

ତୁମିଓ ଜିତାବେ

YOU CAN WIN

International
Best Seller

ବିଜୟିରା ଭିନ୍ନ ଧରନେର
କାଜ କରେ ନା,
ତାରା ଏକହି କାଜ
ଭିନ୍ନଭାବେ କରେ । TM

Shiv Khera

ଶିବ ଖେରା



শিব খেরা 'Qualified Learning Systems Inc. U.S.A.' এর প্রতিষ্ঠাতা। তিনি একজন শিক্ষাসংকরক, ব্যবসা-বাণিজ্যের পেশাদার উপদেষ্টা, অত্যন্ত চাহিদাসম্পন্ন বক্তা এবং সফল নিয়োগকর্তা। শিব খেরার তাই অনেক পরিচয়।

তিনি বিভিন্ন ব্যক্তিকে তাদের প্রকৃত সুষ্ঠু সম্ভাবনা সম্পর্কে অবহিত ও উন্মুক্ত করতে সাহায্য করেছেন। তিনি তাঁর প্রগতিশীল বার্তা ছড়িয়েছেন পৃথিবীর নানা প্রান্তে - ইউ.এস. থেকে সিঙ্গাপুর থেকে ভারত থেকে তাঁর সাধারণ জ্ঞান এবং গভীর বিশ্বাস অগমিত মানুষকে, তাদের দৃষ্টিভঙ্গিকে পুনর্মূল্যায়ণ করতে অনুপ্রাণিত করেছে। তার দীর্ঘ কুড়ি বছরের গবেষণা, মেধা এবং অভিজ্ঞতা বিভিন্ন মানুষকে তাদের ব্যক্তিগত বিকাশ ও পরিপূর্ণতায় সাহায্য করেছে।

শিব খেরার গুরুত্বপূর্ণ মক্কেলদের তালিকা:
Lufthansa German Airlines, ANZ Grindlays, Bahamas Quality Council and Boehringer Mannheim. শিব খেরা বিবিধ রেডিও এবং টেলিভিশনের অনুষ্ঠানে উপস্থিত থেকেছেন।

তুমিও জিতবে

বিজয়ীরা ভিন্ন ধরনের কাজ করে না,
তারা একই কাজ ভিন্নভাবে করে।

উচ্চ অভিষ্ঠকারীর জন্য পর্যায়ক্রমিক উপকরণ

শিব খেরা

MACMILLAN

© শিব খেরা ২০০২

সর্বস্বত্ত্ব সংরক্ষিত। পূর্ব অনুমতি ব্যতিরেকে এই
প্রকাশনার কোনো অংশ কোনোভাবে কোনোরূপে
পুনরুৎস্ফূর্তি বা পুনঃপ্রিবেশন করা নিষিদ্ধ। এই প্রকাশনা
সংক্রান্ত ব্যাপারে কেউ বিধিবিহীনভাবে কোনো কর্ম সংঘটন
করলে তার বিরুদ্ধে আইনানুগ ব্যবস্থা অবলম্বন করা
হবে এবং ক্ষতিপূরণের দাবি জানানো হবে।

প্রথম প্রকাশ ২০০২

Reprinted, 2002 (twice), 2003

ম্যাকমিলান ইণ্ডিয়া লিমিটেড

কলকাতা, চেন্নাই, দিল্লি, জয়পুর, ভাগী, মুম্বাই,
ব্যঙ্গালোর, ভোপাল, চট্টগ্রাম, কোয়েমবাটুর, কটক,
গুয়াহাটী, হুগলি, হায়দ্রাবাদ, কল্পনা, মাদুরাই, নাগপুর,
বিশ্বাপনম, পিরুজ্বান্ধা পুরাম suvom

বিশ্বব্যাপী সংস্থা ও প্রতিনিধি

ISBN 0333 93847 0

অনুবাদক : শ্রী এ কে সামুন্দ্রিক

অক্ষরস্থাপক : লতিকা রায়

৭৪/১এ হরিশ মুখোজ্জী রোড, কলকাতা ৭০০ ০২৫

প্রকাশক : রাজীব বেরী, ম্যাকমিলান ইণ্ডিয়া লিমিটেড
২৯৪ বি বি গাঙ্গুলি ট্রিট, কলকাতা ৭০০ ০১২

মূল্য : ৯০ টাকা মাত্র।

মুদ্রক : রাজকমল ইলেক্ট্রিক প্রেস

বি-৩৫/৯ জি টি কার্যনাল রোড, দিল্লি ১১০ ০৩৩

মুখ্যবক্তা

“ সাফল্যের অর্থ ব্যর্থতার অনুপস্থিতি নয়; এর অর্থ চূড়ান্ত লক্ষ্যের সিদ্ধি। এর অর্থ যুক্তে জয়লাভ, প্রত্যেকটি লড়াইয়ে নয়।” Edwin C. Bliss

আপনার অনেক ব্যক্তির সঙ্গে সাক্ষাৎ হয়েছে যারা আক্ষরিক অর্থে সারা জীবন ধরে পথচার হয়েছে বা উদ্দেশ্যহীনভাবে ঘুরে বেরিয়েছে। তারা আভাবিকভাবে তাদের ভাগ্যে যা আছে তাই-ই মেনে নিয়েছে। এদের মধ্যে কয়েকজন আকস্মিকভাবে সাফল্যমণ্ডিত হলেও বেশিরভাগ সারাজীবন ধরে হতাশায় ভুগেছে ও অসুস্থী থেকে গেছে।

এই বই তাদের জন্য নয়। তাদের না আছে একান্তভাবে নিজেদের নিয়োংজিত করার দৃঢ় সংকল্প বা কর্মপ্রচেষ্টা যা অভীষ্টলাভের জন্য অবশ্যই প্রয়োজনীয়।

এই বই আপনার জন্য; এই গ্রন্থ আপনাকে বর্তমান অবস্থায় চেয়ে এক সমৃদ্ধশালী ও পরিপূর্ণ জীবন যাপনের সকান দেবে।

কি ধরনের বই এটি?

এক অর্থে, এটি একটি লিখিত গঠনকৌশল; এটি সেই সমস্ত যত্নের বর্ণনা দেয় যা সাফল্যলাভের জন্য প্রয়োজন এবং প্রদর্শন করে এমন প্রতিলিপির যা আপনার জীবনকে সাফল্যমণ্ডিত করে তুলতে সাহায্য করে।

দ্বিতীয় অর্থে এটিকে একটি রক্ষণ প্রণালীর বউ ঘো যায়। এর বিভিন্ন উপাদান ও নিয়মের তালিকার অনুসরণ নিশ্চিত সাফল্যের দিলে গাঁথ নিয়ে যায় এবং কতটা পরিমাণে বিভিন্ন উপাদান মেশালে অভীষ্টলাভের সঠিক অনুপাত পাওয়া যাবে— সেই সম্পর্কেও নির্দেশনা দেয়।

কিন্তু সবার ওপরে এটি একটি পথপঞ্জি— যা পর্যায়ত্বমে আমাদের লক্ষ্যকে বাস্তবায়িত ও সাফল্যমণ্ডিত করে।

কেমন করে বইটি পড়তে হবে

এই গ্রন্থ আপনাকে নতুন লক্ষ্য নির্ণয়ে সাহায্য করবে, নতুন চিন্তার উদ্দেশ্যে উন্নীত করবে এবং নিজের সম্পর্কে ও নিজের ভবিষ্যৎ সম্পর্কে নতুন ধ্যানধারণার সৃষ্টি করবে। গ্রন্থটির শিরনামের মতই এটি আপনার সমস্ত জীবনের সাফল্যকে নিশ্চিত করতে সক্ষম হবে।

কিন্তু বইটির বিষয়বস্তু একবার ভাষাভাষা ভাবে চোখ বুলিয়ে নিলেই কিংবা একবারেই সমস্তটা গলাধঃকরণ করা ঠিক হবে না। একটি করে অধ্যায় একবারে ধীরে ধীরে ও মনযোগ সহকারে পড়া উচিত। পরবর্তী অধ্যায়ে তখনই যাওয়া উচিত যখন পূর্বে অধ্যায়ের সমস্তকিছু নিশ্চিতভাবে বোধগম্য হয়ে যায়।

বইটিকে একটি অনুশীলন বই হিসেবে ব্যবহার করুন। বইটি পড়ার সময় যে শব্দ, বাক্য কিংবা অনুচ্ছেদ শুরুত্বপূর্ণ বা নিজের ক্ষেত্রে প্রয়োগযোগ্য বলে মনে হবে সেটিকে একটি হাইলাইটার দিয়ে চিহ্নিত করুন।

যখন বইটি পড়বেন তখন এর প্রত্যেকটি অধ্যায় নিয়ে পতি/ পত্নীর সঙ্গে বা সহকর্মীর সঙ্গে বা কোন অন্তরঙ্গ বন্ধুর সঙ্গে আলোচনা করতে পারেন। অন্য কোন ব্যক্তির যিনি আপনার মানসিক শক্তি ও দুর্বলতা সম্পর্কে সচেতন, হিতীয় মতামত আপনার পক্ষে সুবিধাজনক হবে।

কার্য পরিকল্পনা তরু করা

এই গ্রন্থের একটি বিশেষ উদ্দেশ্য হল- আপনার বাকি জীবনের একটি কার্য পরিকল্পনা তৈরি করতে সাহায্য করা। যদি আপনি কখনো কার্যপরিকল্পনা নির্মাণ না করে থাকেন, তাহলে এর দ্বারা নিম্নলিখিত তিনরকম ধারণায় উপনীত হওয়া যায়-

- ১) আপনি কী অর্জন করতে চান?
- ২) কিভাবে অভীষ্টলাভের প্রত্যাশা করেন?
- ৩) কখন অভীষ্টলাভের পরিকল্পনা করেন?

যখন বইটি পড়বেন, তখন একটি ছোট খাতা সঙ্গে রাখবেন এবং সেটিকে তিনটি বিভাগে ভাগ করবেন; একটিতে থাকবে আপনার লক্ষ্য, আরেকটিতে থাকবে আপনার পরিকল্পনার বিভিন্ন পর্যায় যার সাহায্যে আপনি লক্ষ্যে পৌছাতে পারেন, আর তিন নম্বর বিভাগে থাকবে আপনার সাফল্য অর্জনের সময়সূচী।

বইটি শেষ হয়ে যাবার মধ্যেই আপনার ছেট খাতাটি আপনার জীবনের ভিত্তিভূমি নির্মাণ করবে।

এই বইয়ের নীতিগুলি হল সর্বজনীন। তাদেরকে যে কোন অবস্থায়, যে কোন সংগঠনে অথবা যে কোন দেশে প্রয়োগ করা যায়। যেমন প্রেটো বলেছেন “সত্য সর্বদাই চিরস্মৃতি।”

লেখার সুবিধার্থে সমস্ত বইতে আমি পুঁলিঙ্গের ব্যবহার করেছি। বইয়ের নীতিগুলি প্রয়োগ করা যায় মহিলা ও পুরুষ দু'জনের ক্ষেত্রেই এবং এগুলির ভিত্তি মুখ্যবক্তৃর মত অর্থাৎ বেশিরভাগ মানুষ অকৃতকার্য হয় তাদের বৃদ্ধিইনিতার জন্য নয় বরং আকাঙ্ক্ষা, নির্দেশনাও শৃঙ্খলার অভাবে।

কৃতজ্ঞতা স্বীকার

কোন কাজ সম্পাদন করার অবশ্য প্রয়োজনীয় শর্ত হল একাধিক ব্যক্তির কর্মপ্রেচেষ্টা এবং এখানেও তার ব্যতিক্রম হয়নি। আমি ধন্যবাদ জানাই আমার কন্যা এবং বিশেষতঃ আমার স্ত্রীকে যাদের ধৈর্য ও সহযোগিতা এই কাজটি করতে সাহায্য করেছিল। আমি ধন্যবাদ দিই আমার কর্মদের যাদের পরিশৰ্মী কর্মপ্রেচেষ্টা এই গ্রন্থের প্রকাশকে সম্ভব করে তুলেছে।

গ্রন্থে উন্নিখিত বিভিন্ন উদাহরণ, স্কুল সত্য কাহিনী ইত্যাদির উৎস হল বিভিন্ন খবরের কাগজ, সাময়িকপত্র, যোগদানকারী বিভিন্ন বক্তার বক্তব্য যা সংগ্রহ করা হয়েছে দীর্ঘ পঁচিশ বৎসর ধরে। দুর্ভাগ্যবশত অনেক উৎস সবসময় চিহ্নিত ছিল না, ফলত তার উপরুক্ত স্বীকারোক্তি দেওয়া সম্ভব হয়ে ওঠেনি।

আমি আমার কৃতজ্ঞতা জানাই তাদেরকে যারা এই কাজে অংশগ্রহণ করেছে, এমনকি অনামা কবিদেরও। যদি অজ্ঞানতাবশতঃ কারোর অবদানকে স্বীকৃতি না দিয়ে থাকি তাহলে পরবর্তী প্রকাশে নিশ্চিত তাদের অবদানকে স্বীকৃতি দেওয়া হবে।

কৃতজ্ঞতাজ্ঞাপন করছি নিম্নলিখিত কপিরাইট অনুমতি দেওয়ার জন্য-The Best of Bits & Pieces. Copyright ©1994 Reprinted by permission. The Economics Press, Inc, 12 Daniel Road, Fairfield, NJ 07004-2565, USA. Tel: (+1973) 2271224, Fax: (+1973) 2279742, e-mail: info@epinc.com, Web-site: <http://www.epinc.com>.

সূচী পত্র

মুখ্যবক্তা		
কৃতজ্ঞতা শীকার		
অধ্যায় ১	মনোভাবের গুরুত্ব ইতিবাচক দৃষ্টিভঙ্গি তৈরি করা	১-২৮
অধ্যায় ২	সাফল্য সাফল্যের চাবিকাটি	২৯-৬৮
অধ্যায় ৩	কর্মশ্রেণণা প্রতিদিন কিভাবে নিজেকে ও অন্যদের অনুপ্রাণিত করবেন	৬৯-৭৬
অধ্যায় ৪	আত্মসম্মানবোধ ইতিবাচক আত্মসম্মানবোধ ও ভাবমূর্তি গঠন	৭৭-১০০
অধ্যায় ৫	ব্যক্তি বিষয়ে দক্ষতা এই আনন্দময় ব্যক্তিত্ব গড়ে তোলার উপায়	১০১-১৩৪
অধ্যায় ৬	অবচেতন মন এবং অভ্যাস ইতিবাচক অভ্যাস ও চরিত্রগঠন	১৩৫-১৪৬
অধ্যায় ৭	লক্ষ্য নির্ধারণ করা লক্ষ্য নির্ধারণ করে লক্ষ্য পৌছানো	১৪৭-১৫৪
অধ্যায় ৮	মূল্যবোধ ও কল্পনা প্রসূত পরিকল্পনা সঠিক উদ্দেশ্যে সঠিক কাজ করা	১৫৫-১৭৪

অধ্যায়-১

মনোভাবের শুরুত্ব

IMPORTANCE OF ATTITUDE

ইতিবাচক দৃষ্টিভঙ্গি তৈরি করা

Building a positive attitude

একজন লোক মেলায় লাল-নীল-সবুজ -হলুদ ইত্যাদি অনেক রংয়ের বেলুন বিক্রি করে জীবিকা নির্বাহ করত । কখনও কখনও তার বিক্রি কর্মে গেলে সে হিলিয়াম গ্যাসে ভর্তি একটি বেলুন আকাশে উড়িয়ে দিত । বেলুনটিকে আকাশে উঠে যেতে দেখলে উৎসাহী বাচ্চারা বেলুনওয়ালার কাছে ডিড় করে তার বিক্রি বাড়িয়ে দিত । সারাদিন এই প্রদ্রুতিতে বেলুনওয়ালা বেলুন বিক্রি করত । একদিন পিছন থেকে জামায় টান পড়াতে বেলুনওয়ালা মুখ ফিরিয়ে দেখল একটি বাচ্চা ছেলে । ছেলেটি জিজ্ঞেস করল, “ কালো রংয়ের বেলুনও কি আকাশে উড়বে ? ” বালকটির অত্যধিক আগ্রহ লক্ষ্য করে লোকটি তাকে আশ্বস্ত করে বলল, “ভাই, রংয়ের জন্য বেলুন আকাশে ওড়ে না, ভেতরের গ্যাস বেলুনকে আকাশে ওড়ায় । ”

মানুষের জীবনেও এ কথা সত্য । আমাদের ভিতরে কি আছে সেইটাই প্রধান । আমাদের ভিতরের যে জিনিসটি আমাদের উপরে উঠতে সাহায্য করে তা হোল আমাদের মানসিকতা ।

আপনারা কি কখনও চিন্তা করে দেখেছেন, কেন কোনও কোনও ব্যক্তি সংস্থা বা দেশ অন্যদের তুলনায় বেশি সফল ?

এর মধ্যে কোনও গৃঢ় রহস্য নেই । সফল ব্যক্তিরা একটি নির্দিষ্ট ও কান্তিমত ফললাভের জন্য চিন্তা ও কাজ করেন । তারা জানেন, ফললাভের লক্ষ্য সবচেয়ে মূল্যবান সম্পদ মানুষ । তারা আরও জানে তাকে কিভাবে গড়ে তুলে কাজে লাগাতে হয় । আমার বিশ্বাস যে কর্মীর গুণমানের উপর যে কোনও ব্যক্তি, সংস্থা বা দেশের সাফল্য নির্ভর করে ।

আমি বিশ্বেস প্রধান সংস্থাগুলিতে নিযুক্ত উচ্চ আধিকারিকদের সঙ্গে কথাবার্তার সময় সবাইকে একটা প্রশ্ন করেছি : “ যদি আপনাকে একটি যাদুও দেওয়া হয় এবং বলা হয় যে ব্যবসায়ে উৎপাদনশীলতা ও শার্ভ বাড়াবার জন্য আপনি যে জিনিসটির পরিবর্তন চান, সেই জিনিসটি কী ? ” উত্তরে তারা সবাই একবাক্যে বলেছেন যে, সংস্থায় কর্মরত ব্যক্তিদের মনোভাব যদি উন্নততর হয়, তবে তারা সম্মিলিতভাবে কাজ করতে সক্ষম হবে; ফলে সংস্থায় অপচয় বক্ষ হবে, সংস্থার প্রতি আনুগত্য বাড়বে এবং সাধারণভাবে ঐ সংস্থা কর্মসূচিতার দৃষ্টান্ত-স্থূল হিসাবে পরিগণিত হবে ।

হার্ডি বিশ্ববিদ্যালয়ের উইলিয়ম জেমস (William James) বলেন, “ আমাদের প্রজন্মের সর্বশ্রেষ্ঠ আবিষ্কার হোল এই যে মানুষ মনোভাবের পরিবর্তন ঘটিয়ে তার জীবনযাত্রার পরিবর্তন ঘটাতে পারে । ”

অভিজ্ঞতার নিরিখে আমরা জানি মানব সম্পদই সমস্ত রকমের উদ্যোগে সবচেয়ে মূল্যবান সম্পদ । মূলধন বা যত্নপাতি ইত্যাদির খেকেও অনেক মূল্যবান । দুর্ভাগ্যকরমে এই সম্পদের অপচয়ও অনেক বেশি । মানুষ আপনার মহসুম সম্পদ কিংবা বৃহস্পতি দায় হয়ে উঠতে পারে ।

পূর্ণ শৃণুসন্ধান মানুষ (TQP-Total quality people)

আমি একটি বাণিজ্যিক সংস্থার বিভিন্ন বিভাগে প্রশিক্ষণ গ্রহণ করেছি, যেমন ক্রেতা সহায়তা, বিক্রয় দক্ষতা, বাণিজ্য-বৃদ্ধির কৌশল সংক্রান্ত পরিকল্পনা ইত্যাদি। নিঃসন্দেহে এই বিষয়গুলি খুবই গুরুত্বপূর্ণ, কিন্তু আমার মনে হয় কোনও প্রশিক্ষণই সফল হবে না, যদি না শিক্ষার্থীদের মান যথোপযুক্ত হয়। উপর্যুক্ত গুণমান সম্পন্ন মানুষ তারাই যাদের চারিত্ব আছে, সতত আছে, মূল্যবোধ আছে আর সর্বোপরি আছে ইতিবাচক মনোভাব।

আমার বক্তব্যের ভূল অর্থ করবেন না। নিঃসন্দেহে সমস্ত বিষয়েই প্রশিক্ষণ দরকার। কিন্তু সমস্ত প্রশিক্ষণ-কার্যক্রমের সাফল্য নির্ভর করবে উপর্যুক্ত গুণসম্পন্ন শিক্ষার্থীর উপর। ক্রেতা পরিষেবার প্রশিক্ষণে শিক্ষার্থীদের বলা হয় প্রতিটি ক্রেতার সঙ্গে কথাবার্তায় ‘অনুগ্রহ করে’ ‘ধন্যবাদ’ ইত্যাদি কথাগুলি ব্যবহার করবে, মুখে থাকবে মোলায়েম হাসি এবং যথাসময়ে কর্মদর্ন করবে। কিন্তু একজন মানুষ কতক্ষণ এইভাবে মনুহাসি হাসতে পারবে যদি তার মধ্যে ক্রেতাকে সাহায্য করার প্রকৃত সদিচ্ছা না থাকে? তাছাড়া ক্রেতারাও শুকনো হাসির অন্তঃসারশৃণ্যতা বুঝতে পারবে। হাসি আন্তরিক না হলে তা অত্যন্ত বিরক্তিকর লাগে। আসল কথা হচ্ছে বাইরের অবয়বের থেকে অন্তর্নিহিত বন্ধু অনেক বেশি গুরুত্বপূর্ণ। ‘অনুগ্রহ করে’ কিংবা ‘ধন্যবাদ’ ও ‘মনুহাসি’ ইত্যাদি অবয়বের অঙ্গ হলেও গুরুত্বপূর্ণ, কিন্তু এগুলি অন্যায়ে ব্যবহারের সঙ্গে একাত্ম হয়ে যায় যদি মনে কাজ করার আন্তরিক ইচ্ছা থাকে।

ফরাসী দার্শনিক ব্লেইজ পাস্কালকে (Blaise Pascal) একবার একজন বলেছিলেন, “আপনার মতো আমার মেধা থাকলে আমি আরও ভালো মানুষ হতে পারতাম।” পাস্কাল জবাব দেন, “আগে ভালো মানুষ হোন, তাহলে আপনি আমার মেধা পাবেন।”

ক্যালগারী টাওয়ার নামে অট্টালিকাটির উচ্চতা ১৯০.৮ মিটার, ওজন ১০,৮৮৪ টন। এর প্রায় শতকরা ৬০ ভাগ অর্থাৎ ৬,৩৪৯ টন মাটির নীচে আছে। উচ্চতম বাড়িগুলোর ভিত্তিকে এইভাবে সুড়ত করতে হয়েছে। সাফল্যকেও দৃঢ় ভিত্তির উপর প্রতিষ্ঠিত করতে হয়। সাফল্যের ভিত্তি হচ্ছে মনোভাব।

তোমার দৃষ্টিভঙ্গিই তোমার সাফল্যের অবদান (Your attitude contributes to success)

হার্ডি বিশ্ববিদ্যালয়ের এক সমীক্ষায় দেখা গেছে যে শতকরা ৮৫ টি ক্ষেত্রে প্রার্থীরা চাকরি পায় তাদের মনোভাব বা দৃষ্টিভঙ্গির জন্য, আর শতকরা ১৫টি ক্ষেত্রে পায় অনেক তথ্য ও সংখ্যাতত্ত্ব জানে এবং বেশ চালাক-চতুর বলে। শিক্ষার্থাতে যে ব্যয় হয় তা বিপুল, এবং সেই শিক্ষা কেবল তত্ত্ব, তথ্য ও সংখ্যাতত্ত্ব মুখস্থ করায়। এই শিক্ষা জীবিকা অর্জনের সাফল্যের ক্ষেত্রে মাত্র শতকরা ১৫ ভাগ দায়ি।

এই বইয়ের আলোচ্য বিষয় হ'ল বাকিশতকরা ৮৫ ভাগ সাফল্য। ইংরেজি ভাষায় ‘altitude’ শব্দটি একটি গুরুত্বপূর্ণ শব্দ। ব্যক্তি জীবনে, জীবিকার ক্ষেত্রে, প্রকৃতপক্ষে জীবনের সবক্ষেত্রেই এই altitude বা মনোভাবের বিশেষ গুরুত্ব আছে। কোনও প্রশাসক কি ভালো প্রশাসক হতে পারেন যদি তার উপর্যুক্ত দৃষ্টিভঙ্গি না থাকে? ছাত্রসূলভ মনোভাব না থাকলে একজন ছাত্র কিভালো ছাত্র হতে পারে? পিতামাতা, শিক্ষক, মালিক, কর্মচারী ইত্যাদি প্রত্যেকেরই স্ব স্ব ক্ষেত্রে দায়িত্ব পালনের উপর্যোগী মনোভাব না থাকলে যথাযথভাবে তাদের কর্তব্য করতে পারেন না।

তাই যে জীবিকাই আপনি পছন্দ করুন না কেন, সাফল্যের ভিত্তি হচ্ছে আপনার মনোভাব বা দৃষ্টিভঙ্গি।

হীরে ছড়ানো ক্ষেত (Acres of diamonds)

আফ্রিকায় এক কৃষক সুখী ও পরিষ্ঠি জীবন নির্বাহ করত। সে সুখী কারণ তার যা ছিল তাতেই ছিল সন্তুষ্ট; আবার সে সন্তুষ্ট ছিল বলেই সুখী ছিল। একদিন একজন বিজ্ঞ ব্যক্তি তার কাছে হীরের মহিমা-কীর্তন করে হীরের ক্ষমতা সম্পর্কে অনেক কথা বললেন। তিনি জানালেন, “তোমার যদি বুঢ়ো আঙ্গুলের আকারের একটি হীরে থাকে তবে তুমি একটা শহরের মালিক হতে পারবে, আর হাতের মুঠির আকারের একটি হীরে থাকে তবে সম্ভবত একটা দেশের মালিক হতে পারবে।” এই বলে বিজ্ঞ ব্যক্তিটি চলে গেলেন কিন্তু সেই রাত্রে কৃষক আর ঘুমোতে পারল না। তার মনে সুখ ছিল না, কারণ হীরের অভাবে সে অত্যন্তির বোধে পীড়িত। অতঙ্গ বলেই সে অসুখী।

পরদিন থেকেই কৃষক তার খামারবাড়ি বিক্রি করার জন্য তোড়জোড় শুরু করে দিল। শেষপর্যন্ত সমন্ত বিক্রি করে, তার পরিবারকে একটি মিরাপদ জায়গায় রেখে সে বেরিয়ে পড়ল হীরের খোজ করতে। সারা আফ্রিকা সন্ধান করে কোথাও হীরে পেল না। সারা ইউরোপ খুঁজল, কিন্তু সেখানেও কিছু পেল না। যখন স্পেনে পৌছল তখন সে শারীরিক, মানসিক এমনকি অর্থনৈতিক দিক থেকে সম্পূর্ণ বিধ্বস্ত। চরম হতাশাপন্ত হয়ে অবশেষে বার্সিলোনা নদীতে ঝাপ দিয়ে সে আস্থাহ্যতা করল।

এদিকে যে লোকটি খামারবাড়িটি কিনেছিল সে একদিন সকালে ক্ষেতের মাঝখান দিয়ে বয়ে যাওয়া ছোট নদীটিতে উটকে জল খাওয়াছিল। নদীর ওপারে একটি পাথরটুকরোর উপর সকালের রোদ পড়ে রামধনুর মতো বিচ্ছিন্ন রংয়ে ঝক্কম্বক করে উঠল। বসার ঘরের টেবিলের উপর পাথরটি বেশ ভালো দেখাবে মনে করে লোকটি পাথরটি কুড়িয়ে নিয়ে বাড়ি ফিরল। সেদিন বিকেলেই সেই বিজ্ঞ ব্যক্তিটি বাড়িতে এসে টেবিলের উপর ঝক্কমকে পাথরটি দেখে জিজ্ঞেস করলেন, “হাফিজ কি ফিরে এসেছে?” হাফিজ ছিল পুরোনো মালিকের নাম। খামারবাড়ির নতুন মালিক বললেন, “না কিন্তু একথা জিজ্ঞেস করছেন কেন? বিজ্ঞ ব্যক্তিটি বললেন, “ঐ পাথরটি একটি হীরে, আমি হীরে চিনি।” মালিক কিন্তু মানতে চাইল না; সে বলল, “না, এটি একটি পাথর, আমি নদীর ধারে কুড়িয়ে পেয়েছি। আমার সঙ্গে আসুন, দেখবেন সেখানে ঐ ধরনের পাথর আরও অনেক আছে। তারা দু’জনে কিছু পাথর কুড়িয়ে পরীক্ষার জন্য জল্লরির কাছে পাঠিয়ে দিল। পাথরগুলি হীরেই। দেখা গেল সমন্ত ক্ষেতটিতেই একরের পর একর জুড়ে অজস্র হীরে ছড়ানো আছে।

এ গল্পটি কী নীতিশিক্ষা দেয়?

১. হাতের কাছের সুযোগটিকে যথার্থভাবে সম্মুখব্যাহার করাই সঠিক মনোভাব। একরের পর একর বিস্তৃত হীরে ভরা ক্ষেতটি ছিল হাতের কাছের সুযোগ। সোনার হরিণের সন্ধানে না ছুটে সঠিক দৃষ্টিভঙ্গি নিয়ে প্রাণ সুযোগের সম্মুখব্যাহার করাই উচিত।
২. নদীর অপরপারের ঘাসকে অনেক বেশি সবুজ মনে হয়। দূরবর্তী সম্ভাবনাকে মানুষ অনেক বেশি উজ্জ্বল মনে করে।
৩. প্রাণ সুযোগকে কাজে না লাগিয়ে যারা সুদূর সম্ভাবনার স্বপ্নে বিভোর থাকে তারা জানে না যে আর একজন ঐ সুযোগটি পাওয়ার আশায় উন্মুখ হয়ে আছে। সে খুশি হবে ঐ সুযোগটি পেলে।

১০

তৃমিও জিতবে

৮. সুযোগ-সংজ্ঞানা বোঝার ক্ষমতা যাদের নেই, তারা সুযোগ এসে যখন দরজায় কড়া নাড়ে, তখন আওয়াজ হলে বলে বিরক্ত হয়।
৯. একই রকম সুযোগ দুর্বার আসে না। পরবর্তী সুযোগ হয়ত বেশি ভালো হবে কিংবা শুধুই কষ্টসাধ্য হবে কিন্তু একইরকম হবে না।

ডেভিড ও গোলিয়াথ (David and Goliath)

ডেভিড-গোলিয়াথের গল্প অনেকের জানা আছে। গোলিয়াথ নামে দৈত্যটি গ্রামের ছেলেমেয়েদের ভয় দেখিয়ে সন্তুষ্ট করে রাখত। একদিন, ডেভিড নামে একটি ১৭ বৎসরের রাখাল ছেলে গ্রামে তার ভাইদের কাছে বেড়াতে এসে ওদের জিজ্ঞেস করল, “তোমরা, দৈত্যটার সঙ্গে লড়াই কর না কেন? ভাইয়েরা ভয়ে ভয়ে বলল, “দেখছ না, কী বিরাট চেহারা, ওকে আঘাত করাই মুশ্কিল”। ডেভিড বলল, “তা হবে কেন? বিরাট চেহারা বলেই আঘাত করা সহজ, কোনও তাক ফকে যাবে না।” তার পরের কাহিনী সবাই জানে। ডেভিড গুলির সাহায্যে দৈত্যটিকে হত্যা করে গ্রামের ছেলেমেয়েদের সন্তুষ্মুক্ত করেছিল। একই দৈত্য সম্পর্কে দুর্বলকরণের দৃষ্টিভঙ্গি, সাহসীর একরকম, আবার ভৌতিকের অন্যরকম।

জীবনের মক্ষ্যপথে প্রতিহত হলে আমরা সেই অবস্থাকে কিভাবে গ্রহণ করব তা আমাদের মানসিকতার উপরই নির্ভর করে। যারা সমস্ত বিষয়ে ইতিবাচক চিন্তা করেন তারা বাধা-বিপত্তিকে সাফল্যের সোপান হিসাবে গ্রহণ করেন; যারা নেতৃত্বাচক চিন্তা করেন তাদের কাছে যে কোনও বাধাই বিরাট প্রতিবন্ধক। বিখ্যাত প্রতিষ্ঠানগুলির শ্রেষ্ঠত্বের পরিমাপ সেখানকার কর্মীদের বেজহার দিয়ে বা কাজকর্মের পদ্ধতি দিয়ে হয় না। শ্রেষ্ঠত্বের বিচার হয় প্রতিষ্ঠানের সঙ্গে কর্মীদের আবেগেও অনুভূতি কর্তৃ জড়িত, কাজের প্রতি তাদের মনোভাব এবং কর্মীদের পারম্পরিক সম্পর্ক দিয়ে। কোনও কর্মী যখন বলেন, “এই কাজটা করতে পারব না,” তখন তার কথার দুটি সংজ্ঞা অর্থ আছে। হয় তিনি বলতে চান যে কাজটি কিভাবে করতে হয় তা তিনি জানেন না, কিংবা তিনি কাজটি করতে চান না। যদি কাজের পদ্ধতি না জানা থাকে তবে তা প্রশিক্ষণের সমস্যা। আবার যদি কাজটি করতে না চান তবে তা হবে মনোভাবের সমস্যা, অর্থাৎ কাজটি করতে তার অর্থহ নেই, কিংবা মূল্যবোধের সমস্যা, অর্থাৎ তিনি মনে করেন কাজটি করা উচিত নয়।

একটি সুসম্পূর্ণ দৃষ্টিভঙ্গি (A holistic approach)

আমি বিশ্বাস করি মানুষ সম্পর্কে একটি সুসম্পূর্ণ দৃষ্টিভঙ্গি নেওয়া উচিত। মানুষ কেবল দু'টো হাত বা দু'টো পা নয়। সমস্ত অঙ্গ-প্রত্যঙ্গ, মেধা-হৃদয় মিলিয়ে যে মানুষ সেই কাজে যায়, আবার কাজ থেকে ঘরে ফিরে আসে। আমরা পারিবারিক সমস্যা কাজের জায়গায় নিয়ে যাই, আবার কাজের সমস্যা পরিবারের মধ্যে নিয়ে আসি। পারিবারিক সমস্যা মাথায় নিয়ে কাজের জায়গায় গেলে কী হয়? মানসিক চাপ বেড়ে যায়, ফলে উৎপাদনে ঘাটতি পড়ে। অন্যদিকে কাজের সমস্যাও অন্যান্য সামাজিক সমস্যায় বিপ্রতি থাকলে জীবনের অন্যান্য ক্ষেত্রেও তার প্রভাব পড়ে।

যে উপাদানগুলি মনোভাব নির্ধারিত করে (Factors that determine our attitude)

আমরা কি আমাদের মনোভাব নিয়ে জন্মাই, কিংবা জীবনে অভিজ্ঞতা সংঘয়ের সঙ্গে আমাদের মনোভাব ও দৃষ্টিভঙ্গি গড়ে তুলি? কী কী উপাদান আমাদের মানসিকতা গঠন করে?

পারিপার্শ্বিক অবস্থার ক্ষেত্রেই কি নেতৃত্বাচক দৃষ্টিভঙ্গি গঠিত হয় এবং সেই দৃষ্টিভঙ্গি কি পরিবর্তন করা যায়? জীবনের গঠনশীল বচ্ছ্রগুরিতেই আমাদের মানসিকতা নির্দিষ্ট আকার নিতে শুরু করে।

প্রধানত তিনটি উপাদান আমাদের মনোভাব গঠন করতে সাহায্য করে। সে তিনটি হোল:

১. পরিবেশ

২. অভিজ্ঞতা

৩. শিক্ষা

প্রত্যেকটিকে পৃথকভাবে মূল্যায়ন করা যাক।

১. পরিবেশ (Environment)

নিম্নলিখিত বিষয়গুলি নিয়ে পরিবেশ তৈরি হয়।

* পরিবার: ইতিবাচক ও নেতৃত্বাচক দুরুরকম প্রভাব সৃষ্টি করে।

* শিক্ষাক্ষেত্র: সহপাঠীদের প্রভাব।

* কর্মক্ষেত্র সহানুভূতিশীল ও সাহায্যকারী উপরওয়ালা, কিংবা অতিরিক্ত সমালোচনাকারী উপরওয়ালা।

* সংবাদমাধ্যম: টেলিভিশন, ব্ববরের কাগজ, সাময়িকপত্র, বেতার, সিনেমা।

* সাংস্কৃতিক পঞ্চাদপ্ত ও পরিমণ্ডল।

* ধর্মীয় উন্নতরাধিকার ও পরিমণ্ডল।

* পরম্পরা ও সংক্ষার।

* সামাজিক পরিবেশ।

* সহসাময়িক রাজনৈতিক আবর্ত।

এই সমস্ত মিলে একটি সাংস্কৃতিক বাতাবরণ সৃষ্টি করে। পরিবার, সংগঠন কিংবা স্বদেশ-প্রত্যেকটিরই একটি বিশেষ সাংস্কৃতিক বাতাবরণ আছে।

নিচ্যই লক্ষ্য করেছেন, কোনও কোনও ব্যবসা প্রতিষ্ঠানে বিক্রেতা তত্ত্বাবধায়ক, ম্যাজেজার, মালিক সকলেই বেশ ভদ্র। আবার কোনও কোনও প্রতিষ্ঠানে দেখা যাবে প্রত্যেকেরই ব্যবহার বেশ ঝাঁঢ় ও অভ্যন্তরোচিত। একেকটি পরিবারে বাচ্চারা ও তাদের বাবা-মা ভদ্র, বিবেচক ও মার্জিত ব্যবহারে অভ্যন্ত: আবার অন্য পরিবারে একে অন্যের সঙ্গে বিশ্রীভাবে ঝগড়া করে।

যে সব দেশে রাজনৈতিক বাতাবরণ পরিচ্ছন্ন এবং সরকার সংভাবে পরিচালিত হয়, সে সমস্ত দেশে সাধারণত জনসাধারণও সৎ, অপরকে সাহায্য করতে উৎসুক এবং আইন মেনে চলতে অভ্যন্ত। এর উল্টোটাও ঠিক। অর্থাৎ যেখানে সরকার ভুষ্টাচারী সেখানে একজন সৎ ব্যক্তি। বিপদের সম্মুখীন হন।

আবার যেখানে বাতাবরণ সৎ ও পরিচ্ছন্ন সেখানে একজন ভুষ্টাচারী অসুবিধার সম্মুখীন হন। যেখানে একটি ইতিবাচক কাজের আবহাওয়া আছে সেখানে একজন প্রাক্তিক উৎপাদনকারী কর্মীরও উৎপাদন ক্ষমতা বেড়ে যায়, আবার নেতৃত্বাচক বাতাবরণে একজন সুদৃঢ় কর্মীরও উৎপাদন ক্ষমতা কমে যায়।

যে কোন সংস্থার কর্মধারার আদর্শ উপর থেকে নীচে প্রবাহিত হয়, নীচে থেকে উপরে নয়। মাঝে মাঝে সংস্থার কর্মকর্তাদের পিছন ফিরে তাকিয়ে বিচার করার প্রয়োজন যে তারা সহকর্মীদের জন্য কী ধরনের কাজের আবহাওয়া সৃষ্টি করেছেন। একটি নেতৃত্বাচক অবস্থার

মধ্যে ইতিবাচক কর্মোদ্যম সৃষ্টি করা দুষ্পদ্ধতি । যেখানে আইন না যেনে চলাই নিয়ম হয়ে গেছে সেখানে সৎ নাগরিক যে ঠগ, জোকোর ও চোর হয়ে উঠবে, তাতে আর আশ্চর্য কী? যে বাতাবরণের মধ্যে আমরা বাস করি বা যা আমরা অন্যদের জন্য তৈরি করেছি তার ও মূল্যায়ন করার প্রয়োজনীয়তা আছে ।

২. অভিজ্ঞতা (Experience)

জীবনে নানা ঘটনার অভিযাতে এবং নানা মানুষের সঙ্গে সংশ্বের অভিজ্ঞতায় আমাদের ব্যবহারেও পরিবর্তন ঘটে । যদি কোনও ব্যক্তির সংস্পর্শে এসে আমাদের ইতিবাচক অভিজ্ঞতা হয় তবে আমাদের দৃষ্টিভঙ্গও হবে ইতিবাচক, আবার অভিজ্ঞতা নেতিবাচক হলে দৃষ্টিভঙ্গও হবে নেতিবাচক ।

৩. শিক্ষা (Education)

এখানে আমি প্রথানুযায়ী শিক্ষা এবং স্কুল-কলেজের বাইরে হাতে কলমে শিক্ষার কথা বলছি; কেবলমাত্র ডিপ্রির কথা নয় । জ্ঞানকে পরিকল্পনামাফিকও অভিজ্ঞতার নিরিখে প্রয়োগ করলে তা হয় বিজ্ঞতা । বিজ্ঞতা সাফল্য, নিশ্চিত করে । আমি ব্যাপক অর্থে শিক্ষার কথা বলছি । এই শিক্ষায় শিক্ষকের গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা আছে । একজন প্রকৃত শিক্ষকের প্রভাব চিরস্মৃত । বৃহৎ তরঙ্গ থেকে অজস্র ক্ষুদ্র তরঙ্গস্তরের মতো, তার প্রভাব সদাবিস্তৃত এবং বস্তুত পক্ষে অপরিমেয় । আমরা তথ্যের ভারে আকর্ষ নিমজ্জিত, কিন্তু জ্ঞান ও বিজ্ঞতার অভাবে ত্বক্ষার্ত । শিক্ষা কেবল জীবিকা অর্জনের পথ নির্দেশ করে না, কিভাবে জীবনযাপন করতে হয় তারও শিক্ষা দেয় ।

ইতিবাচক মনোভাবের মানুষ কিভাবে চেনা যাবে? (How do you recognize people with a positive attitude?)

