

রেনু সরন-এর

“লার্ন টু সে নো, ইফ ইউ ডো’ন্ট ওয়ান্ট টু সে ইয়েস” অবলম্বনে

না

বলতে

শিখুন

যদি হ্যাঁ বলতে না চান!

ওয়াহিদ তুষার

মূল: রেণু সরন

না বলতে শিখুন

যদি হ্যাঁ বলতে না চান!

ওয়াহিদ তুষার



প্রথম

মুক্তচিন্তায় স্বাধীনতা

না বলতে শিখুন

যদি হাঁ বলতে না চান!

দশম মুদ্রণ : বইমেলা ২০২১

প্রথম প্রকাশ : বইমেলা ২০২০

প্রচ্ছদ : ওয়াহিদ তুসার

প্রজন্ম পাবলিকেশন

৪১/১ নর্থব্রুক হল রোড, বাংলাবাজার, ঢাকা-১১০০

+৮৮ ০১৫৭২ ৪১০ ০১৮

+৮৮ ০১৯৫৪ ০১৪ ৭২০

info@projonmo.pub

www.projonmo.pub

প্রজন্ম পাবলিকেশনের পক্ষে আহমদ মুসা কর্তৃক ৪১/১ নর্থব্রুক হল রোড, বাংলাবাজার, ঢাকা-১১০০ থেকে প্রকাশিত; তানভীর প্রিন্টার্স, সূত্রাপুর, ঢাকা-১১০০ থেকে মুদ্রিত।

All rights reserved. No part of this publication may be reproduced, distributed, or transmitted in any form or by any means, including photocopying, recording, or other electronic or mechanical methods, without the prior written permission of the publisher, except in the case of brief quotations embodied in critical reviews and certain other noncommercial uses permitted by copyright law.

Na Bolte Shikhun by Wahid Tusar

Published by Projonmo Publication © Wahid Tusar

ISBN : 978-984-94636-3-4

উৎসর্গ
সকল অভাগাদের
যারা 'না' বলতে পারে না

না
বলতে
শিখুন

যদি হ্যাঁ বলতে না চান!

ভূমিকা

‘না’ বলতে যদি আপনার সংকোচবোধ হয় বা আপনার জন্য ‘না’ বলাটা কঠিন হয় তবে অধিকাংশ সময়ে অন্যের ইচ্ছামতো আপনাকে এমন সব কাজ করতে হবে যা আপনি মন থেকে কিছুতেই করতে চান না। এভাবে যদি ক্রমাগত চলতেই থাকে তবে যেকোনো মানুষের মনে হতাশা বাসা বাঁধতে পারে, যার ফলে বন্ধুত্বের সম্পর্ক বা যেকোনো সম্পর্কই তিক্ত হয়ে উঠতে পারে। আপনি যদি ‘না’ বলতে না পারেন তাহলে আপনার মনে হবে, আপনার নিজের সময় ও জীবনের প্রতি আপনার কোনোরকম নিয়ন্ত্রণ নেই।

আপনি যখন ‘না’ বলতে সংকোচবোধ করবেন তখন আপনার আশেপাশে এমন পরিস্থিতির সূচনা হবে যেন আপনার কল থেকে পানি পড়ে ঘর ভেসে যাচ্ছে অথচ আপনি কল বন্ধ করতে পারছেন না। যদি কারো অনুরোধের জবাবে আপনি না বলতে চান অথচ ‘না’ এর বদলে যদি আপনার মুখ থেকে ‘হ্যাঁ’ বেরিয়ে যায় তবে আপনার ভেতরে অনেক চাপ ও ক্ষোভ জন্ম নেবে এবং তা প্রতিনিয়ত বাড়তে থাকবে। এতে আপনার শরীরের উপরেও খারাপ প্রভাব পড়তে পারে এবং সর্বপ্রথম মাথা ব্যাথার রূপে সেই প্রতিক্রিয়া দেখা যাবে। ‘না’ বলার অর্থ হলো পানি পড়তে থাকা কলের মুখ বন্ধ করে দেওয়া এবং অতিরিক্ত চাপের দরজা বন্ধ করে দেওয়া। আপনি কী করবেন তা নির্ধারণ করার ক্ষমতা আপনার নিজের কাছে। আপনি চাইলেই এই ক্ষমতাবলে সময় ও জীবনের উপর নিয়ন্ত্রণ রাখতে পারেন। যদি সরাসরি না বলতে পারেন তাহলে ভেতর থেকে আপনার আত্মবিশ্বাস প্রকাশিত হবে।

