদ্যপান করাটা ছিল এক ধরণের উগ্র উৎসাহ জনক কাজ তাই তিনি তা পান করতেন।” ২৩ বছর পর, সামাজিকভাবে মদ্যপান শুরু করেছেন, এবং ১৯৪৭ সালের ২৪ শে এপ্রিল এক চরম পর্যায়ে এসে পড়লেন লোকটি। তার স্ত্রীর প্রতি, যে স্ত্রী তাকে

ত্যাগ করেছেন, তার মা (শাশুরী) এবং শালীর প্রতি দিন দিন প্রচণ্ড ঘৃণা এবং তিক্ততা এমন পর্যায়ে এসে ঠেকলো যে, তিনি শেষ পর্যন্ত ঐ তিনজনকে হত্যা করার সিদ্ধান্ত নিলেন। লোকটি নিজের ভাষায় যেমন আমাকে বলেছিলেন গল্পটি আমি ঠিক সেভাবেই বর্ণনা করছি।

এই রঙ্গান্ত কাজ করতে নিজেকে শক্তিশালী করার জন্য আমি একটি বারে যাই। বেশ একটু মদ্যপান করলেই আমি এই তিন খুন করতে উৎসাহ বোধ করবো। বারে যখন প্রবেশ করলাম দেখলাম এক কোণায় বসে কার্ল নামের এক যুবক মন্দের পরিবর্তে কফি পান করছে। যদিও সেই বাল্যকাল থেকেই কার্লকে আমি ঘৃণা করতাম। কিন্তু তার পবিত্র মুখ্যবয়বের দিকে তাকিয়ে আমি দৃশ্যত বেশ অবাক হয়ে গেলাম, আমি আরো অবাক হলাম যে, সে এই বারে বসেই প্রতিমাসে মন্দের পেছনে খরচ করত ৪০০ ডলার, আর সেই কার্ল এখন বসে বসে কফি খাচ্ছে। তার মুখের উপর এমন স্লিপ জ্যোতি আমাকে আরো হতবুদ্ধি করে ফেলল। তার ঐ স্লিপ জ্যোতির্ময় কান্তি দেখে আমি মোহিত হয়ে গেলাম, কার্লের কাছে এগিয়ে গিয়ে জিজ্ঞেস করলাম, কি এমন হয়েছে তোমার যে তুমি কফি পান করছ?”

উত্তরে কার্ল বলল; “বছরখানেক হয় আমি মদ্যপান করছি না।”

“অত্যন্ত বিস্মিত হয়ে গেলাম আমি, কারণ কার্ল আর আমি একত্রে বসে বহুবার মদ্যপান করেছি। এই ঘটনার অন্তর্ভুক্ত ব্যাপারটি হলো যদিও আমি কৌলকে ঘৃণা করতাম কিন্তু হঠাৎ এক অন্তর্ভুক্ত পরিবর্তন ঘটে গেল আমার। কি করব বুঝতে পারলাম না, কিন্তু যখন সে আমাকে জিজ্ঞেস করলো: “এড, তুমি কি কখনও মদ ছাড়তে চেয়েছ?”

“হঁয়া হাজার বার ছেড়েছি মদ, জবাবে বললেন তিনি। “কার্ল একটু হাসলেন তারপর বললেন: “যদি তোমার সমস্যার কিছু একটা করতে চাও তবে সংযত হও এবং শনিবার নটার সময় প্রেসবিটেরিয়ানদের গীর্জায় যাও। এখানে বেনামী মদ্যপায়ীদের সভা হয়।”