একজন মানুষ অসুস্থ না হলেই যেমন তাকে সুস্থান্ত্রের অধিকারী বলা যাবে না, তেমনি নেতিবাচক মনোভাব না থাকলেও কাউকে ইতিবাচক মনোভাবসম্পন্ন বলে চিহ্নিত করা যাবে না । ইতিবাচক মনোভাবসম্পন্ন মানুষের কিছু বৈশিষ্ট্য সহজে নজরে পড়ে । তারা দয়ালু, আত্মবিশ্বাসী, ধৈর্যশীল এবং নিরহক্ষার । তারা নিজেদের সম্পর্কে এবং অন্যের সম্পর্কেও উচ্চ আশা পোষণ করেন এবং সব কাজেই ইতিবাচক ফল প্রত্যাশা করেন । যাদের মনোভাব ইতিবাচক তারা বারমাসি ফলের মতো, সব সময়েই সুস্থান্ত্র ও তাই তারা সবসময় স্বাগত ।

ইতিবাচক মনোভাবের সুবিধা (The benefits of a positive attitude)

এই মনোভাবের সুফল অনেক এবং সহজে তা নজরেও পড়ে । অবশ্য যা সহজে নজরে পড়ে তা সহজে নজর এড়িয়েও যেতে পারে । যাইহোক কয়েকটি সুবিধা উল্লেখ করা যায় ।

- * উৎপাদনশীলতা বাড়ায়
- * সঙ্গবন্ধুভাবে কাজের পরিবেশ সৃষ্টি করে
- * সমস্যার সমাধানে সাহায্য করে
- * কাজের উৎকর্ষ বাড়ায়
- * সৌহার্দ্যপূর্ণ আবহাওয়ায় সৃষ্টি করে
- * আনুগত্যের মনোভাব তৈরি করে
- * মুনাফা বাড়ায়
- * কর্মচারী, মালিক ও ক্রেতাদের মধ্যে সম্পর্কের উন্নতি করে
- * মানসিক চাপ কমায়
- * সমাজের সহায়ক সদস্য হতে সাহায্য করে
- * একটি প্রসন্ন ব্যক্তিসম্পন্ন মানুষ হিসেবে সমাজে পরিচিত হতে সাহায্য করে ।

ନେତ୍ରିବାଚକ ମନୋଭାବେର ଫଳାଫଳ (The consequences of a negative attitude)

ଜୀବନେ ଅନେକ ବାଧାବିପତ୍ତି ଅତିକ୍ରମ କରେ ଏଗିଯେ ଯେତେ ହୁଏ, ଏବଂ ଅନେକ ସମୟ ଆମାଦେର ନେତ୍ରିବାଚକ ମନୋଭାବେ ସବଚେଯେ ବଡ଼ ବାଧାର ସୃଷ୍ଟି କରେ । ଏହି ମନୋଭାବେର ଫଳେ ବହୁତ ଓ ଚାକରି ରଙ୍ଗା କରା, କିଂବା ସମାଜିକ ଓ ଦାମ୍ପତ୍ୟ ସମ୍ପର୍କ ରଙ୍ଗା କରାଓ କଠିନ ହୁଏ ଓଠେ । ଏକଥିମନୋଭାବେର ଫଳେ,

- * ତିକ୍ତାର ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ
- * କ୍ଷୋଭର ଓ ଅସହିଷ୍ଣୁତାର ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ
- * ଜୀବନ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟହୀନ ହୁଏ । ପଡ଼େ
- * ଅସୁନ୍ଦରତାର ଶିକାର ହେତେ ହୁଏ

* ନିଜେର ଓ ସନ୍ନିଷ୍ଠଦେର ଉପର ମାନସିକ ଚାପ ବାଡ଼େ, ପରିବାରେର ମଧ୍ୟେ ଏବଂ କର୍ମଶ୍ଳଳେ ଏମନ ଏକଟି ନେତ୍ରିବାଚକ ଆବହାଁ ଯା ସୃଷ୍ଟି କରେ ଯା କାରନ୍ତିର ପକ୍ଷେ ମଞ୍ଚଲଦାୟକ ନୟ । ଏକଥିମନୋଭାବ ଧୀରେ ଧୀରେ ଶୁଦ୍ଧ ସନ୍ନିଷ୍ଠଦେର ସଂଜ୍ଞାମିତ କରେ ନା, ପରବର୍ତ୍ତୀ ପ୍ରଜମ୍ଭର ମଧ୍ୟେ ସଂଘାରିତ ହୁଏ ।

ଏକଥି ଦୃଷ୍ଟିଭକ୍ଷି ସମ୍ପର୍କେ ସଚେତନ ହସ୍ତେ ତା ପରିବର୍ତ୍ତନ କରା ଯାଏ ନା କେନ? (When we become aware of our negative attitude, why don't we change?)

ମନୁଷେର ସତାବ ପରିବର୍ତ୍ତନେର ପରିପତ୍ତି । ପରିବର୍ତ୍ତନ ଅସ୍ଵତ୍ତିକର । ସଦର୍ଥକ ବା ନାଶ୍ଵରକ-ଯେମନିହି ଫଳାଫଳ ହୋକ ନା କେନ, ପରିବର୍ତ୍ତନ ସବ ସମୟେଇ ଚାପ ସୃଷ୍ଟି କରେ । କଥନେ କଥନେ ନେତ୍ରିବାଚକ ମନୋଭାବେର ସଙ୍ଗେ ଏମନ ଶାନ୍ତିପୂର୍ଣ୍ଣଭାବେ ସହାବଦ୍ଧନ କରି, ଯେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଇତିବାଚକ ହଲେ ଓ ଆମରା ତା ଗ୍ରହଣ କରତେ ଚାଇ ନା ।

ଚାଲର୍ସ ଡିକେସ ଏକ ବନ୍ଦୀର କାହିଁନି ଲିଖେଛେ ଯେ ଅନେକଦିନ ମାଟିର ମୀଚେ ଅନ୍ଧକାର କୁଠୁରିତେ କାଟିଯେଛେ । ତାର ମେୟାଦ ଶୈଶ ଇତ୍ୟାର ପର ଯଥନ ତାକେ ତାର ଅନ୍ଧକାର କୁଠୁରି ଥିକେ ମୁକ୍ତ ପୃଥିବୀର ଉଞ୍ଜ୍ଜଳ ଆଲୋଯ ନିଯେ ଆସା ହୋଲ ତଥନ ମେ ଅବାକ ହୁଏ ଚାରିଦିକେ ତାକିଯେ ଦେଖିଲ । କହେକ ମୁହୂର୍ତ୍ତପରେ ମେ ତାର ନତୁନ-ପାଓଯା ସ୍ଵାଧୀନତାଯ ଏମନ ଅସ୍ଵତ୍ତି ବୋଧ କରତେ ଲାଗି ଯେ ମେ ତାର ସେଇ ଅନ୍ଧକାର କୁଠୁରିତେଇ ଫିରେ ଯେତେ ଚାଇଲ । ସେଇ କୁଠୁରି, ଶେଳ, ଅନ୍ଧକାର ଏ ସବେର ମଧ୍ୟେଇ ମେ ନିଶ୍ଚିନ୍ତା ଓ ସ୍ଵତ୍ତିବୋଧ କରେ, ତାଇ ସ୍ଵାଧୀନତା ଓ ବିଶାଳ ପୃଥିବୀର କୋନେ ଆକର୍ଷଣ ତାର କାହେ ଛିଲ ନା ।

ଇତିବାଚକ ମନୋଭାବ ଗଠନେର ପରିପତ୍ତି (Steps to building a positive attitude)

ବାଲ୍ୟକାଳେଇ ସାରାଜୀବନେର ଜନ୍ୟ ମାନସ-ଗଠନ ସମ୍ପନ୍ନ ହୁଏ ଯାଏ । ସବଚେଯେ ଭାଲୋ ହୁଏ ଯଦି ମେହି ବହୁଶୁଳିତେ ଇତିବାଚକ ମାନସିକତା ଗଢ଼େ ଓଠେ । କିନ୍ତୁ ତାର ଅର୍ଥ ଏହି ନୟ ଯେ ଘଟନାଚକ୍ରେ ଯଦି ବାଲ୍ୟକାଳେ ନେତ୍ରିବାଚକ ମନୋଭାବ ଗଢ଼େ ଓଠେ ତବେ ତା ସାରାଜୀବନ ବହନ କରେ ଚଲାନେ ହେବ । ଏକଥିମନୋଭାବେର ପରିବର୍ତ୍ତନ କରା ଯାଏ, କିନ୍ତୁ ତା ଖୁବ ସହଜ୍ସାଧ୍ୟ ନୟ । କିଭାବେ ଇତିବାଚକ ମନୋଭାବ ଗଢ଼େ ତୁଳାନେ ହୁଏ ।

* ଯେ ଆଦର୍ଶଗୁଲି ଇତିବାଚକ ମନୋଭାବ ଗଢ଼େ ତୁଳାନେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ମେ ସମ୍ପର୍କେ ଅବହିତ ହେଯା ।

* ଇତିବାଚକ ମନୋଭାବ ଅର୍ଜନ କରାର ଆକାଶକା ।

* ଆଦର୍ଶଗୁଲି ସାର୍ଥକଭାବେ ଅନୁସରଣେର ଜନ୍ୟ ଶୁଖ୍ଲାବୋଧ ଓ ନିଷ୍ଠାର ଅନୁଶୀଳନ ପ୍ରୟୋଜନ ।

ବ୍ୟାଙ୍ଗିକରା ନିଜେରାଇ ଇତିବାଚକ ମନୋଭାବ ଗଠନ କରାନେ ପାରେନ । ଏ ଦାୟ ନିଜେରେଇ ନିତେ ହେବ । ଅନେକ ସମୟ ବ୍ୟର୍ଥତାର ଜନ୍ୟ ଆମରା ଅପରକେ ବା ସଂଶ୍ଲିଷ୍ଟ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଘଟନାକେ ଦାୟୀ

১৪

তুমিও জিতবে

করি। কিন্তু এক্ষণ না করে একটি বিশ্লেষণধর্মী ইতিবাচক দৃষ্টিভঙ্গি তৈরি করা দরকার। প্রত্যেকদিন প্রাতঃকালে আমাদের মনোভাবটি তৈরি করে নেওয়া সং্খ্য। বয়স্ক ব্যক্তি হিসাবে আমাদের কাজের ও ব্যবহারের দায়িত্ব আমাদেরই নেওয়া উচিত।

নগ্নর্থক মনোভাবের ব্যক্তিরা তাদের ব্যর্থতার জন্য বিশ্বসূক্ষ সবাইকে-তাদের মাতাপিতা, স্ত্রী, শিক্ষক, দেশের সরকার, অর্থনীতি-দোষারোপ করেন।

মনকে অঙ্গীতের বক্ষন থেকে মুক্তি দিতে হবে। পুরোনো ধূলো ঝেড়ে ফেলে জীবনের মূলধারায় প্রত্যাবর্তন দরকার। সব স্বপ্নকে সংহত করে দৃঢ় পদক্ষেপে এগিয়ে যেতে হবে। যেগুলি সৎ, সত্য এবং মহৎ, সেই সমস্ত ইতিবাচক বিষয়গুলি সম্পর্কে চিন্তা করতে করতেই মনের ইতিবাচক দিকটি সমৃদ্ধ হবে। যদি আমরা এই ধরনের মানসিকতা গঠন করতে চাই এবং তা স্থায়ী করতে চাই তবে সচেতনভাবে নিম্নলিখিত পদ্ধতিগুলি অনুশীলন করা দরকারঃ

প্রথম পদ্ধতি : লক্ষ্যের কেন্দ্রবিন্দু পরিবর্তন করে ইতিবাচক গুণের খোজ করা (Change focus, look for the positive)

জীবনের সমস্ত ইতিবাচক বিষয়ের প্রতিই নজর দেওয়া দরকার। কোনও ব্যক্তির জীবন কিংবা কোনও বিশেষ অবস্থায় যে উপাদান ও গুণগুলি কল্যানকর সেগুলির প্রতিই নজর দেওয়া উচিত। নেতৃত্বাচক মানসিকতা কেবলমাত্র কৃতিগুলি দেখতেই অভ্যন্ত হয়ে যায়, ফলে দোষগুলিই দেখা হয়, কল্যানকর দিকটি নজরে আসে না।

দোষ দেখাই যাদের হতাহ তারা বৰ্ণেরও কৃটি বার করতে পারেন। বেশিরভাগ মানুষই যা দেখতে ইচ্ছা করেন তাই বড় করে দেখেন। যদি তারা মানুষের মধ্যে বন্ধুত্ব, আনন্দ এবং অন্যান্য ইতিবাচক গুণাবলীর খোজ করেন তবে তাই পাবেন; আর যদি তাদের মধ্যে বিসংগ্রহ বা ঔদাসীন্য দেখতে চান তবে তাও পাবেন। মানুষের মধ্যে ভালোমদ দুই-ই আছে। তাই শরণ রাখা দরকার যে ইতিবাচক গুণগুলির খোজ করা বা প্রাধান্য দেওয়ার অর্থ এই নয় যে কৃতিগুলিকে অঘ্যাত করা।

সোনার খোঁজে (Looking for the gold)

অ্যান্টু কানেগী মামে একজন স্টেট বাল্যবয়সে আমেরিকায় এসে নানা ধরনের খুচরো কাজ করতে শুরু করেন। তিনি জীবন শেষ করেন আমেরিকার একজন বৃহত্তম ইল্পাত প্রস্তুতকারী হিসেবে। একসময়ে ৪৩ জন ক্লোডপতি তার সংস্থায় কাজ করতেন। কয়েক দশক আগে এক কোটি ডলার বিপুল ঐশ্বর্য হিসেবে বিবেচিত হোত, আজও তা কিছু কম ঐশ্বর্য নয়। জনেক ব্যক্তি একদিন কানেগীকে জিজ্ঞেস করলেন তিনি কিভাবে মানুষের সঙ্গে ব্যবহার করেন। অ্যান্টু কানেগী জবাব দিলেন, “মানুষ নিয়ে কারবার করা যেন সোনার জন্য মাটি খোঁড়ার মত। এক আউন্স সোনার জন্য টনের পর টন মাটি কাটিতে ও সরাতে হয়। কিন্তু সোনাই খোঁজা হয়, মাটি নয়।”

আসল কথা, আমাদের নজর কোনটা র উপর। নজরটা সোনার উপর থাকুক মাটির উপর নয়। মানুষের মধ্যেও যদি দোষক্রটি খোঁজা হয়, তবে মাটির মতো, তা অনেক পাওয়া যাবে। প্রশ্ন হচ্ছে আপনি কী খুঁজছেন? অ্যান্টু কানেগীর জবাবের মধ্যে একটি গুরুত্বপূর্ণ কথা আছে। সব অবস্থাতেই প্রত্যেক মানুষের মধ্যে কিছু ইতিবাচক দিক আছে। অনেক সময় হয়ত গভীর অনুনন্দান করে ইতিবাচক গুণাবলীর সন্ধান করতে হয়; কারণ তা সহজে নজরে আসে না। তাছাড়া, আমরা অন্য মানুষের কৃটি দেখতে এত অভ্যন্ত যে ভালো দিকটি সাধারণত আমাদের নজরে আসে না। সব মানুষেরই কিছু ইতিবাচক দিক আছে-এই কথার দৃষ্টান্ত হিসাবে একজন বলেছিলেন যে একটা বক্ষ হয়ে যাওয়া ঘড়িও দিনে দু'বার সঠিক সময়

মনোভাবের ক্ষমতা

১০

দেখিয়ে থাকে। স্বরূপ রাখা প্রয়োজন, যখন আপনি সোনার খোজ করেন তখন এক আউল সোনার জন্য আপনাকে টেন টেন মাটি সরাতে হয়; কিন্তু আপনি খোজেন সোনাই, মাটি নয়।

নেতৃত্বাচক দৃষ্টিভঙ্গির মানুষ সব সময়েই সমালোচনা করবে

কিছু লোক আছেন যারা পক্ষ-বিপক্ষ বিচার না করে সব সময়েই সমালোচনা করেন। সমালোচনাই তাদের জীবিকা। সমালোচনা তাদের জীবন। তারা প্রায় বিজয়ীর লক্ষ্য ও একাধিতা নিয়ে সমালোচনা করেন। প্রতিটি মানুষের মধ্যে, প্রত্যেক অবস্থায় তারা কিছু কৃটি খুঁজে বার করবেনই, এবং বিশ্বসুন্দর সবাইকে কৃটির জন্য দোষাগ্রোগ করবেন। এই ধরনের মানুষকে বলা যায় শক্তিশোষক-তারা সমস্ত শক্তি শোষণ করে নেন। এরা কাফেটোরিয়াতে পিয়ে ক্লাস্টি অপসারণের নামে বিশ কাপ চা-কফি গলাধঃকরণ করেন, মনের সুরে ধূমপান করেন এবং অজস্র নিদ্বামন্ত্র করেন। তারা তথ্য নিজেদের মধ্যেই নয়, আশেপাশে যারা থাকেন সবার মধ্যেই একটা চাপা উভেজনার সৃষ্টি করেন। প্রকৃতপক্ষে, ছোঁয়াচে রোগের ন্যায় তারা একটি ন্যোর্থক বাণী বহন করেন এবং এমন একটি পরিবেশের সৃষ্টি করেন যেখানে কেবল নেতৃত্বাচক ফলই পাওয়া যায়।

রবার্ট ফুল্টন (Robert Fulton) বাস্পীয় পোত আবিকার করেছিলেন। হাডসন নদীতে যখন তিনি তার নতুন আবিকার প্রদর্শনের আয়োজন করছিলেন তখন কিছু নিরাশাবাদী ও সংশয়ী ব্যক্তি জড়ে হয়ে বলাবলি করছিল যে জাহাজ কখনও চলবে না। দেখা গেল জাহাজ চলছে এবং সেটি নদী দিয়ে এগিয়ে গেল। তখন যারা জাহাজ চলবে না বলে মন্তব্য করেছিল তারা চিৎকার করে বলতে মাগল, জাহাজ কখনও থামবে না। সবকিছুর নেতৃত্বাচক দিক দেখার কী আচর্য মানসিকতা!

কিছু লোক সব সময় নেতৃত্বাচক দিকটিই দেখে (Some people always look for the negative)

এক শিকারীর শিকার-করা পাখী খুঁজে নিয়ে আসার জন্য একটি শিক্ষিত কুকুর ছিল। কুকুরটি জলের উপর দিয়ে ইঁটতে পারত। শিকারী যখন কুকুরটির এই অলোকিক ক্ষমতার পরিচয় পেল তখন নিজের চোখকেই বিশ্বাস করতে পারছিল না। বন্দুদের নিকট কুকুরের এই আচর্যজনক ক্ষমতা দেখাবার অভিযানে সে একদিন তার বন্দুকে হাঁস শিকারের আমন্ত্রণ জানাল। কয়েকটি হাঁস মারার পর সে কুকুরটিকে নির্দেশ দিল হাঁসগুলি জল থেকে তুলে আনতে। কুকুরটি জলের উপর দিয়ে দৌড়ে মৃত হাঁসগুলি নিয়ে এল। সারাদিন ধরে বেশ কয়েকবারই কুকুরটিকে জলের উপর দিয়ে দৌড়াতে হোল। শিকারী তার কুকুরের এই আচর্য ক্ষমতার জন্য বন্দুর কাছে কিছু মন্তব্য আশা করেছিল; কিন্তু বন্দু ছিল চৃপচাপ। শিকারী বাড়ি ফেরার পথে বন্দুকে জিজ্ঞেস করল, “কুকুরটির কোনও অসাধারণতু লক্ষ্য করেছ কি?” বক্ষ জবাব দিল, “হ্যা তোমার কুকুরটি সাঁতার জানে না।” কোনও কোনও ব্যক্তি সব সময়েই ন্যোর্থক দিকটিই দেখে।

হতাশবাদী কাকে বলে?

- * যারা নিজেদের হতাশার কথা বলতে না পারলে অসুবৰ্দ্ধ হন।
- * যারা নিজের প্রকৃত অবস্থা ভালো হলেও খারাপ বলে ভাবতে অভ্যন্ত।
- * যারা জীবনের অনেকটা সময়েই অভিযোগ করে কাটিয়ে দেন।
- * যারা আলো নিভিয়ে দিয়ে পর্যবেক্ষণ করেন, অক্ষকার কতটা গভীর।
- * যারা জীবনের আয়নায় সর্বদাই চিড়ের অনুসন্ধান করেন।

তুমিও জিতবে

- * যারা, বিছানাতে বেশিরভাগ মানুষের মৃত্যু হয়েছে শোনার পর, বিছানায় ঘুমোনো বন্ধ করে দিয়েছেন।
 - * যারা হঠাৎ অসুস্থ হয়ে পড়ার ভয়ে স্বাস্থ্যের আনন্দ উপভোগ করতে পারেন না।
 - * যারা সব সময়েই খারাপ অবস্থার আশঙ্কা করেন এবং সমস্ত ঘটনাকেই গুরুতর খারাপ করে তোলেন।
 - * যারা রসগোল্লার ছিদ্রগুলিই দেখেন অন্য কিছু দেখেন না।
 - * যারা মনে করেন সূর্য কেবল ছায়ার সৃষ্টি করে।
 - * যারা শুধুমাত্র দুঃখের হিসেব করেন, সুখের কথা ভুলে যান।
 - * যারা জানেন যে কঠিন শ্রম কার্যের কোনও ক্ষতি করে না, কিন্তু বিশ্বাস করেন “কোনও ঝুঁকি নেওয়া ঠিক নয়।”
- আশাবাদী কে? কয়েকটি কথায় আশাবাদীর পরিচয় দেওয়া যেতে পারে।

মানসিক দিক থেকে এতদূর হবেন যে মনের শাস্তি কোনওভাবেই বিঘ্নিত হবে না। প্রত্যেকের স্বাস্থ্য, সুখ ও সমৃদ্ধির কথা বলবেন। কথাবার্তায় বস্তুদের মনে এই বিশ্বাস জন্মাবেন যে তাদের প্রত্যেকেরই কিছু না কিছু শক্তি আছে। প্রত্যেক বিষয়ের উজ্জ্বল দিকটাই দেখার চেষ্টা করবেন। কেবল শ্রেষ্ঠদের বিষয়ে চিন্তা করবেন, শ্রেষ্ঠ সংস্থার জন্য কাজ করবেন এবং সবচেয়ে ভালো ফল প্রত্যাশা করবেন। নিজের সাফল্যে যেমন উৎসাহ পান, অপরের সাফল্যেও তেমনি উৎসাহ দেখাবেন। অতীতের বিচ্ছিন্ন ভূলে গিয়ে ভবিষ্যতে সাফল্যের চেষ্টা করবেন। প্রত্যেকের জন্য থাকবে স্থিতহাসি। নিজেকে উন্নত করার জন্য এত সময় ব্যয় করবেন, যেন অপরের সমালোচনা করার জন্য সময় অবশিষ্ট না থাকে। এত বড় হবেন যেন উদ্দেগ ও দুচিন্তা কারু করতে না পারে, এত মহান হবেন যেন ক্রোধ না বশীভৃত করতে পারে।

বিভীষণ পদ্ধতি: কাজ এখনই শেষ করার অভ্যাস আয়ত্ত করুন (Make a habit of doing it now)

জীবনে কোনও না কোনও সময়ে আমরা দীর্ঘস্মরণের শিকার হয়েছি। এর ফলে প্রত্যাতে হয়েছে। দীর্ঘস্মরণ নেতৃত্বাচক মনোভাবের জন্য দেয়। প্রকৃতপক্ষে পরিশ্রম করে কাজটি শেষ করতে যত না ক্লান্তি আসে, দীর্ঘস্মরণের অভ্যাস তার থেকে বেশি ক্লান্ত করে। একটি সুনিষ্পত্তি কাজ মনকে দেয় সম্পূর্ণতার তত্ত্ব এবং কর্মেদ্যম; আর অসমাধি কাজ একটি ছিদ্রযুক্ত জলাধারের মতো—সমস্ত কর্মশক্তিকে নিঃশেষিত করে দেয়। একটি ইতিবাচক মানসিকতা গঠন করতে ও বজায় রাখতে বর্তমানের মধ্যে বাঁচার এবং হাতের কাজগুলি এখনই করার অভ্যাস করতে হবে।

চাঁদের আলোয় মধুর আলস্যে সে দিয়েছে নিদ্রা,
সূর্যের উত্তাপ সে উপভোগ করেছে সমস্ত দেহ দিয়ে,
কিছু কাজ করতে হবে—এই ভেবে ভেবে সে বেঁচেছে সারাজীবন,
মৃত্যু যখন এসে দরজায় দাঁড়াল, তখনও কিছুই করা হয়ে ওঠেনি।

-জেম্স এ্যালবেরী

যখন আমি বড় হব

ছেট ছেলেটি বাল্যকালে ভাবে যে বড় হলে আমি এইভাবে কাজ করব এবং সুবী হব। যখন বড় হল, তখন ভাবল, কলেজের পাঠ শেষ করে এই এই কাজ করব এবং সুবী হব। কলেজের পাঠ শেষ করে ভাবল এইবার একটা চাকরি পাই, তারপর বেশ কিছু কাজ করব। চাকরি যখন পেল তখন ভাবল এইবার বিয়ে করি, তারপর অন্য ভালো কাজে হাত দেব। কিন্তু বিয়ের পরও যখন কিছু করতে পারল না, তখন ভাবল বাচ্চাদের লেখাপড়া শেখা শেষ হোক, তারপর দেখা যাবে। শেষ পর্যন্ত অবসর নেওয়ার পর দেখল জীবন কখন তার চোখের সামনে দিয়ে বয়ে চলে গেছে। কাজ সে কিছুই করতে পারেনি।

খুব বড় বড় কথা বলে অনেকে দীর্ঘসূত্রতাকে আড়াল করার চেষ্টা করেন। কাজ শেষ না হওয়ার অজুহাত হিসাবে বলেন, “আমি বিশ্বেষণ করে দেখছি।” ছয়মাস পরেও দেখা যায় সেই বিশ্বেষণ চলছে, তখনও শেষ হয়নি। এটা এক ধরনের রোগ, যাকে বলা যায় “বিশ্বেষণের পক্ষাধাত।” এরা কখনই কাজে সফল হবেন না।

আর একদল আছেন যারা বলেন, ‘আমি তৈরি হচ্ছি।’ ছয়মাস পরেও সেই একই উত্তর তৈরি হচ্ছি।’ এদের রোগকে বলা যায় অজুহাতস্বর। সব সময়েই কাজ না করার অজুহাত দেখিয়ে কাজ এড়িয়ে যান।

জীবনটা অভিযানের আগে ‘দ্রেস রিহার্সেল’ নয়। যে জীবন দর্শনেই বিশ্বাস থাকুক না কেন, জীবনের খেলায় আমাদের হাতে মাঝে একটি গুলি আছে। এই খেলার বাজি অনেক বেশি-বাজি হচ্ছে ভবিষ্যৎ প্রজন্ম।

কোথায় এবং কখন, এই প্রশ্নের উত্তরে বলা যায় এখানেই এবং এখনই। বর্তমান সময়কে সম্পূর্ণরূপে ব্যবহার করা প্রয়োজন। এর অর্থ অবশ্য এই নয় যে ভবিষ্যতের জন্য পরিকল্পনার প্রয়োজন নেই। সে প্রয়োজন অবশ্যই আছে। যদি বর্তমানকে যথাযথভাবে কাজে লাগান যায়, তবে, স্বাভাবিকভাবে, তাই হবে ভবিষ্যতের জন্য বীজ বপন করা।

তৃতীয় পক্ষতি : কৃতজ্ঞ হওয়ার মানসিকতা তৈরি হওয়া দরকার (Develop an attitude of gratitude)

জীবনে যা প্রসাদ লাভ করেছেন তারই হিসেব করুন, কেবল দুঃখ কষ্টের নয়। সময়মত গোলাপের সুবাস গ্রহণ করুন। কেউ কেউ দুর্ঘটনায় বা অসুখে অঙ্গ হয়ে গেলে দশ লক্ষ ডলার ক্ষতিপূরণ দেওয়া হয়। কিন্তু কোনও সৃষ্টি মানুষ কি দশ লক্ষ ডলার পাওয়ার লোভে অঙ্গ হতে চাইবেন? অনেকেই চাইবেন না। আমাদের যা নেই তা নিয়ে আমাদের অভিযোগ এতে সোচার যে আমাদের যা আছে তার দিকে নজর দিতে পারি না। বস্তুতপক্ষে, আমরা যা পেয়েছি তার জন্মই আমাদের কৃতজ্ঞ থাকা উচিত।

দুঃখকষ্ট নয়, সুখের হিসেব কর-এই মন্তব্যের অর্থ এই নয় যে যা পেয়েছি তাতেই সম্মুষ্ট হয়ে নিশ্চেষ্ট হয়ে বসে থাকা উচিত। এই অর্থ করলে বুঝতে হবে যে আমি আমার বক্তব্য ঠিক বোঝাতে পারিনি, কিংবা আমার বক্তব্য অংশত গ্রহণ করা হয়েছে।

কিভাবে আপন আপন মানসিকতা অনুযায়ী বক্তব্যকে গ্রহণ করা হয় তার একটি উদাহরণ দেওয়া যেতে পারে। একজন ডাক্তারকে অতিথি বক্তা হিসাবে একদল সুরাসঙ্গ মানুষের সভায় বক্তৃতা দিতে আহান করা হয়েছিল। সুরাসঙ্গ মানুষের স্বাস্থ্যের পক্ষে কতখানি ক্ষতিকর তা প্রমাণ করার জন্য তিনি একটি জোরালো পরীক্ষা করে বক্তব্যটি সকলকে ভূমিও জিতবে-২

তুমিও জিতবে

বোঝাতে চেয়েছিলেন। দুটি পাত্রের একটিতে জল, অপরটিতে নির্ভেজাল মদ নিয়ে প্রথমে জলের পাত্রে একটি কেঁচো ছেড়ে দিলেন। কেঁচোটি বেশ নড়ে চড়ে বেঢ়াতে লাগল। তারপর সেটি তুলে নিয়ে নির্ভেজাল মদের পাত্রে রাখলেন। প্রায় সঙ্গে সঙ্গেই কেঁচোটি টুকরো টুকরো হয়ে পাত্রের মদের সঙ্গে মিশে গেল। তিনি প্রমাণ করতে চেয়েছিলেন মদ আমাদের শরীরের কতটা ক্ষতি করে। তিনি শ্রোতাদের জিজ্ঞেস করলেন এই পরীক্ষার দ্বারা কী প্রমাণ হোল। পেছন থেকে সুরাসকদের একজন বললেন, “মদ থেলে পাকস্থলীতে কেঁচো হবে না।” অবশ্যই এটি ডাঙ্গারের প্রতিপাদ্য বিষয় ছিল না। কিন্তু শ্রোতাদের মধ্যে কেউ কেউ তাদের নিজের নিজের মানসিক প্রবণতা অনুযায়ী অর্থ করে নিয়েছেন। এইভাবে অনেকে পূর্বনির্ধারিত চিন্তার প্রভাবে প্রকৃত বজ্রব্যকে গ্রহণ করতে পারেন না।

জীবনে অনেক প্রাণি লুকানো সম্পদের মতো-তাদের প্রকৃত মূল্য আমরা জানি না। এইগুলিকেই বড় করে দেখা উচিত, দুঃখ কষ্টকে নয়।

চতুর্থ পক্ষতি: ক্রমাগত শিক্ষাগ্রহণের মানোভাব তৈরি হোক (Get into a continuous education program)

শিক্ষা সম্পর্কে একটি ভুল ধারণার নিরসন দরকার। অনেকে মনে করেন আমরা স্কুল-কলেজে শিক্ষালাভ করে শিক্ষিত হই। পৃথিবীর বিভিন্ন দেশে সেমিনারে যোগ দিতে গিয়ে আবি শ্রোতাদের প্রায়ই জিজ্ঞাসা করি, “আপনারা কি স্কুল-কলেজে প্রকৃত শিক্ষা লাভ করেছেন?” এ বিষয়ে সবাই একমত যে কেউ কেউ প্রকৃত শিক্ষালাভ করলেও, বেশিরভাগই সে শিক্ষা পায়নি। স্কুল-কলেজে তথ্যপূর্ণ অনেকে শিক্ষা পাই; কিন্তু শিক্ষার অনেকটাই বাকি থাকে; শিক্ষায় তথ্য, ঘটনাবলী ইত্যাদি জানার বুবই প্রয়োজন; কিন্তু তাতেই শিক্ষা সম্পূর্ণ হয় না। আমাদের শিক্ষার সত্য জানা দরকার।

বুদ্ধিগত শিক্ষা আমাদের মন্তিক্ষকে উর্বর করে, এবং মূল্যবোধের শিক্ষা আমাদের হৃদয়বৃত্তিকে সমৃদ্ধ করে। বন্তুতপক্ষে যে শিক্ষা আমাদের হৃদয়কে সুশিক্ষিত করে না, সে শিক্ষা বিফল। আমাদের পরিবার, সমাজ ও কর্মসূলের উপযোগী চরিত্র গঠনের জন্য মীতিবোধ ও মীতিশিক্ষার প্রয়োজন। যে শিক্ষা চরিত্রের সততা, সহমর্মতা, সাহস, একাগ্রতা ও দায়িত্ববোধের মতো মৌলিক গুণাবলী গঠ করে সেই শিক্ষারই একান্ত প্রয়োজন। আমরা কেবল ডিগ্রির মানদণ্ডে মাপা শিক্ষা চাই না- আমরা চাই মূল্যবোধের শিক্ষা। জোরের সঙ্গে বলা যায়, যে ব্যক্তি মীতিবোধের শিক্ষায় শিক্ষিত, তার খুভ উচ্চ ডিগ্রিধারী অথচ মীতিবোধ বর্জিত ব্যক্তির থেকে জীবনে উন্নতি করার সম্ভাবনা অনেক বেশি। চরিত্র গঠন এবং মীতি ও মূল্যবোধের শিক্ষা যে সময় বাচারা বড় হয়ে ওঠে সেই সময়েই দেওয়া ভালো, কারণ তখন বাচাদের মনে কোনও পূর্বনির্দিষ্ট ধারণা থাকে না।

মূল্যবোধীন শিক্ষা

প্রকৃত শিক্ষায় বুদ্ধিবৃত্তি ও হৃদয়বৃত্তি দুইই সমৃদ্ধ হয়। একজন অশিক্ষিত চোর মালগাড়ি থেকে চুরি করে, কিন্তু একজন শিক্ষিত চোর পুরো রেলপথটাই চুরি করে নিতে পারে। জন হপকিস বিশ্বাবিদ্যালয়ের প্রেসিডেন্ট স্টিভেন মুলার বলেন, “বিশ্ববিদ্যালয়গুলি অতীব দক্ষ বর্বর তৈরি করছে, কারণ আমরা তরুণদের কোনও মূল্যবোধের শিক্ষা দিচ্ছি না, যদিও তারা ক্রমাগত সেই মূল্যবোধের অনুসন্ধান করে চলেছে।”

‘গ্রেড’ পাওয়ার জন্য নয়, আমাদের প্রতিযোগিতা হওয়া উচিত জ্ঞানও বৈদিক লাভের

মনোভাবের গুরুত্ব

১৯

জন্য। জ্ঞানী তথ্য আহরণ করে আর বিদ্যুৎ ব্যক্তি যে তথ্যগুলিকে সরলীকরণ করে তার থেকে প্রজা লাভ করে। বিশেষ কিছু দ্রব্যসম না করেও একজন ভালো 'গ্রেড' বা ভালো 'ডিপ্রি' পেতে পারেন। কিভাবে প্রকৃত শিক্ষায় শিক্ষিত হতে হয় সে বিষয়ে অবহিত ইওয়াই সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ। অনেক বিষয় স্মরণ রাখার ক্ষমতাকেই শিক্ষা বলে না। মীতিবোধ ছাড়া শিক্ষা সমাজের কাছে ক্ষতিকারক হয়ে ওঠে।

শিক্ষা সবসময় শুভ বিচার -বুদ্ধিকে জাহাত করে না (Education does not mean good judgement)

একজন ব্যক্তি রাস্তার ধারে সন্তার খাবার হট্টগ্ৰু বিক্রি করত। সে ছিল অশিক্ষিত, তাই খবরের কাগজ পড়ত না; কানে কম শুনত, তাই রেডিও শুনত না; চোখের দৃষ্টি কমজোর, তাই টেলিভিশন দেখত না। কিন্তু উৎসাহের সঙ্গে হট্টগ্ৰু বিক্রি করে বিক্রি ও লাভ অনেক বাড়িয়ে ফেলেছিল। ব্যবসা বেড়ে যাওয়ায় তার কলেজ থেকে পাশকরা হ্যাজুয়েট ছেলে তার সঙ্গে যোগ দিল।

তারপরই সেই আশ্চর্য ঘটনা ঘটল' বাবা, তুমি কি জান দেশে এখন অর্থনৈতিক মন্দা চলছে, যার ফলে আমাদের ব্যবসা ও মার খাবে? বাবা বলল, "আমি তো জানি না, ব্যাপারটা কি বলতো।" ছেলে বলল, "আন্তর্জাতিক অবস্থা গুরুতর; অভ্যন্তরীণ অবস্থা আরও খারাপ। আগামী দিনের খারাপ সময়ের জন্য আমাদের প্রস্তুত থাকতে হবে। লোকটি ভাবল, ছেলে কলেজে পড়েছে, খবরের কাগজ পড়ে, রেডিও শোনে; সুতরাং তার এই সমস্ত বিষয় জানার কথা। তার উপদেশ অগ্রহ করা ঠিক হবে না।" এই ভেবে সে পরের দিন থেকে ঝুটি-মাংসের অর্ডার কমিয়ে দিল। দোকানের বোর্ড খুলে নিল। ব্যবসায়ে তার অগ্রহ গেল কমে। সঙ্গে সঙ্গে বন্দেরদের মধ্যেও তার হট্টগোর গাহিদা কমে গেল। বাবা তখন ছেলেকে বলল, 'তুমি ঠিকই বলেছিলে, আমরা শুধু এই এ রৈনোটিক মন্দার মধ্যে পড়েছি। তুমি যথাসময়ে আমাকে সাবধান করে দিয়েছিলে বলে আমি খুশি।'

এই গল্পের নৈতিক উপদেশটি কী?

১. অনেক সময় আমরা মেধা এবং সুবিবেচনার মধ্যে ভেদান্তে নির্ধারণ করতে পারি না।

২. কেউ কেউ খুব মেধাবী, কিন্তু বিচার-বিবেচনা করার ক্ষমতার অভাব দেখা যায়।

৩. যত্ত্বের সঙ্গে উপদেষ্টা নির্বাচন করা উচিত, নিজের বিচার বুদ্ধি সবক্ষেত্রেই ব্যবহার করা উচিত।

৪. প্রাতিষ্ঠানিক শিক্ষা ছাড়াও মানুষ সফল হতে পারে যদি তার মধ্যে নিম্নলিখিত গুণাবলী থাকে-

চরিত্র

* দায়বদ্ধতা

* দৃঢ়বিশ্বাস

* সৌজন্যবোধ

* সাহস

৫. দুর্ভাগ্যের কথা, অনেকে জ্ঞানের দিক থেকে চলন্ত বিশ্বকোষ, কিন্তু কার্যক্ষেত্রে চূড়ান্ত ব্যর্থ।

মেধা হচ্ছে দ্রুত শেখার ক্ষমতা, শিক্ষাকে দ্রুত কাজে লাগানোর দক্ষতাকে বলে

তৃমিও জিতবে

সক্ষমতা। যে বিষয়ে শিক্ষা দেওয়া হয়েছে তাকে কার্যক্রেতে প্রয়োগ করার আকাঙ্ক্ষা ও ক্ষমতা যদি থাকে, তবে তাকেই বলে যোগ্যতা। আকাঙ্ক্ষা হচ্ছে এমন একটি মানসিক অবস্থা যার সাহায্যে দক্ষ মানুষ যোগ্য মানুষ হয়ে ওঠে। উইনষ্টন চার্চিল বলেছিলেন, “বিশ্ববিদ্যালয়ের প্রথম কর্তব্য হচ্ছে ছাত্রদের জ্ঞানার্জনে সহায়তা করা, ব্যবসা-বাণিজ্য শিক্ষা দেওয়া নয়; চরিত্র গঠনে উৎসাহ দেওয়া কলাকৌশলগত শিক্ষায় নয়।”

শিক্ষিত

তাহলে কাদের আমরা শিক্ষিত বলবৎ?

প্রথমত, যারা জীবনে একের পর এক যে সমস্ত অবস্থায় সম্মুখীন হন, সেই সমস্ত অবস্থায় সম্যকভাবে যোকাবিলা করতে পারেন এবং যারা সমস্যাপূর্ণ মুহূর্তগুলিকে যথার্থরূপে বিচার করে সঠিক কর্মপদ্ধা নির্ধারণ করতে পারেন।

তারপর, যারা বিভিন্ন শরের মানুষের সঙ্গে স্থানজনক ব্যবহার করেন, অপরের ব্যবহার অধিয় বা অপমানজনক হলেও তাদের সঙ্গে সহজভাবে ব্যবহার করেন, যারা সহকর্মীদের সঙ্গে সবসময়েই সাধ্যমত ন্যায়সূত্র ব্যবহার করেন।

তাছাড়াও যারা নিজেদের আনন্দ-উদ্ঘাসকে সব সময়েই নিয়ন্ত্রণে রাখেন এবং কখনও কখনও দুর্ভাগ্যের শিকার হলেও অশোভন ভাবে বিচলিত না হয়ে সেই দুর্ভাগ্যকে মানুষের স্বভাবের সঙ্গে সঙ্গতি রেখে গ্রহণ করেন।

সবচেয়ে শুরুত্বপূর্ণ হোল যারা সাফল্যের আনন্দে পথচার হয়ে মানুষের নিজস্ব সত্ত্বাকে বিনষ্ট করেননি, বরং বিজ্ঞ ও স্থিতধী ব্যক্তি হিসেবে নিজেদের অবস্থানে দৃঢ় থাকেন, যারা সহজাত বুদ্ধি ও স্বভাব নিয়ে যেমন উচ্ছুসিত হন না, তেমনি দৈবত্বমে যে সাফল্যের অধিকারী হয়েছে সে সম্পর্কে আনন্দে উচ্ছল হন না।

যাদের চরিত্র উল্লিখিত শুণাবলীর যে কোনও একটির সঙ্গে নয়, সবগুলির সঙ্গে সঙ্গতিপূর্ণ তাদেরই শিক্ষিত বলা যায়। তিনি বস্তুতপক্ষ সর্বগুণান্বিত।

সক্রেটিস (৪৭০-৩৯৯খ্রী পূ.)

সংক্ষেপে বলা যায়, শিক্ষিত ব্যক্তিরা যে কোনও কঠিন অবস্থায় বিজ্ঞতা ও সাহসের সঙ্গে সঠিক পথ নির্ধারণ করে নিতে পারেন। যদি কেউ প্রজ্ঞা ও মূচ্ছতার মধ্যে, ভালো ও মন্দের মধ্যে, শালীনতা ও অশালীনতার মধ্যে পার্থক্য করতে পারেন, তাহলে তার প্রাতিষ্ঠানিক স্থীরূপি অর্থাৎ বিশ্ববিদ্যালয়ের ডিগ্রি থাকুক বা না থাকুক তাকে শিক্ষিত ব্যক্তি বলা যায়। সঠিক প্রশ্ন জিজ্ঞাসা করা হলে কেউ যদি সমস্ত প্রশ্নের উত্তর জানেন তবে তাকে বিশেষজ্ঞ বলা যায়।

বহুমুখী শিক্ষা কি?