যারা ‘না’ বলতে সংকোচবোধ করে তাদের মনে বিভিন্ন ধারণার সৃষ্টি হয়। তারা মনে করে যে ভালো মানুষদের কর্তব্যই হলো অন্যের কাজ করে দেওয়া। আর ‘না’ বলার মানে হলো স্বার্থপরতা। অন্য মানুষেরা তাদের

কাছে খুবই গুরুত্বপূর্ণ, তাই তাদের ধারণা কখনই ‘না’ বলা উচিত নয়, যদি আমি ‘না’ বলি তবে অন্যরা কষ্ট পাবে, মনক্ষুণ্ণ হবে এবং নিজেরা অপমানিত বোধ করবে, আমাকে পছন্দ করবে না। যদি আপনার মনে এমন ধারণা থেকে থাকে তবে দ্রুতই তা পরিবর্তন করা প্রয়োজন, তা না হলে আপনার বেঁচে থাকটাই সংকটজনক হয়ে উঠতে পারে।

সাধারণত মানুষের চিন্তাভাবনায় দুটি ভুল ধারণার জন্ম হয় বলেই মানুষ না বলতে দ্বিধাবোধ করে। প্রথম ভুল ধারণা হলো- মানুষের মনে হয় কারো অনুরোধে না বললে তাকে অপমান করা হয়। দ্বিতীয় ভুল ধারণা হলো- মানুষের মনে হতে পারে যে, মানুষজন আপনার ‘না’ এত সহজে মেনে নিতে পারবে না। কিন্তু বাস্তবতা হচ্ছে, যদি সঠিক উপায়ে সততার সাথে ‘না’ বলা যায় তাহলে যেকোনো মানুষ খুশিমনে তা মেনে নিতে পারে। অনেক সময় এভাবে সরাসরি ‘না’ বলতে পারলে সম্পর্কের গভীরতাও বৃদ্ধি পায়, কারণ যখন আপনি সততা বজায় রেখে ‘না’ বলেন তখন অনুরোধকারী ব্যক্তিটিও খোলাখুলি নিজের মনের ভাব প্রকাশ করতে পারে এবং ভবিষ্যতেও সে অনুরোধ করার বদলে খোলামনে আপনার সাথে নিজের সমস্যার ব্যাপারে আলোচনা করবে।

প্রথমবার ‘না’ বলতে গিয়ে অনেকেরই একটু আধটু অসুবিধা হতে পারে। কিন্তু চর্চা করতে থাকলে ‘না’ বলার প্রতিভা বিকশিত হতে থাকবে। একেক পরিস্থিতিতে না বলার জন্য একেক রকম কলাকৌশল প্রয়োগের দরকার হয়। এই বইতে কীভাবে ‘না’ বলবেন সে ব্যাপারে অতি সূক্ষ্ম ধারণা দেওয়া হয়েছে এবং সেই সাথে সঠিক উপায়ও বলে দেওয়া হয়েছে, যেগুলো প্রয়োগ করে আপনি দৈনন্দিন জীবনে ‘না’ বলতে সক্ষম হবেন এবং এই ধারা অব্যাহত থাকবে, ফলে আপনার জীবনও আনন্দময় হয়ে উঠবে।

পরোপকারিতা আশির্বাদ না অভিশাপ

আজকে সমাজ যখন গুম, খুন ও ধর্ষণে সয়লাব, হিংসা প্রতিহিংসার আগুনে যখন দাউদাউ করে জ্বলছে, এমন সংকটের সময় সমাজে কিছু ভালো মানুষ আছে তা ভাবতেও ভালো লাগে। আমাদের এই সমাজকে সুন্দর ও আনন্দময় করে গড়ে তোলা দরকার। কিন্তু এমন পরিস্থিতিতে মানুষকে অন্যের উপকার কম করতে বলা বা পরোপকারে নিরুৎসাহিত করার কারণ কী?