“আমি তাকে বললাম, ধর্মের প্রতি কোন আগ্রহ নেই আমার, যদি তা আসে, আমি যাব সেখানে। ব্যাপারটি আমার মনে কোন ছাপ ফেলতে পারলো না, কিন্তু তার ঐ চোখের জ্যোতির কথা মন থেকে মুছে ফেলতে পারলাম না। আমি যাতে সেই সভায় যোগ দিই তার জন্য কার্ল কোন রকম জোড় খাটোলো না, কিন্তু পুনরায় বলল, যদি তোমর সমস্যার কোন কিছু করতে চাও তবে তার এবং তার সঙ্গীদের কাছে তার একটি উত্তর খুঁজে পাবে সে। কথা কয়টি বলে কার্ল চলে গেল এবং আমি উঠে দাঁড়ালাম মন্দের অর্ডার দেবার জন্য, কিন্তু কেমন করে যেন মন্দের চাহিদাটা আমার থিতিয়ে পড়লো। কাজেই, মদ পান না করেই বাড়ি ফিরে গেলাম, সেই বাড়িতে যেখানে আমি মায়ের সাথে থাকতাম।

“এক্ষেত্রে আমি ব্যাখ্যা দিতে চাই যে, সতের বছর আগে এক সুন্দর মেয়েকে আমি বিয়ে করেছিলাম, কিন্তু আমার মদ্য পানের কারণে সে অধৈর্য হয়ে পড়েছিল

এবং আমার প্রতি কোন আঙ্গা তার ছিল না, তাই শেষ পর্যন্ত সে আমাকে ডিভোর্স দেবার সিদ্ধান্ত নিল, কাজেই আমার চাকরিই শুধু নয়, আমার সব পার্থির সম্পদ এমনকি আমার বাড়িটা পর্যন্ত হারালাম আমি !

“মায়ের বাড়িতে পৌছে এক বোতল মদের সাথে সেই ভোর ছটা পর্যন্ত যেন ধ্বন্তাধ্বনি করলাম কিন্তু তখন পর্যন্তও একটুও মদ্যপান করতে পারলাম না । ভাবতে থাকলাম কার্লের সেই সৌম্য কান্তির কথা । আর তাই শনিবার সকালে কার্লের কাছে গিয়ে হাজির হলাম এবং ওকে জিজ্ঞেস করলাম, রাত ন'টার যে সভা বসবে সে পর্যন্ত কিভাবে মদ্যপান থেকে নিজেকে সংবরণ করবো ?

“কার্ল বলল: “যতবার তুমি কোন বারে আস, কিম্বা কোন হাইক্সির দোকানে কিম্বা বিয়ার গার্ডেনে ঢোক তখন শুধু ছোট্ট একটি প্রার্থনা কর—“হে প্রভু, অনুগ্রহ করে এ জায়গা থেকে আমাকে বের হতে দাও, তারপর আবার বলল : ‘ঘণ্টার মত বাজতে থাক ।’ এভাবেই তুমি বিধাতাকে সহযোগিতা কর । তিনি তোমার প্রার্থনা শুনবেন এবং এবং প্রার্থনা চালিয়ে যাওয়াই হবে তোমার কাজ ।”

“কার্লের কথা মতই আমি প্রার্থনা চালিয়ে যেতে থাকলাম । কয়েক ঘণ্টা চলল প্রার্থনা, আমি উদ্বিগ্ন এবং দুর্বল, সাথে আমার বোনকে মিয়ে শহরের রাস্তাগুলোতে হাঁটতে থাকলাম । পরিশেষে আটটার দিকে আমরা যেনেন বললঃ ‘এড, এখান থেকে তোমার সভাপ্তুল পর্যন্ত মোট সাতটি পানশালা আছে । তুমি নিজেই চলে যাও, এবং যদি খুঁজে না পাও তাহলে আবার মদ খেয়ে মস্তুল হয়ে ঘরে ফিরে আস কিন্তু তবুও আমরা তোমাকে ভালোবাসবো এবং তেমনীসার্বিক মঙ্গল কামনা করবো, কিন্তু যে কোনভাবেই হোক না কেন আমার এমন অনুভূতি হচ্ছে যে এই সভায় তোমার যোগ দেয়াটা হবে অন্য সব সভার থেকে সম্পূর্ণ অন্যরকম ।’ বিধাতার সহায়তায় ঐ সাতটি জায়গা আমার নজরে পড়েছে ।