বনের কতিপয় জন্তু একটি ঝুল ঝুলতে মনস্ত করল। ঝুলে ছাত্র হিসাবে এল একটি পাখি, একটি কাঠবেড়ালি, একটি কুকুর একটি খরগোস এবং একটি মানসিক প্রতিবন্ধী বানমাছ। ঝুলের পরিচালকবর্গ ঠিক করল যে ঝুলের শিক্ষাসূচী হবে বহুমুখী, এবং সব ছাত্রকেই সব বিষয় নিতে হবে। শিক্ষাসূচীর মধ্যে ছিল আকাশে ওড়া, গাছে চড়া, সাঁতার কাটা মাটি খোঁড়া ইত্যাদি। সব ছাত্রকেই সব বিষয় নিতে হবে।

পাখি ভালো উড়তে পারে বলে ওড়াতে সে প্রথম; কিন্তু মাটি খুঁড়তে গিয়ে তার ঠোঁট গেল ভেঙ্গে, ডানা গেল মুচড়ে। ফলে ওড়াতেও তার দক্ষতা কমে গেল। সব মিলিয়ে সে

পেল ত্তীয় শ্রেণী। কাঠবেড়ালি গাছে চড়াতে সব সময়েই প্রথম, কিন্তু সাংস্কৃতিক ফেল। কুকুর ক্ষুলে ভর্তি হলো না, ক্ষুলের জন্য চাঁদাও দিল না। উল্টে “ঘেউ ঘেউ করা” কে পাঠ্যতালিকায় স্থান দেওয়ার দাবিতে পরিচালক মণ্ডলীর বিবৃদ্ধে সংগ্রাম শুরু করল। মাটি খোঁড়াতে খরগোস প্রথম, কিন্তু গাছে চড়া তার কাছে সমস্যা। কয়েকবার চড়ার চেষ্টা করতে গিয়ে গাছ থেকে পড়ে মন্তিকে আঘাত পাওয়ার ফলে সে মাটি খোঁড়াও ভালো করে করতে পারছিল না। ফলে সব মিলে সে পেল ত্তীয় শ্রেণী। এদিকে মানসিক প্রতিবক্ষী বানমাছ সব বিষয়েই মাঝারি। ফলে সব বিষয় মিলিয়ে সেই হোল প্রথম। পরিচালক মণ্ডলী খুশি কারণ একটি বহুমুখী শিক্ষাব্যবস্থায় প্রত্যেক ছাত্র ব্যাপকবিষয়ভিত্তিক শিক্ষা পেয়েছে। কিন্তু বহুমুখী শিক্ষার প্রকৃত অর্থ হোল ছাত্রদের যে যে বিষয়ে দক্ষতা আছে এবং স্বাভাবিকভাবে শিক্ষা গ্রহণ করার প্রবণতা আছে তাকে ক্ষুণ্ণ না করে সেই বিষয়ের দক্ষতাকে আরও উন্নত করে জীবন সংগ্রামের জন্য প্রস্তুত করা।

আমাদের সকলেরই কোনও না কোনও বিষয়ে দক্ষতা আছে

হামিংবার্ড খুব ছোট পাখী, এক আউসের দশভাগের একভাগ মাত্র ওজন। কিন্তু দেহ এত নমনীয় যে সে খুব জটিল ভাবে প্রতি সেকেন্ডে ৭৫ বার পাখা সঞ্চালন করতে পারে। ফলে হামিংবার্ড ফুলের উপর উড়ে উড়ে মধু পান করতে পারে কিন্তু সোজা আকাশে উড়তে, বাতাসে ভেসে বেড়াতে কিংবা লাফিয়ে লাফিয়ে মাটির উপর বেড়াতে পারে না। ৩০০ পাউন্ড ওজনের উটপাখি পাখিদের মধ্যে বৃহত্তম; কিন্তু উড়তে পারে না। কিন্তু এদের পা এত শক্ত যে ঘটায় ৫০ মাইল বেগে দৌড়াতে পারে; এক পদক্ষেপে ১২ থেকে ১৫ ফুট যায়।

অজ্ঞতা

জ্ঞানের প্রতি মোহ থাকলেই তাকে শিক্ষিত বলা যায় না, বরং বলা যায় সে অজ্ঞ। মৃত্যু লোকেন্দ্রের এক বিশেষ ধরনের আঘাতবিশ্বাস থাকে যা অজ্ঞতা থেকে জন্ম নেয়। বেজামিন ফ্রাঙ্কলিন এই প্রসঙ্গে বলেছিলেন, “কোনও কোনও বিষয়ে অজ্ঞ হওয়ার মধ্যে কোনও লজ্জা নেই, কিন্তু কোনও কর্ণীয় কাজের সঠিক পদ্ধতিটি আয়ত্ত করার অবিজ্ঞা প্রকৃতই লজ্জাকর।”

কোনও বিষয়ে না জানা দোষের নয়, কিন্তু এই অজ্ঞতাকে সহল করে জীবনে উন্নতি করার ইচ্ছাই মৃত্যু। কিন্তু মানুষ অজ্ঞতাকে জমিয়ে জমিয়ে তাকেই শিক্ষা বলে চালাতে চায়। অজ্ঞতা মানুষকে সুবৃত্তি করে না। অজ্ঞতার অর্থ দুঃখ বিপদ, দারিদ্র্য ও অসুস্থতা। অজ্ঞতা যদি সুখদায়কই হোত তবে বেশিরভাগ মানুষ সুবৃত্তি নয় কেন? অঞ্জবিদ্যা যদি ভয়ঙ্করী হয় তবে বেশি অজ্ঞতাই তাই; কারণ অজ্ঞতাও ক্ষুদ্রতা, ভয়, গোঁড়ামী আত্মারিতা ও কুসংস্কারের জন্য দেয়। প্রজ্ঞা অজ্ঞতার অক্ষকার দূর করে।

আমরা যে যুগে বাস করি সে যুগে সংবাদের শুরুত্ব অনেক। হিসাব করে দেখা গেছে যে প্রত্যেক বৎসর আমাদের জ্ঞাতব্য বিষয় প্রায় দ্বিশুণ হয়ে যাচ্ছে। তথ্য ও সংবাদ এত সহজে পাওয়া যায় বলে অজ্ঞতা দূর করাও সহজ। কিন্তু এসব সন্ত্রেও আমাদের শিক্ষায় অতি প্রয়োজনীয় বিষয়গুলিই বাদ পড়ে যায়। আমরা পড়ি, লিখি, অঙ্ক শিখি, কিন্তু এই বুদ্ধির চর্চায় আমাদের কী লাভ হবে যদি আমাদের মানবিক মর্যাদাবোধ ও মানুষের প্রতি সহমর্মিতাবোধ সম্পর্কে কোনও ধারণা না থাকে? আমাদের ক্ষুলগুলি জ্ঞানের ঘরণা ধারার

২২

তুমিও জিতবে

মতো- কিছু ছাত্র সেই ধারায় তুক্ষা নিবারণ করে, কেউ আবার একটু আধটু চমুক দিয়ে দেবে, আবার কেউ কেউ মুখ ধুয়ে নেয়।

সাধারণ বৃদ্ধি

সাধারণ বৃদ্ধি ছাড়া শিক্ষা ও জ্ঞানের কোনও মূল্যই নেই। সাধারণ বৃদ্ধির অর্থ বাস্তব অবস্থাকে যথাযথভাবে অনুধাবন করা, এবং সেই অনুসারে যেভাবে কাজ করা উচিত, সেইভাবে কাজ করা। আমরা সবাই পাঁচটি ইন্দ্রিয় নিয়ে জন্মেছি-শ্পর্শ, স্বাদ, দৃষ্টি প্রান ও শ্রুতি। কিন্তু সকল মানুষদের আর একটি ষষ্ঠি ইন্দ্রিয় আছে- সেটি হল সাধারণ বৃদ্ধি। সাধারণ বৃদ্ধি শিক্ষার ফলশুভ্রতি নয়। শিক্ষা ব্যতিরেকেও লাভ করা যায়। সাধারণ বৃদ্ধি ব্যতিরেকে শ্রেষ্ঠতম প্রাতিষ্ঠানিক শিক্ষাও বিশেষ ফলপ্রসূ হয় না। প্রথর সাধারণ বৃদ্ধির নামই প্রজ্ঞা।

কুঠারে শান দাও (Sharpen your axe)

জন নামে এক কাঠুরে একটি সংস্থায় পাঁচ বছর কাজ করার পরও তার মাঝে বাড়েনি। সেই সংস্থা তখন বিল নামে এক কাঠুরেকে কাজে লাগাল এবং এক বছরের মধ্যে তার মাঝে বাড়িয়ে দিল। জন ক্ষুক হয়ে তার উপরওয়ালার কাছে গিয়ে ব্যাপারটা জানতে চাইল। উপরওয়ালা বলল, “পাঁচ বছর আগে তুমি যে পরিমাণ কাঠ কাট্তে আজও তাই কাট্ছ। তুমি যদি তোমার কাঠ কাটার ক্ষমতা বাড়াও তাহলে আমরাও তোমার মাঝে বাড়িয়ে দেব। জন ফিরে গিয়ে কাজ আরম্ভ করল। কিন্তু অনেকে বেশি সময় ব্যয় করে, এবং সর্বশক্তি দিয়ে আঘাত করেও সে আগের থেকে বেশি গাছ কাটতে পারল না। তখন সে উপরওয়ালার কাছে গিয়ে তার সমস্যার কথা বলল। উপরওয়ালা পরামর্শ দিল বিলের সঙ্গে কথা বলতে। বিলের হয়ত কিছু কায়দাকানুন জানা আছে- এই ভেবে জন বিলকে জিজ্ঞেস করল সে এত বেশি কাঠ কাটে কি ভাবে? বিল উত্তর দিল, “প্রত্যেকটি গাছ কাটার পর আমি দু'মিনিটের বিরতি নিয়ে আমার কুড়লাটিতে শান দিয়ে দিই। তুমি তোমার কুড়লে শেষবার কখন শান দিয়েছ?” এই প্রশ্নটিই জনের চোখ খুলে দিল এবং সে তার সব প্রশ্নের জবাব পেয়ে গেল।

এই প্রশ্নটিই গুরুত্বপূর্ণ। “তুমি শেষবার কখন তোমার অস্ত্রে শান দিয়েছ?”

অতীত গৌরবগাথা কিংবা উচ্চশিক্ষার মর্যাদাপূর্ণ তকমা দিয়ে হবে না। সফল হতে হলে সকলকেই সদা সর্বদা কুড়লে শান দিয়ে কাজ করতে হবে।

মনের খোরাক যোগাও

আমাদের দেহের পুষ্টির জন্য যেমন ভালো খাদ্যবস্তুর প্রয়োজন, তেমনি মানসিক উন্নতির জন্য প্রত্যহ সৎ চিন্তার প্রয়োজন। ভালো খাদ্যের বদলে খারাপ খাদ্য খেলে যেমন শরীর অসুস্থ হবে, তেমনি সৎ চিন্তা না করলে মনও অসুস্থ হবে। সৎ ও ইতিবাচক চিন্তার দ্বারাই মনকে সঠিক পথে চালনা করতে হয়। বাস্কেট বল খেলায় যেমন, তেমনি ক্রমাগত অনুশীলন এবং অনেকের সঙ্গে সংস্পর্শের মধ্য দিয়েই সাফল্যের মূলমন্ত্রগুলি আয়ত্ত করতে হয়।

জ্ঞানই শক্তি

আমরা প্রায়ই শুনি জ্ঞানই শক্তি। ঠিক তা নয়। জ্ঞান শক্তির উৎস। জ্ঞান হচ্ছে তথ্যের সমাহার। এই জ্ঞানকে শক্তিতে রূপান্তরিত করা হয়, যখন তা যথাযথভাবে প্রয়োগ করা

মনোভাবের গুরুত্ব

২৩

হয়। যে মানুষ পড়তে জানে না আর যে পড়তে জেনেও পড়ে না তাদের মধ্যে বিশেষ কোনও তফাঁ নেই। জ্ঞান অর্জন খাদ্য গ্রহণের মতো কটটা খাওয়া হচ্ছে তার উপর স্বাস্থ্য নির্ভর করে না—কটটা হজম হচ্ছে তার উপর স্বাস্থ্য নির্ভর করে। জ্ঞান শক্তির উৎস, আর প্রজ্ঞা, যা হচ্ছে জ্ঞানের নির্যাস হচ্ছে প্রকৃত শক্তি।

শিক্ষা অনেকভাবেই গ্রহণ করা যায়। কেবল স্কুল-কলেজের ‘ডিপ্রি’ বা ‘গ্রেড’-ই শিক্ষার মান নির্ধারণ করে না। শিক্ষার অর্থ—

- * আত্মশক্তি বৃদ্ধি করা
- * স্থিরভাবে শোনার ও বোঝার ক্ষমতা অর্জন করা
- * আরও জানার ইচ্ছা অর্জন করা

মাংসপেশীর সংকোচন ও প্রসারণ যেমন ব্যায়ামের উপর নির্ভর করে, সেই ভাবে আমাদের মনও কটটা সংকৃতিটা ও প্রসারিত হবে তা নির্ভর করে মানসিক ব্যায়ামের উপর।

ডেরেক বক (Derek Bok) বলেছেন, শিক্ষাকে যদি দুর্মূল্য মনে হয় তবে অজ্ঞতাই বাস্তুনীয়। শিক্ষা ইতিবাচক হলে চিন্তাধারাও ইতিবাচক হবে।

শিক্ষা যেন একটা ভাণ্ডার বিশেষ

ইতিবাচক চিন্তাধারা আ্যাথ্লিটদের মত, তারা অনুশীলনের দ্বারা তাদের পরিশ্রমের ক্ষমতা এত বাড়িয়ে নিতে পারে যে প্রতিযোগিতার সময় সেই ভাণ্ডার থেকে খরচ করতে পারে। অনুশীলন না করলে ভাণ্ডারে সঞ্চয়ও বাঢ়ে না এবং সেই সঞ্চয় থেকে ব্যয়ও করা যায় না।

এইভাবে চিন্তাধারা নিয়মিতভাবে পরিচ্ছন্ন, দৃঢ় ও ইতিবাচাক চিন্তার দ্বারা তাদের মনের সমৃদ্ধি ঘটান, এবং একটি ইতিবাচাক মনোভাব গড়ে তোলেন। একথা ভারা জানেন যে ইতিবাচাক দৃষ্টিভঙ্গি থাকলে নওর্থেক চিন্তার সঙ্গে প্রতিঘাত অবশ্যিক্তা এবং ইতিবাচাক দৃষ্টিভঙ্গি যদি দৃঢ়ভাবে ইতিবাচাক চিন্তার উপর প্রতিষ্ঠিত না হয় তবে নওর্থেক চিন্তাকে জয় করা সহজ হবে না। শেষ পর্যন্ত হয়ত নওর্থেক চিন্তাই প্রবল হয়ে উঠবে। যারা ইতিবাচাক চিন্তা করেন তারা মূর্খ নন, এবং তারা চোখ বুজে পথ চলেন না। তারা বিজয়ীর দলে, এবং সেই জন্যই তারা তাদের সীমাবদ্ধতা সম্পর্কে অবহিত। তাই তারা সীমাবদ্ধতাকে জয় করে তাদের ক্ষমতাকেই তুলে ধরার চেষ্টা করেন। কিন্তু যারা পরাজিতের দলে তারা তাদের ক্ষমতা সম্পর্কে একটি অবাস্তব ধারণা পোষণ করেন; কিন্তু যা তুলে ধরেন তা আসলে তাদের দুর্বলতা।

পঞ্চম পদ্ধতি’ ইতিবাচাক আত্মর্যাদাবোধ গড়ে তুলুন (Build a positive self-esteem)

আত্মর্যাদাবোধ কি? নিজের ব্যক্তিত্ব সম্পর্কে নিজের যা মূল্যায়ন তাই আত্মর্যাদাবোধ আমরা যখন অন্তরে একটা স্বাচ্ছন্দ্য ও তৃপ্তি বোধ করি তখন আমাদের কাজ কর্মের মানও উন্নত হয়, এবং বাড়িতে কিংবা কর্মসূলে সবার সঙ্গে সম্পর্কেও ভালো থাকে। সারা পৃথিবীই তখন সুন্দর মনে হয়। আমাদের অন্তরের অনুভূতি ও বাইরের কাজকর্মের মধ্যে একটা সরাসরি যোগসূত্র আছে।

কিভাবে ইতিবাচাক আত্মর্যাদাবোধ গড়ে তোলা যায়

দ্রুত ইতিবাচাক আত্মর্যাদাবোধ গড়ে তুলতে হলে মানুষের জন্য এমন কিছু ভালো কাজ করতে হবে যার প্রতিদান কেউ মূল্য বা জিনিসের মাধ্যমে দিতে পারবে না। কয়েক

বছর জেলের বন্দীদের মধ্যে সুস্থ মনোভাব ও আঘাতযাদাবোধ শিক্ষা দেওয়ার ভার নিয়েছিলাম। কয়েক সপ্তাহের মধ্যে আমি যা শিখলাম তা আমি কয়েক বৎসরেও শিখতে পারিনি।

প্রায় দু'সপ্তাহ ধরে আমার একটি কার্যক্রমে যোগ দেওয়ার পর একজন কয়েদী আমাকে জিজ্ঞেস করল, “শিব, আমি তোমার সঙ্গে কথা বলতে চাই। আমি দু'সপ্তাহের মধ্যে জেল থেকে ছাড়া পাব।” আমি জিজ্ঞেস করলাম, “এই যে মনোভাব তৈরি করার কার্যক্রমে তুমি যোগ দিয়েছে, সেখানে তুমি কি শিখেছ?” একটু ভেবে কয়েদীটি বলল, যে নিজের সম্পর্কে তার ধারণা ভালো হয়ে গিয়েছে। আমি বললাম, “ভালো মানে কী? আমাকে নির্দিষ্ট করে বল তোমার কোন ব্যবহার বদলে শিয়েছে?” আমার বিশ্বাস যথার্থ শিক্ষা দিতে না পারলে ব্যবহারের পরিবর্তন ঘটে না। কয়েদীটি আমাকে বলল যে কার্যক্রম শুরু হওয়ার সময় থেকে সে বাইবেল পড়ছে। আমি প্রশ্ন করলাম, বাইবেল পড়ে তার কিলাভ হয়েছে। সে জবাব দিল যে এর ফলে সে নিজের এবং বাইরের জগতের সম্পর্কের মধ্যে শান্তি খুঁজে পেয়েছে। এটি আগে সে পায়নি। আমি বললাম, “এটি খুব ভালো কথা; কিন্তু শেষ কথা হল তুমি জেল থেকে ছাড়া পেয়ে কী করবে? সে বলল যে সে সমাজের একজন সত্ত্ব সহায়ক সদস্য হওয়ার চেষ্টা করবে। আমি আবার একই প্রশ্ন জিজ্ঞেস করলাম। সে একই জবাব দিল। তৃতীয়বারও তাকে জিজ্ঞেস করলাম, “জেল থেকে মুক্তি পাবার পর সে কী করবে? আমি একটু অন্যরকম উন্নত আশা করেছিলাম, এবার সে রেগে জবাব দিল, সে সমাজের একজন সত্ত্ব সহায়ক সদস্য হবে। তার প্রথম ও শেষ উন্নতের মধ্যে যে পার্থক্য আছে তা তাকে দেখিয়ে দিলাম। প্রথমে সে বলেছিল যে সত্ত্ব সহায়ক সদস্য হওয়ার চেষ্টা করবে, শেষে অবশ্য সে বলল যে সত্ত্ব সহায়ক সদস্য হবে। হতে চেষ্টা করা ও হওয়ার মধ্যে অনেক তফাত আছে। চেষ্টা করার মধ্যে যে দোদুল্যমানতা আছে তা সবসময়েই ব্যর্থতার দরজা খোলা রাখতে সাহায্য করে, এবং সেই সঙ্গে জেলে ফেরার দরজাও।

ঐ কয়েদখানার আরেকজন বাসিন্দা যে আমাদের কথপোকথন শুনছিলেন জিজ্ঞাসা করলেন “শিব, তোমার এই কাজের জন্য কি পাও?” উন্নতের বললাম, আমি যা অনুভূতি লাভ করলাম তার মূল্য পৃথিবীর সব অর্থের চেয়ে বেশি। তারপর তিনি জিজ্ঞাসা করলেন, আপনি কেন এখানে আসেন? বললাম, “আমি এখানে আসি নিজের স্বার্থের জন্য এবং তা হল আমি এই পৃথিবীকে আর ভালো বাসযোগ্য করে তুলতে চাই।” এই ধরনের স্বার্থপরতা স্বাস্থ্যকর। সংক্ষেপে বলতে গেলে তুমি যা দেবে তা সর্বদাই ফিরে পাবে। তাবলে কিছু ফিরে পাওয়ার ইচ্ছা নিয়ে তুমি কিছু বিনিয়োগ করবে না।

আর একজন কয়েদী বলল, “একজন মানুষ যা করে তা তার নিজের ব্যাপার। একজন মাদকাসক্ত যখন মদ খায় তখন তাতে কারুর কিছুই করার নেই, তুমি তার বিসয়ে মাথা ঘামাও কেন?” উন্নতের বললাম, “বস্তু তোমার কথা কিন্তু সম্পূর্ণ মেনে নেওয়া যায় না। যে কেউ মাদক দ্রব্য গ্রহণ করলে আমরা মাথাব্যাথার কিছু নেই। তুমি কি নিশ্চিত করে বলতে পারবে যে এই মাদকাসক্ত ব্যক্তিটি গাঢ়ি চালিয়ে কেবল গাছের সঙ্গেই ধাক্কা লাগাবে, এবং তোমাকে, আমাকে কিংবা আমাদের ছেলেপুলেদের চাপা দিয়ে মারবে না? আর এই ব্যাপারে যদি নিশ্চিত আশ্বাস দিতে না পার তবে আমার কথা মেনে নাও যে মাদকাসক্তদের মাদক ছাড়ানো আমার কাজ। তাদের গাঢ়ি চালানো থেকেও বিরত রাখা উচিত।”

“ଜୀବନଟା ଆମାର; ଆମାର ଜୀବନ ନିଯ୍ୟେ ଆମି ଯା ଇଚ୍ଛେ ତାଇ କରବ ।” ଏହି ଧାରାଗଟା କ୍ଷତିକାରକ । ସାଧାରଣତ ଲୋକେ ଏର ଗୃଢ଼ ଅର୍ଥଟି ଅଗ୍ରାହ୍ୟ କରେ ସହଜ ଅର୍ଥଟିଟି ଗ୍ରହଣ କରେ । ନିତାନ୍ତ ଆଉକେନ୍ଦ୍ରିକ ଅର୍ଥଟି ଏଇ ବାକ୍ୟଟିର ପ୍ରକୃତ ଅର୍ଥ ନନ୍ଦ । ଆଉକେନ୍ଦ୍ରିକ ମାନୁଷ ଭୁଲେ ଯାଯ ଯେ ଆମରା ବିଜ୍ଞାନ୍ତାବେ ବୌଚତେ ପାରି ନା । ଆମି ଯା କରି ତା ଯେମନ ଆମାର ଆଶେପାଶେର ଲୋକକେ ଏବଂ ଅନ୍ୟରା ଯା କରେ ତା ଆମାକେ ପ୍ରଭାବିତ କରେ । ଆମରା ବିଭିନ୍ନଭାବେ ପରମ୍ପରରେ ସଙ୍ଗେ ସଂଯୋଜିତ ଓ ନିର୍ଭରଶୀଳ । ଏ କଥା ଅନୁଧାବନ କରା ଦରକାର ଯେ ଆମରା ସବାଇ ଏଇ ଗ୍ରହେର ଅଂଶୀଦାର ଏବଂ ଆମାଦେର କାଜକର୍ମଓ ସେଇ ଅନୁସାରେ ଦାୟିତ୍ବଶୀଳ ହେଁବା ଦରକାର ।

ପୃଥିବୀତେ ଦୂରକମେର ମାନୁଷ ଆହେ । ଏକରକମ, ଯାରା ସବ କିଛୁ ଗ୍ରହଣ କରେ, ଦୁଇ, ଯାରା ସବ କିଛୁ ଦିଯେ ଦିତେ ପାରେ । ଯାରା ନିତେ ଜାନେ ତାରା ଖାୟ ଭାଲୋ; ଆର ଯାରା ଦିତେ ଜାନେ ତାରା ଘୁମୋଯ ଭାଲୋ । ଯାରା ଦିତେ ଜାନେ, ତାଦେର ଆହେ ପ୍ରଥର ଆଉମର୍ଯ୍ୟାଦାବୋଧ, ଏକଟି ଇତିବାଚକ ମନୋଭାବ ଏବଂ ତାରା ସମାଜ ସେବାଯ ଆଗ୍ରହୀ । ଅବଶ୍ୟ ସମାଜ ସେବାର ଅର୍ଥ ବର୍ତମାନେର ନେତା ତଥା ରାଜନୀତିକଦେର ଛଦ୍ମ ସମାଜସେବା ନନ୍ଦ । ଏବା ପ୍ରକୃତପକ୍ଷେ ସମାଜସେବାର ନାମେ ନିଜେଦେଇ ସେବା କରେ ଥାକେ ।

ପ୍ରତ୍ୟେକ ମାନୁଷେଇ କିଛୁ ନେଓୟାର ପ୍ରୟୋଜନ ହୟ, ଏବଂ ନିତେଓ ହୟ । କିନ୍ତୁ ଏକଜନ ସୁନ୍ଦର ମାନସିକତାର ପ୍ରଥର ଆଉମର୍ଯ୍ୟାଦାବୋଧ ସମ୍ପଦ ବ୍ୟକ୍ତି କେବଳମାତ୍ର ଗ୍ରହଣ କରେନ ନା, ଦେଓୟାରଓ ଚେଷ୍ଟା କରେନ ।

ଏକ ବ୍ୟକ୍ତି ସକାଳେ ସଥନ ତାର ଗାଡ଼ି ଧୋଓୟା-ମୋଚା କରଛିଲେନ, ତଥନ ପ୍ରତିବେଶୀ ଜିଜ୍ଞେସ କରଲେନ ଗାଡ଼ିଟି କଥନ କିନେଛେନ । ତିନି ବଲଲେନ, ତାର ଭାଇ ଗାଡ଼ିଟି ଦିଯେଛେନ । ପ୍ରତିବେଶୀ ଆକ୍ଷେପ କରେ ବଲଲେନ, “ଆମାର ଯଦି ଏହି ରକମ ଏକଟା ଗାଡ଼ି ଥାକତ ।”ଗାଡ଼ିର ମାଲିକ ମନ୍ତ୍ରବ୍ୟ କରଲେନ, “ଆପନାର ଯଦି ଆମାର ଭାଇୟରେ ମତୋ ଏକଟି ଭାଇ ଥାକତ ।” ପ୍ରତିବେଶୀର ସ୍ତ୍ରୀ ଏହି ବାକ୍ୟାଲାପ ଶୁଣଛିଲେନ । ତାର ମନ୍ତ୍ରବ୍ୟ ହେଲ, “ଆହା ଆମି ଯଦି ଭାଇ ହତାମ ।” ପ୍ରାଣୀର ପ୍ରତ୍ୟାଶାୟ ମାନୁଷେର ଚିତ୍ତା କିରପ ତିର୍ଯ୍ୟକ ପଥ ନେଯ ।

ପଦ୍ଧତି ହୟ : ନେତିବାଚକ ପ୍ରଭାବ ଥେକେ ଦୂରେ ଥାକୁନ (Stay away from negative influences)

ଆଜକେର ଦିନେ ଅନ୍ତର୍ବାସୀରା ବୟକ୍ଷଦେର ବ୍ୟବହାର ଥେକେ ଏବଂ ବିଭିନ୍ନ ସଂବାଦମାଧ୍ୟମଗୁଲି ଥେକେ ଅନେକକିଛୁ ଶେଷେ । ତାରା ତାଦେର ସମ -ବୟକ୍ଷଦେର ଚାପେଓ ପଡ଼େ । କେବଳ ଅନ୍ତର୍ବାସୀରା ନନ୍ଦ, ବୟକ୍ଷରାଓ ଏହି ସହକର୍ମୀ ଓ ସମଗ୍ରୋତ୍ତରଦେର ଚାପେର ଶିକାର ହୟ । ଆଉମର୍ଯ୍ୟାଦାର ଅଭାବେ ଏରା ତାଦେର ନେତିବାଚକ ପ୍ରଭାବକେ ଅସ୍ଵିକାର କରତେ ପାରେ ନା । ଏହି ନିର୍ଣ୍ଣୟକ ବା ନେତିବାଚକ ପ୍ରଭାବ କିରକମ?

୧. ନେତିବାଚକ ମାନୁଷ

ଏକ ବନମୂରଗୀର ବାସାତେ ଏକଟା ଈଗଲେର ଡିମ ରାଖା ହେଁଲିଲ । ବନମୂରଗୀ ଡିମେ ତା ଦିଯେ ଯେ ବାଚା ହୋଲ, ସେ ବନମୂରଗୀ ବଲେଇ ପାଲିତ ହୋଲ । କ୍ରମେ କ୍ରମେ ସେଇ ଈଗଲେର ବାଚା ଦେଖିଲେ ଈଗଲେର ମତୋ ହଲେଓ, ବନମୂରଗୀର ବ୍ୟବାବର୍ହ ପେଲ । ସେ ଖାବାରେ ଜନ୍ୟ ଆସାକୁଡ଼ ଆୟତ୍ତାତ, ବନମୂରଗୀର ମତ ଡାକ ଛାଡ଼ିଲ, ଏବଂ କଯେକ ଫୁଟେର ବେଶ ଉଡ଼ିଲାନ । ବନମୂରଗୀ ବେଶ ଉଡ଼ିଲେ ପାରେ ନା । ଏକଦିନ ସେ ଏକଟି ଈଗଲକେ ମହିମମୟଭାଙ୍ଗିତେ ସାବଲୀଲଭାବେ ଆକାଶେ ଉଡ଼ିଲେ । ସେ ତଥନ ଅନ୍ୟ ସୀଦେର ଜିଜ୍ଞେସ କରଲ ଐ ସୁନ୍ଦର ପାଖିଟି କି ପାଖି? ବନମୂରଗୀରା ବଲଲ “ ଓଡ଼ି ଈଗଲ, ଏକଟି ଅସାଧାରଣ ପାଖି । କିନ୍ତୁ ତୁମି ଓର ମତ ଉଡ଼ିଲେ ପାରବେ ନା, କାରଣ

২৬

তুমি ও জিতবে

তুমি এখন বনমূরগী হয়ে গেছ।” বনমূরগীদের সঙ্গী ইগল এরপর এই কথা সত্য মনে করে বনমূরগীদের একজন হয়েই জীবন ধাপন করে একদিন বনমূরগী লীলা-সাঙ্গ করল। বেচারা জানলাই না যে সে আসলে ইগল। সে জন্মেছিল ইগল হয়ে, কিন্তু পারিপার্শ্বিক অবস্থা তাকে ইগল হয়ে ওঠার সুযোগ দিল না। জন্মেছিল আকাশের উঁচুতে ওড়ার জন্য, কিন্তু ঘটনাচক্রে আস্তাকুঁড়ের পরিবেশকে এড়াতে পারল না।

অধিকাংশ মানুষ সম্পর্কেই এই কথা সত্য। জীবন সম্পর্কে দুর্ভাগ্যজনক সত্যটি অলিভার উইন্ডল হোমসের (Oliver Wendall Holmes) ভাষায় প্রকাশ করা যায়, বেশিরভাগ মানুষই যখন জীবনের অস্তিম লগ্নে পৌছায় তখনও তাদের মধ্যে কিছু করার ক্ষমতা অবশিষ্ট থাকে।” আমরা সমস্তকুর সম্বুদ্ধের করতে পারি না, তার কারণ আমাদের দূরদৃষ্টির অভাব।

ইগলের মতো উঁচুতে উঠতে হলে ইগলের ক্ষমতা আয়ত্ত করতে হবে। সফল ব্যক্তিদের সান্নিধ্যে সফল হওয়ার সম্ভাবনা, চিন্তাশীলদের সান্নিধ্যে ভাবুক হওয়ার সম্ভাবনা দানী ব্যক্তিদের সান্নিধ্যে দানী হওয়ার সম্ভাবনা, আবার ছিদ্রাবেষীদের সান্নিধ্যে ছিদ্রাবেষী হওয়ার সম্ভাবনা থাকে।

জীবনে সফল হলে ক্ষুদ্রমনা ব্যক্তিরা বিদ্রূপ করার ও সাফল্যকে ছেট করে দেখানোর চেষ্টা করে। তাদের সঙ্গে লড়াই না করলেই আপনি জয়ী হবেন। সামরিক কৌশলও সেই রকম- যদি কেউ আপনাকে আঘাত করার জন্য লক্ষ্য করে, তবে আঘাত আটকাবার চেষ্টা না করে সরে দাঁড়াবেন। কারণ আঘাত আটকাতে গেলেও শক্তির প্রয়োজন। শক্তির অপচয় না করে অন্য উৎপাদনশীল কাজে শক্তি প্রয়োগই শ্রেণ। ক্ষুদ্রমনা ব্যক্তিদের সঙ্গে লড়তে গেলে তাদের স্তরে নেমে আসতে হয়। তারাও তাই চায়। এই সমস্ত লোকেরা টেনে সবাইকে তাদের স্তরে নামিয়ে আনুক এরকম হতে দেবেন না। অরণ রাখা উচিত, কী ধরনের মানুষের সঙ্গে মেলামেশা করে শধু তাই দিয়ে নয়, কাদের সঙ্গ এড়িয়ে চলে তাই দিয়েও মানুষের চরিত্র বিচার হয়।

২. মদ্যপান, মাদক ও মদ

লেডি অ্যাস্টর (Lady Astor) বলেছেন, “আমার আনন্দময় সময়টি কখন তা জানার জন্যই মদ খাই না।” মদ্যপান মানুষের সংযম নষ্ট করে, তার উৎকর্ষ প্রদর্শন-প্রবণতা বাড়িয়ে দেয়।

বিভিন্ন দেশ সফরের সময় লক্ষ্য করেছি যে কয়েকটি দেশে মদ্যপান একটি জাতীয় অবসর-বিনোদনের উপায়ে পরিণত হয়েছে। যদি মদ্যপান না করেন তবে তারা সদেহ করবেন আপনার কোনও অসুখ-বিসুখ আছে। তাদের নীতি হোল, আপনার ইংরেজি কতটা খারাপ তাতে কিছু যায় আসে না, কিন্তু আপনার ক্ষেত্রে হইফিটি উৎকৃষ্ট হওয়া প্রয়োজন। ক্ষেত্রে হইফির বোতলকে তারা সম্পদের মধ্যে গণ্য করে।

মদ্যপান ও ধূমপানকে আজকাল নানাভাবে আকর্ষণীয় করা হয়েছে। নেশাসজ্জদের যদি নেশা করার কারণ জিজ্ঞাসা করেন তবে অনেক রকম জবাব পাবেন- কোনও বিশেষ উপলক্ষে মজা করার জন্য, সমস্যা ভোলোর জন্য, ক্লান্তি অপসারণের জন্য, কেবল প্রয়ীক্ষা করে দেখার জন্য, কাউকে বিশেষভাবে চমকে দেওয়ার জন্য, চলতি বীতি মেনে চলার জন্য, সমাজে মেলামেশা করার উদ্দেশ্যে, ব্যবসায়িক উদ্দেশ্য সাধনের জন্য ইত্যাদি। কেউ

মনোভাবের গুরুত্ব

কেউ আবার সঙ্গীদের চাপে মদ্যপান শুরু করে। সঙ্গীর উপর চাপ সৃষ্টি করতে তারা বলে, “তুমি কি আমার বক্ষু নও, তাহলে থাবে না কেন?” কিংবা ‘আমার স্বাস্থ্যের জন্য এক পেগ নাও,’ কিংবা “রাস্তার জন্য এক পেগ” ইত্যাদি। একজন অনামা কবির একটি কবিতা এই বিষয়ে প্রাসঙ্গিক।

আমি শুঁড়িখানায় তোমার স্বাস্থ্যপান করেছি,
আমি আমার বাড়িতে তোমার স্বাস্থ্যপান করেছি,
আমি এতবার, চুলোয় যাক,
তোমার স্বাস্থ্য পান করেছি যে,
আমার নিজের স্বাস্থ্যকে!
প্রায় ধ্রংস করে ফেলেছি।

মদ্যপানের পর মোটর চালাতে গিয়ে জীবন নষ্ট হয়। জেরী জনসন* লিখেছেন,

‘আমেরিকার হস্পিটাল এ্যাসোসিয়েশন’-এর রিপোর্ট অনুসারে হাসপাতালের প্রায় অর্ধেক রোগী মাদক সম্পর্কিত সমস্যায় ভর্তি হয়। ‘ন্যাশন্স মেফ্টি কাউন্সিল’-এর ১৯৮৯ সালের Accident Facts Edition’ অনুসারে প্রতি ৬০ সেকেন্ডে মদ্যপান জনিত দুর্ঘটনায় একজন আহত হয়।

৩. অশ্লীল রচনা

অশ্লীল সাহিত্য বিশেষ করে মহিলা ও শিশুদের অমানবিক স্তরে অবনয়ন ঘটায়। অশ্লীল রচনা ও ছবির ব্যবহারের ফলাফল নিম্নরূপ:

- * মহিলাদের প্রতি এক অমানবিক দৃষ্টিভঙ্গি গড়ে ওঠে
- * শিশুদের আক্রান্ত হওয়ার সম্ভাবনা বাড়ে
- * বিদাহ নষ্ট হয়ে যায়
- * যৌন হিংস্তাকে প্রশংস্য দেয়
- * নীতি ও ন্যায়-অন্যায় বোধকে বিন্দুপ করার প্রবণতা বাড়ে
- * ব্যক্তি, পরিবার ও সমাজকে নষ্ট করে

আমেরিকায় প্রতি ৪৬ সেকেন্ডে একজন মহিলা ধর্ষিতা হন। (National Victim Centre/ Crime Victims Research and Treatment Centrc-1992)। ৮৬ শতাংশ ধর্ষণকারী স্বীকার করেছে যে তারা নিয়মিত অশ্লীল-রচনা, চিত্র ইত্যাদি ব্যবহার করে, এবং ৫৭ শতাংশ স্বীকার করেছে তারা ধর্ষণের বা অনুরূপ যৌন অপরাধের সময় অশ্লীল রচনা বা ছবির অনুকরণ করেছে।

খুবই দুঃখের বিষয় যে, অশ্লীল রচনা ও ছবির ব্যবসায়ীরা এই নীচ ব্যবসা করে পয়সা উপার্জন করে। কিন্তু যে অসুস্থ মানুষরা এইগুলি কেনেন তারা কঠোর ভাষায় নিন্দার যোগ্য।

৪. না-ধর্মী চলচ্চিত্র ও টেলিভিশন কার্যক্রম

আজকাল সিনেমা ও টেলিভিশন অল্পবয়সীদের মূল্যবোধ ও দৃষ্টিভঙ্গি তৈরি করে দেয়। আমেরিকায় একজন তরুণ হাইস্কুলের পাঠ শেষ করার আগেই অন্তত ২০ হাজার ঘন্টা টেলিভিশন দেখে এবং এক লক্ষ মদ্য ও মদ্যপান সংক্রান্ত বাণিজ্যিক বিজ্ঞাপন দেখে। এই সমস্ত থেকে একটাই শিক্ষা হয় যে মদ্যপান একটা মজার বিষয়, ধূমপান আকর্ষণীয় ব্যাপার এবং ড্রাগ একটা সাধারণ চালু জিনিস। আচর্য কী, এই অবস্থায় অপরাধ বাঢ়বে।

* In his book "It's Killing Our kids," World Publishing p.xv

তুমিও জিতবে

টেলিভিশনের অবস্থানভাবে ফেনোয়া-ভরা নাটকগুলি বিবাহোন্তর বা বিবাহ বহির্ভূত ঘোন মিলনকে স্বাভাবিক ভাবে দেখায়। ফলে পারম্পরিক দায়বদ্ধতা কমে যায় এবং বিবাহ-বিছেদের সংখ্যা বেড়ে যায়। টেলিভিশন ও সিনেমায় যা দেখে বা সংবাদ মাধ্যমে যা শোনে তার থেকে যে সব দর্শকরা সহজে প্রভাবিত হয় তারা তাদের নৈতিক মানদণ্ড স্থির করে নেয়। একথা অঙ্গীকার করার উপায় নেই যে প্রচার মাধ্যম কিছু কিছু বিষয়ে আমাদের প্রভাবিত করে।

৫. অবজ্ঞাপূর্ণ ব্যবহার

অবজ্ঞাপূর্ণ ব্যবহারের দ্বারা কেবল নিজের আত্মসংযমের ও শৃঙ্খলাবোধের অভাবই প্রমাণিত হয়।

৬. রক মিউজিক

অনেকগুলি গানের কথা শুনোলু করে আমরা অবচেতনভাবে একপ গান ও অঙ্গভঙ্গির দ্বারা প্রভাবিত হতে পারি।

সপ্তম পদ্ধতি: যে কাজ করতে হবে সেই কাজকে ভালোবাসতে শেখা দরকার (Learn to like the things that need to be done)

আমরা পছন্দ করি বা না করি কতকগুলি কাজ আমাদের করতে হয়। যেমন বাচ্চাদের জন্য মায়ের যত্ন। এই কাজগুলি সবসময় মজার বিষয় নাও হতে পারে; কিন্তু এই কাজগুলিকে ভালোবাসে অন্তর দিয়ে করলে তবে তা সার্থক হবে। তখন অসম্ভব কাজ করাও সম্ভব হবে।

সেন্ট ফ্রান্সিস অফ আসিসি এই সম্পর্কে সার কথা বলেছেন, “যা প্রয়োজনীয় তা করা শুরু কর, তারপর যা সম্ভবপর তা করা শুরু কর; অবশ্যে দেখা যাবে যে অসম্ভব কাজও সম্ভব হচ্ছে।”

সপ্তম পদ্ধতি: ইতিবাচক ভাবনা দিয়ে দিন শুরু করুন (Start your day with a positive)

সকালেই কিছু পড়া বা শোনা দরকার যা হবে ইতিবাচক। রাত্রে ভালো ধূম হলে আমাদের ঝুঁতি দূর হয় এবং আমাদের মন গ্রহণ করার জন্য উন্মুখ হয়ে থাকে।

এই ইতিবাচক চিন্তা সারাদিনের কাজের সূর বেঁধে দেয় এবং সারাদিন আমাদের মনকে সঠিক অবস্থানে রাখে। আমাদের কাজের প্রগালীতে পরিবর্তন আনতে হলে ইতিবাচক চিন্তা এবং ব্যবহারকে সচেতন প্রয়াসের দ্বারা জীবনের অংশ করে নিতে হবে। প্রতিদিন একপ ব্যবহারের অনুশীলন করতে করতে তা অভ্যাসে পরিণত হবে। হার্ডভ বিশ্ববিদ্যালয়ের উইলিয়ম জেমস বলেন, “যদি নিজের জীবনকে বদলাবার মনস্ত করে থাক তা হলে শুরু করা দরকার এখনই এবং খুব সোচার ও চুপনীয়ভাবে”।

বিজয়ী বনাম বিজেতা (Winners versus losers)

- * বিজয়ীরা সব সময় প্রশ়্নার উত্তর খোজেন
বজিতরা প্রশ্নার সমস্যা নিয়ে ব্যস্ত।
- * বিজয়ীদের একটি কার্যক্রম থাকে
বিজিতদের থাকে সর্ববিষয়েই অজুহাত।
- * বিজয়ীরা বলেন, “তোমার হয়ে কাজটা করে দিচ্ছি”
বিজিতরা বলেন ‘এটা আমার কাজ নয়’।
- * বিজয়ীরা প্রতি সমস্যার একটা সমাধান দেখতে পান

- * বিজিতরা প্রতি সমাধানে একটি সমস্যা দেখেন।
বিজয়ীরা বলেন, “কাজটি কঠিন, কিন্তু করা সম্ভব”
 - * বিজিতরা বলেন “কাজটি করা গেলেও এটি খুবই কঠিন”।
বিজয়ীরা ভুল করলে শীকার করেন “ভুলটা আমারই”
বিজিতরা ভুল করলে বলেন “এটা আমার দোষ নয়”।
 - * বিজয়ীরা দায়িত্ব গ্রহণ করেন
বিজিতরা প্রতিশ্রূতি দেন।
বিজয়ীরা বলেন “আমি অবশ্যই কিছু করব”
বিজিতরা বলেন, “কিছু করা উচিত”।
 - * বিজয়ী ব্যক্তি দলের একজন সদস্যরূপে কাজ করেন
বিজিত ব্যক্তি দলের থেকে পৃথক একজন হয়ে কাজ করেন।
 - * বিজয়ীরা প্রাপ্তির প্রতি নজর দেন
বিজিতরা ক্ষতির দিকে নজর দেন।
বিজয়ীরা সম্ভাবনা বিচার করেন।
বিজিতরা সমস্যা বিচার করেন।
 - * বিজয়ীরা জয়ে বিশ্বাস করেন
বিজিতরা ভাবেন জয়ী হলেও অন্য একজনের পরাজয় হবে।
বিজয়ীরা ক্ষমতা ও সম্ভাবনা দেখেন
বিজিতরা দেখেন অঙ্গীত।
 - * বিজয়ীরা থার্মোষ্টেট যন্ত্রের ন্যায় উষ্ণতা নিয়ন্ত্রণ করে
বিজিতরা থার্মোমিটারের ন্যায় উষ্ণতা মাপে।
 - * বিজয়ীরা বিবেচনা করে কথা বলে।
বিজিতরা যা মনে করে তাই বলে।
বিজয়ীরা কঠিন তরকে মোলায়েম বাক্য ব্যবহার করে
বিজিতরা সহজ বিতর্কে কঠিন বাক্য ব্যবহার করে।
 - * বিজয়ীরা মূল্যবোধের ক্ষেত্রে দৃঢ়, কিন্তু সামান্য ব্যাপারে আপস করেন;
বিজিতরা মূল্যবোধের ক্ষেত্রে আপস করেন, কিন্তু সামান্য বিষয়ে দৃঢ় হন।
 - * বিজয়ীরা সহমর্থিতার দর্শন অনুসরণ করেন, এবং বলেন, “যা তুমি নিজের ক্ষেত্রে
করা পছন্দ কর না, তা অপরের ক্ষেত্রেও করবে না” বিজিতরা এই নীতি অনুসরণ
করেন, “তোমার প্রতি কঠোর আচরণ করার আগেই তুমি অপরের প্রতি সেই
আচরণ কর।”
 - * বিজয়ীরা ঘটনা ঘটিয়ে থাকেন
বিজিতরা ঘটনা ঘটিতে দেন।
 - * বিজয়ীরা জয়ের পরিকল্পনা করেও প্রস্তুতি নেয়,
প্রস্তুতিই তাদের নিকট গুরুত্বপূর্ণ।
- বিজয়ী হওয়ার কার্যকর পদক্ষেপ (Be a winner—action steps)
যে আটটি পদক্ষেপের কথা বলা হয়েছে সেগুলি সংক্ষেপে বিবৃত করে পরিচ্ছেদ শেম
করা যাক।
১. একজন ভালো সন্ধানকারী হোন।

তুমিও জিতবে

২. কাজটি এখনই সম্পন্ন করার অভ্যাস তৈরি করুন।
 ৩. কৃতজ্ঞ হওয়ার মানসিকতা তৈরি করুন।
 ৪. নিরবচ্ছিন্ন শিক্ষার কার্যক্রম গ্রহণ করুন।
 ৫. ইতিবাচক আঘাতমৰ্যাদাবোধ তৈরি করুন।
 ৬. নেতৃত্বাচক প্রভাব থেকে দূরে থাকুন।
 ৭. যে কাজ করতে হবে তার প্রতি তালোবাসার মনোভাব তৈরি করুন।
 ৮. ইতিবাচক চিন্তা ও কাজের মধ্যদিয়ে দিন শুরু করুন।
-

কাজের পরিকল্পনা (Action plan)

১. কাজের পরিকল্পনা একটি কাগজে লিখে প্রতিদিন পড়ুন। একপ ২১ দিন পড়ার পর পরবর্তী ত্রিশ মিনিটে নিচের প্রশ্নগুলির উত্তর দিন।
 ২. প্রতিটি পদক্ষেপ আপনি কিভাবে ব্যবহার করবেন?
ক-বাড়িতে
খ-কর্মক্ষেত্রে
গ- সামাজিক ক্ষেত্রে।
 ৩. যে সব বিষয়ে নিজেকে বদলাতে চান তার একটি তালিকা তৈরি করুন।
 ৪. প্রত্যেক পরিবর্তনের যে সুফল তার তালিকা তৈরি করুন।
 ৫. অবশ্যে, একটি সময় সূচী মাফিক পরিবর্তনগুলি কার্যকর করতে বন্ধপরিকর হোন।
-

অধ্যায় ২

সাফল্য

SUCCESS

সাফল্যের চাবিকাটি

Winning strategies

সাফল্য কোনও আকর্ষিক ব্যাপার নয়। এটি আমাদের মনোভাব বা দৃষ্টিভঙ্গির ফল এবং সেই মনোভাব আমরা নিজেরাই নির্বাচন করি। সুতরাং সফলতা আমাদের নিজেদের নির্বাচনের উপর নির্ভরশীল কোন আকর্ষিকতার উপর নয়।

অনেকই জীবনে একটা বড় ধরনের লটারি জেতার আশা করে, কিন্তু লটারি জেতাকেই কি সফলতা বলে?