আজকে সমাজে এত আক্রমণাত্মক ঘটনার পেছনে একটা কারণ এটাও হতে পারে যে, আমরা প্রয়োজনের তুলনায় একটু বেশি ভালোতে বিশ্বাস করি। যখনই আমরা কোনো কারণে আহত হই, তখনই কেউ আমাদের সাথে আরও খারাপ ব্যবহার করে আমাদের মনে আরও একটা ঘা দিয়ে চলে যায়। আমরা আরেকজনকে আমাদের ওপর সুযোগ নিতে দিই। আর মানুষের সামনে নিজেদের সুখশান্তি বিসর্জন দিয়ে প্রয়োজনের তুলনায় নিজেদেরকে বেশি ভালো মানুষ প্রমাণ করতে ব্যস্ত হয়ে পারি। শান্তি বজায় রাখার জন্য, মানুষের উপকার করার জন্য, অশান্তিকে এড়িয়ে চলার জন্য আমরা যতবার নিজের সুখ শান্তি বিসর্জন দিয়ে নিজেকে মানিয়ে নিতে প্রস্তুত হই, যতবার আরেকজনের বোঝা নিজের ঘাড়ে তুলে নিই, ঠিক ততবারই আমাদের নিজেদের ভেতর অসন্তোষ ও ক্রোধের মাত্রা বৃদ্ধি পায়, আর এ থেকেই এক সময় বড়ো ধরনের বিস্ফোরণের সৃষ্টি হয়।

আমরা যখন আমাদের বিচার বুদ্ধিকে প্রভাব বিস্তারকারী রূপে তুলে ধরতে ব্যর্থ হই তখন এর ফল আমাদেরকেই ভোগ করতে হয়। আমাদের ভেতরকার জগতকে সবার সামনে তুলে ধরতে না পারার অক্ষমতার কারণে আমাদের পরোপকারী ভালোমানুষিগুলো আশির্বাদের পরিবর্তে অভিশাপ হয়ে দাঁড়ায়।

এটা স্বাভাবিক, আমরা যে পরিবেশে থাকি তার ভিত্তিতেই আমরা গড়ে উঠি। ছোট থেকেই আমাদের শেখানো হয়, মানুষের উপকার করলে সবাই আমাদের ভালোমানুষ বলবে, আমরা ভালোমানুষ হিসেবে সমাজে প্রতিষ্ঠিত হতে পারবো। আরও বলা হয়, ভালো কিছু করলে তবেই ভালো কিছু পাওয়ার আশা করা যায়। সবসময় আমাদের উচিত অন্যের উপকার করা।

এধরনের ভালো ব্যাপারগুলোকে কখনোই খারাপ বলা যায় না এবং আপনি ভালো হবেন না, একদমই মানুষের উপকার করবেন না, এমন পরামর্শও আমি আপনাকে দিচ্ছি না।

নিচে কয়েকটা ছোট ছোট গল্প দেওয়া হলো, আমি নিশ্চিত আপনি এই গল্পগুলোর সাথে পরিচিত।



সাথী এক কাপ কফি নিয়ে আরাম করে সোফার উপর বসতেই মোবাইলটা বেজে উঠলো।

“হ্যালো সাথী, আমি সুমাইয়া বলছি। এখন তো তুমি একটু ফ্রি, বাচ্চারা স্কুলে, তোমার স্বামীও অফিসে চলে গেছে আর তুমি ঘরেই বসে আছো। আমার মাথায় একটা ভালো আইডিয়া এসেছে, রাজবাড়ির মাঠে বিজয় মেলা হচ্ছে। তুমি তোমার গাড়িটা নিয়ে চলে এসো, আমরা একসাথেই যাবো। আসলে আমি নিজের গাড়িটা নিয়েও যেতে পারতাম, কিন্তু ওটা একটু পুরোনো হয়ে গেছে। আমি ভাবছি তোমার গাড়ি নিয়ে গেলেই ভালো হবে। তুমি ৩০ মিনিটের মধ্যে চলে এসো, ঠিক আছে?”