“গীর্জায় ঢোকার সময় চারিদিকে তাকিয়ে দেখলাম এবং আমার প্রিয় মদ্যশালার নাম সরাসরি আমার চোখে চকচক করে ধরা পড়লো । সিদ্ধান্ত নিতে গিয়ে বীতিমত লড়াই চলতে থাকলো আমার মনে, আমি কি ঐ মদ্যশালায় ঢুকবো নাকি ঐ বেনামী মদ্যপায়ীদের সভায় যাব । যে সভাকে পরবর্তীতে আমি কোনদিন ভুলতে পারিনি, কিন্তু আমার চেয়েও শক্তিশালী এক শক্তি আমাকে শেষ পর্যন্ত সভাস্থলেই টেনে নিয়ে গেল ।

“সভাকক্ষে প্রবেশ করার পর আমার সেই পূর্বঘণ্টিত বস্তু কার্লের দৃঢ় করমদ্দনে আমি অত্যন্ত অবাক হয়ে গেলাম । তার প্রতি যে বিদ্বেষ আমার ছিল তা ধীরে ধীরে উঠে যাচ্ছিল । অনেকের সাথে পরিচিত হবার পালা শুরু হলো — ডাক্তার, সকলজ রের আইনজীবি, রাজমিস্ত্রী, জাতাকল নির্মাতা, কয়লা খনির শ্রমিক, নির্মাণ শ্রমিক, দালান-অস্তরকারী, সাধারণ শ্রমিক, সব ধরণের লোক সেখানে ছিল । এদের অনেকের সাথেই আমি গত দশ থেকে পঁচিশ বছর ধরে মদ্যপান করছিলাম আর এই শনিবারের রাতে এখানে তারা ছিল সবাই সংযত, এবং সবচেয়ে বড় কথা তারা ছিল সবাই সুখি ।

“এ সভায় কী এমন ঘটেছিল তা কিছুটা অস্পষ্ট। আমার মনে হয়েছে একটি নতুন জন্মান্তরের ঘটনা ঘটেছে। আমি আমার মধ্যে ভিন্নবকম গভীরতার ভাব অনুভব করেছি।

“খুশি মনে মধ্য রাতে সভা ছেড়ে যখন বাসায় ফিরছি মন তখন চমকার ফুড়ুফুড়ে অনুভূতিতে আপ্ত এবং পাঁচ বছরেরও বেশি হবে এমন শান্তিতে আমি ঘুমাতে পারিনি। পরদিন সকালে ঘুম থেকে উঠার পর, আমার মনের পর্দায় যে কথা কয়টি উদ্ভাসিত হলো, তা হলো: “তোমার নিজের শক্তির চেয়েও অধিক শক্তিশালী কিছু একটা আছে। যদি তোমার ইচ্ছা এবং তোমার জীবনকে দুশ্বরের দিকে ফিরাও এবং তার হাতে তুলে দাও তবে, তিনি তোমাকে শক্তিদান করবেন।”

“রবিবার সকালে, আমি গীর্জায় যাবার সিদ্ধান্ত নিলাম। যে প্রার্থনা সভায় আমি উপস্থিত হয়েছিলাম সেখানে প্রচারক ছিলেন একজন পুরুষ লোক, আর এই লোকটাকে আমি সেই ছেটবেলা থেকে ঘৃণা করতাম। (লেখক এখানে মন্তব্য করতে চান যে, কি অনিবার্যভাবে ঘৃণার জায়গায় আবেগ এবং আধ্যাত্মিক অনুরাগ এসে জায়গা করে নিল। মন যখন ঘৃণা শূন্য হয়ে গেল, শুরু হলো তখন আরোগ্য লাভের দীর্ঘ অভিযান। সত্যিই ভালোবাসার এক অন্তর্ভুক্ত অস্ত্রমুগ্ধকর শক্তি আছে।) এই প্রচারকও অন্যান্যদের মধ্যে একজন প্রশান্ত...