একজন ধর্ম্যাজক একটি ফসলে পরিপূর্ণ ক্ষেত্রে পাশ দিয়ে গাড়িতে যাচ্ছিলেন, সুন্দর ফসল দেখে তিনি গাড়ি থামিয়ে ফসলের প্রশংসা করলেন এবং সেই ক্ষেত্রে মালিক ধর্ম্যাজককে দেখে তার ট্রাইট্র চালিয়ে তার কাছে এল। ধর্ম্যাজক যখন জিজেস করলেন, ভগবান তোমাকে ক্ষেতভরা ফসল দিয়েছেন তুমি কি তার কাছে কৃতজ্ঞ? ” ক্ষেত্রে মালিক জবাব দিল, “ হ্যা, ভগবান আমাকে এই ক্ষেতটি দিয়েছেন তার জন্য আমি কৃতজ্ঞ, কিন্তু এই ক্ষেতভরা ফসল আমার পরিশৃঙ্খলের ফল। ”

এটা ভাবতে আশ্চর্য লাগে যে কোনও কোনও ব্যক্তি জীবনে একের পর এক সফলতা লাভ করে আবার কেউ কেউ কেবল কাজের জন্য প্রস্তুত হয়। এটাও খুব আশ্চর্যের বিষয় যে একজন মানুষ তার জীবনে একটার পর একটা বিপন্নি কাটিয়ে তার লক্ষ্যে পৌছায়, আর একজন একটামাত্র বিপন্নি অতিক্রম করতেই হিমসিম খায় এবং লক্ষ্যে পৌছতে পারে না। উপরের দুটি প্রশ্ন যদি দ্বুল-কলেজে শিক্ষাসূচীর অন্তর্ভুক্ত হত এবং তার যথার্থ উত্তর যদি ছাত্রদের শেখানো হত তবে আমাদের শিক্ষা ব্যবস্থা নতুনরূপ নিত। যারা অসাধারণ ব্যক্তি তারা সুযোগের অপেক্ষায় থাকেন না, আর যারা সাধারণ ব্যক্তি তারা জীবনে নিরাপত্তা খোঁজেন। আমরা জীবনে যে লক্ষ্যে পৌছতে চাই তার প্রতি হিঁর দৃষ্টি রাখা উচিত। আমরা যা চাই না তার প্রতি নজর না দিলেও চলে।

সাফল্য কি? (What is success?)

সাফল্য এবং অসাফল্য নিয়ে অনেক গবেষণা হয়েছে। এ বিষয়ে ইতিহাস থেকে শিক্ষা নেওয়া উচিত। আমরা যখন সফল ব্যক্তিদের জীবনকাহিনী পড়ি তখন দেখতে পাই যে ইতিহাসের যে যুগেই তারা আবির্ভূত হোন না কেন তাদের একই রকমের অনেকগুলি গুণ থাকে। যে গুণাবলী তাদের সাফল্যের শিখরে পৌছে দিয়েছিল, সেগুলিকে চিহ্নিত করতে পারলে এবং যথাযথ অনুসরণ করতে পারলে আমরাও সফল হতে পারি। অনুরূপভাবে সমস্ত অসাফল্যের ও কতকগুলি বৈশিষ্ট্য আছে। যদি সেই বৈশিষ্ট্যগুলিকে এড়িয়ে চলি তাহলে আমরা বিফল হব না। সাফল্যের মধ্যে কোন রহস্য নেই। সাফল্য কেবলমাত্র কয়েকটি মূল আদর্শকে নিয়মিতভাবে প্রয়োগ করার ফলশ্রুতি। উল্টোটাও একইরকম ভাবে সত্য। বিফলতা হচ্ছে কয়েকটি ভুলের ক্রমাগত পুনরাবৃত্তি, এগুলি সরলীকরণ মনে হতে পারে কিন্তু আসল কথা হচ্ছে যে সমস্ত সত্যই খুব সরল একথা বলার উদ্দেশ্য নয় যে মূল আদর্শগুলি খুব অন্যান্যে পালন করা যায়, কিন্তু এটা ঠিক যে এগুলি খুব জটিল বা অসাধ্য নয়।

তৃমি ও জিতবে

যারা প্রায়ই হাসতে জানে এবং ভালোবাসতে জানে,
 যারা জ্ঞানী লোকের কদর পায়,
 আর পায় বাকাদের আদর,
 সমবাদের সমালোচকের প্রশংসা পায়,
 আর যারা মিথ্যা বক্ষত্বের বেইমানি সহ্য করতে পারে,
 যারা সৌন্দর্যের পূজারী,
 যারা মানুষের মধ্যে মহত্ব ঝঁজে বেড়ায়
 যারা প্রতিদানের প্রত্যাশা না করে
 নিজেদের উজাড় করে দেয়;
 যারা অনাবিল হাসিতে হয়ে উঠতে পারে উচ্ছসিত,
 গান গেয়ে যারা আত্মহারা হয়
 যারা পৃথিবীতে জল্মেছে বলে,
 পৃথিবীর বাতাসে নিঃশ্঵াস নেওয়া সহজ হয়েছে;
 যদি জানে যে অত্তত একটি জীবনে স্বাচ্ছন্দ্য এনেছে
 তারই চেষ্টায়,
 তাহলে তাই হবে জীবনের সার্থকতা, সাফল্য।

অজ্ঞাতা পরিচয় কবি

সফলতার সংজ্ঞা কী? (How do we define success?)

একজন ব্যক্তি কিভাবে সফল হয়? সাফল্যকে আমরা কিভাবে চিনতে পারি? কেউ কেউ মনে করে সাফল্যের অর্থ, ধনবান হওয়া, কারোর নিকট সাফল্যের অর্থ সামাজিক স্বীকৃতি, সুস্থান্ত্য, সুন্দর পরিবার, সুখ-সন্তুষ্টি এবং সামাজিক শান্তি। এগুলির নিহিতার্থ হচ্ছে সাফল্য প্রকৃতপক্ষে নিজ নিজ ধারণার উপর নির্ভরশীল, বিভিন্ন ব্যক্তির কাছে এর অর্থ বিভিন্ন। একটি সংজ্ঞা যাতে সফলতাকে সংক্ষেপে প্রকাশ করা যায় তা হলো, “একটি যথার্থ উদ্দেশ্য উত্তরোত্তর উপলক্ষির নামই সফলতা,” -আর্ল নাইটিংেলে (Earl Nightingale)

এই সংজ্ঞাটিকে সম্যতে বিচার করা যাক, “উত্তরোত্তর” এই কথাটির অর্থ হলো সফলতা একটি গন্তব্যে পৌছানো নয়, এটি একটি সফল। আমরা কখনোই গন্তব্যে পৌছই না। একটি লক্ষ্যে পৌছাবার পর আমরা দ্বিতীয়টির দিকে যাত্রা করি সেখান থেকে পরবর্তী লক্ষ্যে, পরে তার পরবর্তী লক্ষ্যে। “উপলক্ষি” হল একটি অভিজ্ঞতা। বাইরের কোন শক্তি আমাকে সাফল্যের অনুভূতি দিতে পারবে না, এটা আমাকে নিজের মধ্যে অনুভব করতে হবে। সাফল্যের অনুভূতি আন্তরিক, বাহ্যিক নয়। মূল্যবোধ বোঝাতে আমার অনেকসময় “যথার্থ শব্দটি ব্যবহার করে থাকি। আমরা কোন দিকে যাচ্ছি ইতিবাচক অথবা নেতৃত্বাচক? “যথার্থ” এই কথাটির দ্বারা পদ্ধতির ও লক্ষ্যের গুণমান নির্ধারিত হচ্ছে এবং এর সঙ্গেই সংশ্লিষ্ট আছে লক্ষ্যের অর্থ এবং আঘাতিক পূর্ণতা দান করা। আঘাতিক পূর্ণতা ব্যক্তিত সমস্ত সাফল্যই শূন্য মনে হয়।

কেন? “লক্ষ্য” খুবই গুরুত্বপূর্ণ; কারণ স্থির লক্ষ্যস্থলে পৌছাবার পথ নির্ধারণ সহজ নয়।

সাফল্যের ফলে যে প্রত্যেকের কাছেই গ্রহণযোগ্য হয়ে উঠবে তা নয়। কোন কোন

গোষ্ঠীর কাছে আমি গ্রহণযোগ্য হতে চাইব না। বৃক্ষিহীনের সমালোচনা সহ্য করা যায় কিন্তু অসং চরিত্রসম্পন্ন ব্যক্তির প্রশংসা অনেকের নিকট অসহ্য। আমাকে সাফল্যের সংজ্ঞা দিতে বললে আমি বলব যে সাফল্য হচ্ছে এমন একটি সৌভাগ্য যার মূল্যে ক্রমাবর্ষে আছে অনুপ্রেরণা, উচ্চাশা, তৈরি ইচ্ছা, কঠিন পরিশ্ৰম।

সাফল্য এবং সুখ পরস্পরের হাত ধৰাধৰি করে চলে। আপনি যা চেয়েছেন তা পাওয়াই সাফল্য, আর সুখ হচ্ছে আপনি যা পেয়েছেন তাৰ মধ্যেই পাওয়াৰ ইচ্ছাকে সীমাবদ্ধ রাখা। তথু টিকে থাকাই সাফল্য নয়। এটি তাৰ চেয়েও বেশি।

শুধু জীবনধারণের থেকে বেশি কিছু -মানুষের মত বাঁচা।

স্পর্শের থেকে বেশি কিছু -অনুভব কৰা।

দেখার থেকে বেশি কিছু - নিরীক্ষণ কৰা।

পড়ার থেকে বেশি কিছু -হৃদয়স্তম কৰা।

শোনার থেকে বেশি কিছু -অনুধাবন কৰা। -John H, Rhoades

সাফল্যের পথে কিছু বাধা (প্রকৃত বা কল্পিত) (Some obstacles to success (Real or Imagined)

- * আত্মকেন্দ্রিকতা
- * বিফলতার আশঙ্কা / আত্ম-মর্যাদার অভাব
- * পরিকল্পনার অভাব
- *নির্দিষ্ট কাঠামোগত লক্ষ্যের অভাব
- * জীবন পরিবর্তনশীল
- * দীর্ঘস্মৃততা
- * পারিবারিক দায়িত্ব
- * আর্থিক নিরাপত্তা সংক্রান্ত সমস্যা
- * নির্দিষ্ট লক্ষ্যের উপর দৃষ্টি নিবন্ধ না করে তালগোল পাকিয়ে ফেলা
- * আও আর্থিক লাভের আশায় ভবিষ্যতের পরিকল্পনা পরিত্যাগ কৰা
- * একাই অনেক কাজের ভার নেওয়া
- * সামর্থ্যের অতিরিক্ত দায় গ্রহণ
- * দায়বদ্ধতার অভাব
- * প্রশিক্ষণের অভাব
- * অধ্যবসায়ের অভাব
- * অযাধিকারের অভাব

বিজয়ীর আধান্য—(The winning edge)

বিজয়ীর সুবিধা পেতে হলে আমাদের কাজের উৎকর্ষের জন্য চেষ্টা কৰা উচিত; কিন্তু সম্পূর্ণরূপে নিখুত হওয়ার জন্য নয়। যারা সম্পূর্ণরূপে নিখুত হওয়ার চেষ্টা করে যায় তারা মানসিক বিকারগ্রস্ত। যারা উৎকর্ষের জন্য চেষ্টা করে তারাই অগতির পথে যায়। প্রয়োজন হলো সামান্য একটু সুবিধা বা আধান্য পাওয়া। ঘোড়দৌড়ে বিজয়ী ঘোড়া পাঁচ ও একের অনুপাতে বা দশ ও একের অনুপাতে জেতে, তার অর্থ কি এই যে বিজয়ী ঘোড়াটি প্রজিত ঘোড়াটি থেকে পাঁচ বা দশগুণ বেশি জোরে ছেটে? নিশ্চয়ই না, ঘোড়াটি হয়ত তামিও জিতবে-ত

৩৪

তুমিও জিতবে

একের ভগ্নাশ্রেণির দ্রব্যত্বে জিতে পৌচ্ছণ বা দশগুণ বেশি পুরুষের লাভ করে, অন্যগুলি কিছু পায় না।

এটা কি সুবিচার! হয়ত নয় কিন্তু কেউ তার তোয়াক্ষি করে না। এইটাই এই খেলার নিয়ম এবং সেইজন্যই ঘোড়দৌড়ে ঘোড়া দৌড়ায়। আমাদের জীবনের ক্ষেত্রেও এই কথা সত্য। সফল ব্যক্তিরা অসফলদের থেকে দশগুণ ভালো নয়, তারা হয়ত ভগ্নাশ মাত্র ভালো কিন্তু তাদের পুরুষের দশগুণের থেকেও বেশি।

তাই আমাদের কোন একটি বিশেষ ক্ষেত্রে শতকরা এক হাজার ভাগ উন্নতি করার দরকার নেই। যা করা দরকার তা হলো এক হাজারটি বিভিন্ন ক্ষেত্রে এক শতাংশ উন্নতি করা। এটি আরও সহজ। এখানেই হল বিজয়ীর প্রাধান্য।

সংগ্রাম (Struggle)

জীবন সংগ্রামে জয় অথবা পরাজয় দু'য়েরই সম্ভাবনা আছে। কোন জয় সংগ্রাম ছাড়া আসে না।

জীববিজ্ঞানের এক শিক্ষক তার ছাত্রদের শেখাচ্ছিলেন, শুঁয়োপোকা, প্রজাপতিতে কিভাবে ঝুপান্তরিত হয়। তিনি ছাত্রদের বললেন যে পরবর্তী দু'ঘণ্টার মধ্যে শুঁয়োপোকার গুটি থেকে প্রজাপতি বেরিয়ে আসবে কিন্তু কেউ তাড়াভাড়া করে প্রজাপতিকে গুটি থেকে বের করার চেষ্টা করবে না। এই বলে তিনি ক্লাশ থেকে চলে গেলেন।

ছাত্ররা গুটির দিকে তাকিয়ে অপেক্ষা করতে লাগল। প্রজাপতি গুটি থেকে বের হওয়ার জন্য নড়েচড়ে চেষ্টা করছিল। একটি ছাত্র দয়াপরবশে শিক্ষকের উপদেশ অমান্য করে গুটি তেজে প্রজাপতিকে বাইরে আসতে সাহায্য করল। ফলে প্রজাপতিকে বাইরে আসার জন্য আর বেশি চেষ্টা করতে হল না কিন্তু অর পরেই প্রজাপতিটি মারা গেল।

শিক্ষক ফিরে এলে অন্য ছাত্রে ঘটনাটি তাকে জানাল। তিনি ব্যাখ্যা করে বোঝালেন যে প্রজাপতিকে সাহায্য করতে গিয়ে ওই ছাত্রটি প্রজাপতিকে মেরে ফেলেছে। কারণ প্রাকৃতিক নিয়মে গুটি থেকে বেরনোর সময় তাকে যে সংগ্রাম করতে হয় তার ফলে প্রজাপতির ডানা দুটি বেড়ে গঠে এবং শক্ত হয়। বালকটি প্রজাপতিকে সংগ্রাম করতে না দিয়ে তাকে বাঁচাবার শক্তি সঞ্চার করতে দেয়নি। ফলে প্রজাপতিটি মারা গেল।

এই তদ্বিটি মানুষের জীবনেও প্রয়োগ করা যেতে পারে। সংগ্রাম ছাড়া মানুষ জীবনে কিছুই লাভ করতে পারে না। পিতামাতা হিসাবে আমরা যখন সব থেকে স্বেচ্ছার সন্তানকে সংগ্রাম, থেকে আড়াল করে রাখি তখন তার শক্তি বৃদ্ধি না হতে দিয়ে তার সবচেয়ে বেশি ক্ষতি করি।

বাধা অতিক্রম করা (Overcoming obstacles)

যারা কোন বাধা বিপন্নির সমূহীন হয়নি তাদের থেকে যারা বাধা অতিক্রম করে এসেছে তাদের ক্ষমতা এবং আত্মবিশ্বাস অনেক বেশি। সমস্যার সম্মুখে আমরা কখনো কখনো নিরঙ্গসাহ বা হতাশ হয়ে পড়ি কিন্তু বিজয়ীদের কখনো মনোবল নষ্ট হয় না। এই মনোবল নষ্ট না হওয়ার জন্য প্রয়োজন অধ্যবসায়।

একটি ইংরেজি প্রবাদে বলে, “শান্ত সম্মুদ্রে কখনো দক্ষ নারিক হওয়া যায় না।” অথবা সমস্ত সমস্যাই কঠিন মনে হয় কালক্রমে তা সহজ হয়ে আসে। আমরা আমাদের সমস্যা থেকে পালিয়ে যেতে পারি না কেবল বিজিতরাই রনে ভঙ্গ দেয়, এই প্রসঙ্গে

সাফল্য

৩৫

Abigail Van Buren-এর একটি বাক্য স্মরণযোগ্য। “আঞ্চলিক একটি সাময়িক সমস্যার চিরস্থায়ী সমাধান।”

কিভাবে সাফল্যের পরিমাপ করা যায় (How do we Measure Success?)

কোন কাজ সুসম্পন্ন হলে এবং অভীষ্ট সিদ্ধি হলে যে অনুভূতি হয়, সেই অনুভূতিই সাফল্যের মাপকাঠি। জীবনে আমাদের অবস্থান দিয়ে সাফল্য বিচার হয় না। সেই অবস্থায়নে পৌছতে গিয়ে যে সমস্ত বাধা অতিক্রম করতে হয় সেই বাধা অতিক্রমের ক্ষমতা দিয়েই সাফল্যের পরিমাপ করা হয়। আমরা অপরের তুলনায় কিভাবে কাজ করছি তাই দিয়ে সাফল্য বিচার করা যায় না। আমরা আমাদের শক্তি ও সামর্থ্যের কতটা ব্যবহার করতে পেরেছি তাই দিয়েই সাফল্য নির্ধারিত হয়।

প্রকৃতপক্ষে সফল ব্যক্তিরা নিজের সঙ্গেই প্রতিযোগিতা করে। তারা তাদের নিজেদের কাজের মান ক্রমাগত উন্নততর করার চেষ্টা করে চলে। জীবনে কত উপরে ওঠা গেছে সাফল্য তাই দিয়ে বিচার করা যায় না বরং কতবার বিফলতা সত্ত্বেও হতাশা অতিক্রম করে সাফল্যের পথে এগিয়ে গেছে সেই ক্ষমতা দিয়েই সাফল্য নির্ধারিত হয়।

সব বড় সাফল্যের কাহিনীর পিছনে আছে বড় ব্যর্থতার কাহিনী(Every success story is a story of great failure)

ব্যর্থতা সাফল্যের শিখরে পৌঁছবার পথ। সিনিয়র টম ওয়াটসনের কথায়, “যদি সফল হতে চাও তবে ব্যর্থতার হার দিগুণ করে দাও।” ইতিহাস পড়লে দেখা যায় যে, সমস্ত সাফল্যের কাহিনীর সঙ্গে আছে ব্যর্থতার কাহিনীও। কিন্তু সফলতা লাভের পর ব্যর্থতা মানুষের নজরে পড়ে না। সবাই ছবির একদিক দেখে যান করে লোকটি ভাগ্যবান: “ঠিক সময়ে ঠিক জায়গায় ছিল বলেই সফল হয়েছে।”

এই প্রসঙ্গে একজনের জীবনকাহিনীর উল্লেখ করি। তিনি ২১ বছর বয়সে ব্যবসায় ক্ষতিগ্রস্ত হন, ২২ বছর বয়সে আইন সভার নির্বাচনে পরাস্ত হন। ব্যবসায় আকার অসফল হলেন ২৪ বৎসর বয়সে। ২৬ বৎসর বয়সে তার প্রিয়তমা মারা গেলেন। কংগ্রেসের নির্বাচনে পরাস্ত হলেন ৩৪ বৎসর বয়সে। ৪৫ বৎসর বয়সে হারলেন সাধারণ নির্বাচনে। তাইস প্রেসিডেন্ট হওয়ার চেষ্টায় ব্যর্থ হলেন ৪৭ বৎসর বয়সে। সিনেটের নির্বাচনে আবার হারলেন ৪৯ বৎসর বয়সে। প্রেসিডেন্ট হিসাবে নির্বাচিত হলেন ৫২ বৎসর বয়সে।

এই ব্যক্তির নাম আব্রাহাম লিঙ্কন। একে কি ব্যর্থ বলবেন? তিনি রাজনীতির পথ ছেড়ে দিতে পারতেন। কিন্তু লিঙ্কনের নিকট পরাজয় মানেই সমাপ্তি নয়- যাত্রা একটু দীর্ঘ হওয়া মাত্র।

১৯১৩সালে ট্রায়োড টিউবের আবিষ্কারী, Lee De Forest -কে ডিস্ট্রিক্ট অ্যাট্যারনি আদালতে অভিযুক্ত করলেন। অভিযোগ ছিল তিনি জনসাধারণকে ভুল বুঝিয়ে তার কোম্পানীর শেয়ার বিক্রি করেছেন। ভুল বুঝিয়েছিলেন এই বলে যে তিনি মানুষের কষ্টস্বরকে আটল্যান্টিক মহাসাগরের অপর পারে পৌঁছে দিতে পারেন। এইজন্য তিনি সর্বসমক্ষে অপমানিত হলেন। আজকে আমরা জানি যে তার দাবি আদৌ মিথ্যা ছিল না। তার আবিষ্কার না থাকলে মানুষের সভ্যতাই কি পিছিয়ে পড়ত না!

১৯০৩ সালের ১০ই ডিসেম্বর নিউইয়র্ক টাইমসের সম্পাদকীয়তে রাইট ভ্রাতৃদ্বয়ের জ্ঞানবুদ্ধি নিয়ে প্রশ্ন তোলা হয়েছিল., কারন তারা বাতাসের থেকে ভারী একটি যন্ত্র তৈরি

৩৬

তুমিও জিতবে

করে আকাশে ওড়ার চেষ্টা করছিলেন। এক সঙ্গাহ পরে কিটি হক থেকে রাইট ড্রাতৃষ্ণয় তাদের অবিস্মরণীয় আকাশ যাত্রা শুরু করেন।

কর্নেল স্যান্ডার্স নামে এক ব্যক্তি ৬৫ বৎসর বয়সে একটি ঘরবাবে গাড়ি এবং সরকারের মাসজিক সুরক্ষা বিভাগ থেকে দেওয়া ১০০ ডলার নিয়ে একটি ব্যবসা শুরু করেন। তার মায়ের কাছে শেখা রক্ষন প্রণালী অনুযায়ী কিছু খাবার তিনি ফিরি করতে বের হলেন। কতগুলি বাড়ি ঘোরার পর তিনি তার প্রথম বন্দের পেয়েছিলেন? গননা করে দেখা গেছে যে প্রায় ১০০০টি বাড়ি ঘোরার পর তিনি তার প্রথম বন্দের পান। আমাদের মধ্যে কভজন এরকম অধ্যবসায় দেখাবেন। অনেকেই ৩টি বাড়ি, ১০টি বাড়ি কিংবা ১০০টি বাড়ি ঘোরার পর হতাশ হয়ে বলবেন যে আমরা প্রচুর চেষ্টা করেছি।

অল্প বয়সে বিখ্যাত ব্যঙ্গচিত্তকর ওয়াল্ট ডিস্নে অনেক খবরের কাগজের সম্পাদকের কাছ থেকে প্রত্যাখ্যাত হয়েছিলেন। তারা বলেছিলেন যে ডিস্নের কোন প্রতিভা নেই। একদিন গির্জার এক পান্তী তাকে কিছু ব্যঙ্গচিত্ত আঁকার ফরমাশ করেন। ডিস্নে গির্জার কাছে একটা ছোট চালাঘরে বাসা বেঁধেছিলেন, যেখানে অনেক ইন্দুর ঘোরাফেরা করত। একটি ছোট ইন্দুর দেখে তার ভালো লাগে এবং সেটি শেষপর্যন্ত তার বিখ্যাত মিকি মাউস'-এ পরিণতি লাভ করে। এইটি অবলম্বন করে ওয়াল্ট ডিস্নেও বিশ্ববিখ্যাত হয়ে উঠেন।

সফল মানুষেরা খুব বিরাট কিছু কাজ করেন না। তারা সামান্য কাজকেই তাদের নিষ্ঠা ও সততা দিয়ে বৃহৎ করে তোলেন। একদিন কানে আঁশিকভাবে কালা ৪ বৎসরের একটি বাচ্চা কুল থেকে বাড়িতে ফিরল তার মাষ্টারমশাইয়ের একটি ছোট চিঠি নিয়ে। মাষ্টারমশাই তার মাকে লিখেছেন, “আপনার টমি এত বোকা যে তার পক্ষে লেখাপড়া শেখা সম্ভব নয়। তাকে কুল থেকে ছাড়িয়ে নিন”। বালকটির মা প্রতিভা করলেন, “আমার টমি মোটেই বোকা নয় আমি তাকে নিজেই ‘পড়া’ব” এবং সেই টমি পরবর্তীকালে বিখ্যাত টমাস এডিসন হিসাবে পরিচিত হয়েছিলেন। এডিসন মাত্র ৩.৮৮ কুলের শিক্ষা লাভ করেছিলেন এবং তিনি ছিলেন আঁশিকভাবে বধির।

হেনরি ফোর্ড যে প্রথম গাড়িটি তৈরি করেছিলেন তাতে তিনি পিছিয়ে যাওয়ার শিয়ার দিতে ভুল গিয়েছিলেন। এই মানুষগুলি কি জীবনে অসফল! তাদের সমস্যা ছিল না তা নয় কিন্তু তারা সমস্যাকে জয় করে সফল হয়েছিলেন। কিন্তু বাইরের লোকের কাছে মনে হতে পারে যে তারা কেবলমাত্র ভাগ্যবান বলেই সফল হয়েছিলেন।

সমস্ত সাফল্যের পিছনেই আছে ব্যর্থতার কাহিনী। একটিই শুধু তফাত যে প্রতিটি ব্যর্থতা সাফল্য লাভের জন্য উজ্জীবিত করে। একেই বলে পরাত্ম হয়েও সামনে এগিয়ে যাওয়া, পরাত্ম হলেও পিছিয়ে পড়া নয়। ব্যর্থতা থেকে শিক্ষা নিয়ে ক্রমাগত সামনে এগিয়ে যেতে হয়।

১৯১৪ সালে ৬৭ বৎসর বয়সে টমাস এডিসনের কয়েক মিলিয়ন ডলারের কারখানা আগুনে বিনষ্ট হয়। কারখানাটির বিমা করা ছিল না। বয়স্ক এডিসন দেখলেন তার জীবনের সমস্ত প্রচেষ্টার ফলশ্রুতি ভয়ে পরিণত হল এবং মনে মনে বললেন, “বিপর্যয়ের মধ্যে একটা মহৎ শিক্ষা আছে, আমাদের সমস্ত ক্রটি বিচ্যুতি পুড়ে ছাই হয়ে গেল। দৈশ্বরকে ধন্যবাদ আমরা আবার নতুন করে শুরু করব।” এই বিপর্যয় সত্ত্বেও ৩ সঙ্গাহ পরে তিনি ‘Phonograph’ যন্ত্র আবিষ্কার করেন। কী অসাধারণ গঠনমূলক দৃষ্টিভঙ্গ!

নীচে জীবনে সফল যজ্ঞিদের ব্যর্থতার আরও কিন্তু উদাহরণ দেওয়া হল-

* টমাস এডিসন যখন বৈদ্যুতিক বাল্ব তৈরির জন্য চেষ্টা করছিলেন তখন কমবেশি ১০০০০ বার ব্যর্থ হয়েছিলেন।

* হেনরি ফোর্ড ৪০ বৎসর বয়সে দেউলিয়া হন।

* শ্রী আইয়াকোকাকে ৫৪ বৎসর বয়সে হিতীয় হেনরি ফোর্ড চাকরি থেকে বিভাগিত করেন।

* তরুণ বেটোভেনকে অনেকে বলেছিলেন যে তার কোন প্রতিভা নেই, কিন্তু এই ব্যক্তি কয়েকটি সর্বশ্রেষ্ঠ সুর সৃষ্টি করেছেন।

জীবনের পথে চলতে বাধা-বিপত্তির সম্মুখীন হওয়া অবশ্যাবী। এরপ বাধা আমাদের এগিয়ে চলার ক্ষমতাকে বাড়িয়ে দেয় এবং সঙ্গে সঙ্গে আমাদের বিন্দুতা ও শেখায়। দুঃখের মধ্যে দিয়েই বাধা-বিপত্তিকে জয় করার সাহস এবং আত্মবিশ্বাস পাওয়া যাবে। আমাদের বিজয়ী হওয়ার শিক্ষাই নেওয়া উচিত বিজিত হওয়ার নয়। তয় এবং সন্দেহ মনকে হতাশার অঙ্কারে ডুবিয়ে দেয়।

প্রত্যেকেরই বিপত্তির পর নিজেকে এই প্রশ্ন করা উচিত: এই অভিজ্ঞতা থেকে আমি কী শিখলাম? কেবলমাত্র আত্মবিশ্বেষণের ফলে বাধার অবরোধকে উন্নতির সোপানে পরিণত করা যাবে।

যদি মনে কর (If you think)

পরাজয়কে মনে নিলেই তুমি পরাজিত।

মনে যদি তোমার সাহস না থাকে,

তবে জেতার আশা কোরোনা।

যদি মনে দ্বিধা থাকে তুমি পারবে কিনা,

তাহলে মনে রেখো তুমি হেবেই গেছ।

হারবে তাবলে, হার তোমার হবেই

কারণ, সাফল্য থাকে মনের ইচ্ছাপ্রতিতে,

মনের কাঠামোতে।

যদি ভাব অন্যদের তুলনায়

তোমার কাজের মান নিচু,

তাহলে তুমি নীচেই থাকবে।

যদি তুমি ওপরে উঠতে চাও।

তাহলে নিজের মনে সংশয় রেখো না।

কারণ সংশয় থাকলে প্রত্যাশা পূরণ হয় না।

জীবন যুদ্ধে সব সময় বলবান ও দ্রুতগামীরা

জেতে না, যে আত্মবিশ্বাসে অটল,

সে আজ হোক, কাল হোক, জিতবেই।

সর্বোন্ম দান (The greatest gift)

সমস্ত জীবজন্মের মধ্যে শারীরিকভাবে মানুষই সবচাইতে অসহায়। মানুষ পাখির মতো

তুমিও জিতবে

আকাশে উড়তে পারে না; একটি ছোট কীটও তার মৃত্যুর কারণ হতে পারে, নেকড়ের মতো সৌভাগ্যে পারে না, কুমীরের মতো সাঁতার কাটতে জানে না, বানরের মতো গাছে চড়তে পারে না, বেড়ালের মতো চোখের দৃষ্টি নেই। বুনোবেড়ালের মত থাবা এবং দাঁত নেই। শারীরিক দিক দিয়ে খুবই অসহায় এবং অরক্ষিত, কিন্তু প্রকৃতি যথেষ্ট বিবেচক এবং দয়াশীল বলে মানুষকে দিয়েছেন চিন্তা করার ক্ষমতা। তাই সে নিজেই তার পরিবেশ তৈরি করে নিতে পারে। অন্য জীবজন্মদের পরিবেশের সঙ্গে মানিয়ে নিতে হয়। দুঃখের বিষয় খুব কম লোকই প্রকৃতির এই মহৎ দান, চিন্তার ক্ষমতা সম্পূর্ণ সম্ভবহার করে থাকে।

আসফল মানুষেরা সাধারণত দু'ব্রকমের: যারা চিন্তা না করে কাজ করে অসফল হয়েছে দ্বিতীয়ত, যারা চিন্তা করে কিন্তু কখনো কোন কাজ করেনি। জীবনের পথে চলতে গিয়ে চিন্তা করার ক্ষমতাকে ব্যবহার না করা, লক্ষ্যস্থির না করে গুলি ছোড়ার মত অর্থহীন।

জীবন একটি কাফেটেরিয়ার মতো। একটি ট্রে হাতে নিয়ে খাবার পছন্দ করে নিন তারপর দাম মিটিয়ে দিন। যদি আপনি খাবারের দাম দিতে প্রস্তুত থাকেন, আপনি যে কোন খাবারই নিতে পারেন। কাফেটেরিয়াতে যদি আপনি অপেক্ষা করেন যে ওয়েটার এসে আপনাকে খাবার দিয়ে যাবে, আপনি অপেক্ষাই করবেন, খাবার পাবেন না। জীবনও এই ব্রকম, আপনি পছন্দ করুন এবং দাম মিটিয়ে আপনার প্রাপ্য জিনিস নিয়ে নিন।

জীবনে পছন্দ করতে হয় এবং আপসও করতে হয়। (*Life is full of choices and compromises*)

উপরের কথাটিতে পরস্পর-বিরোধিতা আছে। জীবনে যদি আপনি পছন্দমত পথ বেছে নেওয়ার বা সিদ্ধান্ত নেওয়ার অবকাশ থাকে তাহলে সময়োত্তা করার প্রশ্ন কোথায়? এখানে স্মরণ রাখা দরকার পছন্দ বা নির্বাচন করতেও আপস করতে হয়। বিষয়টি বিশদভাবে আলোচনা করা যাক।

জীবন কিভাবে পছন্দ অনুযায়ী বেছে নেওয়া যায়? (*How is life full of choices?*)

যখন আমরা বেশি খাই, তখন আমরা জানি আমরা মোটা হবই। যখন বেশি মদ খাই তখন নিশ্চিত জানি পরদিন সকালে মাথা ধরবেই। যখন মদ্যপান করে গাড়ি চালাই, তখন আমরা বেছে নিই যে দুর্ঘটনায় হয় নিজে মারা যাব কিংবা কাউকে চাপা দিয়ে মারব। যখন অপরের সঙ্গে খারাপ ব্যবহার করি তখন জানি যে সেও সুযোগ পেলে আমার সঙ্গে খারাপ ব্যবহার করবে। যখন আমরা অন্য মানুষের তোয়াক্তা করি না, তখন আমরা বুঝেই নিই যে তারাও আমাদের তোয়াক্তা করবে না।

কোন বিশেষ ধরনের জীবন বেছে বা পছন্দ করে নেওয়ার কিছু ফলাফল আছে। স্বাধীনভাবে বেছে নেওয়ার যায়, কিন্তু একবার বেছে নেওয়ার পর যে কারণে বেছে নিয়েছি সেই কারণগুলি আমাদের নিয়ন্ত্রণ করে। নিজ নিজ জীবনযাত্রা বাছাইয়ের ক্ষেত্রে আমাদের সমান সুযোগ আছে, কিন্তু আমাদের নির্বাচিত জীবনযাত্রা অনুসরণ করতে গিয়ে আমরা একে অন্যের থেকে ভিন্ন হয়ে পড়ি। জীবন কুমোরের কারখানার মতো, মাটি থেকে অনেক আকারের হাঁড়ি, কলসী, পাত্র তৈরি করতে পারা যায়। একইভাবে আমরা যেভাবে চাই সেভাবেই জীবন গড়ে তুলতে পারি। কিন্তু বিভিন্ন পাত্র তৈরির জন্য ভিন্ন ভিন্ন ধরনের কৌশলের প্রয়োজন।

জীবনে আপস করতে হয় কেন? (How is life full of compromises?)

জীবন কেবল আনন্দ আর হৈ হংগাড় নয়, জীবনে অনেক যত্নশা ও হতাশা আছে। অনেক অচিন্তনীয় ঘটনা ঘটে। অনেক সময় সববিষয় ওলটপালট হয়ে যায়। ভালো লোকেরাও অত্যন্ত কঠিন অবস্থার মধ্যে পড়েন। কোন কোন ঘটনা মানুষের ক্ষমতার বাইরে যেমন শারীরিক অঙ্গমতা কিংবা জন্মগত ক্রটি। আমরা আমাদের মাতাপিতা নির্বাচন করতে পারি না কিংবা জন্মের উপর আমাদের কোন নিয়ন্ত্রণ নেই। সেই ক্ষেত্রে যদি কোনও দুর্ভাগ্যের কারণ ঘটে তবে তা দৃঢ়ব্যবস্থাক নিচয়ই। কিন্তু তার জন্য কি আমরা কেবল আক্ষেপ করব, না যা আছে তাই নিয়ে সাধ্যমত চেষ্টা করব? এই সিদ্ধান্তই নিতে হবে।

একটি পরিষ্কার দিনে লেকের জলে শত শত নৌকা বিভিন্ন দিকে ঘুরে বেড়ায়। যদিও বাতাস একদিকেই বয় তবুও পালতোলা নৌকাগুলি ভিন্ন ভিন্ন দিকে যাতায়াত করে। কিভাবে করে? এটা নির্ভর করে কিভাবে তাদের পালগুলি লাগানো হয়েছে তার উপর। এবং যিনি নৌকা চালান তিনি পালগুলিকে নির্দিষ্ট দিকে যাবার জন্য সেইভাবে ঘুরিয়ে ধরেন। এই অবস্থা আমাদের জীবনের ক্ষেত্রেও সত্য। আমরা বাতাসের গতিপথ বদলাতে পারি না কিন্তু আমরা জীবনের পালকে কিভাবে লাগাব যাতে বাতাসের গতির সুবিধা নিতে পারি, তা আমরা নির্ধারণ করতে পারি।

আমরা পছন্দমত পারিপার্শ্বিক অবস্থার সৃষ্টি করতে পারি না, কিন্তু আমাদের মনোভাবকে আমাদের পছন্দমত কাজের উপযোগী করে নিতে পারি। সেই মনোভাব হবে সমস্ত প্রতিকূল অবস্থার মধ্যেও বিজয়ীর মনোভাব, প্রজাতের মনোভাব নয়। আমাদের মনোভাবই আমাদের ভাগ্য নির্ধারণ করে।

মেঘ ও রোচ্ছ এই দুইয়ে মিলেই তৈরি হয় রামধনু। আমাদের জীবনও কোন ব্যতিক্রম নয়। সেখানেও আছে সুব এবং দুঃখ, ভালো এবং মন্দ, অঙ্ককার এবং আলো। আমরা যদি প্রতিকূলতাকে 'উপযুক্ত' দ্রষ্টিভঙ্গি নিয়ে অতিক্রম করতে পারি তাহলে আমাদের শক্তিবৃদ্ধি ঘটে। জীবনে যেসব ঘটনা ঘটে তাদের সবগুলিকে আমরা নিয়ন্ত্রণ করতে পারিনা। কিন্তু আমরা কিভাবে ঐ ঘটনার মোকাবিলা করব, সেই পদ্ধতিটি আমরা নিয়ন্ত্রণ করতে পারি। রিচার্ড ব্লেচনাইডেন (Richard Blechhyden) ১৯০৪ সালে সেন্টলুই বিশ্ব মেলায় ভারতের চা কে জনপ্রিয় করার চেষ্টা করেছিলেন। তিনি চা খাওয়াতে গিয়ে দেখলেন যে গরম বলে কেউ বিশেষ চায়ে আগ্রহ দেখাচ্ছেন। বরং অন্য ঠাণ্ডা পানীয়গুলি বেশ জাঁকিয়ে ব্যবসা করছে। তখন তিনি ঠিক করলেন যে চাকেও ঠাণ্ডা পানীয়রূপে বিক্রি করা যায়। তিনি ঐভাবে চা বিক্রি শুরু করলেন এবং লোকে তা পছন্দ করল। এইভাবে পৃথিবীতে ঠাণ্ডা চা পানীয় হিসাবে প্রথম প্রচলিত হল। *

জীবনে যখন কোন বিপর্যয় ঘটে তখন আমরা হয় দায়িত্বশীলভাবে কিংবা ক্ষেত্রে সঙ্গে তার মোকাবিলা করতে পারি। ওক বৃক্ষের ফলের যেমন কোন বেছে নেওয়ার শক্তি নেই, মানুষ কিন্তু সেরকম নয়। ওক বৃক্ষের বীজ ঠিক করতে পারে না সে দৈত্যাকার ওক গাছ হবে না কাঠবিড়লির খাদ্য হবে। এ সম্পর্কে বীজ কোন সিদ্ধান্ত নিতে পারে না। মানুষের

* Adapted from The Best of ... Bits & Pieces, Economic Pres, Fairfield, NJ, 1994, p-98.