“সুমাইয়া, আমি এখন কিছু করছি না ঠিকই কিন্তু আমার কিছু পড়া বাকি আছে, আর তাছাড়া ঘরের কিছু কাজও আছে...”

“আহহা, সেকেলে কথাবার্তা বলো না তো, সবসময় ঘরে বসে থাকলে দম বন্ধ হয়ে আসবে। ঘর থেকে একটু বাইরে বের হলে মনটা ফুরফুরে হয়ে যাবে। আর পড়ার জন্য অনেক সময় পাবে, আমি কিছু শুনতে চাই না, তুমি আসছো...”

সাথীর ইচ্ছা না থাকলেও সে বিজয় মেলায় যেতে বাধ্য হলো। কিন্তু সে সরাসরি ‘না’ কেন বলল না? এটা এমন কোনো কঠিন শব্দ না, কিন্তু সাথীর কাছে ‘না’ বলাটা মাউন্ট এভারেস্টের চূড়ায় ওঠার থেকেও কঠিন কাজ ছিল।

একই ভাবে নিচের গল্পটির দিকেও লক্ষ্য করুন

“আরে ঋজু! যাক অফিস থেকে বেরোনোর আগে তোমার সাথে দেখা হয়ে ভালোই হলো। একজন কাউকে অফিসে একটু অপেক্ষা করতে হবে, একটা

জরুরি ফ্যাক্স আসবে। আমার মনে হয় তোমার একটু অপেক্ষা করা উচিত।”

“কিন্তু স্যার আজ আমার স্ত্রীর জন্মদিন। আমাকে একটু তাড়াতাড়ি বাড়ি ফিরতে হবে।”

“বৌয়ের চাকরের মতো কথা বলছো কেন? তোমার কাছে ক্যারিয়ার বেশি জরুরি নাকি বৌয়ের জন্মদিন?”

“ও খুবই দুঃখ পাবে। আমি ওকে নিরাশ করতে চাই না।”

“এ তুমি কেমন কথা বলছো ঋজু? তুমি তো আগে এমন ছিলে না। আমি তো তোমাকে কাজের ছেলে ভাবতাম, আর তোমাকে প্রমোশন দেওয়ার কথাও ভাবছিলাম।”

“ঠিক আছে স্যার, আমি স্ত্রীকে ফোন করে জানিয়ে দিচ্ছি যে আমার বাড়ি পৌছোঁতে দেরি হবে।”

“আরে এটাই তো চেয়েছিলাম, আমি জানি তুমি খুবই কাজের ছেলে।”

বাড়ি ফিরে যথারীতি ঋজুকে অভিমাত্রী বৌয়ের অভিমাত্র বা রাগ ভাঙতে হয়।

এবার এই প্রসঙ্গটি দেখুন

“স্যুপটা খুবই ঠাণ্ডা, আমার মনে হয় কাউকে এটা গরম করতে বলা উচিত।”

“পার্টিতে এত লোক আছে, শুধু তোমারই স্যুপ নিয়ে হচ্ছে!”

“কিন্তু বাবা ...”

“একটু ম্যানার তো শেখা উচিত। মানুষ কী ভাবে?”

“এটা ঠাণ্ডা....”

“আমার সম্মানের কথা ভেবে একটু বিড়বিড় করা বন্ধ কর।”

“ঠিক আছে।”

এই ব্যক্তি নিজের রাগ দমন করে ঠাণ্ডা স্যুপ পান করে।

এবার এই প্রসঙ্গ দেখুন

“আরে আফরিন, তোমাকে তো আজ খুব সুন্দর লাগছে।”

“মামা, আমি আজ তোমার দেওয়া শাড়িটা পরেছি।”

“এসো, আমার কাছে এসো।”

“মামা, আমি না তোমার ভাগ্নি।”

“তুমি যুবতী, সুন্দরী, যৌবন জীবনে বারবার আসে না, একবারই আসে।”

“কিন্তু....”

“কেউ কিছু জানতে পারবে না আফরিন। এসো, আর সময় নষ্ট করো না।”

“ঠিক আছে মামা...”