একজন প্রেস বিটেরোয়্যান পুরোহিতদের একজন। তাকে দিয়ে আমার কোন উপকার হয়নি, কিন্তু সে দোষ ছিল আমার। তিনি আসলেই তালো ছিলেন। দুর্বল স্নায়ু নিয়ে বসলাম, গান এবং দান গ্রহণ চলছিল তখন। তারপর প্রচারক তার ধর্মশাস্ত্র পাঠ করলেন এবং তার ধর্ম উপদেশ চলছিল যে প্রসঙ্গের উপর তা হলো: “কখনও কারো অভিজ্ঞতাকে তুচ্ছতাচ্ছল্য করবেন না। যত্মনের বাচবো তার এই উপদেশ আমি কখনও ভুলবো না। মূল্যবান এক শিক্ষক আমি এ থেকে পেলাম—‘কখনও কারো অভিজ্ঞতাকে ছোট করে দেখো না’ কারণ কেউ একজন যে তা লাভ করেছে, তিনি এবং বিধাতা তার গভীরতা এবং তার আন্তরিকতা সম্পর্কে জানেন।

“পরে এই পুরোহিতকে আমি একজন মহানতম ব্যক্তি হিসেবে ভালোবাসতে এবং আমার জানামতে আন্তরিক ব্যক্তি হিসেবে গণ্য করতে থাকি।”

“ঠিক কোথা থেকে আমার নতুন জীবন শুরু হয়েছিল তা নিশ্চিত করে বলা মুশকিল। হয়ত এটা শুরু হয়েছে আমি যখন কার্লের সাথে দেখা করি তখন থেকে, অথবা মদ্যশালায় মনস্তাত্ত্বিক লড়াইয়ে যখন জিলাম তখন থেকে অথবা বেনামী এ্যালকোহল সেবীদের সভায় অথবা গীর্জায়। আমি ঠিক বলতে পারব না। কিন্তু আমি, যে নাকি গত পঁচিশটি বছর ধরে মদ্যপান করছি, সেই আমি হঠাৎ করেই সং্যত এক ব্যক্তিতে পরিণত হলাম। একা আমি এ কাজ করতে পারতাম না, কারণ হাজারবার চেষ্টা করে দেখেছি কিন্তু সাফল্যের সাথে ব্যর্থ হয়েছি। উচ্চতর শক্তিকে আমি জাগিয়ে তুলেছি এবং এ শক্তি আমাকে দিয়েছে স্বয়ং বিধাতা।”

পূর্বোল্লেখিত কাহিনীর বক্তাকে আমি কয়েক বছর ধরে চিনি। যখন থেকে তিনি তার আকর্ষণ হারিয়ে ফেলছিলেন তখন তাকে মারাত্মক অর্থ কষ্টে এবং অন্যান্য কিছু সমস্যায় ভুগতে হচ্ছিল। কিন্তু কখনও একবারের জন্যও তিনি দুর্বল হয়ে পড়েন। তার সাথে কথা বলতে বলতে আমি নিজের মধ্যে এক অদ্ভুত পরিবর্তন লক্ষ্য করি। তিনি যা বলছেন, এমনকি যেভাবে বলছেন তা তো সম্পূর্ণ অন্যরকম, কিন্তু তার সচেতন মন থেকে একটি শক্তি নির্গত হচ্ছিল। তিনি খ্যাতনামা কেউ নন। তিনি কঠোর পরিশ্রমী একজন বিক্রয় কর্মী, কিন্তু উচ্চতর শক্তি তার মধ্যে বিদ্যমান, সে শক্তি তার মধ্যে প্রবাহিত হচ্ছে, তার অভিজ্ঞতার মধ্য দিয়ে কাজ করছে, এবং তার থেকে উৎসারিত এই শক্তি অন্যদের মধ্যেও প্রতিফলিত হচ্ছে। এ শক্তি আমার মধ্যেও সঞ্চালিত হয়েছে।