বেছে নেওয়ার ক্ষমতা আছে। প্রকৃতি যদি আমাদের হাতে একটি পাতিলেবু দেয় তাহলে আমরা বেছে নিতে পারি, প্রকৃতির কৃপণতায় হা হতাশ করব, না পাতিলেবুটিতে লেমোনড তৈরিতে ব্যবহার করব।

যে সব উপায়ী মানুষকে সফল হতে সাহায্য করে (Qualities that make a person successful)

১. আকাঙ্ক্ষা (Desire)

সাফল্যের চালিকাশক্তি আসে সিদ্ধিলাভের জ্ঞানস্ত আকাঙ্ক্ষা থেকে। নেপোলিয়ন হিল লিখেছেন, “মানুষের মন যা কল্পনা করে এবং বিশ্বাস করে, মানুষ তা অর্জন করতে পারে।”

এক তরুণ সক্রেটিসকে জিজ্ঞাসা করেছিল, সাফল্য লাভের রহস্য কি; সক্রেটিস তাকে পরে দিন নদীর ধারে দেখা করতে বললেন। দেখা হবার পর দু’জনে জলের দিকে এগোতে থাকলেন এবং একগলা জলে গিয়ে দাঁড়ালেন। হঠাৎ কিন্তু না বলে সক্রেটিস ছেলেটির গাড় ধরে জলের মধ্যে ডুবিয়ে দিলেন। ছেলেটি জলের উপরে মাথা তোলবার যতই চেষ্টা করে সক্রেটিস ততই তাকে শক্তহাতে জলের নীচে ডুবিয়ে রাখলেন। বাতাসের অভাবে নীল হয়ে গেল ছেলেটির মুখ। সক্রেটিস তখন তার মাথাটি জলের উপর তুললেন। ছেলেটি হাঁসফাঁস করে বুকতরে নিশ্চাস নিল। সক্রেটিস জিজ্ঞেস করলেন, “যতক্ষণ জলের নীচে ছিলে ততক্ষণ তুমি সবচেয়ে আকুলভাবে কি চাইছিলে?” ছেলেটি জবাব দিল বাতাস। সক্রেটিস বললেন এটিই সাফল্যের রহস্য। তুমি যেভাবে বাতাস চাইছিলে সেইভাবে যখন সাফল্য চাইবে তখন তুমি সাফল্য পাবে। সাফল্যের কোন গৃহ রহস্য নেই।

কোন কাজ সুসম্পন্ন করতে হলে শুরু করতে হয় একটি জ্ঞানস্ত আকাঙ্ক্ষা দিয়ে। অল্প আগুন যেমন অনেক উত্তাপ দিতে পারে না তেমনি দুর্বল ইচ্ছাশক্তি কোন মহৎ সিদ্ধিলাভ করতে পারে না।

২. অঙ্গীকার (Commitment)

কোনও কাজ সুসম্পন্ন করার দৃঢ় অঙ্গীকার নির্মাণ করতে হয় দৃঢ় স্তুতের উপর। সেদুটি হল সততা এবং বিজ্ঞতা। একজন ম্যানেজার তার কর্মচারীদের এই কথাটি বেশ সুন্দর করে বলেছিলেন, “যদি তোমার আর্থিক ক্ষতিও হয় তবু তোমার অঙ্গীকারে দৃঢ় থাকার নামই সততা এবং বিজ্ঞতা হচ্ছে, যেখানে ক্ষতি হবে সেইরকম বিষয়ে অঙ্গীকারবদ্ধ না হওয়া।”

সাফল্য ও সম্মতি আমাদের চিন্তা ও সিদ্ধান্তের ফলশুভ্রতি। আমাদের সিদ্ধান্ত নিতে হবে যে কী কী চিন্তা আমাদের জীবনকে প্রভাবিত করবে। সাফল্য কোন আকস্মিক ব্যাপার নয়, এটি আমাদের মনোভাবের ফলশুভ্রতি।

খেলার জয়লাভের জন্য অঙ্গীকারবদ্ধতা আবশ্যিক

জেতার জন্য খেলা এবং না হারার জন্য খেলা—এই দু’য়ের মধ্যে একটি বিরাট পার্থক্য আছে। যখন আমরা জেতার জন্য খেলি তখন আমরা বিশেষ উৎসাহ এবং অঙ্গীকার নিয়ে খেলি; কিন্তু যখন না হারার জন্য খেলি তখন জেতার উৎসাহ ও অঙ্গীকার থাকে না বলে অপেক্ষাকৃত দুর্বল মনোভাব নিয়ে খেলে থাকি। যখন আমরা না হারার জন্য খেলি তখন আমরা অসাফল্যকে এড়িয়ে যাবার জন্য খেলি। আমরা সকলেই জিততে চাই, কিন্তু অনেকেই জেতার জন্য যে মূল্য দিতে হয় তা দিতে প্রস্তুত থাকে না। জয়ীরা জেতার জন্য অঙ্গীকারবদ্ধ। জেতার জন্য খেলার মধ্যে থাকে অনুপ্রেরণা আর না হারার জন্য খেলার মধ্যে থাকে বেপরোয়াভাব।

সাফল্য

৪১

কোন আদর্শ অবস্থা বলে কিছু নেই, কখনো থাকবেও না। কোন জ্ঞানগায় পৌছতে হলে আমরা কেবল লক্ষ্যহীনভাবে চললেই হবে না আবার নোঙ্গে বাঁধা থাকলেও চলবে না। কখনো অনুকূল বাতাসে পাল তুলে চলতে হবে। কখনো বাতাসের বিপরীতে চলতে হবে, কিন্তু আমাদের পরিকল্পনামূল্কিক ধারা করতেই হবে।

কোন প্রশিক্ষক বা কোন অ্যাথ্লিটকে যদি জিজেস করা যায় খেলাধূলার ক্ষেত্রে সবচেয়ে ভালো এবং সবচেয়ে খারাপ দলের মধ্যে পার্থক্য কর্তৃত তাহলে জানা যাবে যে তাদের শারীরিক গঠন, ক্ষমতা এবং দক্ষতায় খুব বেশি পার্থক্য নেই। সবচেয়ে বেশি তফাঁ দেখা যাবে দুই দলের আবেগের ক্ষেত্রে। বিজয়ী দলের আছে একান্তভাবে নিয়োজিত করার প্রেরণা, যার ফলে তারা অতিরিক্ত প্রয়াসে সক্ষম। বিজয়ীর কাছে-

- * প্রতিযোগিতা যত কঠিন জয়ের প্রেরণা তত বেশি।
- * উদ্বীপ্ত মনোভাবও তত বেশি।
- * দক্ষতাও উন্নততর।
- * জয়ও মধুরতর।

নতুন সংকট সুপ্ত সংস্থাবনাকে জাগিত করে। অনেক অ্যাথ্লেটই তাদের সবচেয়ে বেশি দক্ষতা দেখিয়েছেন যখন তার প্রতিদ্বন্দ্বিতা ও প্রতিকূলতা ছিল অনেক বেশি। সেই সময়ই তারা তাদের অন্তর্নির্দিত শক্তিকে সম্পূর্ণরূপে প্রয়োগ করেছেন।

“আমি যখন ঝাঁক হয়ে পড়ি এবং অনুশীলন থামাতে চাই তখন ভাবি যে আমার প্রতিদ্বন্দ্বী কি করছে। যখন দেখি সেও অনুশীলনে ব্যস্ত তখন আমি নিজেকে অনুশীলনে ব্যাপ্ত করি। যখন আমি দেখি যে সে অনুশীলন ছেড়ে স্নান করছে তখন আমি আরও বেশি কিছুটা অনুশীলন করে নিই”।

-Dan Gable, কুস্তিতে অলিম্পিকের স্বর্ণপদক বিজয়ী।

কেবলমাত্র লক্ষ্যে পৌছানোই সাফল্য নয়। পৌছানোর জন্য যে প্রচেষ্টা তাও সাফল্যে অন্তর্ভুক্ত। অনেকে হেরে যাবার ভয়ে কখনো চেষ্টাই করে না। আবার অনেকেই নিজেদে অবস্থানে স্থির থাকতে পারে না, এই ভয়ে যে অন্যেরা এগিয়ে গেলে তারা নীচে নেমে যাবে। দুদিকেই একটা ঝুঁকি আছে। যে জাহাজ মহাসমুদ্রে যাত্রা করে তাদের ঘৰ্ডে পরা ঝুঁকি আছে। কিন্তু যে জাহাজ বদরে থাকে সে জাহাজও ধীরে ধীরে মরচে ধরে নষ্ট হয় যাবার ঝুঁকি থাকে। এইটিই হচ্ছে জয়ের জন্য খেলা এবং না হারার জন্য খেলা। এ দুয়ের মধ্যে তফাঁ। জয়ী হবার জন্য অঙ্গী কারবন্স হলে তাকে ঝুঁকি নিতেই হবে। যে সমানুষ জয়ের জন্য খেলে তারা সংকট এবং চাপের মুখে নিজেদের প্রকাশিত করতে পারে যারা না হারার জন্য খেলে তারা জানে না কিভাবে জিততে হয়।

জয়ের জন্য যারা খেলে, তারা জয়ের বাসনাতেই কঠিন প্রস্তুতি নিয়ে থাকে। যারা হারার জন্য খেলে চাপ তাদের শক্তিক্ষয় করে। তারা কখনোই তাদের সুপ্ত ক্ষমতায় সম্পূর্ণরূপে প্রকাশ করতে পারে না। তারা হেরে যাবার সংস্থাবনায় শক্তি ক্ষয় করে। জেত জন্য তাদের প্রচেষ্টাকে সংহত না করে হেরে যাবার দুর্ভাবনায় তারা শক্তি ক্ষয় করে।

বিজিতরা চান নিরাপত্তা, জয়ীরা চান সুযোগ। বিজিতরা মৃত্যুর থেকে জীবনকে বেত্তয় করেন। অসফল ইউয়া দোষের কিছু নয় কিন্তু চেষ্টার অভাব একটি বড় ধরনের বিচুর্ণি “জীবনের যে কোন ক্ষেত্রেই হোক না কেন, একজন মানুষের জীবনযাত্রার মান ও উৎকর্ষের প্রতি অঙ্গীকারের সঙ্গে”। -Vince Lombardi

তুমি ও জিতবে

দৃঢ় বিশ্বাস থেকেই অঙ্গীকারবন্ধন জন্মায়

উৎকর্ষ বিচার করে বেছে নেওয়ার ক্ষমতা ও দৃঢ় বিশ্বাস—এই দু'য়ের মধ্যে তফাত আছে। উৎকর্ষের ভিত্তিতে বেছে নেওয়া ঘটনাটকে পরিবর্তিত হতে পারে; কিন্তু দৃঢ়বিশ্বাস অপরিবর্তিত থাকে। চাপ বা বিপত্তির সমূখে অসাধিকার শুটেপালট হয়ে যায় কিন্তু দৃঢ়বিশ্বাস দৃঢ়তর হয়, এইজন্য আমাদের একটি সামঞ্জস্যপূর্ণ মূল্যবোধের চেতনা বুবই প্রয়োজনীয়। এর ফলে আমাদের দৃঢ় বিশ্বাসগুলি মূল্যবোধের সঙ্গে সঙ্গতিপূর্ণ হয় এবং এই বিশ্বাস ধীরে ধীরে আমাদের অঙ্গীকারবন্ধন করে।

৩. দায়িত্ববোধ (Responsibility)

“যে কর্তব্য আকাঙ্ক্ষায় পরিণত হয় তা শেষপর্যন্ত আনন্দের উৎস হয়”

George Gritter

চরিত্রবান লোকেরা দায়িত্ব প্রহণ করেন। তারা সিদ্ধান্ত নেন এবং নিজেদের ভাগ্য নিজেরাই নির্ধারিত করেন। দায়িত্ব নেওয়ার অর্থ বুঁকি নেওয়া এবং জবাবদিহির দায় নেওয়া। এটি অনেক সময় অস্বত্ত্বিক। বেশির ভাগ লোকই কোন দায়িত্ব না নিয়ে স্বত্ত্বিতে নিরূপণের জীবন যাপন করতে চান। তারা লক্ষ্যহীনভাবে জীবনে এগিয়ে চলেন এবং জীবনে ভালো কিছুর উদ্যোগ নেওয়ার চেষ্টা না করে আপনা থেকে ঘটবে এইজন্য অপেক্ষা করেন। দায়িত্ব নিতে হয় বোকার মত নয়, বিচার বিবেচনা করেই। বুঁকি নিয়ে দায়িত্ব নেবার অর্থ সমস্ত খুঁটিনাটি পরীক্ষা করে যথোপযুক্ত সিদ্ধান্ত নেওয়া বা কার্যক্রম তৈরি করা। দায়িত্বশীল যক্তিরা মনে করেন না যে তাদের বাঁচার ব্যবস্থা করে দিয়ে পৃথিবী দায়বন্ধ।

“মিতব্যয়ী না হয়ে আপনি সম্পদশালী হতে পারেন না। শক্তিমানকে দুর্বল করে আপনি বৰ্বলকে শক্তিমান করতে পারেন না। ধনীদের দরিদ্র করে, দরিদ্রকে ধনী করতে পারেন না। মগের টাকায় উন্নত আর্থিক নিরাপত্তা ব্যবস্থা গড়ে তুলতে পারেন না। যারা মজুরি দেয়, গদের অবস্থায় উন্নতি ঘটিয়ে যারা মজুরি উপার্জন করে তাদের সাহায্য করা যাবে না। মনুষের স্বাধীনতা এবং উদ্যোগ মষ্ট করে চরিত্র এবং মনোবল গঠন করা যাবে না, শুণীযুগ্ম জগত করে মানুষের ভাতৃত্ববোধের উন্নতি করা যাবে না, আয়ের থেকে ব্যয় শৰ্ষি করে সংকট এড়ানো যাবে না। মানুষ নিজে যা করতে পারে বা মানুষের করা উচিত তা রে দিলে মানুষকে স্থায়ীভাবে সাহায্য করা যায় না।” -Abraham Lincoln

একটি কোম্পানীল প্রেসিডেন্ট যথায়ীতি বিদ্যয় সভাঘরের পর নতুন প্রেসিডেন্টকে দু'টি ক নম্বর ও দুই নম্বর মার্ক খাম দিয়ে বললেন, “যখন কোন পরিচালনা-সংক্রান্ত সমস্যা থা-

দেবে, যা তুমি নিজে মোকাবিলা করতে পারবে না, তখন ১ নম্বর খামটি বুলবে। বর্তোঁ সংকটকালে দ্বিতীয় খামটি বুলবে।” কয়েক বছর পর একটি গুরুতর সংকট পঞ্চিত হল। প্রেসিডেন্ট তার আলমারি খুলে প্রথম খামটি বার করলেন। এতে লেখা ল, “সংকটের জন্য তোমার পূর্ববর্তী প্রেসিডেন্টের ঘাড়ে দোষ চাপাও।” কয়েক বছর র দ্বিতীয় সংকট দেখা দিলে প্রেসিডেন্ট তখন দ্বিতীয় খামটি বুললেন, এতে লেখা ছিল, “পূর্ববর্তী প্রেসিডেন্টের জন্য একেপ দুটি খাম তৈরি কর” অর্থাৎ ‘তোমার দিন শেষ।’

দায়িত্বশীল যক্তিরা তাদের ভুলক্ষণটি স্বীকার করে নেন এবং ক্ষমতি থেকে শিক্ষার্থণ রন। কোন কোন লোক কখনোই কিছু শেখেন।

সাফল্য

- ভুল হলে আমরা তিনটি জিমিস করতে পারি।
 * ভুলগুলিকে অগ্রহ্য করতে পারি।
 * ভুল অঙ্গীকার করতে পারি।
 * ভুল মেনে নিয়ে তা থেকে শিক্ষা নিতে পারি।

তৃতীয় বিকল্পটি অনুসরণ করার জন্য সাহস দরকার। এর মধ্যে কুঁকে আছে, কিন্তু এটি সুফলপ্রদত্ত। যদি আমরা ভুল স্থীকার না করি তাহলে যে দুর্বলতার জন্য ভুল হয়েছে তবে সেই দুর্বলতাগুলিকেই আমরা সমর্থন করব এবং শেষ পর্যন্ত সেই দুর্বলতাগুলোই বড় হয়ে আমাদের সমন্ত জীবনকে প্রভাবিত করবে। এই দুর্বলতাগুলোকে শোধরাবার আর কোন সুযোগ থাকবে না।

৪. কঠোর পরিশ্রম (Hard work)

আকস্মিকভাবে বা দৈবক্রমে কোন সাফল্য পাওয়া যায় না। এরজন্য প্রস্তুতি ও চরিত্রবল দরকার। প্রতোকেই বিজয়ী হতে চায় কিন্তু কতজন প্রস্তুতির জন্য সময় দিতে ও পরিশ্রম করতে ইচ্ছুক? এই প্রস্তুতির জন্য শৃঙ্খলাবোধ ও আস্ত্রায়ণের প্রয়োজন। কঠিন পরিশ্রমের কোন বিকল্প নেই। হেনরী ফোর্ড বলেছিলেন, “যত বেশি পরিশ্রম করবে তত বেশি ভাগ্যবান হবে।” পৃথিবীতে অনেক ইচ্ছুক কর্মী আছেন তাদের মধ্যে কিছু কাজ করতে ইচ্ছুক আর অন্যেরা চায় তাদের দিয়ে কাজ করিয়ে নিক। “আমি অর্ধেক দিন কাজ করতে চাই তা সে প্রথম ১২ ঘণ্টাই হোক বা দ্বিতীয় ১২ ঘণ্টাই হোক।”

-Kammons Wilson, CEO of Holiday Inn.

অভিধানের উপর বসে থাকলে যেমন বানানা শেখা যায় না তেমনি কঠোর পরিশ্রম ছাড়া কেউ কোন কিছু করার ক্ষমতা অর্জন করে না। পেশাদার ব্যক্তিগত তাদের কাজকর্মের মূল বিষয়গুলি আয়ত্ত করেছে বলে কাজকে সহজে আয়ত্ত করতে পারে। এ প্রসঙ্গে মাইকেল অ্যানজেলো বলেছেন, “লোকে যদি জানতো, আমার কাজে দক্ষতা অর্জনের জন্য আমাকে কি কঠোর পরিশ্রম করতে হয়েছে তাহলে আমার কাজ এত বিশ্বয়কর মনে হতো না।” কোনও কোম্পানীর এক কর্মকর্তা একজন প্রাথী সম্পর্কে খৌজ খবর করছিলেন। তিনি প্রাথীর উর্ধ্বতম কর্মকর্তাকে জিজ্ঞেস করলেন, “কতদিন ওই ব্যক্তি আপনার কাছে কাজ করেছে?” সেই ভদ্রলোক জবাব দিলেন, “তিন দিন”, কর্মকর্তা বললেন, ‘কিন্তু প্রাথী বলল যে আপনার কাছে তিনবার কাজ করেছে!’, ভদ্রলোক বললেন, “ঠিক কথা, কিন্তু সে প্রকৃতপক্ষে কাজ করেছে মাত্র তিন দিন।”

একজন গড়পড়তা লোক তার উৎসাহ ও ক্ষমতার শতকরা ২৫ ভাগ কাজের জন্য ব্যয় করে। যারা শতকরা ৫০ ভাগ এর বেশি ক্ষমতা ও উৎসাহ ব্যয় করেন তারা বিশ্বসুন্দর মানুষের অভিনন্দন পান। এবং যারা শতকরা ১০০ভাগ ব্যয় করেন তাদের জন্য থাকে সারা পৃথিবীর মানুষের উচ্ছুসিত কৃতজ্ঞতাবোধ। -Andrew Carnegie

যারা সফল হয় তারা জিজ্ঞেস করে কতটা বেশি কাজ করতে হবে। তারা জানতে চায় না কত কম কাজ করতে হবে; তারা জানতে চায় কতঘণ্টা বেশি সময় লাগবে, কত কম সময় নয়। শ্রেষ্ঠ গায়কেরা প্রত্যেকদিন অনুশীলন করেন বিজয়ীদের সবাইকে পরামুক্ত করে জয়ী হবার জন্য, কৈফিয়ত দেওয়ার কারণ নেই, কঠোর এবং দীর্ঘ সময় পরিশ্রমের ফলেই সাফল্য এসেছে। আমরা যা কিছু ভোগ করি তো কারোর না কারোর কঠিন পরিশ্রমের

তুষি ও জিতবে

ফল। কিছু কাজ দৃশ্যমান আর কিছু অগোচরেই থেকে যায়। কিন্তু দুইই সমান শুল্কপূর্ণ। কিছু কিছু ব্যক্তি নির্দিষ্ট মাইনের পার্কা চাকরি পেলেই কাজ করা বন্ধ করে দেয়। বেকারের সংখ্যা যতই বেশি হোক ভালোভাবে কাজ করে এইরকম সচরাচর দেখা যায় না। অনেক মানুষই অলস সময় এবং অবসর সময় এই দুয়ের মধ্যে পার্থক্য জানে না। অলস সময়ের অর্থ সময়ের অপচয় আর অবসর সময় হল প্রাপ্য সময় না পরিশ্রম করে উপার্জন করতে হয়। দীর্ঘসূত্রতা কাজ না করার সমান। কাজে উৎকর্ষ কোন ভাগ্যের ব্যাপার নয়। এটি কঠিন পরিশ্রম ও অনুশীলনের ফল। যে কাজই হোক না কেন কঠিন পরিশ্রম এবং অনুশীলন কাজে উৎকর্ষ আনে।

যারা অপেক্ষা করে তারা হয়ত কিছু পায়, কিন্তু তারা সেইটুকুই পায় যা পরিশ্রমীদের পুরষ্কার দেওয়ার পর উদ্বৃত্ত থাকে।-Abraham Lincoln

কঠোর পরিশ্রমের শর্ক ও সমাপ্তি দুই সার্থক।

যত কঠিন পরিশ্রম করে ততই ভালো বোধ করে আর যত ভালো বোধ করে ততই কঠিন পরিশ্রমের আগ্রহ হয়। সর্বোক্ষম চিন্তাগুলি কার্যে পরিণত না করলে সেগুলি চিন্তাই থেকে যাবে। অনেক মহৎ প্রতিভাও ইচ্ছাশক্তি ও কঠোর পরিশ্রমের অভাবে নষ্ট হয়ে যায়।

প্রকৃতি থেকে আমাদের শিক্ষা গ্রহণ করা উচিত। হাঁস জলের তলায় নিরলস পদচালনা করে চলেছে কিন্তু উপরে সবসময় মসৃণ ও শান্ত-তার পরিশ্রম বোঝা যায় না।

একদিন মহান বেহালাবাদক ফ্রিটস ক্রিসলার (Fritz Kreisler) তার বাজনা শেষ করলে একজন টেজের উপর এসে বললেন, “আপনার মতো বাজনা শিকতে পারলে আমি জীবন দিয়ে দিতাম”। ক্রিসলার বললেন, “হ্যাঁ, আমি জীবনই দিয়েছি!”

সাফল্য লাভের জন্য কোন জানু দণ্ড নেই। বাস্তব জগতে যারাকাজ করে তাদেরই সাফল্য আসে। যারা শুধু দেখে তাদের নয়। যে ঘোড়া গাড়িটানে, সে লাখি মারতে পারে না। আবার যে ঘোড়া লাখি মারে সে গাড়িটানতে পারে না। গাড়ি টানাটা দরকার, লাখি মারা নয়। কঠিন শ্রম ছাড়া কোনও সাফল্য নেই। প্রকৃতি পাখিদের খাবার সৃষ্টি করেছে। কিন্তু এগুলি তাদের বাসায় পৌছে দেয়নি। খাবার সংগ্রহের জন্য পাখিদের কঠোর পরিশ্রম করতে হয়। কোন কিছুই সহজে আসে না। মিলটন প্রত্যেকদিন তোর ৪টেতে উঠতেন, ‘প্যারাডাইস ল্ট’ লেখার জন্য। ওয়েবস্টারের অভিধান সংকলন করার জন্য মোয়া ওয়েবস্টারের ৩৬ বছর লেগেছিল। এমনকি ছোট ছোট কাজেও কঠোর পরিশ্রমের প্রয়োজন হয় এবং ছোট ছোট কাজ বাগাড়স্বরের থেকে অনেক ভালো।

৫. চরিত্র (Character)

চরিত্র মানুষের মূল্যবোধ বিশ্বাস ও ব্যক্তিত্বের সমন্বয়। আমাদের কাজেও ব্যবহারে চরিত্র প্রতিফলিত হয়। সবচেয়ে মূল্যবান রত্নের থেকেও সবচেয়ে চরিত্রকে রক্ষা করা দরকার। জয়ী হতে হলে চরিত্রের প্রয়োজন। জর্জ ওয়াশিংটন বলেছিলেন, “আশা করি আমার এমন দৃঢ়তা ও সদ্গুণ আছে যার দ্বারা আমি সবচেয়ে মূল্যবান সশ্বদ, সৎ মানুষের চরিত্রকে রক্ষা করতে সমর্থ হব।”

নির্বাচন কিংবা জনমত নয়, দেশ নেতার চরিত্রই ইতিহাসের জাতি নির্ধারণ করে। সততার ব্যাপারে কোন অস্পষ্টতা না থাকাই ভালো সাফল্যের পথে অনেক বাধা-বিপন্তি আছে। পদচালনের সংস্করণ রোধ করার জন্য চরিত্রের শক্তি এবং চেষ্টা প্রয়োজন হয়।

চরিত্রবল সমালোচকদের আক্রমণে নিরুৎসাহ হওয়া থেকে রক্ষা করে।

কেন বেশিরভাগ মানুষ সাহিত্য পছন্দ করে কিন্তু সফল মানুষকে ঘৃণা করে?

যখনই কোনও ব্যক্তি গড়পড়তা মানুষের উপরে উঠে যাবেন তখনই কিছু লোক তাকে ছিড়ে ফেলতে চেষ্টা করবে। পাহাড়ের চূড়ায় যে ব্যক্তি উঠেছেন তিনি অন্যাসে সেখানে পৌঁছে যাননি-তাকে কষ্ট সহ্য করে উপরে চড়তে হয়েছে। জীবনেও এর ব্যতিক্রম হয়না। যে কোনও পেশায় সফল ব্যক্তিকে অসফল ব্যক্তিরা নিশ্চিভাবে ঈর্ষা করবেন। সমালোচনা যেন সক্ষে পৌছাবার অন্যাচিন্তাকে ক্ষুণ্ণ না করে। পড়পড়তা মানুষ সমালোচনা এড়িয়ে চলতে চান। কিছু না করলে সমালোচনারও সুযোগ থাকে না। যত বেশি লক্ষ্য সিদ্ধির পথে এগোবেন, ততই সমালোচিত হওয়ার ঝুঁকি বাঢ়বে। মনে হয় সাহিত্যও সমালোচনার মধ্যে একটা যোগসূত্র আছে। সাহিত্য যতবেশি সমালোচনাও ততবেশি।

সমালোচকরা সবসময় কাছাকাছিই থাকেন। তারা আংশিক সফল ব্যক্তিদের আরও তালো করার উপদেশ দেন। স্বরং রাখা দরকার যে সমালোচকরা জননেতা নয় কিংবা কর্মীও নয়, তাদেরকে বলা উচিত সমালোচকের আসন থেকে কর্মক্ষেত্রে নেমে আসতে।

যারা প্রত্যেক বন্ধুরই দাম জানেন কিন্তু কোনও বন্ধুরই প্রকৃত মূল্য জানেন না তারাই সমালোচক।—Oscar Wilde

আর এক জাতের মানুষ আছেন, যারা যতক্ষণ না পর্যন্ত অন্যরা স্বনির্ভর হচ্ছে। ততক্ষণ পর্যন্ত সাহায্য করতে প্রস্তুত। কিন্তু স্বনির্ভর হওয়া মাত্রই সাহায্যকারীরা তাদের জীবন অতিষ্ঠ করে দেন। এটি সংসারের নিয়ম এবং জীবনে সাফল্য লাভ করতে হলে এই সমস্ত কুদুরু মানুষদের অঘাত করতে হবে এরকম ব্যবহার ঈর্ষার ফল।

চরিত্র কর্তকগুলি গুণের সমন্বয়

চরিত্র সততা, নিঃস্বার্থপরতা, সংবেদনশীলতা, দৃঢ়বিশ্বাস, সাহস, আনুগত্য এবং শুদ্ধার সমন্বয়।

মুধুর ব্যক্তিত্ব কিরূপ হয়?

এরা একটি বিশেষ শ্রেণীভুক্ত।

* আত্ম-নিয়ন্ত্রণে সক্ষম।

* ব্যক্তিত্বের মধ্যে একটি সমতাবোধ আছে।

* ব্যক্তিত্বে আছে দৃঢ়প্রত্যয়ী-মনোভাব এবং নুন্দিত আত্মবিশ্বাস।

* সুবিবেচক।

* কখনো অজুহাত দেখাতে অভ্যন্ত নয়।

* ভদ্রতা রক্ষায় এবং সুব্যবহারের খাতিরে এরা অনেক ছোটখাটো ত্যাগশীকারে কুষ্ঠিত নয়।

* অতীতের ভূল থেকে এরা শিক্ষাগ্রহণ করতে জানে।

* এই ধরনের ব্যক্তিত্ব বৎশর্মর্যাদা কিংবা সম্পদের দণ্ড করে না।

* অপরকে বিনষ্ট করে এরা নিজেদের উন্নত করে না।

* এই ব্যক্তিত্ব কেবল বাইরের আবরণ নয়, অন্তর্নির্হিত ক্ষমতারও প্রকাশ।

* উচ্চশ্রেণীর মানুষের সঙ্গে মেলামেশা করলেও সাধারণ মানুষের মধ্যে সংস্পর্শ রক্ষা করেন।

* এরা মৃদত্বশীল, সহানুভূতিশীল দৃষ্টি এবং সরলতাপূর্ণ হাসিতে উজ্জ্বল

তুমিও জিতবে

- * এরা অন্তনিহিত গর্ববোধের জন্য অন্যায় অবিচারের বিমুক্তে প্রতিবাদ করেন।
- * এরা নিজের সঙ্গে এবং অন্যের সঙ্গেও সহজেই।
- * এদের আভিজাত্য বিজয়ীর প্রাধান্য দেয়।
- * এরা আচর্যজনকভাবে কার্যসম্ভব করতে পারে।
- * এরা দৃঢ়সাধ্য কাজও সম্পন্ন করতে পারে।
- * এদের সহজে চেনা যায় কিন্তু ব্যাখ্যা করা সহজ নয়।
- * এরা সবসময়ই বিনয়ী।
- * জয়ে কিংবা পরাজয়ে সবসময়ই ঔদ্বার্যপূর্ণ।
- * খ্যাতি কিংবা সম্পদ একলে ব্যক্তিত্বের লক্ষণ নয়।
- * এদের পরিচয় তাদের তকমার দ্বারা হয় না।
- * এদের ব্যক্তিত্ব চিরস্মৃত।
- * বংশবন্দ না হয়েও এরা বিনয়ী ও সুন্দর।
- * এরা নিজস্ব বৈশিষ্ট্যে উজ্জ্বল।
- * আত্ম-নিয়ন্ত্রণ ক্ষমতা ও জ্ঞান একলে চরিত্রের বৈশিষ্ট্য।
- * এরা আজ্ঞানির্ভরশীল।

এরা জয়ে ঔদ্বার্যপূর্ণ ব্যবহার করেন পরাজয়েও বোধশক্তিকে বিসর্জন দেয় না।

সাফল্য অর্জনের থেকে কিভাবে সফল হওয়ার পর সাফল্যকে ব্যবহার করতে হবে সেটাই অধিকতর কঠিন বিষয়। অনেকেই কিভাবে সফল হতে হয় তা জানেন কিন্তু জানেন না সফল হবার পর তার সাফল্যকে কিভাবে ব্যবহার করবেন। সাফল্য অর্জনের ক্ষমতা এবং সফল ব্যক্তির চরিত্র একে অপরের পরিপূরক। যোগ্যতা সাফল্য এনে দেবে এবং চরিত্র সেই সাফল্য বজায় রাখতে সহায় করবে।

আমরা নিজেদের প্রকাশ বা আবিষ্কার করি না। আমরা নিজেরা যা হতে চাই সেই সেই ভাবে পরিকল্পনা করি ও গড়ে তুলি।

চরিত্রগঠন শৈশব থেকেই শুরু হয়, এবং মৃত্যু পর্যন্ত চলে। সফলতা চরিত্রের উপাদান নয়, বস্তুত পক্ষে চরিত্রই সফলতা। একজন মালি যেমন বাগানকে আগাছামুক্ত রাখতে সর্বদাই বাগানের আগাছা পরিষ্কার করে তেমনি আমাদের চরিত্র গঠন এবং উন্নতি করতে সবসময় আগাছাকে নির্মূল করা প্রয়োজন।

প্রতিকূলতা চরিত্রগঠন করে ও চরিত্রের গুণাবলী প্রকাশ করে।

প্রতিকূল অবস্থার মধ্যে কোন কোন ব্যক্তি সর্বোত্তম সাফল্যের সীমা অতিক্রম করে, আবার কেউ কেউ মানসিক দিক থেকে ভেঙে পড়ে। না মার্জনা করলে কোনও বস্তুকে উজ্জ্বল করা যায় না। আগুনে পরিশোধিত না করলে সর্বোত্তম ইস্পাত পাওয়া যায় না। সেইভাবে প্রতিকূলতা মানুষের চরিত্রকে প্রকাশ করে, এবং নিজের কাছে নিজেকে পরিচিত করায়।

রাশিয়াতে একটি প্রচলিত কথা আছে, “হাতুড়ি কাঁচ ভাঙে, কিন্তু ইস্পাতের পাত তৈরিতে হাতুড়ির দরকার।” এই কথাটির মধ্যে অনেক সত্য আছে। আমরা কাঁচ না ইস্পাত? হাতুড়ি কিন্তু একই থাকে। কার্বন যেমন ইস্পাতের মান নির্ণয় করে তেমনি চরিত্র মানুষের মান নির্ধারণ করে।

৬. ইতিবাচক বিশ্বাস (Positive believing)

ইতিবাচক চিন্তা ও ইতিবাচক বিশ্বাসের মধ্যে পার্থক্য কোথায়? আপনার নিজের চিন্তা ভাবনা যদি নিজেই তনতে পেতেন, তাহলে কি বুঝতে পারতেন তা ইতিবাচক কিংবা নেতৃত্বিক চিন্তা? আপনি আপনার মনকে সাফল্যের অথবা অসাফল্যের জন্য প্রস্তুত করেছেন? আপনার চিন্তাই আপনার কাজের উপর প্রগাঢ় প্রভাব বিস্তার করে।

প্রত্যেক সকালেই আমরা একটি ইতিবাচক দৃষ্টিভঙ্গি গ্রহণ করি কিংবা কর্মস্ফেরণায় উদ্বৃক্ষ হওয়ার সিদ্ধান্ত গ্রহণ করে থাকি।

সর্বক্ষেত্রে ইতিবাচক দৃষ্টিভঙ্গি নিয়ে জীবনযাপন করা সহজ হয়। সেইরকম আবার সর্বক্ষেত্রে নেতৃত্বিক জীবনযাপন সহজ নয়। যদি বেছে নিতে দেওয়া হয় তবে আমি ইতিবাচক জীবনযাপনই গ্রহণ করব।

ইতিবাচক চিন্তা নেতৃত্বিক চিন্তার থেকে ভালো এবং এই চিন্তা আমাদের সামর্থ্যকে পরিপূর্ণভাবে ব্যবহার করতে সাহায্য করে।

ইতিবাচক বিশ্বাস ইতিবাচক চিন্তার থেকেও অনেক ব্যাপক। ভাবনাগুলিকে কার্যকর করা সম্ভব। এই বিশ্বাস যখন জন্মায় তকেই বলে ইতিবাচক বিশ্বাস। কাজটি সম্পূর্ণ করার জন্য আত্মবিশ্বাস দ্যু হবে, এইটিই ইতিবাচক বিশ্বাস। প্রস্তুতি না নিয়েই যদি ভাবা যায় যে কার্যসূচি হবে তবে তা হবে অলীক স্বপ্নের মতো। নীচের কাহিনীটি ইতিবাচক বিশ্বাসের একটি উদাহরণ।

Lockheed সংস্থায় ইতিবাচক বিশ্বাসের কারণ আছে কি? কয়েক বছর আগে Lockheed L-1011 Tristar নামে একটি বিমান তৈরি করেছিল। এই জেট বিমানটির নিরাপত্তা নিশ্চিত করা এবং শক্তি পরিমাপের জন্য কোম্পানী ১৮ মাস ধরে কঠোরভাবে পরীক্ষা করল, এই পরীক্ষায় ঘৰচ হলো ১.৫ বিলিয়ন ডলার। বিমানটির ইইজ্রোলিক জ্যাক, ইলেক্ট্রনিক সেন্সর এবং কম্পিউটার এটিকে ৩৬০০০ এর বেশি নকল উড়ান করিয়েছিল। এই উড়ানগুলিকে সত্যকারের উড়ান হলে প্রায় ১০০ বছর সময় লাগত। এতগুলি উড়ানে একটিও যান্ত্রিক ত্রুটি ধরা পড়েনি। অবশেষে আরও অনেক পরীক্ষার পর বিমানটিকে উড়ানোর জন্য অনুমোদন দেওয়া হয়।*

এখন বিশ্বাস করার যুক্তিসঙ্গত কারণ আছে যে এই বিমানটি নিরাপদে আকাশে উড়তে পারবে। কারণ বিমানটিকে সাফল্যের সঙ্গে উড়ানের জন্য সকল প্রকারের প্রস্তুতি করা হয়েছিল।

৭. যা পাওয়া যায় তার থেকে বেশি দিতে হয়

(Give more than you get)

একবার সফল হওয়া সহজ। যদি জীবনে সবার আগে চলতে চান তাহলে অতিরিক্ত দূরত্ব অতিক্রম করতে হবে। এই অতিরিক্ত পথ চলতে কোন প্রতিযোগিতা নেই। যে কাজের জন্য মাইনে পান তার থেকে অন্ত বেশি কাজ করতে কি আপনি তৈরি আছেন? এমন কতজন লোক আছেন যারা মাইনের জন্য যা কাজ করে তার থেকে একটু বেশি কাজ

* Adapted from Daily Motivations for African-American Success by Dennis Kimbro, June 29, 1993, Fawcett Press, New York.

তৃমিও জিতবে

করতে প্রস্তুত? খুব বেশি নয়। অধিকাংশ লোকই যে কাজের জন্য মাইনে পান তার থেকে বেশি কাজ করতে চান না। ছিঠীয় শ্রেণীর একদল আছেন যারা বড়টুকু কাজ না করলে নয় সেইটুকুই করেন। তারা ততটুকুই কাজ করেন যারা দ্বারা তাকরি বজায় রাখা যায়। খুব একটি ক্ষুদ্র অংশ যে কাজের জন্য মাইনে পান তার থেকে কিছু বেশি করতে ইচ্ছুক। তারা বেশি করেন কেন? যদি আপনি এই সর্বশেষ শ্রেণীর অন্তর্ভুক্ত হন তাহলে প্রতিযোগিতা কোথায়? যে কাজের জন্য মাইনে পাওয়া যায় তার থেকে বেশি কাজ করার সুবিধে এইগুলি-

- * নিজেকে অন্যদের থেকে বেশি প্রয়োজনীয় এবং অপরিহার্য করে তোলা যায়।
- * আত্মবিশ্বাস বেড়ে যায়।
- * পাশাপাশি যারা কাজ করেন তারা কাজের বিষয়ে আপনার নেতৃত্ব বীকার করে নেন।
- * অন্যদের কাছে বিশ্বাস ভাজন হওয়া যায়।
- * উর্ধ্বতন ব্যক্তিরা সম্মান করতে প্রয়োজন করেন।
- * অধ্যন এবং উর্ধ্বতন, দুই তরফেই একটা আনুগত্যের সৃষ্টি হয়।
- * সহযোগিতা পাওয়া সহজ হয়।

‘যদি আপনি কোনও একজন মানুষের জন্য কাজ করেন তাহলে, দোহাই আপনার, তার জন্যই কাজ করুন।’ -Kim Huvvad

বয়স, অভিজ্ঞতা ও শিক্ষাগত যোগ্যতা যাই হোক না কেন, নিম্নবর্ণিত গুণ-সম্পন্ন ব্যক্তিওদের সর্বদাই চাহিদা আছে। যারা কঠোর পরিশ্রমী এবং তদারকি ছাড়াই কাজ করেন; যারা নিম্নমানুবর্তী এবং বিবেচক; যারা যত্ন সহকারে শোনেন এবং সঠিকভাবে নির্দেশাবলী পালন করেন; যারা সত্য কথা বলেন; যারা সংকটের মুহূর্তে কাজ করতে ডাকলে নানা অভ্যহাত দেখান না, যারা কাজের থেকে ফলাফলের দিকে বেশি নজর দেন; যারা সবসময়ই প্রসন্ন এবং আচরণে সুন্দর।

সবসময়ই চিন্তা করুন, বরিদ্বার, বক্ষু শ্রী মাত-পিতা, কিংবা সন্তান-যেই হোক না কেন, যখন কাউকে কিছু দিতে চান তখন যেন প্রকৃত মূল্যের থেকে কিছু বেশি দিতে পারেন। যখন কিছু কাজ করেন তখন চিন্তা করুন, “আমি কিভাবে যে কাজ করছি তাতে কিছু অতিরিক্ত মূল্য যোগ করতে পারি? অথবা অন্যকে আমি অতিরিক্ত কিছু কিভাবে দিতে পারি?”