এভাবেই শুরু হয় কোনো অবৈধ সম্পর্ক।

এই প্রসঙ্গটা দেখুন

“তনিমা, মিটিং শেষে আমার রুমে এসো।”

“কিন্তু স্যার, মিটিং এর পর তো আমি নিজের রুমে গিয়ে বিশ্রাম নেব।”

“আমি অফিশিয়াল ট্যুরে তোমাকে সাথে করে কেন নিয়ে এসেছি?”

“আপনার ধারণাটা ভুল স্যার, আমি সেরকম মেয়ে নই।”

“তুমি কি চাকরিটা করতে চাও না?”

“ঠিক আছে স্যার, আমি আসব।”

এভাবে একটা অসহায় মেয়ে বসের সাথে রাত কাটাতে বাধ্য হয়।

এই প্রসঙ্গটা দেখুন

“খেয়া, আমি মৌ বলছি।”

“মৌ, তুমি ডিনারে আসছো তো?”

“খেয়া, এই ব্যাপারে কথা বলার জন্য আমি তোমাকে কল করেছি। আমার মায়ের শরীর খারাপ, যে কারণে আমি ডিনারে যেতে পারছি না। আমি খুবই দুঃখিত, কিন্তু তুমি তো জানো...”

“আচ্ছা, ঠিক আছে। আমি সব তৈরি করে রেখেছিলাম, কিন্তু তোমার মা যেহেতু অসুস্থ, তো কী আর করা যাবে।”

“তুমি কিছু মনে করলে না তো?”

“না না কোনো ব্যাপার না, আমি কিছু মনে করিনি।”

“ঠিক আছে, আমি তোমাকে পরে ফোন করব, বাই।”
খেয়া রাগ করে ফোন রেখে দেয়। কয়েক ঘণ্টা ধরে রান্না করার জন্য
নিজেকেই ভালো-মন্দ বলতে থাকে।

এবার এ প্রসঙ্গটি দেখুন

“হৃদয়, একটা টান দিয়ে দেখ না।”
“আমি সিগারেট খাই না।”
“কি বলছিস? পুরুষ হতে চাস না নাকি?”
“না দেখ, আমি সিগারেট পছন্দ করি না!”
“হোস্টেলে প্রথম প্রথম সবাই এমনই বলে। আরে একটু চেখে তো
দেখ।”
“আরে কেউ দেখে না ফেলে...”
“ওরা শুয়ে পড়েছে। নে নে....”
এভাবে একটা ভালো ছেলে নেশার পথে পা রাখতে বাধ্য হয়।

অল্প কিছু উদাহরণ থেকে আমরা এটুকু বুঝতে পারছি যে, মানুষ
সাময়িক ভালো থাকার জন্য বা ভালোমানুষি দেখানোর জন্য কতটা
আত্মহুতি দিতে পারে, আর নিজের অপূরণীয় ক্ষতি করতে বা বিপদ ডেকে
আনতেও দ্বিতীয়বার ভেবে দেখে না।

যখন এ ধরনের মানুষের ভেতরের ভুল সিদ্ধান্ত গ্রহণের প্রবণতা
বিস্ফোরণের আকার ধারণ করে তখন তারা নিজেদেরকে বিভিন্নভাবে আহত
করে, আর তারপর পুনরায় খোলসের ভেতর ঢুকে অতিরিক্ত ভালো মানুষ
সেজে যায় এবং এমন একটা ভাব দেখায় যে এগুলো খুবই সাধারণ
ব্যাপার।

এ ধরনের মানুষেরা নিজেদের ‘ভালো মানুষ’ ধারণার উপর খুবই
নির্ভরশীল। তারা শুধু অপরকে দেওয়ার নীতিতে বিশ্বাসী। এ ধরনের
মানুষদের কাছ থেকে যে যা চায় তারা সেটাই দিতে রাজি হয়ে যায়।
নিজেদের ভালোর কথা ভেবেও তারা ‘না’ বলতে শেখেনি।

নিজের সাথে জবরদস্তি করে অন্যের কাজ করতে তাদের কতটা
অসুবিধা হয় তা তারা কাউকে বলতে চায় না। তারা মনে করে এগুলো
বললে অন্যরা আহত হতে পারে এবং মানুষেরা তার উপর রাগও করতে