মদ্যাশক্তির উপর কিছু লেখার অভিপ্রায়েই কিন্তু এ অধ্যায় আমি লেখছি না, যদিও এ সমস্যার সাথে সম্পৃক্ত অন্য একটি বিষয় আমি এখানে উল্লেখ করব। আমি এখানে এই অভিজ্ঞতার কথা সিদ্ধান্তমূলকভাবে উল্লেখ করে দেখাতে চাই যে, যদি কোন শক্তি কোন মদ্যপায়ীকে মদ্যাশক্তি থেকে মুক্ত করার ক্ষমতা রয়ে, তবে একথাও সত্যি যে ঐ একই শক্তি অন্য যে কোন ব্যক্তিকে যে কোন ধর্মশেষ পরাজয় থেকে তাকে রক্ষা করার কাজে সাহায্য করতে পরে। মদ্যাশক্তির মত একটি জটিল সমস্যাকে জয় করার চেয়ে অধিক জটিলতর কোন সমস্যা আছে যেনে মনে হয় না। যে শক্তি সেই অসাধারণ কঠিন কাজ সম্পন্ন করতে পারে, আমি আপনাদের আশ্চর্ষ করতে পারি, চেষ্টা করে দেখুন, আপনাদের জীবন জটিলতা যেমনই হোক না কেন আপনারাও এই শক্তি বলে তা কাটিয়ে উঠতে সক্ষম হুবুন।

আরেকটি অভিজ্ঞতার কথা আমি এখন বলব। সেই একই উদ্দেশ্য নিয়ে এ ঘটনা আমি বর্ণনা করব, যেমন, একটি শক্তি আছে, আমি জোর দিয়েই বলতে চাই যে, সে শক্তি প্রয়োগ করা যেতে পারে। জাগিয়ে তোলা যেতে পারে এবং ব্যবহার করা যেতে পারে। রহস্যজনকভাবে কিন্তু নিশ্চিতভাবেই সে শক্তি মানুষকে সবচেয়ে বিশ্বাসীয় সাফল্য এনে দেয়, যারা তাদের বিশ্বাসের নিশ্চিত প্রমাণ দেয়।

ভার্জিনিয়ার হোটেল রোয়ানোক এ্যাট রোয়ানোকে একদিন রাতে এক লোক আমাকে এ গল্পটি বলেন এবং সে থেকে তিনি আমার বন্ধু হয়ে যান। গল্পটি এরকম : দু'বছর আগে তিনি আমার লিখা 'A Guide to confident living' নামের বইটি পড়েন। ঐ সময়টায় তিনি নিজেকে এবং অন্যদের দ্বারাও একজন অত্যন্ত হতাশ মদ্যপায়ী বলে গণ্য হন। ভার্জিনিয়া শহরের তিনি একজন ব্যবসায়ী এবং মদ্যপান সত্যেও তার এমনই সামর্থ ছিল যে তিনি তার ব্যবসায় সফলতাও পাচ্ছিলেন। মদ্যপানের উপর তার কোন নিয়ন্ত্রণই ছিল না, যা হোক, সুস্পষ্ট এক অধিপতনের দিকে যাচ্ছিলেন তিনি।

উপরে যে বইটির কথা উল্লেখ করলাম সে বইটি পড়ার পর একটি ধারণা তার মনে বাসা বাধতে থাকে যে, যদি তিনি নিউইয়র্কে চলে যেতে পারেন তাহলে তিনি এ সমস্যা থেকে আরোগ্য লাভ করতে পারবেন। যেমন চিন্তা অমন কাজ। নিউইয়র্কে চলে এলেন তিনি, কিন্তু সেই একইরকম প্রচুর মাতাল এখানেও। এক বন্ধু তাকে হোটেলে রেখে চলে গেলেন। বেশ একটু সচেতন হবার পর হোটেলের এক বালক ভৃত্যকে ডেকে বললেন, আমি একটু টাউনেস হাসপাতালে যেতে চাই, মদ্যপায়ীদের জন্য হাসপাতালটি খ্যাতনামা একটি প্রতিষ্ঠান, এর সভাপতি ছিলেন স্বর্গত: ডাঃ সিঙ্কওয়ার্থ, মদ্যাশক্তির উপর যারা কাজ করছেন তাদের মধ্যে বিশেষ একজন তিনি —যদিও এখন বেঁচে নেই কিন্তু কোন দিন মানুষ তাকে ভুলবে না।