সাফল্যের সূত্রটিকে চারটি শব্দে সংক্ষেপে বলা যেতে পারে, “এবং আরও কিছু বেশি.....।” সঞ্চল ব্যক্তিরা প্রত্যাশিত কাজটো করেই এবং তারপর আরও কিছু বেশি করেন। তারা তাদের কর্তব্য করেন এবং তারপর আরও কিছু বেশি করেন। তারা অন্ত এবং উদার এবং তার চেয়ে কিছু বেশি। তাদের উপর আরও বেশি নির্ভর করা যেতে পারে। তাদের শক্তি সামর্থ্যের সমন্বয়েই কাজে নিয়োগ তো করেনই এবং আরও কিছু বেশি করেন।

নির্ভরশীলতা, দায়িত্বশীলতা এবং চরিত্রের নমনীয়তা ছাড়া কার্যক্ষমতা বোকা-বুজ্বপ হয়।

কেন কোনও কোনও বুদ্ধিমান ব্যক্তি তাদের চমকপ্রদ শিক্ষাগত যোগ্যতা সঙ্গেও বৈফলতার জীবন্ত প্রতীক হয়ে থাকেন। অথবা খুব বেশি হলে মামুলীভাবে জীবনযাত্রা নির্বাহ করেন! কারণ তারা সমস্ত বিষয়ের নগ্রহীক দিকগুলি সম্পর্কে অনুসন্ধান করে দক্ষ

হয়েছেন এবং একটি নেতৃত্বাচক শক্তির ভাণ্ডার তৈরি করেছেন। তারা যে কাজের জন্য পারিশ্রমিক পান সে কাজটা করতে চান না অথবা যতটুকু কাজ না করলে নয় ততটুকুই করেন। আচর্ষ হওয়ার কিছু নেই যে তারা বিফলতার জীবন্ত প্রতীক হয়ে উঠবেন। যখন আমরা যে কাজের জন্য পারিশ্রমিক পাই তার খেকে বেশি কাজ করি তখন আমাদের প্রতিযোগিতা নিজেদের সঙ্গে। মেধা কিংবা বিশ্ববিদ্যালয়ের ডিপ্রিউ থেকে এই দৃষ্টিভঙ্গ গুরুত্ব অনেক বেশি।

৮ অধ্যবসায়ের শক্তি (the power of persistence)

অধ্যবসায়ের বিকল্প নেই। যাদের সহজাত দক্ষতা আছে তাদেরও অধ্যবসায়ের প্রয়োজন। প্রকৃতপক্ষে সহজাত দক্ষতা ছিল, অথচ সফল হতে পারেননি। এমন লোকের সংখ্যা কম নয়। প্রতিভাবানদেরও অধ্যবসায়ের প্রয়োজন কথায়। আছে, 'সাফল্যবিহীন প্রতিভা' অর্থাৎ প্রতিভা থাকলেই সফল হওয়া যায় না। শিক্ষাও অধ্যবসায়ের বিকল্প নয়। শিক্ষিত, অথচ অসফল মানুষে পৃথিবী ভর্তি। অধ্যবসায় ও দৃঢ় প্রতিজ্ঞ মানুষেরাই সর্বশক্তিমান। -Calvin Coolidge

আপনার ক্ষমতা সর্বোত্তমরূপে প্রকাশ করা সহজ নয়। পথে অনেক বাধা-বিপত্তি। বিজয়ীরা বাধা-বিপত্তি অতিক্রম করে আরও কঠোর প্রতিভা নিয়ে কর্মক্ষেত্রে প্রত্যাবর্তনের ক্ষমতা রাখেন।

পলায়ন নয় (Don't quit)

যখন কোনও কিছুই ঠিকমতো হয় না,
এবং কোনও না কোনও সময় এরকম হবেই,
যখন সামনে চলার পথ কেবল ঝাড়া ঢ়াই
যখন সফলহীন, কিন্তু ঝণের বোরা ভারী,
যখন হাসতে গেলে দীর্ঘশ্বাস বেরিয়ে আসে,
যখন দুচ্ছিন্ন ভার চেপে বসেছে মনে,
তখন, যদি একান্তই ইচ্ছা হয়, তবে বিশ্রাম নাও;
কিন্তু রণক্ষেত্র ছেড়ে পালিয়ে যেও না।
আমরা জানি জীবনের পথে অনেক মোড়, অজস্র পাকদণ্ডী,
এই সবের জন্যই জীবনের বৈচিত্র্য।
অনেক সময় পরাজয় এনেছে হতাশা,
যদি থাকত অধ্যবসায় তবে
অনেকগুলি হয়তো সাফল্যে ক্লাপান্তরিত হোত।
তাই, ক্রান্তি যদি চলার গতি মন্তব্য করে দেয়,
তবুও হার মেনে খেমে যেও না।
আর একবার প্রাণপণ চেষ্টায় এগিয়ে চল,
এবার হয়ত জিতে যাবে।
বিফলতার অন্ত পিঠেই সাফল্য।
সন্দেহের কালো মেঘ যখন আশার ক্লাপালী রেখাকে
আড়াল করে দেবে,,
তখন জানতেও পারবে না সাফল্য কত নিকটে।

তৃষ্ণিও জিতবে-৪

তুমিও জিতবে

যখন দূরে মনে হবে, তখন হয়ত সত্ত্বাই খুব কাছে।
 তাই যদি কঠিনতম আঘাতও আসে, তবু যুক্ত চালিয়ে যাও।
 অবস্থা সঙ্গীন হয়ে উঠলেও
 পলায়নের চিন্তা কোরো না।

প্রসিদ্ধ বেহালাবাদক ফ্রিটৎস ক্রিসলার (Fritz Kreisler) কে একবার জিজ্ঞেস করা হয়েছিল, “তুমি কী করে এত ভালো বাজাও? এটা কি ভাগ্যের জোরে?” ক্রিসলার জবাব দিলেন, “অনুশীলন করি বলেই ভালো বাজাতে পারি। আর কিছু ব্যাপার নেই এর মধ্যে। যদি একমাস অনুশীলন না করি তবে আপনিই তফাঁৎ বুবতে পারবেন। এক সঙ্গাহ না করলে আমার স্তৰী বুবতে পারবেন। আর একদিন অনুশীলন না করলে আমার কাছে তফাঁৎ ধরা পড়বে।”

অধ্যবসায় বা হার স্বীকার না করে ত্রুমাগত চেষ্টা চালিয়ে যাওয়ার জন্য প্রয়োজন দৃঢ় সঞ্চল। দীর্ঘদিন ব্যাপী পরিশ্রম করার মধ্যে আনন্দ আছে। অ্যাথ্লিট্রো অনেক বৎসর ধরে শ্রমসাধ্য অনুশীলন করেন কয়েক সেকেণ্ড বা মিনিটের প্রতিযোগিতার জন্য। অধ্যবসায়ের জন্য সঞ্চল প্রয়োজন। যে কাজ তরুণ করা হয়েছে তা শেষ করার অঙ্গীকারই অধ্যবসায়। পরিশ্রমে বিবর্ষণ হয়ে হয়ত মাঝপথে ছেড়ে দেবার ইচ্ছা হবে। কিন্তু বিজয়ীরা কষ্ট সহ্য করে এগিয়ে চলেন। বিজয়ী অ্যাথ্লিট্রো প্রশ়্ন করুন কত কঠোর পরিশ্রমের যত্নণা সহ্য করে জয়ের লক্ষ্যে পৌঁছতে হয়। অনেক অসফল ব্যক্তি ও শুরুতে কঠোর পরিশ্রম করেন, কিন্তু তাদের ত্রুমাগত শ্রমসাধ্য অনুশীলনের সহনশীলতা নেই বলে শেষ করতে পারেন না। লক্ষ্য স্থির থাকলে অধ্যবসায়ী হওয়া যায়। লক্ষ্যবিহীন হলে জীবনে ইতঃস্তত ভেসে বেড়ানো ছাড়া গতি নেই, যে মানুষের জীবনে কোন লক্ষ্য নেই, তিনি কখনো অধ্যবসায়ী হতে পারেন না, এবং জীবনে পূর্ণতাও স্বাক্ষর করেন না।

৯. কাজ সম্পন্ন করার গৌরব (Pride of performance)

আজকাল একটি নির্দিষ্ট কাজ সুসম্পন্ন করার মধ্যে যে আত্মগরিমা আছে তা সাধারণ নজরে পড়ে না। কোন কাজই আপনা থেকে সম্পন্ন হয়না। তাকে অনেক পরিশ্রম ও চেষ্টার দ্বারা সম্পন্ন করতে হয়। অনেকে ফাঁকি দিয়ে কাজ

সম্পন্ন করার চেষ্টা করেন। কিন্তু এটি এড়িয়ে চলাই উচিত। যথোচিত পরিশ্রম ও দক্ষতার দ্বারা কাজটি সম্পন্ন করলেই আত্মগৌরব জন্মায়, এটি অন্তরের জিনিস এবং সাফল্যের সোপান। এই আত্মগৌরব কিন্তু অহংকার নয়। আত্মগৌরবে আছে কাজ সুসম্পন্ন করার আনন্দ এবং বিনয়। কর্মের মান কর্মীর গুণমানের সঙ্গে যুক্ত। অমনোযোগী ও আন্তরিকতাহীন কাজে কোন সাফল্য আসে না।

তিনজন শ্রমিক ইট গাঁথছিলেন। একজন পথিক তারা কি করছেন জানতে চাইলেন। প্রথমজন জবাব দিলেন, “দেখছেন না আমি মজুরির জন্য কাজ করছি,” দ্বিতীয়জন বললেন, “দেখছেন না আমি ইট গাঁথছি,” তৃতীয়জন বললেন, “আমি এটি সুন্দর সৌধ তৈরী করছি,” তিনজন একই কাজ করছেন, কিন্তু ভিন্ন ভিন্ন জবাব দিলেন। এটি পরিকার যে কাজের প্রতি তাদের ভিন্ন ভিন্ন দৃষ্টিভঙ্গি এবং এই দৃষ্টিভঙ্গই তাদের কাজকে অবশ্যই প্রভাবিত করবে।

করণীয় কাজের জন্য গর্ববোধ থাকলে সেই কাজের উৎকর্ষ বৃদ্ধি পায়। প্রত্যেক কাজের মধ্যে কর্মীর দক্ষতা ও মনোভাবের ছায়া থাকে- তা সে গাড়ি ধোয়া, ঘর মোছা কিংবা বাড়ি

সাফল্য

৫১

রং করা ইত্যাদি যে কোন ধরনের কাজই হোক না কেন।

শুধু প্রথমবারই নয় প্রত্যেক বারই কাজটি ভালোভাবে করা দরকার। আজকের কাজটি ভালোভাবে করলে কারকের জন্য নিশ্চিত থাকা যায়।

মাইকেল এঞ্জেলো বেশ কিছুদিন ধরে একটি মূর্তি তৈরীতে ব্যস্ত ছিলেন। মূর্তিটির ছোট অংশগুলিও তিনি পুরুণপুরুষভাবে বারবার মার্জনা করছিলেন। একজন দর্শকের এটিকে অপ্রয়োজনীয় বলে মনে হল। এই বিষয়ে মাইকেল এঞ্জেলোকে প্রশ্ন করা হলে তিনি বললেন, “অকিঞ্চিতকর বিষয়ে নজর দিয়েই সম্পূর্ণতা আনতে হয়; কিন্তু সম্পূর্ণতা মোটেই অকিঞ্চিতকর নয়।” কত দ্রুত কাজটি নিষ্পন্ন হয়েছিল অনেকেই তা মনে রাখেন না, কিন্তু কাজটি ভালোভাবে সম্পন্ন হয়েছিল কিনা তা সকলেই মনে রাখেন। ভালোভাবে কাজ সুসম্পন্ন করাই বড় কথা।

একজন রাস্তার ঝাড়ুদারও তার কাজটি নিষ্ঠার সঙ্গে সম্পন্ন করতে পারেন, যেমন নিষ্ঠার সঙ্গে মাইকেল এঞ্জেলো ছবি একেছেন। কিংবা বেটোনে সুব সৃষ্টি করেছেন। কিংবা শের্পিয়র কবিতা লিখেছেন। তিনি রাস্তা এমনভাবে পরিষ্কার করবেন যে সকলে থমকে দাঁড়িয়ে বলবেন, এখানে এমন একজন ঝাড়ুদার ছিলেন যিনি তার কাজ সুব দক্ষতার সঙ্গেই করেছেন। -Martin Luther King, Junior

কাজের ও পরিষেবার মান নিয়ে কোনও আপস চলে না, ম্যাকডোনাল্ড নামক বিখ্যাত কোম্পানীর প্রতিষ্ঠাতা রয় ত্রুক একটি দোকান পরিদর্শনকালে খাবারে একটি মাছি দেখেছিলেন, দুসঙ্গাহ পরে ওই দোকানের ভারপ্রাপ্ত কর্মচারী তার চাকরি হারালেন, রয় ত্রুক তাকে বললেন, “কর্মীয় কাজের জন্য গৌরববোধ ও কাজটি সুসম্পন্ন করার ইচ্ছা নিয়ে কাজ করবে। আমি কর্ম জীবনের প্রথমেই বুঝে নিয়েছি য কাজের পুরস্কার পাওয়া যায় শেষে।”

কাজ সুসম্পন্ন করার তৃপ্তিই বড় পুরস্কার। অনেক বড় কাজ খাপছাড়াভাবে সম্পন্ন করার পথে হোট কাজ ভালোভাবে করা অনেক ভালো।

১০. শিক্ষার্থী হওয়ার ইচ্ছ্য থাকা উচিত - একজন পথ প্রদর্শকও প্রয়োজন (Be willing to be a student - get a mentor)

যদি একসঙ্গে ইশ্বর আর শিক্ষক সঙ্গে দেখা হয়ে যায় তবে কাকে প্রথমে নমস্কার করবেন? ভারতীয় সংস্কার অনুসারে শিক্ষককে, কারণ শিক্ষকের নির্দেশ ও সাহায্য ব্যতিরেকে ছাত্রের ইশ্বরপ্রাপ্তি ঘটবে না।

যিনি তার অভিজ্ঞতার আলোকে ছাত্রের দুর্দৃষ্টিকে প্রসারিত করতে পারেন তিনি একজন শিক্ষক বা পত্রদর্শক। এমনই একজন ব্যক্তিকে আপনার শিক্ষক হিসেবে বেছে নিন। একজন ভালো শিক্ষক নির্দেশ দিয়ে আপনাকে পরিচালনা করবেন, একজন খারাপ শিক্ষক আপনাকে ভুল পথে পরিচালনা করবেন। শিক্ষককে শ্রদ্ধা করুন, আগ্রহী ছাত্র হোন। শিক্ষকরা ছাত্রদের কৌতুহল পছন্দ করেন।

উত্তম শিক্ষকরা ত্বক্ষা মেটাবার পানীয় সরবরাহ করেন না, ত্বক্ষাকে বাড়িয়ে দেন। তারা প্রশ্নের উত্তর পাবার সঠিক রাস্তা ধরিয়ে দেন। পুরাকালে এক রাজা সম্পর্কে গল্প আছে। সমাজের কল্যানে যার সবচেয়ে বেশি অবদান তাকে তিনি সম্মানিত করতে চেয়েছিলেন। রাজসভায় সবরকমের লোক এসে প্রত্যেকেই সম্মান লাভের আশায় তাদের অবদানের কথা

বিশদভাবে উল্লেখ করল। কিন্তু রাজা খুব সন্তুষ্ট হলেন না। অবশ্যে একজন বয়স্ক ব্যক্তি উন্নতিসিদ্ধ মুখে রাজসভায় প্রবেশ করলেন। নিজের পারচয় দিলেন শিক্ষক বলে, আর কিছু বলতে হল না। রাজা সিংহাসন থেকে নেমে এসে নত মন্তকে শিক্ষককে অভিবাদন করলেন। সমাজের ভবিষ্যৎ নির্মাণে শিক্ষকদের অবদান সবচেয়ে বেশী।

সাফল্যের জন্য প্রয়োজনীয় সব শুন কি আমাদের আছে -(Do we have what it takes to be successful?)

অনেক মনে করেন সাফল্যের জন্য উপযুক্ত গুণাবলী তাদের নেই। তারা সকলেই গড়পড়তা লোক এবং অনেক সময়ই কাজে ব্যর্থ হন। কিন্তু এরকম হওয়া উচিত নয়, সাফল্যের জন্য না প্রয়োজন সমস্ত গুণাবলীই আমাদের আছে হয়ত সেই গুণাবলী যেভাবে চর্চা করলে সাফল্যের ক্ষেত্রে নিয়ে যেতে পারত সেইভাবে চর্চা করা হয়নি, অনেক সময় আমরা হয়ত সচেতন নই যে আমাদেরও ওই গুণাবলী আছে। কিন্তু এই গুণগুলি যে আছে তা জানা থাকলে আমাদের কর্মদক্ষতার অনেক উন্নতি ঘটে।

ব্যাপারটা যেন বাড়ির উঠোনে ১০ লাখ ডলার পোতা আছে কিন্তু আপনি এ বিষয়ে কিছুই জানেন না, সুতরাং আপনি তা বের করতে পারবেন না। কিন্তু যে মুহূর্তে আপনি সেই সম্পদের সঙ্কান পাবেন আপনার চিত্তা ও ব্যবহার বদলে যাবে। মানুষের সম্পর্কেও এই কথা সত্যি। আমাদের সকলেরই এইরকম শুঙ্খল আছে। প্রয়োজন হল তাকে প্রকাশ্যে এনে যথাযথরূপে ব্যবহার করা।

কী আমাদের পিছনে টেনে রেকেছে? (What is holding us back?)

আমরা যদি ব্রেক চেপে ধরে গাড়ি চালাই তবে কি রকম হবে? গাড়ি কখনোই পূর্ণ গতিতে চলবে না কারণ ব্রেক বাধা দেবে। ফলে গাড়ি অতিরিক্ত গরম হবে ও ইঞ্জিন খারাপ হয়ে যাবে। যদি একেবারে খারাপ নাও হয়, ইঞ্জিনের অনেক সমস্যা দেখা দেবে। এখানে দু'টি বিকল্প আছে হয় অ্যাকসেলেল্যাটের জোরে চেপে দিন এবং গাড়িটি অচল হয়ে যাবার ঝুঁকি নিন অথবা ব্রেকের উপর থেকে চাপ তুলে নিন এবং গাড়িকে দ্রুত ছুটতে দিন। জীবনের ক্ষেত্রেও ঠিক একই রকম আমরা তাবাবেগে ব্রেক দিয়ে জীবনের গতিবেগ মম্পুর করতে চাই ফলে। অনেক সময় তাবাবেগ আমাদের সাফল্য লাভের পক্ষে বাধা হয়ে দাঁড়ায়, এই তাবাবেগকে সংয়ত রাখার জন্য আমাদের উচিত একটি ইতিবাচক মনোভাব, উচু পর্যায়ের আঘাসম্মানবোধ তৈরী করা এবং দায়িত্ব গ্রহনের ক্ষমতাকে উন্নত করা।

অসাফল্যের কারণ (Reasons for failure-why we don't achieve excellence)

কেন আমরা কাজে উৎকর্ষ লাভ করতে পারিনা,

জীবন যেন একটি দশ-গতির বাই-সাইকেল,

আমাদের অনেকেই কখনো গিয়ার ব্যবহার করি না। -Charles Schultz

১. ঝুঁকি নিতে অনিষ্ট্য-(Unwillingness to take risks)

সাফল্যের জন্য বিচার বিবেচনাপূর্বক ঝুঁকি নিতে হয়। ঝুঁকি নেওয়া মানে বোকার মত জুয়ার বাজি ধরা নয় কিংবা দায়িত্বজ্ঞানহীন ব্যবহার নয়। অনেকে কখনও কখনও দায়িত্বজ্ঞানহীন হঠকারিতাকে ঝুঁকি বলে ভুল করেন এর ফলে যখন উঠোনে ফল ফলে তখন ভাগ্যকে দোষ দেন। ঝুঁকি নেওয়া একটি আপেক্ষিক ব্যাপার। ঝুঁকির অর্থ ভিন্ন ভিন্ন প্রশিক্ষণের ফলে ঝুঁকি নেওয়ার বিপদকে কমিয়ে দেওয়া যায়। একজন প্রশিক্ষণপ্রাপ্ত

পর্বতারোহী এবং একজন অনভিজ্ঞ ব্যক্তি-দুজনের ক্ষেত্রে পর্বতারোহণের দু'রকম ঝুঁকি আছে। কিন্তু যিনি প্রশিক্ষণপ্রাপ্ত তার কাছে এই ঝুঁকি বিবেচনাহীন ঝুঁকি নয়। যখন উপযুক্ত প্রশিক্ষণ, ভান-অর্জন, নিজের আত্মবিশ্বাস ও যোগ্যতা তৈরি করার পর ঝুঁকি নেওয়া হয়, তখন তাকে দায়িত্বজ্ঞানহীন ঝুঁকি বলা যায় না। যে ব্যক্তি কখনো কোন কাজ করে না তার ভুলও হয় না। তার কাজ না করাটাই সবচেয়ে বড় ভুল। সিদ্ধান্তহীনতার জন্য অনেক সুযোগ নষ্ট হয়। সিদ্ধান্ত নেওয়ার অক্ষমতা ক্রমে ক্রমে অভ্যাসে পরিণত হয়। সুতরাং ঝুঁকি নেওয়া উচিত কিন্তু জুয়ার বাজির মতন অযোক্ষিক ঝুঁকি নয়। কাজে যারা ঝুঁকি নেয় তারা চোখ কান খোলা রাখে। কিন্তু জুয়াড়িরা অক্ষকারে গুলি ছোড়ে।

এক ব্যক্তি 'এক কৃষককে জিজ্ঞেস করল সে গমের চাষ করেছে কিনা, কৃষক জবাব দিল, "না, কারণ আমার মনে হচ্ছে এ বছর বৃষ্টি হবে না।" লোকটি তখন জিজ্ঞেস করল, "এ বছর ভূষ্ণা লাগিয়েছে?" কৃষক বলল, "না আমার মনে হচ্ছে এ বছর পোকার উৎপাত বেশি হবে।" তখন লোকটি জিজ্ঞেস করল, "তাহলে তুমি কী লাগিয়েছে?" কৃষক জবাব দিল, "কিছুই না, আমি কোন ঝুঁকি নিইনি।"

ঝুঁকি (Risks)

হাসলে মনে হবে বোক বনবার ঝুঁকি নিচ্ছে

কাঁদলে লোকে ভাববে ভাবালু,

কারূণ্য সঙ্গে মেলামেশা করলে জড়িয়ে পড়বার ঝুঁকি থাকে,

নিজের মনোভাব প্রকাশ করলেও

নিজের প্রকৃত চরিত্র প্রকাশের ঝুঁকি থেকে যায়,

নিজের হপ্পু, নিজের চিত্তা, যদি সবাইকে জানানো যায়,

তাহলে ঝুঁকি থেকে যায়-সেগুলি কেউ আত্মসাহ করবে,

তুমি ভালোবাসলে ঝুঁকি থাকে-প্রতিদানে ভালোবাসা পাবে কিনা।

জীবনটা মৃত্যুর জন্য ঝুঁকি।

আশা থাকলেই ঝুঁকি থাকে ব্যর্থ হতাশার,

চেষ্টা করতে গেলে ঝুঁকি থাকে ব্যর্থ হওয়ার।

কিন্তু ঝুঁকিতো নিতেই হবে, জীবনে সবচেয়ে বড় বিপদ হলো ঝুঁকি না নেওয়া।

যে মানুষ কোন ঝুঁকি নেয়না, তার কিছু নেই, এবং তার অতিভুই নেই।

তারা হয়ত দৃঢ় এবং যন্ত্রণাকে এড়িয়ে যেতে পারে,

কিন্তু তারা কিছু শেখে না, অনুভব করে না, পরিবর্তন করে না, উন্নত হয়

না, ভালোবাসে না

এবং শেষপর্যন্ত বাঁচে না।

এই নেতৃত্বাচক মনোভাব তাদের শিকলে বেঁধে রাখে,

তারা ধীরে ধীরে ক্রীতদাস হয়ে যায়, তারা তাদের স্বাধীনতা হারায়

যারা ঝুঁকি নেয় তারাই মৃক্ত।

২. অধ্যবসায়ের অভাব (Lack of persistence)

সমস্যা যখন অন্তিক্রমণীয় তখন পেছিয়ে আসাই শেষ পছ্বা বলে মনে হয়। এটি চাকরি, বিবাহ ও সম্পর্কের ক্ষেত্রেও সত্য। বিজয়ীরা আঘাত পায় কিন্তু তাদের মনোবল নষ্ট

হয় না। প্রত্যেক মানুষই তার জীবনের লক্ষ্যের পথে প্রতিহত হয়েছে। কিন্তু একবার প্রতিহত হবার অর্থ এই নয় যে সে সবসময়ের জন্য অসফল হয়েছে। জান বা দক্ষতার অভাবের জন্য নয় কেবল অধ্যবসায়ের অভাবে বারবার চেষ্টা করা থেকে বিরত হয় বলে অনেক মানুষ অসফল হয়। সাফল্যের গুচ রহস্য দুটি কথায় প্রকাশ করা যায় অধ্যবসায় এবং প্রতিরোধ। সাফল্যের লক্ষ্য যা অবশ্যই করতে হবে তারজন্য বারবার চেষ্টা করুন এবং যা করা উচিত নয় তা করার ইচ্ছাকে প্রতিরোধ করুন।

কেবল অপরের থেকে সাহসী বলে নয়, অপরের থেকে দশ মিনিট বেশি সাহস দেখিয়েছিল বলেই একজন লোক বীর বলে পরিচিত হয়ে যায়।—Ralph Waldo Emerson

৩. তাৎক্ষণিক পুরস্কার (Instant gratification)

আমরা স্বল্পমেয়াদী চিন্তা করি দীর্ঘমেয়াদী' নয়। এতে অদৃশুদর্শিতার পরিচয় পাওয়া যায়। আমরা তাৎক্ষণিক ফলাফলে উৎসাহী। সবকিছুর তাৎক্ষণিক ফল পাওয়ার জন্য ঔষধ আছে। তাড়াতাড়ি জাগিয়ে দেওয়ার জন্য, তাড়াতাড়ি ঘূর্ম পাড়িয়ে দেবার জন্য ঔষধ পাওয়া যায়। এই তাড়াতাড়ি করতে গিয়ে সমস্ত সমস্যার দ্রুতসমাধান চায়। যখন মানুষ দ্রুত লক্ষ্যপ্রতি হতে চায় স্বাভাবিকভাবেই তাকে সন্দেহজনক রাস্তা নিতে হয়, এবং সততার সঙ্গে আপস করতে হয়, রাতারাতি লক্ষ টাকার মালিক হবার আশাতেই লটারি ব্যবসা জমজমাট হয়ে উঠেছে। শ্বরণ রাখা দরকার যে তাৎক্ষণিক পুরস্কার ফলাফলের চিন্তা করে না। কেবল ক্ষণিকের আনন্দের উৎস হয়। আজকের প্রজন্ম যে আহারে ৫ পাউণ্ড ওজন কমবে তাকেই আদর্শ আহার বলে মনে করে, এরাই জন্মদিনের উপহারগুলি চায় কিন্তু জন্মদিনের অতিথি সংকারের দায় নিতে চায় না।

৪. অগ্রাধিকারের ধারণার অভাব (Lack of priorities)

অনেক মানুষ এমন বিকল্প গ্রহণ করেন যা গ্রহণ করা উচিত নয়। উদাহরণস্বরূপ বলা যায় পারম্পরিক সম্পর্ক বজায় রাখতে কোন কোন মানুষ অর্থ কিংবা উপহার দিয়ে সময় ও মেহের অভাব পূরণ করতে চান। কেউ কেউ আবার স্ত্রী, পুত্র, কন্যার জন্য যথেষ্ট উপহার কিনে দেন, কিন্তু তাদের সঙ্গে যথেষ্ট সময় কাটান না।

আমরা অগ্রাধিকারগুলিকে যদি সঠিকভাবে বিন্যস্ত না করি, তাবে সময়ের অপচয় হবে। এবং সময়ের অপচয় মানে জীবনের অপচয়। অগ্রাধিকারের তালিকা করতে গেলে প্রথমেই দরকার করণীয় কাজের মধ্যে একটা শৃঙ্খলা আনা এবং খেয়ালখুশিমতো কাজ না করা। অনেকে আসল কাজ ভালোভাবে সুসম্পন্ন করার থেকে সাফল্য ও ব্যর্থতার চিন্তাতেই অনেক সময় ব্যয় করেন।

কিভাবে বিভিন্ন সমস্যা এবং কোন কোন ব্যর্থতার মোকাবিলা করবেন? এই প্রশ্নটির জবাবের মধ্যেই আপনার চরিত্রের বৈশিষ্ট্যগুলি জানা যাবে। সাফল্যের রহস্যের চাবিকাঠি হচ্ছে অনুধাবন ক্ষমতা। কোন কোন ব্যক্তি অর্থ, ক্ষমতা। যশ বা সম্পত্তির উপর তাদের দৃষ্টি নিবন্ধ রাখেন। এই বিষয়ে অগ্রাধিকারের ভিত্তিতে বিষয়গুলি হস্তযন্ত্র করা দরকার।

যে সব আদর্শ সাফল্যের পথ প্রকাশ করে সেগুলি সম্পর্কে কেবল পড়লে বা মুখ্য করলেই সাফল্য আসে না; সেগুলি যথাযথভাবে হস্তযন্ত্র করলে এবং কার্যক্ষেত্রে প্রয়োগ করলেই সাফল্য আসে।

৫. সহজ পথের সন্ধানে (Looking for shortcuts)

বিনামূল্যে দুপুরে খাবার নয়।

এক রাজাৰ সম্পর্কে গল্প আছে। তিনি একদিন তার উপদেষ্টাদেৱ ডেকে বিভিন্ন যুগেৰ জ্ঞানগৰ্ত বাণীগুলিকে সংকলন কৰতে বললেন যাতে তিনি সেগুলি ভবিষ্যৎ প্ৰজন্মেৰ জন্য রেখে যেতে পাৰেন। অনেক পৰিশ্ৰমেৰ পৰ উপদেষ্টারা বেশ কয়েকটি খণ্ডে জ্ঞানগৰ্ত বাণীগুলিকে সংকলন কৰে রাজাৰ নিকট উপস্থিত কৰলেন। রাজা উপদেষ্টাদেৱ বললেন যে এগুলি এত বিৱাট যে লোকে পড়বে না, তখন তাৰা এগুলিকে সংক্ষিপ্ত কৰা শুল্ক কৰলেন। পৰে উপদেষ্টারা মাত্ৰ একটি খণ্ডে সংক্ষিপ্ত কৰে রাজাৰ কাছে পেশ কৰলেন। রাজা আবাৰ একই কথা বললেন। তখন তাৰা প্ৰথমে এক অধ্যায় এক পৰে এক পৃষ্ঠায় সংক্ষিপ্ত কৰে দিলেন। কিন্তু রাজা এতেও সন্তুষ্ট হলেন না, শেষপৰ্যন্ত উপদেষ্টারা একটি বাকেয় সমস্ত জ্ঞানকে সংক্ষেপিত কৰে রাজাৰ নিকট উপস্থিত হলেন। রাজা সন্তুষ্ট হলেন। তিনি বললেন এই একটি জ্ঞানগৰ্ত বাক্যাই তিনি ভবিষ্যৎ প্ৰজন্মেৰ কাছে পৌছে দিতে চান।

বাক্য হল, “বিনা পয়সায় দুপুৱেৰ খাবাৰ পাওয়া যায় না।”

প্ৰত্যেক সংহায় ও সমাজে বিনা পয়সায় পানভোজনেৰ সুবিধাভোগী ব্যক্তি আছে। বহুতপক্ষে কোন না কোন সময় আমৰা সকলেই বিনা পয়সায় পানভোজনেৰ আশা কৰেছি। এটা সাধাৰণত বিভিন্ন সামাত ও সংগঠনেই বেশী দেখা যায়। এৱং প সংস্কৃত বেশিৰভাগ সদস্যৱাই অৰ্কণ্য। তাৰা কৰ্মী সদস্যদেৱ পৰিশ্ৰমেৰ সুফল ভোগ কৰতে চায়। অনেক সময় ভোগ কৰেও থাকে।

সহজতৰ পথটি প্ৰকৃতপক্ষে কঠিনতৰ পথ হয়ে উঠতে পাৰে।

একদিন বনে একটি ভৱত পাখি গান কৰছিল। একটি কৃষক একটি কেঁচো ভৰ্তি বাল্ল নিয়ে বনেৰ পথ দিয়ে যাবাৰ সময় ভৱত পাখি তাকে জিজেস কৰল, “তোমাৰ বাল্লে কী আছে এবং তুমি কোথায় যাচ্ছ?” কৃষকটি জবাৰ দিল যে সে বাজাৰে এই কেঁচো বিক্ৰি কৰে কিছু পালক কিনবে। ভৱত পাখি বলল, “আমাৰ অনেক পালক আছে আমি সেগুলিৰ থেকে কয়েকটি তোমাকে দেব, তুমি আমাকে ওই কেঁচোগুলি দিয়ে দাও, তাহলে আমাকে আৱ খাবাৰ খোঁজ কৰতে হবে না।” কৃষকটি কেঁচোগুলি ভৱত পাখিকে দিয়ে দিল এবং ভৱত পাখিটি প্ৰতিদানে তাৰ ডানা থেকে কয়েকটি পালক দিল, পৱেৱ দিন একই রকম লেনদেন হল এবং তাৰ পৱেৱ দিনও। তাৰ কিছুদিন পৱে দেখা গেল যে ভৱত পাখিৰ সমস্ত পালক কৃষকটি নিয়ে নিয়েছে। পালকেৰ অভাৱে ভৱত পাখিটিকে দেখতে হল কৃৎসিত। সে উড়তে পাৰে না এবং তাৰ কেঁচো খোজাৰ সামৰ্থ্য নেই। এই অবস্থায় পাখিটি গান কৰতে ভুলে গেল। এবং কিছুদিনেৰ মধ্যে মাৰা গেল। এই গল্পটিৰ নীতিশিক্ষা কী? নীতিশিক্ষা খুব স্পষ্ট। ভৱত পাখিটি খুব সহজে খাবাৰ চেয়েছিল কিন্তু এই সহজ পথটি শেষ পৰ্যন্ত কঠিন অবস্থাৰ মধ্যে নিয়ে গেল। এই শিক্ষাটি কি আমাদেৱ জীবনেও সত্য নয়? অনেক সময় আমৰা সহজ পথেৰ সন্ধান কৰি, কিন্তু অবশেষে পথটি কঠিন হয়ে দাঁড়ায়।

বিজিতৱা দ্রুত কাৰ্যকৰী পথাব অনুসন্ধান কৰে

উঠোনে আগাছা মাৰাৰ দুটি উপায় আছে - প্ৰথমটি হল সহজ উপায় এবং দ্বিতীয়টি তত বেশি সহজ নয়। সহজ উপায় হচ্ছে ঘাসছাঁটা যন্ত্ৰ দিয়ে উঠোনেৰ আগাছাগুলিকে ছোট কৰে কেটে দেওয়া। এতে উঠোনটি কিছুদিনেৰ জন্য ভালো দেখাৰে। এবং আগাছা সমস্যাৰ সাময়িকভাৱে সমাধান হবে। কিন্তু আগাছাগুলি আবাৰ বেড়ে উঠবে। আৱ খুব সহজ নয় যে উপায়টি সেটি হলো হাতে পায়ে কাদা মেখে আগাছাগুলিকে শেকড়সুন্দ টেনে

৫৬

তুমি ও জিতবে

তোলা । এটি সময়সাপেক্ষ এবং কার্যকর পদ্ধতি । এর ফলে অনেকদিন ধরে উঠানে আগাছা জন্মাবে না । প্রথম পদ্ধতির সমাধান সহজ কিন্তু এর ফলে সমস্যাটির পূর্ণ সমাধান করা যায় না । দ্বিতীয় সমাধানটি খুব সহজ নয় কিন্তু মূলে গিয়ে সমস্যাটিকে উৎপাটন করে । মোদ্দা কথা হচ্ছে সমস্যার মূলে যাওয়া প্রয়োজন । জীবন সম্পর্কে আমাদের দৃষ্টিভঙ্গির ব্যাপারেও এই কথা সত্য । কোন কোন ব্যক্তি তিক্ততার ও অসহিষ্ণুতার মনোভাব এমনভাবে ছড়িয়ে দেন যে জীবনের বিভিন্ন ক্ষেত্রে বিক্ততা ও অসহিষ্ণুতা বিস্তার লাভ করে । অনেকেই সমস্যার তাৎক্ষণিক সমাধান চায় । তাৎক্ষণিক কফির মতো তারা চায় তাৎক্ষণিক সুখ । কিন্তু এই সমস্যার কোন তাৎক্ষণিক সমাধান নেই । এই ধরনের দৃষ্টিভঙ্গির ফলে হতাশা বেড়ে যায় ।

৬. স্বার্থপরতা ও লোভ (selfishness and greed)

যে সমস্ত ব্যক্তি ও সংস্থা পরম্পরের প্রতি এবং পৃষ্ঠপোষকদের প্রতি স্বার্থপরের মতো ব্যবহার করে, তাদের উন্নতি আশা করার কোন অধিকার থাকতে পারে না । তাদের দৃষ্টিভঙ্গি হচ্ছে যে অপরের মঙ্গলের প্রতি লক্ষ্য না রেখে দায়িত্বটি অন্যের উপর চাপিয়ে দেওয়া । লোভ সবসময়ে বেশি চায় । প্রয়োজনে মেটানো যেতে পারে কিন্তু লোভকে কখনো ত্রুটি করা যায় না । এটি আত্মার ক্যাসার বিশেষ । লোভ মানসিক সর্পককে নষ্ট করে । লোভকে পরিমাপ করার কি কোন পদ্ধতি আছে? তার জন্য আমরা আমাদেরকে তিনটি প্রশ্ন জিজ্ঞেসা করতে পারি ।

*এই জিনিসটি কি আমর সামর্থ্যের মধ্যে আছে?

* এটি কি সত্যি আমার দরকার?

* জিনিসটি যদি আমর থাকে তবে এর থেকে কী আমি মানসিক শান্তি পাব?

দুর্বল আত্মসম্মানবোধ থেকে ই লোভের জন্ম । লোভ যিথ্যা অহংকারের মধ্যে এবং অন্যদের সঙ্গে সমতা রক্ষার চেষ্টায় নিজেকে প্রকাশ করে । লোভের হাত থেকে পরিত্রান পাবার জন্য নিজের সামর্থ্যের মধ্যে জীবনযাত্রা নির্বাহ করা উচিত এবং নিজের সামর্থ্যে সন্তুষ্ট থাকা উচিত, অবশ্য সন্তুষ্ট থাকার অর্থ এই নয় যে জীবনে কোন উচ্চাঙ্গক্ষণ থাকবে না ।

শেষ কোথায়? (where does it end?)

এক ধনী কৃষকের গল্প আছে । একবার তাকে এই প্রস্তাব দেওয়া হল যে, সে একদিন যতদ্রূ পর্যন্ত হেঁটে সূর্যাস্তের আগে শুরুর জ্যায়গায় ফিরে আসতে পারবে ততটা জমি তাকে দিয়ে দেওয়া হবে । পরের দিন খুব ভোরে কৃষকটি দ্রুত হাঁটতে শুরু করল । কারণ যতটা দূরত্ত হাঁটতে পারবে ততটা জমি সে পাবে । ক্লান্তি সত্ত্বেও সে সমস্ত দুপুর হাঁটল কারণ অনেক জমি পাবার এই সুযোগ সে হারাতে চাইছিল না । একবারে শেষ বেলায় এসে তার খেয়াল হল যে জমি পাবার জন্য তাকে যাত্রা শুরুর জ্যায়গায় সূর্যাস্তের আগে ফিরে আসতে হবে । কিন্তু তার লোভ তাকে অনেকদ্রূ পর্যন্ত তাড়া করে নিয়ে গেছিল । ফেরবার পথে সূর্যের দিকে চোখ রেখে সে শেষপর্যন্ত দৌড়াতে শুরু করল । ক্লান্ত হয়ে সে হাঁপিয়ে উঠেছিল কিন্তু তবুও সে নিজেকে তাড়না করে নিয়ে গেল জমির লোভে । শেষ পর্যন্ত যখন সে শুরুর জ্যায়গায় পৌছল তখন তার দেহও সহ্যের শেষ সীমায় এসে পৌছেছে এবং সূর্য ও অন্তচলমূৰ্তি । এই স্থানে এসে সে ক্লান্তিতে লুটিয়ে পড়ল এবং অলংকণের মধ্যেই সে মারা গেল । অনেকটা জমি সে পেয়েছিল বটে কিন্তু কবরের জন্য জ্যায়গাটুকু ছাড়া বাকি জমে তার

ভোগেই লাগল না।

এই গল্পে অনেক সত্য আছে এবং আছে শিক্ষণীয় বিষয়। যে কোনও লোভী লোকের শেষে পরিণাম এমনই হয়।

৭. দৃঢ় বিশ্বাসের অভাব (Lack of conviction)

যাদের দৃঢ় বিশ্বাসের অভাব আছে তারা মধ্যপন্থী আর যারা মাঝ রাস্তা দিয়ে চলে তাদের কি হয়? গাড়ি চাপা পড়ে।

দৃঢ় বিশ্বাস ছাড়া মানুষ কোনও নীতি ও আদর্শগত অবস্থান নিতে পারে না। বিশ্বাস এবং সাহস নেই বলে তারা গড়লিকা প্রবাহে ডেসে যায়। ভুল জেনেও অন্যের হাত দিয়ে নিজেকে গ্রহণযোগ্য করার চেষ্টা করে। প্রকৃতপক্ষে, তারা এমনভাবে ব্যবহার করে যেন তারা পশ্চর পালের একটি অংশ, কেউ কেউ নিজেদের অপেক্ষাকৃত উন্নত মনে করেন। কারণ তারা অন্যায়কে সমর্থন করেন না। কিন্তু প্রতিবাদ করার মতো আত্মবিশ্বাস তাদের নেই। তারা অবশ্য বুঝতে পারেন না যে প্রতিবাদ না করা প্রকৃতপক্ষে সমর্থন করারই সামিল।

সাফল্য লাভের একটি গোপন কথা হল, কোনও বিষয়ের বিরোধী হওয়ার থেকে কোনও একটি বিষয়কে সমর্থন করা ভালো। তার ফলে সমস্যাটির অঙ্গ না হয়ে সমাধানের অংশ হওয়া যায়। কোনও অবস্থান নেওয়ার জন্য দৃঢ় বিশ্বাসের প্রয়োজন।

দৃঢ় বিশ্বাস

যদি বিশ্বাসের সঙ্গে কাজের সংযোগ না ঘটে তবে সে বিশ্বাস একধরনের ভাস্তি। বিশ্বাস অলৌকিক ঘটনার ফলক্ষ্যতি নয়: বিশ্বাস অলৌকিক ফলাফল সৃষ্টি করে।

“যদি মনে কর তুমি পারবে, কিংবা মনে কর তুমি পারবে না, দুই ক্ষেত্রেই তোমার বিশ্বাস সঠিক।” -Henry Ford

যখন আমরা আঘাত পাই, তখন আসে আমাদের মানসিক অবসাদের মুহূর্ত। আমাদের এমন সময় আসে যখন আমরা নিজেদের অবিশ্বাস করি এবং আত্মগ্রান্তিতে ভেঙে পড়ি। একপ ভাবপ্রবণতা জয় করতে হবে এবং আত্মবিশ্বাস পুনরুদ্ধার করতে হবে।

পৃথিবীতে তিন প্রকারের মানুষ আছেন-

১. যারা ঘটনা ঘটান।

২. যারা ঘটনা ঘটতে দেখেন।

৩. যারা ঘটনা ঘটতে দেখে বিশ্বাস প্রকাশ করেন। আপনি কোন দলে পড়েন?