পারে। বিরোধীতা করলে বন্ধুত্ব নষ্ট হয়ে যেতে পারে, পারিবারিক সম্পর্কে তিক্ততা বৃদ্ধি পেতে পারে, এসব ভয় সবসময়ই তাদের গ্রাস করে। সকলে তার প্রতি বিরক্ত হবে এমন ভয় তাকে বিব্রত করে ফেলে, ফলশ্রুতিতে পরিস্থিতি নিয়ন্ত্রণের বাইরে চলে যায়। এ ধরনের ভালো মানুষেরা সবসময় পরিণামের ভয় পায়, আর এভাবেই জীবনে তারা নিজের জন্য তেমন কিছুই করতে পারে না বা যতটুকো নিজের জন্য করা দরকার ছিলো, সেটুকো করতে পারে না। এই ধরনের ভালো মানুষি তাদের কাছে এক সময় অভিশাপে পরিণত হয়। যারা প্রয়োজনের তুলনায় বেশি ভালো হয় তারা 'না' বলতে সংকোচবোধ করে। এ ধরনের মানুষেরা 'না' বলতে জানে না। তারা মনে করে 'না' বলা অনুচিত বা অপমানজনক হতে পারে, অমানবিক হতে পারে। তাই তারা 'না' বলতে সংকোচবোধ করে। কিন্তু আসল সত্যিটা হলো, মানুষ নিজের ভালো মানুষি স্বভাবটাকে একটু ইচ্ছা করলেই শিল্পে রূপান্তরিত করতে পারে এবং নিজের ইচ্ছামতো 'না' বলতেও শিখতে পারে।

যখন কোনো মানুষ নিজের ব্যবহারে পরিবর্তন আনতে শিখে যায় তখন পরিস্থিতির উপরেও তার নিয়ন্ত্রণ বেড়ে যায়। সে তখন আবেগ থেকে মুক্ত হয়ে বিচার করতে শেখে। অতিরিক্ত আবেগই মানুষকে অসহায় ও দুর্বল করে তোলে। তাই নিজের ব্যক্তিত্বকে সম্পূর্ণরূপে পরিবর্তন করার কোনো প্রয়োজন হয় না। আপনার সামনে যে বিকল্প পথ খোলা রয়েছে তা ভালোভাবে যাচাই করে নতুন পথের সন্ধান করুন এবং এভাবেই নিজের ভেতরে পরিবর্তন আনতে পারেন।

ভালো মানুষেরা অধিকাংশ ক্ষেত্রেই অত্যন্ত ভদ্র, বোধশক্তিসম্পন্ন, সহানুভূতিশীল এবং উদার মানসিকতার হয়ে থাকে। তারা জানে যে মানুষকে সাহায্য করা কতটা গুরুত্বপূর্ণ এবং একারণেই তারা সকলের প্রতি সহানুভূতিশীল হওয়াটাকে জরুরি বলে মনে করে। এরা গর্বের সাথে সকলকে স্বাগত জানায় এবং কারো কাজ করতেই তারা সংকোচবোধ করে না।

একটু কম ভালো হওয়ার মানে এই নয় যে, আপনি উপরের গুণাবলী বর্জন করবেন, এই গুণগুলো পৃথিবীকে সুন্দর করে তোলে এটা ভুলে গেলে চলবে না। কম ভালো হওয়ার অর্থ হলো, নিজের ভালো-মন্দের দিকেও নজর দেওয়া, এটা আজকের যুগে একটু ভালোভাবে বেঁচে থাকার জন্য অত্যন্ত জরুরি।

প্রিয় পাঠক,

বইটির নমুনা পৃষ্ঠা পড়ে ভালো লাগলে
আজই সংগ্রহ করুন

অনলাইনে অর্ডার করুন

নিচের বাটনগুলোতে ক্লিক করলেই সরাসরি বইটির শপ পেজ যাওয়া যাবে।



প্রথম

মুদ্রচিহ্নায় স্থায়ীনতা



ই-বুক পড়ুন