শতখানেক কিম্বা তার বেশি ও হতে পারে তার পকেটে যত ডলার ছিল সেগুলো হাতিয়ে নিয়ে, বালক ভৃত্যটি তাকে হাসপাতালে পৌছে দিল। কয়েকদিন চিকিৎসার পর, ডাঃ সিঙ্কওয়ার্থ তাকে দেখে বললেন: “চার্লস, আমরা যা যা করতে পারি তার সবই তোমার জন্য করেছি আমরা। আমার মনে হচ্ছে তুমি এখন সুস্থ।” এটা ডাক্তার সিঙ্কওয়ার্থের স্বাভাবিক চিকিৎসা ছিল না, এবং সত্যি বলতে কি, তিনি যেভাবে বিষয়টি পরিচালনা করেছেন যার কারণে একজন বুৰাতে পারে যে উচ্চতর শক্তির স্তরে বুদ্ধিমত্তাবধানে তার চিকিৎসা চলছে।

চালসের অবস্থা এখনও কিছুটা নড়বড়ে, শহরের রাস্তা ধরে চলতে থাকলেন যে পর্যন্ত না নিউইয়র্ক শহরের ১ ওয়েস্ট ২৯ স্ট্রীটের মাঝে কলেজিয়েট গীর্জার অফিসের দরজায় এসে না পৌছলেন। দিনটি ছিল বিশেষজ্ঞত কোন ছুটির দিন, তাই গীর্জা বন্ধ ছিল। (এ ধরণের ছুটির দিন ব্যতিত অন্যান্য দিন গীর্জা খোলা থাকে।) দ্বিধাবিত মনে তিনি সেখানে দাঁড়ালেন। তার আশা ছিল যে, তিনি গীর্জায় প্রবেশ করতে এবং প্রার্থনা করতে পারবেন। গীর্জাটুকতে না পেরে, অন্তত এক কাজ করে বসলেন তিনি। তার ওয়ালেট থেকে একটি বিজনেসকার্ড বের করে দরজায় লাগানো চিঠি ফেলার ছিদ্রপথে ছেড়ে দিলেন।

যে মুহূর্তে এ কাজটি করলেন তিনি, ঠিক সে মুহূর্তে শান্তির এক অন্তর স্নোত বয়ে গেল তার মধ্যে। মুক্তির এক বিশ্বাসকর বোধ তার অনুভূত হলো। দরজায় মাথা ঠেস দিয়ে দাঁড়ালেন এবং শিশুর মত কাঁদলেন তিনি, কিন্তু বুঝতে পারলেন তিনি এখন মুক্ত, বিশ্বাসকর কিছু পরিবর্তন এলো তার মধ্যে, এ ঘটনায় যে দৃঢ়তা সেই মুহূর্তে তিনি উপলব্ধি করেছিলেন তারপর থেকে তাকে আর পেছন দিকে চোখ ফেরাতে হয়নি। সেই মুহূর্ত থেকে সারাজীবন সুন্দর এক মিতাচারি জীবন যাপন করেছেন তিনি।

এই ঘটনার কয়েকটি বিশেষ অংশ একে খুব অনুপ্রেরণা প্রদ করে তুলেছে। এর একটি হলো, ডাঃ সিঙ্কওয়ার্থ তাকে এমন একসময় হাসপাতাল থেকে মুক্তি দিয়েছিলেন