৪. প্রাকৃতিক নিয়মগুলি সম্পর্কে বোধ শক্তির অভাব (lack of understanding of nature's laws)

সাফল্য নিয়ম ধারা নিয়ন্ত্রিত হয় এবং এই নিয়মগুলি প্রাকৃতিক নিয়ম। পরিবর্তন প্রাকৃতিক নিয়মের অস্তর্ভুক্ত। আমরা হয় এগিয়ে যাচ্ছি নতুবা পিছিয়ে পরছি, হয় আমরা সৃষ্টি করছি, নতুবা ধীরে ধীরে চুর্ণ বিচুর্ণ হয়ে ক্ষয় প্রাপ্ত হচ্ছি।

প্রকৃতিতে স্থিতাবস্থা নেই।

নতুন গাছের জন্য যদি একটি ধীজকে অনেকদিন মাটিতে পোতা না হয়, তবে সেই ধীজ ধীরে ধীরে ক্ষয়প্রাপ্ত হয়। পরিবর্তন অবশ্যভাবী, আমরা চাই বা না চাই যা ঘটবার তা ঘটবেই। ‘সমস্ত প্রগতিই পরিবর্তন আনে; কিন্তু সমস্ত পরিবর্তন প্রগতিমূলক নয়।’ আমরা

৫৮

তুমি ও জিতবে

সমস্ত পারিবর্তনের মূল্যায়ন করব এবং পরিবর্তন যদি প্রগতিপন্থী না হয় তবে তা আমাদের অনুমোদন লাভ করবে না। মূল্যায়ন ছাড়া গ্রহণ করলে তা হবে সমবোতামূলক ব্যবহার। এরপ ব্যবহার বিশ্বাসের ও আত্মবিশ্বাসের অভাব সৃষ্টি করে।

পরম্পর সম্পর্কে অনেকে কিছু বলা যায়। ক্যাপ্সারের কোষগুলিই কেবল বাঢ়ার জন্যই বেড়ে যায়। যখন নাতিবাচক চিন্তার প্রসার ঘটে তখনও ধর্মসই অবশ্যঙ্গাবী হয়ে উঠে। ইতিবাচক চিন্তার বৃদ্ধিই অর্থপূর্ণ বৃদ্ধি।

সাফল্য ভাগ্যের বিষয় নয়, সাফল্য প্রাকৃতিক নিয়মের অধীন।

কার্যকারণ সম্পর্কের নিয়মাবলী

সাফল্য লাভের জন্য কার্যকারণ ও সম্পর্ট - সংক্রান্ত নিয়মগুলি এবং কার্য ও ফলাফলের মধ্যে যোগসূত্র আমাদের বিশেষভাবে অনুধাবন করা প্রয়োজন। সব ফলাফলের কারণ আছে। ফসল রোপণ ও আহরণ যে নিয়মে হয় সেই নিয়মে কারণ ও কার্য ঘটে। ফসল রোপণ ও আহরণের পার্চটি পর্ব আছে।

১. রোপণের আকাঙ্ক্ষা থাকবে। এই আকাঙ্ক্ষাই শুরু।

২. আমরা যে রকম বীজ বুনব সেই রকম ফসলই কাটব। আলু লাগালে আলুই পাওয়া যাবে, টমেটো নয়।

৩. কিন্তু ফসল কাটার আগে ফসল বুনতে হবে। পাওয়ার আগে দিতে হবে। ফায়ারপ্লেসে আগুন জ্বলার ইচ্ছন না দিয়ে উত্তাপ আশা করতে পারি না। কিন্তু লোক কিছু দেওয়ার আগেই প্রাণি চান, কিন্তু তা হয় না।

৪. জীবনের ক্ষেত্রে আমরা একটি বীজ বপন করে একটি ফল পাইনা-আমরা অনেক ধরনের ফসল তুলতে পারি। যদি আমরা অনেক ইতিবাচক ফসল তুলতে পারব। যদি নেতিবাচকবীজ বপন করি তাহলে অনেক প্রকারের নেতিবাচক ফসলই উঠবে। তবুও লোকে প্রাকৃতিক নিয়মের বিরুদ্ধে যাওয়ার চেষ্টা করে।

৫. চাষী জানে বীজ বুনেই একই দিনে ফসল পাওয়া যায় না। সব সময়েই ফসল জন্মাবার সময় লাগে।

পদাৰ্থবিদ্যার নিয়ম হচ্ছে প্রত্যেক ক্রিয়ারই বিপরীত ও সমান প্রতিক্রিয়া আছে অধিকাংশ সময় মানুষ কারণগুলিকে অপরিবর্তিত রেখে কর্মফলগুলিকে পরিবর্তন করতে চায়। যদি আমাদের মনকে ইতিবাচক চিন্তায় সর্বদা ব্যাপ্ত না রাখি তাহলে নেতিবাচক চিন্তা মননের শন্যুত্তা স্বাভাবিকভাবেই পূরণ করবে। জেমস অ্যালেন তার বই 'As a man Thinketh' এ যা বলেছেন সেরূপ কথা অনেক ঝরিয়াও বলেছেন। মানুষের মন বাগানের মতো ভালো গাছের বীজ লাগালে ভালো বাগান হবে যদি কিছুই না লাগাই তবে আগাছা জন্মাবে। এটিই প্রাকৃতিক নিয়ম।

এই কথা মানুষের জীবনেও সত্য। আমি আর একটু এগিয়ে বলব, ভালো বীজ লাগালেও আগাছা জন্মাবে। আগাছা নিড়ানোর কাজ সব সময়ই চলতে থাকবে।

শূন্যের নীচে তাপমান নেমে গেলে, প্লাসে জল ঢাললে তা জমে বরফ হবে। আশ্চর্যের কিছু নেই - এটিই প্রাকৃতিক নিয়ম। বস্তুত পক্ষে, এরে কোনও অন্যথা হয়না।

আমাদের চিন্তাই সব কিছুর মূল,

চিন্তার বীজ বপন করুন, আপনি কর্মের ফসল তুলবেন।

সাফল্য

কর্মের বীজ বপন করুন, অভ্যাসের ফসল তুলবেন,
 অভ্যাসের বীজ বুনলে পাবেন চরিত্রপ ফসল,
 আর চরিত্রপ বীজ বপন করলে সৌভাগ্যের ফসল পাবেন।
 সবকিছুই চিন্তা থেকে শুরু ।
 আকর্ষণের নিয়ম

আমাদের পছন্দমত ব্যক্তিকে আমরা নিকটে আকর্ষণ করতে পারি না -কেবল আমাদের স্বধৰ্মী ব্যক্তিকেই পারি । পুরানো প্রবচনটিই সত্য - এক ধরনের পালকের পাখি এক জায়গায় জড়ো হয় । যারা নেতৃত্বাচক চিন্তা করেন তারা বিপজ্জনক । তারা অনেক নেতৃত্বাচক মনোভাবের মানুষকে আকর্ষণ করেন । তাদের প্রতিক্রিয়া নেতৃত্বাচক এবং সমসবয় খারাপটাই প্রত্যাশা করেন ।

লক্ষ্য করেছেন অনেক সামাজিক অনুষ্ঠানে কিভাবে সফল ব্যক্তিরা সফল ব্যক্তিদের আকর্ষণ করেন । অসফল ব্যক্তিরাও একত্রিত হন এবং তারা একসঙ্গে হা -হ্তাশ করেন, এবং অভিযোগ করেন ।

আমাদের পদ্ধুরা আমাদের পছন্দসই ব্যক্তি নন, তারা আমাদেরই স্বধৰ্মী ব্যক্তি ।

৯. কাজের পরিকল্পনা ও প্রস্তুতিতে অনিষ্ট (Unwillingness to plan and prepare) প্রত্যেক মানুষের জয়ী হ্বার ইচ্ছা আছে কিন্তু খুব কম লোকের জয়ের জন্য প্রস্তুতি নেওয়া ইছে আছে । -Vince Lombardi.

অনেকই একটি পার্টি দেওয়ার জন্য কিংবা ছুটি কাটাবিল জন্য যত পরিকল্পনা করেন তাদের জীবন সম্পর্কে তা করেন না ।

প্রস্তুতি

প্রস্তুতি আত্মবিশ্বাস তৈরি করে । প্রস্তুতির অর্থ পরিকল্পনা ও অনুশীলন । বিজয়ীরা নিজেদের চাপের মধ্যে রাখেন - সে চাপ জয়ের জন্য দুচিন্তা নয়, সে চাপ প্রস্তুতির ।

যদি অনুশীলন খারাপ হয় খেলাও খারাপ হবে কারণ আমরা যেৱপ অনুশীলন কৰি সেই মতই খেলি সাফল্য ও ব্যর্থতার মধ্যে তক্ষাণ্টি হোল সফল ব্যক্তিরা সঠিক কাজটি করেন আর বিফল ব্যক্তিরা করেন প্রায় সঠিক কাজ ।

পূর্ণ মানসিক ও শারীরিক প্রস্তুতির জন্য প্রয়োজন আত্মশৃঙ্খলা ও ত্যাগ । গড়পড়তা হওয়া সহজ কিন্তু সর্বেস্তম হওয়া খুব কঠিন । তাই গড়পড়তা লোকেরা সহজ রাস্তাই বেছে নেয় ।

প্রস্তুতি জীবনে যে কোনও ক্ষেত্রে সাফল্য লাভের পথে অনেকটাই এগিয়ে দেয় ।

উদ্দেশ্য+আদর্শ + পরিকল্পনা + অনুশীলন +অধ্যবসায় + দৈর্ঘ্য+আত্মগোরব = প্রস্তুতি ।

প্রস্তুতি আত্মবিশ্বাস বাঢ়ায়:

প্রস্তুতির অর্থ ব্যর্থতাকে সহ্য কৰা কিন্তু কখনও মেনে নেওয়া নয় । এর অর্থ প্রাজিতের মানসিকতাকে ত্যাগ করে প্রাজয়ের মুখোমুখি হওয়ার সাহস, একবার ব্যর্থ মনোরথ হয়েও নিরঞ্জসাহিত না হওয়া ।

প্রস্তুতি অর্থ ভুল শুলি থেকে শিক্ষাধৰণ । আমরা সকলেই ভুল কৰি -ভুল কৰা কোনও অন্যায় নয় । একজন নিবোধই একই ভুল দুবার করে । ভুল করে যে সংশোধন করে না সে আরও বড় ভুল করে ।

ভুল হলে ভুলের মোকাবিলা কৰার শেষ্ঠ উপায় হোল-

• দ্রুত ভুল স্থীকার কৰা ।

তৃমিও জিতবে

- ভুলের জন্য অনুভাপ না করা।
- ভুল থেকে শিক্ষা গ্রহণ করা।
- ভুলের পুনরাবৃত্তি না করা।

ভুলের জন্য কাউকে দোষ না দেওয়া বা কোনও অজুহাত সৃষ্টি না করা। প্রস্তুতি না থাকলে মনের উপর চাপ বাড়ে। বস্তুত পক্ষে প্রস্তুতি, অনুশীলন ও কঠিন শ্রমের কোনও বিকল্প নেই। আকাঙ্ক্ষা ও অল্প চিঞ্চাতে কোন কাজ হবে না। প্রস্তুত ফলেই কেবল প্রতিযোগিতায় প্রাধান্য পাওয়া যায়।

প্রস্তুতির না থাকলে মানসিক চাপে বিপর্যস্ত হতে হয়। জল যেমন নীচের দিকে গড়িয়ে চলে, তেমনি সাফল্যও, যারা উপরুক্ত প্রস্তুতি নিয়েছে, তাদের দিকে ধাবিত হয়। যাদের চেষ্টা দুর্বল তাদের ফলাফলও ভালো হয় না।

অধিবসায় প্রকৃতপক্ষে নীচের গুণগুলির সমাহার।

- | | |
|------------------|------------------|
| ● একটি উদ্দেশ্য | ● একটি পরিকল্পনা |
| ● প্রস্তুতি | ● মূল্য |
| ● ধৈর্য | ● অনুশীলন |
| ● আদর্শ | ● আত্মগরিমা |
| ● ইতিবাচক মনোভাব | |
- নিজেকে প্রশ্ন করুন :
- একটি সুনির্দিষ্ট লক্ষ্য কি আছে?
 - কাজের পরিকল্পনা আছে?
 - প্রস্তুতির জন্য কিরূপ পরিশ্রম করা হচ্ছে?
 - কি মূল্য দিতে রাজি আছেন? আপনি সাফল্য অর্জনের জন্য কতদূর যেতে প্রস্তুত?
 - আশা ফলবর্তী হওয়ার জন্য যে সময়ের প্রয়োজন সে সময় অপেক্ষা করার ধৈর্য আপনার আছে?
 - উৎকর্ষ লাভের জন্য অনুশীলনে কি আপনি ইচ্ছুক আছেন?
 - আপনি কি আপনার আদর্শে দৃঢ় থাকতে পারবেন?
 - আপনার কাজের জন্য আপনি কি গবর্বোধ করেন?
 - কাজটি “আমি করতে পারি”-এই ধরনের মনোভাব কি আপনার আছে?

১০. যুক্তিগ্রাহ্য করে তোলা (Rationalizing)

বিজয়ীরা ফলাফলের কার্যকারণ বিশ্লেষণ করেন-কিন্তু সেগুলিকে যুক্তি হিসাবে গ্রহণ করেন না। অসফল ব্যক্তিরা তাই করে থাকেন। তারা সব সময় কেন সফল হতে পারেন নি সেই সম্পর্কে অজুহাতের তালিকা তৈরি রাখেন। আমরা অনেক রকমের অজুহাত শুনি, যেমন-

- আমার ভাগ্য খারাপ।
- আমার বয়স কম।
- আমার বয়স বেড়ে গেছে।
- আমার অনেক প্রতিবন্ধকতা আছে।
- আমি খুব চটপটে নই।
- আমি যথেষ্ট শিক্ষিত নই।

- আমি দেখতে ভালো নই ।
- আমার ভালো যোগাযোগ নেই ।
- আমার যথেষ্ট টাকা নেই ।
- আমার অনেক সময় নেই ।
- অর্থনৈতিক অবস্থা খারাপ ।
- যদি আমি সুযোগ পেতাম ।
- যদি পারিবারিক দায়িত্ব না ধাক্কত ।
- যদি আমার ভালো বিয়ে হত ।
- এই তালিকা বেড়েই চলবে ।

ভারতে কিভাবে বানর ধরে (How they catch monkeys in India)

বানর শিকারী একটা গোল ছিঁড়ি যুক্ত বাল্ক ব্যবহার হাত অনায়াসে ঢুকে যায় । ভেতরে কিছু বাদাম রেখে দেয় । বানরের একটা হাত অনায়াসে ঢুকে যায় । ভেতরে কিছু বাদাম রেখে দেয় । বানর বাদাম নিয়ে হাত বক্ষ করলে, হাতের মুঠিটাই হয়ে যায় বড় এবং যে ফাঁক দিয়ে হাতটা ঢুকিয়েছিল সেই ফাঁক দিয়ে বার করতে পারে না । বানর অবশ্য বাদামগুলি ফেলে দিয়ে হাত বের করে নিতে পারে, কিংবা বাদামগুলি হাতে রেখে ধরা পড়তে পারে । আন্দজ করুন বানর কী করে? প্রায় সব সময়ই বাদামগুলি ধরে রাখে, ফলে মানুষের হাতে ধরা পড়ে ।

অনেক সময় বানরের সঙ্গে মানুষেরও তফাত থাকে না । আমরাও ওই কয়েকটা বাদাম ছাড়তে চাইনা বলে জীবনের পথে এগিয়ে যেতে পারি নি । এই অক্ষমতাকে যুক্তিসহ করে তুলতে চেষ্টা করি । “আমি কাজটা করতে পারিছি না কারণ- ।” যুক্তি হচ্ছে ঐ ‘বাদাম,’ এই বাদাম আঁকড়ে আছি বলেই আমাদের সামনে এগিয়ে যাওয়া ব্যাহত হচ্ছে ।

সফল ব্যক্তিরা সব কিছু যুক্তিগ্রাহ্য করে তুলতে চান না । দুটি জিনিস মানুষের সাফল্য নির্ধারণ করে । একটি হোল যুক্তি, দ্বিতীয়টি হোল কাজের ফলাফল । যুক্তি গণনা করা যায় না, এই ফলাফল গণনা করা যায় । ব্যর্থ হওয়ার জন্য উপদেশ মেনে চলাই যথেষ্ট । “চিন্তা করবেন না, প্রশ্ন করবেন না, কিছু শুনবেন না, শুধু যা করছেন তার যুক্তিগ্রাহ্য ব্যাখ্যা দিন ।”

১১. অতীতের ভুল থেকে শিক্ষা না নেওয়া (Not learning from past mistakes)

যারা ইতিহাস থেকে শিক্ষা নেন না তাদের ভবিষ্যৎ অঙ্ককার । যদি সঠিক দৃষ্টি ভঙ্গি নিয়ে বিচার করি তাহলে ব্যর্থতা আমাদের শিক্ষকের কাজ করে । ব্যর্থতা একটু ঘূর-পথ, পথের শেষ নই । এর ফলে সাফল্যে । বিলম্ব ঘটে । কিন্তু পরাজয় ঘটে না । আমাকের তুলগুলি আমাদের অভিজ্ঞতাকেই সম্মত করে থাকে ।

কেউ কেউ যতদিন বাঁচেন ততদিনই শিখে থাকেন । কেউ আবার শুধুই বাঁচেন । জানি ব্যক্তিরা নিজের ভুল থেকে শিক্ষা গ্রহণ করেন, বিজ্ঞাতর ব্যক্তিরা অপরের ভুল থেকে শিক্ষা নেন । জীবন এত দীর্ঘ নয়, যে কেবলমাত্র নিজের ভুল থেকে শিক্ষা গ্রহণ করলেই চলে, অপরের ভুল থেকেও শিক্ষা নিতে হয় ।

১২. সুযোগ চিনে নেওয়ার অক্ষমতা (Inability to recognize opportunity)

সুযোগ অনেক সময় বিপত্তির ছস্ববেশে আসে, ফলে অনেকেই বুঝতে পারেনা । মনে রাখবেন বাধা যত বেশী, সুযোগও তত বেশী ।

১৩. আশঙ্কা(Fear)

আশঙ্কা কখনো প্রকৃত, কখনো কাঞ্চনিক হতে পারে। এর ফলে অনেকে উদ্ভট কাজ করে বসেন। এর প্রধান হেতু, আশঙ্কার কারণগুলিকে সম্যকভাবে অনুধাবন করতে না পারা, সবসময় ভয়ের মধ্যে থাকলে এক প্রকার ভাবাবেগের জালে জড়িয়ে পড়তে হয়।

তয় থেকে আসে নিরাপত্তার অভাব, আত্মবিশ্বারে অভাব এবং দীর্ঘসূত্রতা, তয় আমাদের সম্ভাবনাও ক্ষমকাকে নষ্ট করে। আমরা সহজ ভাবে চিন্তা করতে পারি না এবং ভয়ের ফলে আমাদের মানুষের সঙ্গে সম্পর্ক ও স্বার্থ নষ্ট হয়,

সাধারণভাবে তয় নিম্নপ্রকারে-

- ব্যর্থতার ভয়
- অজ্ঞানার ভয়
- প্রস্তুত না থাকার ভয়
- তুল সিদ্ধান্ত নেওয়ার ভয়
- প্রত্যাখ্যাত হবার ভয়

কতকগুলি ভয়কে ব্যাখ্যা করে বলা যায়, অন্যগুলি মনে মনে অনুভব করা যায়, ভয়ের ফলে উদ্বেগ ও তজ্জ্বনিত অযৌক্তিক চিন্তা মনকে গ্রাস করে। ফলে সংকটের সমাধান ব্যাহত হয়, ভয়ের ফলে সাধারণ প্রতিক্রিয়া হল পলায়নী মনোভাব। এই মনোভাবের ফলে হয়তো সাময়িকি হস্তি পাওয়া যায় এবং সমস্যাজিনিত দুশ্চিন্তা কম হয় কিন্তু সমস্যার সমাধান হয় না। কাঞ্চনিক তয় সমস্যাকে অনেক বড় করে আমাদের সামনে উপস্থিত করে। এরপ আশঙ্কা বাড়তে বাড়তে মানসিক শাস্তি ও পারিবারিক সম্পর্ক নষ্ট করে।

ব্যর্থতার আশঙ্কা ব্যর্থতার থেকেও খারাপ প্রতিক্রিয়ার সৃষ্টি করে। জীবনে ব্যর্থতাই সবচেয়ে দুঃখজনক অভিভূত নয়। যে সমস্ত মানুষ চেষ্টা করেন না, তারা প্রথম থেকেই ব্যর্থ। বাচ্চারা যখন হাঁটতে শেখে তখন তারা মাঝে মাঝেই পড়ে যায়, কিন্তু সেই পড়ে যাওয়ার অর্থ এই নয় যে তারা হাঁটতে শিখবে না। তারা উঠে দাঁড়ায় এবং চেষ্টা করে। যদি তারা নিরাশ হয়ে চেষ্টাই ছেড়ে দিত তবে তারা কোনদিন হাঁটতে শিখত না। ব্যর্থতার ভয়ে হাঁটা শেখার চেষ্টা না করে হাঁটমুড়ে চিরজীবন কাটানোর থেকে হাঁটা শেখার চেষ্টা করে নিজের পায়ের উপর দাঁড়িয়ে মরাও ভাল।

১৪. প্রতিভা ব্যবহারের ক্ষমতা (Inability to use talent)

এ্যালবার্ট আইনস্টাইন বলেছিলেন, আমার মনে হয় আমার মেধার প্রায় শতকরা ২৫ ভাগ আমার জীবনে কাজে লাগাতে পেরেছি। উইলিয়াম জেম্স মনে করেন মানুষ তার সম্ভাবনার কেবলমাত্র শতকরা ১০ থেকে ১২ ভাগ ব্যবহার করে। বেশিরভাগ মানুষের জীবনেই সবচেয়ে দুঃখজনক বিষয় হলো যে তাদের জীবনে সম্ভাবনা অবশিষ্ট থাকতেই তারা মৃত্যুমুখে পতিত হন। তারা জীবদ্ধায় যথাযথভাবে বাঁচার চেষ্টা করেননি। তাদের ক্ষমতা মরচে ধরে নষ্ট হয়, প্রয়োগের ফলে নষ্ট হয় না। আমি চাইব যে আমার ক্ষমা ক্রমাগত প্রয়োগের ফলে নষ্ট হোক, তাতে যেন অব্যবহারের মরচে না পড়ে। জীবনের সবচেয়ে নিদারূণ আফশোস হল, “আমার করা উচিত ছিল কিন্তু করিনি।”

আলস্যে নিজের ক্ষমতায় মরচে ধরিয়ে দেওয়া এক জিনিস আর ধৈর্য ধরে সুযোগের অপেক্ষা নিজের ক্ষমতাকে সংহত করে রাখা অন্য জিনিস। মরচে ধরে তখনই যখন আলস্য এবং নির্কর্ম অবস্থায় সময় কাটানো যায়। ধৈর্য ধরে অপেক্ষা করা মানুষের সচেতন সিদ্ধান্ত; এর ফলে কর্মশক্তি ও অধ্যবসায় বেড়ে যায়।

কোন এক ব্যক্তি একজন বয়স্ক লোককে জিজাসা করল, “জীবনের সবচেয়ে গুরুত্বার কি?” বয়স্ক ব্যক্তিটি বিমর্শভাবে জবাব দিলেন, “যদি বহনের জন্য কোন বোঝাই না থাকে তবে সেইটিই সবচেয়ে গুরুত্বার।”

১৫. শৃঙ্খলাবোধের অভাব (Lack of discipline)

কখনো ভেবে দেখেছেন, কোন কিছু লোক তাদের লক্ষ্যে পৌছতে পারেন না? কেন তারা সবসময় সংকট ও বিপর্যয়ের মুখে নিরাশ হয়ে পড়েন? কেন কোন কোন ব্যক্তি একের পর এক সাফল্যের মুখ দেখেন? আবার কিছু লোক ক্রমাগত ব্যর্থ হন? খেলাধুলা, শরীরচর্চা, শিক্ষাদীক্ষা অথবা ব্যবসা-বাণিজ্য যে কোন ক্ষেত্রে হোক না কেন উল্লেখযোগ্য সাফল্য অর্জন করতে হলে শৃঙ্খলা ব্যতীত কিছুই করা যায় না।

শৃঙ্খলাহীন ব্যক্তি অনেক কিছু একসঙ্গে করতে চায়। কিন্তু কিছুই করে উঠতে পারেন না। কোন কোন তথ্বাকথিত উদার চিন্তাবীদ শৃঙ্খলাহীনতাকে স্বাধীনতা বলে ব্যাখ্যা করেন। আমি যখন এরোপ্লেনে ভ্রমণ করি, তখন অবশ্যই আশা করব যে পাইলট, তার যা যা করণীয় সেগুলি নিয়মমাফিক নির্দেশ অনুযায়ী করবেন, তার ইচ্ছামতো কিছু করবেন না। তারা যে এই রকম উদার বিশ্বাস না করে বসেন, “আমি মুক্ত, কন্ট্রোল টাওয়ারের নির্দেশ মানতে আমার ইচ্ছা নেই।”

সংগতির অভাব শৃঙ্খলাহীনতার লক্ষণ। শৃঙ্খলার অর্থ আত্মনিয়ন্ত্রণ, আত্মত্যাগ, মনসংযোগ এবং প্রলোভনকে এড়িয়ে চলা। শৃঙ্খলার অর্থ নির্দিষ্ট লক্ষ্যে দৃষ্টি নিবক্ষ রাখা। বাস্তকে যদি সংহত করে নির্দিষ্ট জায়গায় রাখা না যায় তবে তা ইঞ্জিনকে চালাতে পারে না। নায়ায়া জলপ্রপাত থেকে কোন জলবিদ্যুৎ উৎপন্ন হবে না যদি তার স্রোতের শক্তিকে শৃঙ্খলিত করা না যায়।

কচ্ছপ এবং খরগোশের গল্প আমরা সবাই জানি। খরগোশ তার দৌড়াবার ক্ষমতা নিয়ে গর্ব করত এবং কচ্ছপকে দৌড় প্রতিযোগিতার আহ্বান জানিয়েছিল, শেয়াল ছিল প্রতিযোগিতার বিচারক। দৌড় শুরু হওয়ার পর খরগোশ দ্রুত দৌড়ে কচ্ছপকে পেছনে ফেলে এগিয়ে গেল, দৌড়ে জেতার সম্পর্কে এতই নিশ্চিত ছিল যে মাঝপথে তার একটু ঘূমিয়ে নেবার ইচ্ছা হল। যখন জাগল এবং দৌড় প্রতিযোগিতার কথা শুরু করে দৌড়তে শুরু করল তখন অনেক দেরি হয়ে গেছে। কচ্ছপ তখন প্রতিযোগিতার সমষ্টি সীমায় পৌছে গেছে এবং প্রতিযোগিতায় বিজয়ী বলে ঘোষিত হয়েছে।

কাজের সংগতি রক্ষাই শৃঙ্খলা এবং এই সংগতিপূর্ণ কাজ খেয়াল খুশিমতো চেষ্টা করার থেকে অনেক বেশি গুরুত্বপূর্ণ। শৃঙ্খলাবদ্ধ জীবনযাপনের জন্য স্বাধীনতাকে খর্ব করতে হয়। সেটি যেমন কষ্টদায়ক, তেমনি বিশ্বাল জীবনের যে পরিণাম সেটি ও বেদনায়াক। এই দুইয়ের মধ্যে শৃঙ্খলাপরায়ণতাই কম কষ্টদায়ক।

সাধারণত যেসব বাচ্চারা অজন্তু স্বাধীনতার এবং শৃঙ্খলাহীনতার মধ্যে বড় হয় তারা তাদের পিতামাতা, সমাজ, এমনকি নিজের উপরেও বিশ্বাস হারিয়ে ফেলে। কোনওক্ষণ দায়িত্বহীনে তাদের বিশেষ কষ্ট হয়।

১৬. আঘাতমর্যাদাবোধের অভাব (Poor self-esteem)

আঘাতসম্মতি এবং নিজের যোগাত্মা অভাববোধ থেকে জন্মায় মর্যাদাবোধের অভাব। এটি ক্রমাগত আঘাত অবমাননার দিকে নিয়ে যায়। যুক্তিহীন অহংবোধ মানুষকে পরিচালনা করে। কোন কাজ সুস্থিতভাবে সম্পন্ন করার জন্য নয় কেবল অহংবোধকে সম্ভৃষ্ট করার জন্য সিদ্ধান্ত নেওয়া হয়। যাদের মর্যাদাবোধ কম তারাই ক্রমাগত অন্য ব্যক্তি বা প্রতিষ্ঠানের সঙ্গে অভিন্নতা ঝোঁজে। কিন্তু নিজের আঘাতমর্যাদাবোধ ঝোঁজার জিনিস নয়—তাকে তৈরি করতে হয়।

আলস্য ও কর্মবিমুখতা নগন্য আঘাতমর্যাদাবোধের ফলশূণ্য। যাদের আঘাতমর্যাদাবোধ নেই তারাই কেবল অজুহাত দেখায়। কর্মবিমুখতা মরচের মতো, তা সবচেয়ে উজ্জ্বল ধাতুকেও ক্ষয় করে।

১৭. জ্ঞানের অভাব (Lack of knowledge)

নিজের অজ্ঞানতা সম্পর্কে ধারণা থাকলেই জ্ঞান অর্জন সহজ হয়। একজন মানুষ যতই জ্ঞান অর্জন করেন ততই বুরতে পারেন যে কোন কোন বিষয় তার জ্ঞানের অভাব আছে। যে ব্যক্তি ভাবে যে সে সব কিছু জানে তার অনেক জিনিসই জানতে বাকি আছে।

অঙ্গ ব্যক্তিরা জানেনা যে তারা অঙ্গ। তারা যে জানে না সেই তথ্যটিও তাদের অজানা। বস্তুতপক্ষে, অঙ্গতা নয়, বড় সমস্যা জ্ঞানের মোহ। এই মোহ মানুষকে ভুল পথে পরিচালিত করতে পারে।

১৮. অদৃষ্টবাদী মনোভাব (Fatalistic attitude)

অদৃষ্টবাদী মনোভাব থাকলে মানুষ জীবনে দায়িত্বপ্রাপ্ত করতে পারে না। তারা সাফল্য বা ব্যর্থতার জন্য দায় ভাগ্যের উপর চাপিয়ে দেয়। তারা ভাগ্যের কাছে আঘাতসমর্পণ করে। তারা কোষ্টিতেও এহেন ক্ষত্রের বিচারে পূর্বনির্ধারিত ভবিষ্যতে বিশ্বাস করে। বিশ্বাস করে যে তাদের প্রচেষ্টা সত্ত্বেও যা ঘটবার তা ঘটবেই। সেইজন্য তারা কোন চেষ্টাই করে না এবং সমস্ত বিষয়ে গা এলিয়ে দেয়। তারা ঘটনা ঘটার জন্য অপেক্ষা করে নিজেরা কোন কিছু ঘটাতে চায় না। যে কোন ব্যর্থ ব্যক্তিকে জিজ্ঞেস করলে বলবে যে সাফল্য ভাগ্যের ব্যাপার। দুর্বলচিত্ত ব্যক্তিরা ভবিষ্যৎ বক্তা, কোষ্টি বিচারককারী এবং স্বাধোষিত সন্ন্যাসীদের সহজ শিকার হয়। এই ব্যক্তিরা সাধারণত কুসংস্কারাচ্ছন্ন এবং আচার বিচার পালনে উৎসাহী।

লঘুচিত্ত ব্যক্তিরাই ভাগ্যে বিশ্বাস করেন। শক্তিমান এবং দৃঢ়চিত্ত ব্যক্তিরা বৈজ্ঞানিক কার্যকারণ সম্পর্কে বিশ্বাস করেন। কেউ কেউ খরগোশের পা সৌভাগ্যদায়ক বলে মনে করেন— কিন্তু এই বিশ্বাস কি খরগোশের পক্ষে সৌভাগ্যদায়ক?

কিছু লোক ভাবেন তারাই কেবল ভাগ্যহীন

এই ধরনের চিন্তা থেকে অদৃষ্টবাদী দৃষ্টিভঙ্গি জন্মায়। যারা সবচেয়ে ছিধিগ্রস্ত চিত্তে কাজ করেন তারা বলেন—

- “আমি একবার চেষ্টা করব”;
- “আমি দেখব এতে কাজ হয় কিনা”;
- “আমার তো হারাবার কিছুই নেই”;
- “যাইহোক আমি এটার জন্য শুব চেষ্টা করিনি”।

এই ধরনের লোক নিশ্চিতভাবে ব্যর্থ হয়, কাবণ তারা দৃঢ়সংকল্প হয়ে এবং সম্পূর্ণ

মনোযোগ দিয়ে কাজ করেন না। তাদের সাহস, আত্মবিশ্বাস এবং কার্যসিদ্ধির জন্য কোন দায়বদ্ধতা নেই। তারা উদাসীনভাবে কাজ করেন। আর ব্যর্থ হলে বলেন তার ভাগ্যহীন। একজন লোক একটি ঘোড়দৌড়ের ঘোড়া কিনেছিল। তাকে ঘোড়াশালে রেখে সে একটা সাইনবোর্ড লাগিয়ে দিল “পৃথিবীর দ্রুততম ঘোড়া”, মালিক ঘোড়াটাকে কোণ ব্যায়াম করাতানা কিংবা কোন ট্রেনিংও দিত না। এই অবস্থায় ঘোড়াটিকে একদিন ঘোড়দৌড়ে নামিয়ে দিল। ঘোড়াটি এল সবার শেষে। মালিক সাইনবোর্ডটি তাড়াতাড়ি বুলে ফেলল। তবু অকর্মণ্যতার ফলে কিংবা যা করা উচিত ছিল তা না করার জন্য লোকে ব্যর্থ চেষ্টাই হয় এবং ভাগ্যকে দোষ দেয়।

দূরদৃষ্টি, সাহস এবং গভীরতা না থাকলে জীবন লক্ষ্যহীন হয়ে পড়ে। সংকীর্ণচিত্ত, দুর্বল এবং অলসমনা ব্যক্তিরা সবসময় নির্বিবেকিতার পথই বেছে নেয়। অ্যাথ্লিট্রা ১৫ বছর ধরে ট্রেনিং করে কেবল ১৫ সেকেন্ডের প্রতিযোগিতার জন্য। প্রতিযোগিতা সমাপ্তির পর যদি কোনও অ্যাথ্লিট বলে যে তার সমস্ত শক্তি নিঃশেষ হয়ে গেছে তবে বুঝতে হবে যে সে তার সমস্ত শক্তি ও দক্ষতা উজার করে দিয়েছে। যদি তা না হয় তবে তার সম্পূর্ণ দক্ষতা ও শক্তি সে ব্যবহার করেনি।

যারা পরাজিত হন তাদের কাছে জীবন ন্যায়বিচারহীন কারণ তারা নিজেদের দুর্ভাগ্যের কথাই মনে করেন। তারা বিবেচনা করেন না যে, যে ব্যক্তি তালো প্রস্তুতি নিয়েছে এবং পারদর্শী তারও খারাপ সময় এসেছিল। কিন্তু সে সেই সময়ে ভেঙে না পড়ে তা পার হয়ে আসতে পেরেছে। দুর্জনের মধ্যে এইটির তফাত। যে জেতে তার কষ্ট সহ্য করার শক্তি অনেক বেশি এবং সবশেষে ত্রুটিভাবে অপেক্ষা চরিত্রের শক্তি অনেক বেশি।

যারা আত্মনির্ভরশীল ভাগ্য তাদের সাহায্য করে (Luck favors those who help themselves)

একটা ছোট শহর যখন বন্যাকবলিত হল এবং প্রত্যেকেই নিরাপদ জায়গায় চলে যেতে শুরু করল, তখন একজন লোক কোথাও যেতে রাজি হল না। সে বলল, “ভগবান বাঁচাবেন, আমার ভগবানে বিশ্বাস আছে।” জল আরও বাড়তে একটি জীপ এসে তাকে উদ্ধার করতে চাইল কিন্তু লোকটি যেতে রাজি হল না। সে আবার বলল, “আমি ভগবানে বিশ্বাস করি, আমার ভগবান আছেন।” জল যখন আরও বাড়ল তখন সে বাড়ির দোতলায় উঠল, একটি নৌকা এসে তাকে সাহায্য করতে চাইল কিন্তু তার একই কথা, “ভগবান আমাকে বাঁচাবেন।” জল আরও বাড়তে লোকটি ছাদে উঠে গেল। তখন একটি হেলিকপ্টার এসে তাকে উদ্ধার করতে চাইল। কিন্তু তখনও লোকটি বলল, “আমার ভগবানে বিশ্বাস আছে।” জল আরও বাড়তে সে জলের প্রাতে ডুবে মারা গেল। তার পর ইশ্বরের কাছে পৌছানোর পর সে কাতর হুরে ইশ্বরকে জিজেস করল, “তোমার উপর আমি সম্পূর্ণ বিশ্বাস করেছিলাম, কিন্তু তুমি আমার প্রার্থনা অগ্রাহ্য করে আমায় ডুবে মরতে দিলে কেন?” ইশ্বর জবাব দিলেন, ‘তোমাকে বাঁচানোর জন্য জীপ, নৌকা, হেলিকপ্টার কে পাঠিয়েছিলি?’

অদৃষ্টবাদী মনোভাবকে জয় করার জন্য কার্যকারণের প্রাকৃতিক নিয়মে বিশ্বাস করা দরকার এবং দায়িত্বহীনের যোগ্যতা থাকা দরকার। জীবনে কোন কাজ সম্পূর্ণ করতে হল দরকার কর্মকূশলতা, প্রস্তুতি এবং পরিকল্পনা।

যোগ্য ব্যক্তির প্রতি ভাগ্য প্রসন্ন হয়।

তৃমিও জিতবে-৫

তুমিও জিজ্ঞাসা

আধিক্যকাবে বধির ক্ষেত্রে জন্য একটি শ্রদ্ধিত সাহায্যকারী যন্ত্র আবিকারে চেষ্টা করছিলেন আলেকজান্ডার প্রাহাম বেল। তিনি শ্রদ্ধিত সাহায্যকারী যন্ত্র উন্নত করতে পারেন নি কিন্তু তার গবেষনার ফলে টেলিফোন যন্ত্রের মূল সূত্রটি আবিকার হয়েছিল। এই ব্যক্তিকে কি আপনি ভাগ্যবান বলবেন না?