যখন তার মনস্তাত্ত্বিক, আধ্যাত্মিক এবং আমরা বলব তার অতিপ্রাকৃত অবস্থা ছিল একেবারেই যথার্থ। মূর্ত্তি এটাই চিহ্নিত করে যে ডাক্তার নিজেও ছিলেন ঐশ্বরিক পরিচালনার অধিনস্ত এক ব্যক্তি।

ঘটনাটি ঘটবার দু'বছর পর চার্লস যখন হোটেল রোয়ানোকে আমাকে ঘটনাটি জানান, আমার তখন এমন এক অনুভূতি হয়েছিল, যেন মনে হচ্ছিল ঠিক একই ধরণের ঘটনা আমি আগেও শুনেছি। কিন্তু এ কাহিনী তো আগে তিনি কখনও আমাকে বলেনি। আসলে, তার সাথে আগে কখনও কথাই হয়নি আমার। ব্যাপারটি এমন মনে হলো আমার কাছে যে, তিনি বুঝি আমাকে এসব লিখে পাঠিয়েছিলেন এবং আমি তা পড়েছিলাম, কিন্তু তিনি বললেন তিনি কখনও আমাকে বিষয়টি সম্বন্ধে কিছু লেখেননি। আমি তখন তাকে জিজ্ঞেস করলাম যে তিনি ঘটনাটি আমার কোন সেক্রেটারী, কোন সহকারী কিম্বা অন্য কোন ব্যক্তিকে বলেছিলেন কিনা, যাদের সাথে আমার সম্পর্ক রয়েছে, কিন্তু তিনি বললেন, তার স্ত্রী ব্যতীত অন্য কাউকে কখনও তিনি এঘটনা জানাননি আর ঐদিন রাত না হওয়া পর্যন্ত তার সাথে আমার দেখাও হয়নি। দৃশ্যত এই ঘটনা ঐ সময় আমার অবচেতন মনে সঞ্চারিত হয়েছিল, এবং তাই গ্রন্থে আমি তা স্মরণ করতে পারছি।

কেন তিনি তার কার্ডটি চিঠির ছিদ্রপথে ফেলেছিলেন? সম্ভবত তিনি প্রতীকিভাবে তার আধ্যাত্মিক নিবাসে বার্তা প্রেরণ করছিলেন অর্থাৎ ঈশ্বরকে বার্তা পাঠাচ্ছিলেন। পরাজয় থেকে এবং উচ্চতর শক্তির দিকে মুখ ফেরাতে যেন ছিল তার মধ্যে এক নাটকীয় এবং প্রতীকি বিচ্ছেদ। যা অচিরেই তাকে জ্ঞান মধ্য থেকে বের করে নিয়েছে এবং তাকে আরোগ্য করেছে। ঘটনাটি নির্দেশ করছে যে, যদি কারো গভীর আকাঙ্ক্ষা থাকে, কোন কিছু চাওয়ার তীব্রতা থাকে, কিন্তু কথিত সেই শক্তি পর্যন্ত পৌছবার আন্তরিকতা থাকে, তাহলে তা সে পাবে।

এ অধ্যায়ে মানুষের অভিজ্ঞতার সাফল্যজনক কাহিনীগুলো আমি বর্ণনা করেছি, এর প্রত্যেকটি নিজ নিজ ভাবধারায় উপস্থাপিত হয়েছে এবং এর মধ্যে জীবন নবীকরণ শক্তি সম্বন্ধে অনেক কিছু বর্ণনা করা হয়েছে। এসব ছিল জীবনের বাইরে কিন্তু এখন তা আমাদের জীবনে বিদ্যমান। আপনার সমস্যা হয়ত মদ্যাশক্তি নয়, কিন্তু সত্য যে ব্যাপার তা হলো উচ্চতর শক্তি সর্বাপেক্ষা কঠিন মানসিক পীড়া নিরাময় করতে পারে। এ শক্তি এ অধ্যায়ে বর্ণিত বিশ্বাসকর সত্যের উপর গুরুত্ব দেয় এবং সারা বইটিতে সত্য ও শক্তির যে সম্পর্ক দেখানো হয়েছে তাতে দেখা যায় যে এমন কোন সমস্যা, দুঃখ কষ্ট অথবা কোন অসাফল্য নেই যা এই বিশ্বাস শক্তি দ্বারা, ইতিবাচক চিন্তার দ্বারা, এবং বিধাতার কাছে প্রার্থনার দ্বারা এসবের কোন সমাধান বা একে জয় করা যায় না।

কোশলগুলো সহজ সরল এবং কার্যকর। এবং বিধাতা আপনাকে সবসময় সাহায্য করবেন, যেমনটি নীচে বর্ণিত চিঠির লেখক নিজে সাহায্য পেয়েছিলেন।

প্রিয় ডঃ পিল: যখন আমরা বিশ্বয়কর সব কিছুর কথা ভাবি, আপনার সাথে সাক্ষাতের সময় থেকে যেগুলো আমাদের জীবনে ঘটেছে এবং যখন থেকে মার্বেল গীর্জায় আসতে শুরু করি, তখন থেকেই মনে হয়, যে অলৌকিক ঘটনার কোন অপ্রতুলতা নেই। যখন আপনি বুঝতে পারেন যে, হয় বছর আগে ঠিক এই মাসে আমি সম্পূর্ণরূপে ভেঙ্গে পড়েছিলাম—আসলে হাজার হাজার ডলার খণ্ড হয়ে পড়েছিলাম শারীরিকভাবে সম্পূর্ণ ব্যর্থ এক মানুষ আমি এবং অতিরিক্ত মদ্যপানের কারণে দুনিয়াতে আমার বন্ধুবান্ধব বলে তেমন কেউ ছিল না আপনি দেখতে পাচ্ছেন, আমাদের সৌভাগ্য যে শুধুমাত্রই স্বপ্ন নয় তা অনুধাবন করার জন্য প্রতিনিয়ত আমাদের কেমন কষ্টদায়ক অবস্থায় পড়তে হয়।

যেহেতু আপনি ভালোভাবেই জানেন যে হয় বছর আগে মদ্যপানই যে শুধু আমার একমাত্র সমস্যা ছিল তা নয়। আমার সমস্কে এমন কথিত আছে, আমার মত এত বড় নেতৃত্বাচক লোক আপনি কমই দেখেছেন। এ হলো সম্প্রতির অর্ধেকটা। বাকিটুকু হলো পীড়নক্রিট এক জীবন ছিল আমার, সব রকম ডার্জিজনা ছিল আমার, এবং একজন মারাত্মক সমালোচক ছিলাম আমি, অবৈর্য দ্বারা ব্যক্তিত্বের এক মানুষ, সম্ভবত আপনার জীবন পথে এমন একজন মানুষের সাথে আপনার দেখাই মিলেনি।

এখন, দয়া করে এমন ভাববেন না যে, আমি এসব আবেশকে জয় করে ফেলেছি। না আমি তা করিনি। আমি ঐসব মানুষদের মধ্যে একজন, যাকে দিন থেকে দিন নিজেই কাজকর্ম চালিয়ে যেতে হয়। কিন্তু ধীরে ধীরে আপনার শিক্ষাগুলো অনুশীলন করার চেষ্টা করতে করতে আর্মি নিজেকে নিয়ন্ত্রণ করতে শিখছি এবং আমার সঙ্গী সাথীদের সমালোচনা করাও কমিয়ে এনেছি। আর তাতে যে অনুভূতি আমার হচ্ছে যেন মনে হচ্ছে আমি কারাগার থেকে মুক্ত হচ্ছি। আমি কখনও এমন স্বপ্ন দেখিনি যে, জীবন এমন পূর্ণাঙ্গ এবং বিশ্বয়কর হতে পারে।

আপনার স্নেহভাজন  
ডিক

তাহলে কেন সেই উচ্চতর শক্তিকে আপনি জাগিয়ে তুলবেন না?

- শেষ-