যখন প্রস্তুতি ও সুযোগ একত্রে মিলিত হয় তখন ভাগ্য সুপ্রসন্ন হয়। চেষ্টা এবং প্রস্তুতি ছাড়া ভাগ্যের প্রসন্নতা অর্জন করা যায় না।

ভাগ্য (Luck)

সে দিনের বেলা কাজ করেছে
এবং রাতেও বিশ্রাম নেয়ানি।
খেলাধুলাও ছেড়ে দিয়েছে,
এবং তার সঙ্গে মজলিশী আনন্দের ঘটাও
বইয়ের শুকনো পাতায় চোখ রেখে
নতুন জিনিস শেখার চেষ্টায়
আরও আসে এগিয়ে গিয়ে
চাইছে অর্জন করতে সাফল্য,
সাহস এবং বিশ্বাসকে সঙ্গী করে,
সে চলেছে এগিয়ে,
এবং যখন সে সফল হোল
লোক বললে, “লোকটির ভাগ্য বটে”।

-অনামা কবি

১৯. উদ্দেশ্যহীনতা (Lack of purpose)

যে সকল ব্যক্তি অনেক শুরুতর অসম্পূর্ণতা করে জয় করেছেন, তাদের জীবনকাহিনীতে দেখি যে সাফল্য লাভের এক জুলন্ত আকাঙ্ক্ষা তাদের চালনা করে নিয়ে গেছে। তাদের জীবনের একটই লক্ষ্য ছিল। সমস্ত বাধা সত্ত্বেও তারা কাজটি সম্পন্ন করতে পারেন-এই কথাই তারা প্রামাণ করতে চেয়েছিলেন এবং করেও ছিলেন।

এই আকাঙ্ক্ষাই পক্ষাঘাতগ্রস্ত উইলমা রুডলফকে দৌড়ে পৃথিবীর দ্রুততম মহিলা হিসাবে ১৯৬০ সালে অলিম্পিকে তিনটি স্বর্ণপদক জিতিয়েছিল। প্লেন কনিংহামের কথায়, “পুরু যাওয়া পা নিয়ে একটি ছেলে একমাইল দৌড়ে বিশ্ব রেকর্ড করেছিল কেবল তৈরি আকাঙ্ক্ষার তাড়নায়।”

পাঁচ বছরের পোলিও রোগগ্রস্ত একটি মেয়ে শক্তি ফিরে প্রাপ্তির জন্য সাতার শুরু করে। ত্রুট্যে সাতারে সাফল্য অর্জনের জন্য তার এক তীব্র আকাঙ্ক্ষা জন্মে। শেষ পর্যন্ত সাতারের তিনটি বিভাগে মেয়েটি রেকর্ড সৃষ্টি করে এবং ১৯৫৬ সালের অলিম্পিক স্বর্ণপদক পায়। তার নাম শেলী ম্যান।

যখন লক্ষ্য হারিয়ে ফেলে তখন মানুষ কোনও সুযোগেরই সন্ধান পায় না। যদি কার্যসম্ভব আকাঙ্ক্ষা থাকে, লক্ষ্য ঠিক থাকে। অভীষ্ট কাজে সাধনা থাকে। কঠোর শ্রমের জন্য যদি প্রয়োজনীয় শৃঙ্খলাবোধ থাকে তাহলে অন্যান্য বাধা সহজ হয়ে যাবে। কিন্তু ঐ সমস্ত শৃঙ্খলার যদি না থাকে, আর যাই থাকুক না কেন তাতে কিছুই লাভ হবে না।

চরিত্রের ভিত্তির উপরই সব কিছু নির্মাণ করতে হয়। তবেই তা স্থায়ী হয়।

২০. সাহসের অভাব (Lack of courage)

সফল ব্যক্তিরা অলৌকিক ঘটনা বা সহজে কার্যসম্পর্কের জন্য অপেক্ষা করেন না। তারা সাহস ও শক্তি দিয়ে বাধা দূর করার প্রয়াস পান। যা পাওয়া যাবে না তার জন্য অপেক্ষা না করে যা আছে তাই দিয়ে কাজ শুরু করেন। অলস ইচ্ছা প্রৱণ হয় না। কিন্তু সংকল্প, প্রত্যাশা কিংবা দৃঢ় বিশ্বাস যে আকাঙ্ক্ষা পোষণ করে তা সফল হয়। প্রার্থনার সঙ্গে সাহসী কাজ করলে প্রার্থনা প্রৱণ হবার সম্ভাবনা থাকে। সাহস ও চরিত্রবলের সম্মিলন ঘটলে সাফল্য নিশ্চিত। এই সম্মিলনই সাধারণ ও অসাধারণের মধ্যে পার্থক্য নির্ধারণ করে। মনে সাহস থাকলে ভয় ভুলে সংকট অতিক্রম করা সহজ হয়। সাহস মানে ডয়ের অভাব নয়, সাহস মানে ডয়কে জয় করা। চরিত্র, সততা ও ন্যায়বোধের সংমিশ্রণ, এবং চরিত্রের দৃঢ়তা ছাড়া সাহস কার্যকর হয় না। আর চরিত্র বিনা সাহস অত্যাচার বিশেষ।

সাফল্যের প্রণালী (A recipe for success)

সাফল্য কেক তৈরির মতো। যদি কেক তৈরির প্রণালী যথার্থ না অনুসরণ করা হয়, তাহলে কেক হবে না, উপাদানগুলি ভালো গুণমানের হবে এবং যথার্থ অনুপাতে মেশাতে হবে। ওভেনে বসিয়ে বেশি বা কম সময় রাখা হলে চলবে না। রাখার পদ্ধতি ঠিক থাকলে, দু একবার খারাপ হতে পারে, কিন্তু শেষ পর্যন্ত ঠিক জিনিসটি উৎৰে যাবে।

অধ্যাবসায় ও গোয়ারতুমি এক জিনিস নয়। অধ্যাবসায়ে আছে দৃঢ় সংকল্প, কিন্তু গোয়ারতুমিতে আছে সংকল্পের অভাব। সাফল্য লাভের পদ্ধতি আপনি এখন জানে, সেগুলি প্রয়োগ করবেন কিনা, সে সিদ্ধান্ত আপনার।

সাফল্যের জন্য জরুরী শিক্ষাক্রম – (A cash recipe for success)

- জেতার জন্য খেলবেন, হাবার জন্য নয়।
- অন্যের ভুল থেকে মিক্ষাগ্রহণ করুন।
- উন্নত নেতৃত্বের মানুষের সঙ্গে মেলামেশা করুন।
- যা অপরের নিকট পান, তার থেকে বেশি দিন।
- উদ্দেশ্যহীনভাবে কোন জিনিসের সঞ্চান করবেন না।
- দীর্ঘমেয়াদী চিন্তা করুন।
- নিজের শক্তি যাচাই করে তার উপর ভরসা রাখুন।
- সিদ্ধান্ত নেওয়া সময় বড় লক্ষ্যের দিকে দৃষ্টি নিবন্ধ রাখবেন।
- সততার বিষয়ে কোনওভাবে আপস করবেন না।

কাজের পরিকল্পনা (Action plan)

১. প্রশিক্ষণের মাধ্যমে কাজে গর্ববোধ তৈরি করুন।
২. ভালো কাজ পুরস্কৃত করুন।
৩. সুনির্দিষ্ট ও স্বচ্ছ লক্ষ্য স্থির করুন।
৪. উচ্চ আশা রাখুন।
৫. মূল্যায়নের জন্য স্বচ্ছ ও পরিমাপ যোগ্য নির্দিষ্ট ব্যবস্থা করুন।
৬. অপরের প্রয়োজন সঠিকভাবে যাচাই করুন।
৭. আপনার বৃহৎ পরিকল্পনায় প্রত্যেকের যথার্থ অংশ নির্দিষ্ট করুন।
৮. একটি ইতিবাচক অনুকরণযোগ্য ব্যক্তি হিসাবে অন্যের নিকট দৃষ্টান্ত স্থাপন করুন।
৯. অন্যের আস্থাসম্মান বোধ জাগৰত করুন।
১০. শৃঙ্খলার অভাবে জীবনের যে যে ক্ষেত্রে আপনি ক্ষতিগ্রস্ত হয়েছেন, সে ক্ষেত্রগুলির তালিকা তৈরি করুন। ক্ষতির পরিমাণ নির্ধারণ করুন।
১১. পরবর্তী বিপত্তির মুখোমুখি হবার সময় নিজেকে এই দুটি প্রশ্ন করুন: এই বিপত্তির মোকাবিলা থেকে কী শিক্ষা গ্রহণ করব? এবং সেই শিক্ষা কিভাবে জীবনে উন্নতির জন্য প্রয়োগ করতে পারি?
১২. আপনার মতে সাফল্যের সংজ্ঞা কী?
১৩. এইগুলি গুরুত্বপূর্ণ কেন?
১৪. পিছনে ফিরে তাকিয়ে চিন্তা করুন গত দশ বছরে আপনার জীবনের লক্ষ্য কি বদলেছে? যদি বদলে থাকে তবে কেন বদলেছে?

অধ্যায় ৩ ঢ কর্মপ্রেরণা MOTIVATION

প্রতিদিন কিবাবে নিজেকে ও অন্যদের অনুপ্রাণিত করবেন।

Motivating yourself and others everyday.

দুটি ধারণা পরীক্ষিত সত্ত্বা (১) অধিকাংশ লোকই ভালো লোক, তারা আরও ভালো করতে পারেন। (২) অধিকাংশ লোকই জানেন কী করা দরকার; কিন্তু তারা করেন না।

যে জিনিসটা কর্মীদের মধ্যে অনুপস্থিত তা হল একটা স্কুলিঙ্গ অনুপ্রেরণা।

কেন কোন স্থিক্ষার বইয়ে কী করা প্রয়োজন এই বিষয়টিকে গুরুত্ব দেয়। আমরা একটি ভিন্ন পদ্ধতি নিতে চাই। এই প্রশ্নটি প্রথমেই করি, “কাজটি আপনি করছেন না কেন?” রাস্তার পথচলতি মানুষদের ও কাজের ক্ষেত্রে কী করা অতি প্রয়োজন জিজ্ঞেস করলে তারাও ঠিক ঠিক জবাব দিয়ে দেবেন। কিন্তু যদি জিজ্ঞেস করা যায় তারা সেই মতো কাজ করেছেন কি? তাহলে জবাব হবে না। যে জিনিসটি অনুপস্থিত তা হলো কাজ করার ইচ্ছার অভাব। মানুষের বিশ্বাসের মধ্যেই থাকে কর্মপ্রেরণার উৎস। এর অর্থ, যে কাজ করবে সেই কাজের পদ্ধতি ও ফলাফলের উপর সম্পূর্ণ বিশ্বাস রাখবে এবং কাজের সম্পূর্ণ দায়িত্বগ্রহণ করবে। এই ক্ষেত্রে কর্মপ্রেরণাই গুরুত্বপূর্ণ হয়ে ওঠে। মানুষ যখন তার কর্মের ও ব্যবহারের দায়িত্ব গ্রহণ করে তখন জীবনের প্রতি তার দৃষ্টি ভঙ্গি হয় ইতিবাচক। তখনই ব্যক্তিজীবনে এবং কর্মজীবনে তারা গঠনমূলকভাবে সক্রিয় হয়ে ওঠে। পরিবারের সদস্যদের সঙ্গে সম্পর্কের উন্নতি হয়। জীবন অনেক অর্থপূর্ণ হয়ে উঠে এবং জীবনে পূর্ণতার স্বাদ পাওয়া যায়।

মানুষের শারীরিক প্রয়োজনীয়তা পূর্ণ হলে ভাবাবেগের প্রয়োজনীয়তাই হয় মানুষের বৃহত্তর চালিকাশক্তি। মানুষের কর্মোদ্যোগ ক্ষতি অথবা লাভ এই দুই উদ্দেশ্যের দ্বারাই নির্ধারিত হয়। যদি প্রাণি ক্ষতির থেকে বেশি হয় তবে সেইটিই হয় চালিকাশক্তি। আর যদি প্রাণির থেকে ক্ষতি বেশি হয় তবে তা কর্মোদ্যোগকে স্কুল করে।

প্রাণি পার্থিব এবং বাস্তব হতে পারে যেমন আর্থিক পুরকার, ছুটি উপহার ইত্যাদি। আবার প্রাণি অপার্থিব হতে পারে যেমন কাজের স্বীকৃতি ও প্রশংসা উপলক্ষি, অভীষ্ট লাভের আনন্দ, পদোন্নতি, সার্বিক উন্নতি, দায়িত্বশীলতা, চরিতার্থতা, আত্মশক্তি অর্জন, দক্ষতা অর্জন এবং বিশ্বাস।

উন্নত হওয়া ও কাজে প্রেরণা পাওয়ার মধ্যে পার্থক্য কোথায়?

(What is the difference between inspiration and motivation)

আমি বেশ কিছু আন্তর্জাতিক সেমিনার সংগঠন করে থাকি; অনেকে প্রায়ই জিজ্ঞেস করেন আমি অপরকে অনুপ্রাণিত করতে পারি কিনা। আমার জবাব, ‘না, আমি পারি না’। মানুষ নিজেই নিজেকে অনুপ্রাণিত করে। আমি যা করতে পারি তা হলো, অনুপ্রাণিত হওয়ার জন্য তাদের উন্নত করতে পারি। আমরা অনুপ্রেরণা হওয়ার জন্য উন্নত করতে হলে তাদের প্রয়োজন ও অভাবগুলিকে সঠিকভাবে অনুধাবন করা দরকার। অনুপ্রেরণা এবং উৎপাদনশীলতার মধ্যে একটা প্রত্যক্ষ যোগাযোগ আছে। যারা কেবলমাত্র চাকরি রক্ষার জন্য

প্রয়োজনীয় কাজটুকুই করেন তারা সংস্থার পক্ষে কখনই অপরিহার্য বলে গণ্য হবেন না।

উদ্বৃদ্ধ হওয়ার অর্থ চিন্তা ও দৃষ্টিভঙ্গির পরিবর্তন, আর প্রেরণা হচ্ছে কাজের গতি ও পদ্ধতির পরিবর্তন। অনুপ্রেরণা খানিকটা আগন্তুর মতো—যদি ইঙ্কন জোগানো না যায় তা হলে নিতে যায়। খাদ্য ও ব্যায়ামজ্ঞাত পৃষ্ঠি যেমন চিরকাল থাকে না। তেমনি কর্মপ্রেরণাও চিরস্থান্ধী নয়। তবে মূল্যবোধের গভীরতর বিশ্বাস যদি কর্মপ্রেরণার উৎস হয় তাহলে কর্মপ্রেরণা দীর্ঘস্থায়ী হয়।

কী কী বস্তু সবচেয়ে বেশি কর্মপ্রেরণা জোগায়? অর্থ? স্বীকৃতি?

জীবনযাত্রার মানোন্নয়ন? যাদের পছন্দ করি সেই সমস্ত মানুষের নিকট অধিকতর গ্রহণযোগ্যতা? এর সবগুলিই কর্মপ্রেরণার উৎস হতে পারে।

অভিজ্ঞতায় দেখা যায় মানুষ অর্থের জন্য অনেক কিছু করতে পারে, একজন ভালো নেতার জন্য আরো বেশি করতে পারে, আবার নিজের বিশ্বাসের প্রেরণায় অনেক বেশি করতে পারে। পৃথিবীতে এরূপ ঘটনা প্রত্যেকদিন উদ্দেশ্য এই যে যখন আমরা বিশ্বাস করব যে আমরাই আমাদের জীবনযাত্রা ও ব্যবহারের জন্য দায়ী তখন আমাদের জীবনের প্রতি দৃষ্টি ভঙ্গি ও উন্নততর হবে।

কর্মপ্রেরণার নতুন সংজ্ঞা (Let's redefine motivation)

এরপরের যুক্তি-সম্মত প্রশ্ন হোল, কর্মপ্রেরণা কী? কর্মপ্রেরণা হচ্ছে সেই মনোভাব যা কর্মে ও কর্মচিক্ষায় উদ্বৃদ্ধ করে। কর্মপ্রেরণার অর্থ কর্মে উৎসাহ ও অনুপ্রেরণা পাওয়া। তাছাড়াও প্রেরণা মানুষের কর্মদক্ষতাকে উজ্জীবিত ও কর্মচিক্ষাকে প্রজলিত করে। কর্মপ্রেরণা শক্তিদায়ী। মনে বিশ্বাস উৎপাদন করে, দৃঢ় প্রত্যয়ী করে, চালিকাশক্তি হিসাবে কাজ করে। এক কথায় বলতে গেলে, কর্মপ্রেরণার সংজ্ঞাই হচ্ছে কাজের জন্য গভীর আগ্রহের সৃষ্টি। এটি এমনই এক শক্তি যা আক্ষরিক অর্থে জীবনে পরিবর্তন আনতে পারে।

আমরা কর্মপ্রেরণা পেতে চাই কেন?

কর্মপ্রেরণাই জীবনের চালিকা শক্তি। সাফল্যের অদম্য আকাঙ্ক্ষা থেকেই কর্মপ্রেরণার জন্ম। সাফল্য ছাড়া জীবনে কোনও গৌরব নেই, কাজও উপভোগ্য হয় না, কাজে উত্তেজনা থাকে না আর পরিবারেও থাকে না আনন্দ। জীবনটাকে একটা অসম চাকার গাড়ি বলে মনে হয় যা কেবল ধাক্কা খেতে খেতে চলে। কর্মপ্রেরণার চরম শক্ত হচ্ছে আঘাতুষ্টি। আঘাতুষ্টির ফলে আসে নৈরাশ্য এবং নৈরাশ্য কর্মবিমুখ করে, কারণ কোন কাজটি গুরুত্বপূর্ণ তা নির্ধারণ করার বোধশক্তি নষ্ট হয়ে যায়।

কর্মপ্রেরণা কিভাবে কাজ করে? (Motivation—how does it work?)

কর্মপ্রেরণার মূল উপাদানাঙ্কিতে যদি অনুধাবন করা যায় তাহলে লক্ষ্য পৌছানো সহজ হয় এবং সঙ্গে সঙ্গে অন্যকেও অনুপ্রাপ্তি করা যায়।

নিজের অন্তরের কর্মপ্রেরণাই চালিকাশক্তি, এবং এই প্রেরণাই দৃষ্টিভঙ্গি তৈরি করে। বস্তুতপক্ষে এই মনোভাব এমনভাবে সঞ্চারিত হয় যে অন্যান্য সহকর্মীদেরও একই প্রেরণা ও দৃষ্টিভঙ্গিতে উদ্বৃদ্ধ করে। কিভাবে কোন ব্যক্তি তার কর্মপ্রেরণা বজায় রাখে এবং লক্ষ্য স্থির থাকে?

এই উদ্দেশ্যে অ্যাথলিটরা অনেকদিন ধরেই একটি গুরুত্বপূর্ণ পদ্ধতি ব্যবহার করেছেন—তার নাম অবচেতনা মনের ইঙ্গিত পাওয়ার চেষ্টা বা স্বাভিভাব। এই স্বাভিভাব ইতিবাচক-

কর্মপ্রেরণা

অতীত বা ভবিষ্যতের ইঙ্গিত নয়; বর্তমানে কিভাবে পারদর্শিতা বাড়ানো যাবে তার ইচ্ছা ও বারবার এই পক্ষতি ব্যবহার করা হয়। এক কথায় এটি একটি ইতিবাচক আল্লাকখন !

কর্মপ্রেরণা দুই প্রকারের -বাহ্যিক ও আন্তরিক।

বাহ্যিক কর্মপ্রেরণা (External motivation)

অর্থ, সামাজিক স্থীরতি, খ্যাতি কিংবা ভয় এগুলি হল বাহ্যিক কর্মপ্রেরণা। যেমন বাবা মামের হাতে মার খাবার ভয়ে কোন কাজ করা বা কোন কাজ থেকে বিরত থাকা, চাকরি থেকে বিতাড়িত হবার ভয়ে কাজ করা, এগুলি হলো বাহ্যিক কর্মপ্রেরণার উদাহরণ।

একটি কোম্পানী কর্মীদের জন্য পেনসন পরিকল্পনা চালু করল। কিন্তু জন নামক এক কর্মী ছাড়া সবাই সেই পরিকল্পনায় যোগ দিল। পরিকল্পনাটি কর্মচারীদের স্বার্থের পক্ষে উত্তম। জন কিন্তু একলাই এই পরিকল্পনায় অংশ নিল না, যদিও তার উর্ধ্বতন কর্তৃপক্ষ এবং বক্তৃতা অনেক বেঁচাল তবুও জন তার সিদ্ধান্ত বদলাল না।

একদিন কোম্পানীর মালিক জনকে ডেকে বলল, “তোমার সমানে আছে কাগজ ও কলম, হয় তুমি পেনসন পরিকল্পনায় যোগ দাও নয়, তুমি এই মুহূর্তে ছাটাই।” জন সঙ্গে সঙ্গে সই করল। মালিক যখন জিজ্ঞেস করল, সে এতদিন পরিকল্পনায় সেই করেনি কেন। জন বলল, “পরিকল্পনাটি আপনি যেভাবে ব্যাখ্যা করলেন সেভাবে আর কেউ আমাকে ব্যাখ্যা করেননি।”

ভয়ের ফলে কাজের আগ্রহ (Fear mitigation)

কর্মসূলে ভীতি কখনো কখনো কার্যসিদ্ধির পক্ষে সুবিধেজনক।

- ভয়ে তাড়াতাড়ি কাজ নিষ্পন্ন হয়।
- ভয়ের ফল তাৎক্ষণিক।
- কর্মীর মনে ভীতি থাকলে ক্ষতি কম হয় কারণ কাজটি সময়ের মধ্যে নিষ্পন্ন কর যায়।
- সাময়িকভাবে কর্মীর কর্মদক্ষতার উন্নতি হয়।

কাজের গতি বৃদ্ধি পায় (Performance goes up)

প্রায়ই দেখা যায় যে শিকার শিকারীর থেকে বেশি জোরে দৌড়ায় কারণ শিকারী দৌড়ায় খাদের প্রয়োজনে আর শিকার দৌড়ায় প্রাণ বাঁচাবার তাগিদে।

ইতিহাস থেকে জানা যায় যে, ক্রীতদাসেরা পিরামীড তৈরি করেছে সর্বদাই তাদের উপর নজর রাখতে হতো এবং শাসন করতে হতো। কাজ করবার জন্য কর্মপ্রেরণার উৎস হিসাবে ভীতির কতকগুলি সীমাবদ্ধতা আছে:

- ভয় বাহ্যিক ব্যাপার। যতক্ষণ পর্যন্ত মালিক বা উপরওয়ালা উপস্থিতি থাকে ততক্ষণ পর্যন্ত ভয় থাকে। তারা চোখের আড়াল হলে ভয় চলে যায়।
 - ভয় মানসিক চাপের সৃষ্টি করে।
 - কাজের পরিধি নির্দেশটুকু মানার মধ্যেই সীমাবদ্ধ থাকে।
 - সৃজনশীলতা নষ্ট করে দেয়।
 - ভয় কর্মপ্রেরণার উৎস হলে এই প্রেরণা বজায় রাখতে ভয়কে ক্রমাগত বাড়াতে হয়।
- এক খন্দের একজন কর্মচারীকে জিজ্ঞেস করল, “তুমি কবে থেকে এখানে কাজ শুরু করেছ?” কর্মচারীটি বলল “যেদিন থেকে মালিক আমাকে তাড়িয়ে দেবে বলে ভয় দেখিয়েছে”, ভয় এখানে কাজের প্রেরণা।

আর্থিক অনুদানজনিত কর্মপ্রেরণা (Incentive motivation)

বোনাস, লভ্যাংশ, স্বীকৃতি ইত্যাদি উৎসাহ বর্ধন করেও বাহ্যিক অনুপ্রেরণা জোগায়।

এই ধরনের উৎসাহবর্ধক অনুপ্রেরণার কতকগুলি সুবিধে আছে। প্রধান সুবিধে হলো, যে যতক্ষণ পর্যন্ত উৎসাহ বর্ধনের কারণটি বর্তমান থাকে ততক্ষণ পর্যন্ত কর্মপ্রেরণাও অটুট থাকে। গাধার সামনে গাজর ঝুলিয়ে রাখলে সে গাজরে লোভে গাড়ি টেনে চলবে। কিন্তু এই কোশল সফল হবে তখনই যতক্ষণ পর্যন্ত গাধাটি স্ফুর্ধার্ত থাকবে, গাজর খাবার উপযোগী হবে এবং গাড়িটির ভার থাকবে গাধার বহন ক্ষমতার মধ্যে। মাঝে মাঝে গাধাকে গাজর খেতেও দিতে হবে, নইলে গাধা উৎসাহ পাবে না। আবার গাধার পেট যদি ভরে যায় তখন পুনরায় স্ফুর্ধার্ত না হওয়া পর্যন্ত অপেক্ষা করতে হবে। আমাদের ব্যবসার জগতে এই যক্ষমই দেখা যায়। সেলসম্যানরা যখন দেখে যে তাদের বিক্রির জন্য নির্ধারিত মাল বিক্রি যোগ গেছে তখন তারা আর কাজ করে না। তাদের কাজের প্রেরণা কেবলমাত্র নির্ধারিত জিনিসগুলি বিক্রি করা তার বাইরে কিছু করার প্রেরণা তাদের নেই। এটি বাহ্যিক প্রেরণা শাস্ত্রীয় নয়।

আমাদের সবারই ইতিবাচক কিংবা নেতৃত্বাচক কর্মপ্রেরণা আছে। (We are all motivated—either positively or negatively)

টরেন্টোতে আমি দুই ভাইয়ের গল্প শুনেছিলাম, একজন মাদকাসক্ত ও মদ্যপ। স্ত্রী ও পরিবারের অন্যদের প্রায়ই মারধোর করত। অন্যজন সফল ব্যবসায়ী। সমাজে প্রতিষ্ঠিত এবং সুস্থি পরিবার। কেউ কেউ কৌতুহলী হয়ে উঠত যে একই বাবা-মায়ের দুই ছেলে একই আবহাওয়াতে মানুষ হয়েও তাদের মধ্যে এত তফাত হল কেন?

প্রথম ভাইকে জিজেস করা হল যে সে কেন মাদকাসক্ত ও মদ্যপ। এবং কেন স্ত্রীকে মারধোর করেং লোকটি উপর দিল, “আমার বাবা ছিলেন মাদকাসক্ত, মধ্যপ এবং সে তার স্ত্রী ও আমাদেরও মারধোর করত সূতরাং আমি আর অন্য কী হতে পারিঃ”

অন্য ভাইকে একই প্রশ্ন করতে জবাব দিলেন যে তার সাফল্যের কারণও তার বাবা। তিনি বললেন, ‘আমি যখন ছোট ছিলাম তখন বাবাকে দেখেছি মদ খেয়ে অনেক খারাপ কাজ করতে। আমি স্থির করলাম যে আমি এরকম হবো না। তাই আমি মাতাল নই, মাদকাসক্তও নই। আমি একজন সফল ব্যবসায়ী।’ সূতরাং দেখা যাচ্ছে যে একই দৃষ্টান্তকে একজন সদর্থকভাবে অনুসরণ করেছে আর একজন নগ্নর্থক মনোভাব নিয়ে অনুসরণ করেছে।

বিভিন্ন মানুষ ভিন্ন ভিন্ন বিষয় থেকে কর্মপ্রেরণা পায় (Different things motivate different people)

অভ্যন্তরীণ কর্মপ্রেরণার উৎস অন্তরের মধ্যেই থাকে। যেমন গর্ববোধ, স্বীয় কৃতিত্বের সম্পর্কে ধারণা; দায়িত্ববোধ এবং গভীর বিশ্বাস।

একটি তরুণ নিয়মিত অনুশীলন করত কিন্তু সবসময় অতিরিক্ত খেলোয়াড়দের দলেই থাকত। কখনো ১১ জনের ফুটবল দলে সুযোগ পায়নি। যখন অনুশীলন করত, তার বাবা দূরে বসে দেখত।

একবার চারদিন ফুটবল প্রক্রিয়োগিতা চলল। কিন্তু একদিনও ছেলেটিকে দেখা গেল না। সে অনুশীলনেও এল না। হঠাৎ ফাইনালের দিন এসে হাজির। কোচের কাছে গিয়ে ছেলেটি বলল, ‘আপনি সবসময় আমাকে অতিরিক্ত খেলোয়ার হিসাবে রেখেছেন এবং

কর্মপ্রেরণা

'১৩

কখনো ফাইনাল খেলতে দেননি। আজ আমাকে খেলতে দিন।” কোচ জীবাব দিলেন, “গুই আমি দৃঢ়বিত তোমাকে খেলতে দিতে পারিনা। তোমার থেকেও ভাল খেলোয়ার আছে আর তাছাড়া আজকে ফাইনাল খেলা, স্কুলের সম্মানের ব্যাপার। এখানে আমি কোন ঝুঁকি নিতে চাইলা।” ছেলেটি অনুনয় করে বলল, “আমি কথা দিছ আমি আপনার মুখ রাখব। দয়া করে আজকে খেলতে দিন।” কোচ ছেলেটির এত অনুনয় বিনয়ে গলে গিয়ে বললেন, “ঠিক আছে, আজ তুমি খেলবে কিন্তু মনে রাখবে সবদিক বিচার করে দেখলে তোমাকে আজ খেলানো উচিত নয়। তাছাড়া স্কুলের সম্মানের বিষয়টিও আছে। দেখ ভাই আমার নাম ডুবিও না।”

খেলা শুরু হলে ছেলেটি উদ্বিগ্ন হয়ে খেলল। পায়ে বল পড়লেই গোল লক্ষ্য করে দৌড়াল ও গোল করল। দেখা গেল সেই হলো প্রতিযোগিতার সর্বোত্তম খেলোয়ার। তার দলও দশনীয়ভবে জিতল।

খেলার শেষে কোচ তাকে বললেন, “ভাই, জীবনে আমি এত ভুল করিনি। তোমাকে এত ভাল খেলতে আমি কখনো দেখিনি। কী ব্যাপার বলতো এতো ভাল খেললে কী করে?” ছেলেটি বলল, “মনে আছে, আমার বাবা যে আমার খেলা দেখতেন”। কোচ মুখ ফিরিয়ে দেখল ছেলেটির বাবা যেখানে বসতেন সেখানে কেউ নেই। তিনি বললেন, “কোথায় তোমার বাবা? যেখানে বসে খেলা দেখতেন সেখানে আজ কেউ নেই”। ছেলেটি জীবাব দিল, “একথা আপনাকে আগে আমি বলিনি, আমার বাবা ছিলেন অঙ্গ। মাত্র চার দিন আগে তিনি মারা গেছেন। আজই প্রথম তিনি উপর থেকে আমার খেলা দেখছেন”, তার বাবা খেলা দেখছেন এই ধারনাতেই ছেলেটি অনুপ্রাণিত হয়েছিল।

অভ্যন্তরীণ কর্মপ্রেরণা (Internal motivation)

অভ্যন্তরীণ কর্মপ্রেরণা হচ্ছে আমাদের অন্তরের তৃষ্ণি। এই সন্তুষ্টি কেবলমাত্র সাফল্য থেকেই আসে না, এটা আসে কোন কাজ সুসম্পন্ন করার চরিতার্থতার অনুভূতি থাকে। কেবলমাত্র উদ্দেশ্য সিদ্ধিতে এই অনুভূতি আসে না। কোন অসৎ উদ্দেশ্য সিদ্ধ হলে এই ধরনের সন্তুষ্টি পাওয়া যায় না। অভ্যন্তরীণ কর্মপ্রেরণা যেহেতু অন্তরের জিনিস সেহেতু এটি একটি স্থায়ী চালিকাশক্তি।

কর্মপ্রেরণাকে চিহ্নিত করা এবং তাকে ক্রমাগত শক্তিশালী করা সাফল্যের পক্ষে প্রয়োজনীয়। লক্ষ্যকে সামনে রেখে দিবারাত্রি সেই চিন্তা করাই উচিত।

যে দুটি উকুল্পূর্ণ বিষয় কর্মপ্রেরণা জোগায় সেই দুটি হলো, (১) কাজের স্থীরুৎসূক্ষ্মতা, (২) উন্নততর দায়িত্ব সম্পাদনের আহ্বান।

সম্পাদিত কাজের যখন মূল্যায়ন হয় তখনই আসে স্থীরুৎসূক্ষ্মতা। তখন কর্মী পায় শ্রদ্ধা এবং সম্মান। ফলে সংস্থার সঙ্গে একাত্মবোধ দৃঢ় হয়।

দায়িত্ববোধ এই একাত্মবোধের ধারণাকে এবং সংস্থার এক উল্লেখযোগ্য ব্যক্তিত্বে পরিণত হয়। উন্নতরোপ্তর দায়িত্ববৃদ্ধি না ঘটলে কর্মপ্রেরণা করে যায়।

অনুপ্রেরণা হিসাবে আর্থিক পুরুষার ক্ষণস্থায়ী। শেষ পর্যন্ত এর ফলে মানসিক সন্তুষ্টি পাওয়া যায় না। বিপরীত দিক থেকে দেখলে কোন ধারণা বা চিন্তাকে যখন কাজে পরিণত করা হয় তখন মানসিক দিক থেকে অনেক পরিতৃপ্তি পাওয়া যায়। তখন গৌরবময় কাজের অংশীদার হিসাবে আনন্দ পাওয়া যায়। সঠিক কাজ করার যে আনন্দ সেই আনন্দই জোগায় কর্মপ্রেরণা।

তুমিও জিতবে

কর্মোদ্যম এবং কর্মে অবসাদের মধ্যে চারটি অবস্থা (The four stages from motivation to demotivation)

১. কাজে আগ্রহী কিন্তু সুষ্ঠুভাবে কাজ করতে অক্ষম। (Motivated ineffective)

সমস্ত চাকরি জীবনে কখন একজন কর্মচারীর বেশি কর্মোদ্যম থাকে? যখন যে সংস্থার প্রথম যোগ দেয় কেন সেইসময় তার কর্মোদ্যম বেশি থাকে? কারণ সে দেখাতে চায় যে তাকে নিয়োগ করে সংস্থা ঠিক সিদ্ধান্ত নিয়েছে। কিন্তু তার এই কর্মোদ্যম থাকলেও নতুন পরিবেশের মধ্যে সে ঠিক খুব উঠতে পারে না যে তাকে ঠিক কী করতে হবে। সেইজন্য সে কাজে খুব দক্ষ হতে পারে না।

এই অবস্থাতে কর্মীর মন নতুন ভাবগ্রহণে সমর্থ থাকে। কাজ শেখার আগ্রহ থাকে এবং সহজেই তাকে সংস্থার আদব কায়দার সঙ্গে খাপ খাইয়ে তৈরি করে নেওয়া যায়। এই অবস্থাতেই প্রশিক্ষণ এবং পারিপার্শ্বিকের সঙ্গে পরিচিতি প্রয়োজনীয় হয়ে উঠে।

অপেশাদারী সংস্থাগুলিতে সঠিক মানসিক প্রবণতা তৈরির কোনও কর্মসূচী নেই। কাজে যোগদানের প্রথম দিনেই উপরওয়ালা নতুন কর্মচারীকে তার কাজের জায়গা দেখিয়ে দিয়ে এবং কাজ সম্পর্কে দুই একটি কথা বলে বিদায় নয়। ফলে নতুন কর্মচারী উপরওয়ালার কাজকর্ম দেখেই শেখে। তার ভালোটাও যেমন কিছু কিছু শেখে তেমনি তার ভুলগুলি ও কিছু কিছু শিখে যায়। কর্মচারীটিকে কাজের উপযোগী করে গড়ে তোলার যে সুযোগ ছিল সেই সুযোগ নষ্ট হয়।

অন্যান্য বিষয় ছাড়াও তারা নিম্নলিখিত বিষয়গুলি বিশদভাবে বুঝিয়ে দেয়-

- সংস্থার অনুমোচ কাঠামো
- বিভিন্ন তরের কর্মচারীদের নিকট পারস্পরিক প্রত্যাশা
- নীতিগত লক্ষ্য এবং নির্দেশাবলী
- সংস্থার পক্ষে কী কী এহণযোগ্য এবং কী কী নয়
- সংস্থার সম্পদ ও সংস্থান

সংস্থার দিক থেকে প্রত্যাশা যদি বিশদভাবে ব্যাখ্যা করা না হয় তাহলে কাজের উন্নতি আশা করা যায় না। নিয়োগ এবং প্রশিক্ষণ যথার্থভাবে হলে অনেক সুপ্ত সমস্যায় মাথা চারা দিয়ে উঠতে পারে না।

২. কাজে প্রদীপ্ত এবং দক্ষ কর্মী (Motivated effective)

এই পর্যায়ে কর্মচারীদের তাদের কাজ সম্পর্কে প্রশিক্ষণ দেওয়া হয়, তাছাড়া আগ্রহ ও উদ্দীপনার সঙ্গে কর্তব্য সম্পাদন করতে প্রশিক্ষণ দেওয়া হয়। প্রশিক্ষণের ফলাফল তার কাজের মধ্যে প্রতিফলিত হয়।

৩. কাজে প্রেরণাহীন কিন্তু কাজ করার দক্ষতা আছে (Demotivated effective)

কিছুদিন পরে কর্মোদ্যম ধীরে ধীরে কমতে থাকে এবং কর্মচারী কাজের কলাকৌশল শিখে যায়। এই পর্যায়ে কর্মচারীর কর্মোদ্যম থাকে খুম কম। শুধু সেইটুকুই মাত্র কাজ করে যা না করলে সে চাকরি হারাবে। কিন্তু তার কোন স্বকীয় কর্মপ্রেরণা থাকে না।

এই অবস্থাটি কাজের উন্নতির পক্ষে বিপজ্জনক। বেশিরভাগ কর্মচারী এই তৃতীয় পর্যায়ে এসে মুখ খুবড়ে পড়ে একজন প্রকৃত কর্মোদ্যোগী পেশাদারী কর্মী কাজটি ভালো দেয়, একজন কর্মোদ্যোগহীন কর্মচারী সংস্থায় অস্তর্ঘাত শুরু করে। তার কাজের মান কেবলমাত্র চাকরি বাচাবার পক্ষেই যথেষ্ট। যারা ভালো কাজ করে তাদের সে বিদ্রূপ করে, নতুন

কর্মপ্রেরণা

৭৫

ধ্যানধারণাকে সে আমল দেয় না এবং সহকর্মীদের মধ্যে একটি নেতৃত্বাচক মনোভাব গড়ে তোলে।

আমাদের লক্ষ্য হচ্ছে এই ধরনের কর্মচারীদের দ্বিতীয় পর্যায়ে প্রশিক্ষণের মাধ্যমে তাদের কর্মপ্রেরণা জাগ্রত করা। কোন কর্মচারীদের দ্বিতীয় পর্যায়ে বেশিদিন থাকলে সে কোন দিনই দ্বিতীয় পর্যায়ে প্রশিক্ষণের উপযোগী হবে না। অথবা অবধারিতভাবে চতুর্থ পর্যায়ের দিকে যাবে।

৪. কর্মচারীরা যখন কাজে প্রেরণাহীন ও দক্ষতাহীন (Demotivated ineffective)

এই পর্যায়ে কর্মচারীকে ছাঁটাই করা ছাড়া নিয়োগকারীর আর কোন বিকল্প থাকে না। এই অবস্থায় প্রকৃতপক্ষে ছাঁটাই যথাযথ উপায়।

শ্বরণ রাখা দরকার নিয়োগকারী এবং কর্মচারী দুজনেরই লক্ষ্য এক, দুজনেই চায় যে ব্যবসায় সাফল্য আসুক এবং ব্যবসা বাড়ক, কর্মচারী যদি এই উদ্দেশ্য সিদ্ধিতে সাহায্য করে তা হলে সংস্থার কাছে তার দাম বেড়ে যায় এবং নিজেও জীবনে সফল হয়।

প্রেরণাহীনতার কারণ (Demotivating factors)

নিম্নলিখিত কারণে কাজে আগ্রহের অভাব দেখা দেয়-

- অন্যায় সমালোচনা
- নেতৃত্বাচক সমালোচনা
- জনসমক্ষে অবমাননা
- কাজ না করেও একজন যদি পুরস্কার পায় তবে যারা কাজ করে তাদের কাজে উৎসাহ নষ্ট হয়ে যায়

● ব্যর্থতা ও ব্যর্থতার আশঙ্কা

● সাফল্যের ফলে আস্তসন্তুষ্টি এলে, কর্মীকে কর্মবিমুখ করে

● দিশাহীনতা

● নির্দিষ্ট লক্ষ্যের অভাব

● স্বল্প আস্তসম্মানবোধ

● অঞ্চাধিকারের ভিত্তিতে কাজ করার ক্ষমতার অভাব

● নেতৃত্বাচক আস্তচিন্তা

● কর্মস্থলের চক্রান্ত

● অন্যায় ব্যবহার

● ছল-চাতুরীপূর্ণ ব্যবহার

● নিম্নমান

● ঘন ঘন স্থান পরিবর্তন

● কঠুন্বিহীন দায়িত্বাত

কোন কর্মী সন্তুষ্ট হলেই যে তার কাজে প্রেরণা আছে তা মনে করা ঠিক নয়। কেউ কেউ খুব অল্পেই সন্তুষ্ট হল ফলে তারা কাজের ক্ষেত্রেও আত্মসন্তুষ্ট হয়ে পড়েন। কাজের মধ্যে যথেষ্ট উত্তেজনা খুঁজে পেলেই কাজে প্রেরণা আসে। আর যদি কাজের প্রতি দায়বদ্ধতা না থাকে তবে কাজে উত্তেজনা পাওয়া যায় না।

কাজে অবসাদ আনে যে উপাদানগুলি সেইগুলিকে দূর না করলে কাজে উদ্বৃদ্ধ করার উপায়গুলি কার্যকর করা যাবে না। অনেক সময় অবসাদের উপাদানগুলি দূর করলেই কর্মপ্রেরণা উজ্জীবিত হয়ে উঠে।

কর্মপ্রেরণার উপাদান (Motivators)

যে প্রেরণা মানুষের অস্তর থেকে আসে, এবং যখন কর্মীরা তাদের নিজেদের যুক্তিতেই কাজ করে, অন্যের প্রয়োজনে নয়, এই অবস্থাই আমাদের লক্ষ্য। এই কর্মপ্রেরণাই দীর্ঘস্থায়ী।

শ্বরণ রাখা দরকার যে আমাদের বিশ্বাসই সবচেয়ে বেশি প্রেরণা দেয়। আমরা যে আমাদের কাজ ও ব্যবহারের জন্য দায়ী এই বিশ্বাস গভীর হওয়া দরকার। সচেতনভাবে দায়িত্বগ্রহণ করলে কাজের শুণগতমান, উৎপাদনশীলতা, পারম্পরিক সম্পর্ক যৌথ কাজের মান সমন্তব্ধ হয়।

অপরকে কাজে উন্মুক্ত করার কয়েকটি পদ্ধতি-

- কর্মীকে উপযুক্ত স্বীকৃতি দিন
- সম্মান করুন
- কাজকে আকর্ষণীয় করুন
- প্রতিযোগিতায় আহ্বান করুন
- অপরকে সাহায্য করুন, কিন্তু তিনি নিজে যা করতে সক্ষম তাকে তা করতে দিন।

মানুষ তার নিজের প্রয়োজন কাজ করে-আপনার প্রয়োজনে নয়। র্যালফ ওয়ালডে এমার্সনের সম্পর্কে একটি গল্প এই বিষয়ে প্রাসঙ্গিক। র্যালফ ও তার ছেলে একদিন একটি বাচ্চুরকে গোয়ালে নিয়ে যাবার চেষ্টা করছিলেন। বাবা ও ছেলে মিলে অনেক টানাটুলি ধাক্কাধাক্কি করে ক্লান্ত হয়ে পড়লেন, বাচ্চুর অনড়। একটি ছেষ্টা মেয়ে রাস্তা দিয়ে যাচ্ছিল। সে এসে তার ছেষ্টা আঙ্গুলগুলি ধীরে ধীরে বাচ্চুরটির মুখে বুলিয়ে দিল এবং বাচ্চুরটি ও মেহাপুত হয়ে মেয়েটিকে অনুসরণ করে গোয়ালে গিয়ে চুকল।

কাজের পরিকল্পনা

(Action plan)

১. নিজের কাজ অধিকতর দক্ষতার সঙ্গে, দ্রুততার সঙ্গে এবং অধিকতর কার্যকরীভাবে করতে পারেন। তার জন্য তিনটি দিন

ক.....

খ.....

গ.....

২. সাফল্য লাভের মূল মন্ত্রগুলিকে জীবনের প্রত্যেক ক্ষেত্রে প্রয়োগ করার তিনটি পদ্ধতি লিপিবদ্ধ করুন-

ক. কর্মক্ষেত্রে----- |

খ. পারিবারিক ক্ষেত্রে----- |

গ. সামাজিক সম্পর্কের ক্ষেত্রে----- |

অধ্যায় ৪

আত্মসম্মান-বোধ

SELF-ESTEEM

ইতিবাচক আত্মসম্মান বোধ ও ভাবমূর্তি গঠন

Building positive self-esteem and image

বেল টেশনে একটি ভিক্ষুক ভিক্ষা করছিল। তার সামনে ভিক্ষার ঝুলিতে ছিল এক ডাতিল পেসিল। এক ব্যবসা প্রতিষ্ঠানের কর্মকর্তা ট্রেনে ঘোর আগে তার ঝুলিতে একটি ডলার ফেলে দিয়ে কিছুক্ষণ পরে কী ভেবে কয়েকটি পেসিল তুলে নিয়ে বললেন, “এক ডলারে এই কয়টা পেসিলই পাওয়া যাবে। তুমিই বা এমনি ডলারটা নেবে কেন, আমি বা দেব কেন?” এই বলে লোকটি ট্রেনে উঠে চলে গেলেন।

হয়মাস পরে সেই কর্মকর্তার সঙ্গে ভিক্ষুকটির আবার দেখা হলো একটি পার্টিতে। এবার ভিক্ষুকটি স্যাট-টাই পরে রীতিমত এক সন্তুষ্ট ব্যক্তি। সেই কর্মকর্তাকে চিনতে পেরে তার কাছে গিয়ে বললেন, “সম্ভবত আপনি আমাকে চিনতে পারছেন না।” তারপর টেশনের ঘটনাটি বলতে কর্মকর্তা পূর্বতন ভিক্ষুককে চিনতে পারলেন। জিসেসা করলেন, “আপনি এখানে কি করছেন?” পূর্বতন বিক্ষুকটি জীবাব দিলেন, “আপনি সম্ভবত বুঝতে পারেননি আপনি আমাকে কি শিক্ষা দিয়েছেন। আমার আত্মর্মাণদাবোধ ফিরিয়ে দিয়েছেন। আপনি বলেছিলেন, ‘পেসিল গুলোর দাম এক ডলারেই হবে, তাই একডলার দিয়ে পেসিল গুলি নিয়েছিলেন’। এই কথাগুলো শুনে আমি ভাবলাম ভিক্ষা করে আত্মসম্মান নষ্ট করে আমি কি লাভ করছি! এর থেকে জীবনের গঠনমূলক কিছু করা ভালো। ভিক্ষার ঝুলি শুটিয়ে নিয়ে আমি কাজ করতে শুরু করলাম। তার ফলে আজ এই অবস্থায় পৌছেছি। আপনাকে ধন্যবাদ আপনি আমার আত্মর্মাণদাবোধ ফিরিয়ে দিয়েছেন: ফলে আমার জীবন পরিবর্তন এসেছে।”

ভিক্ষুকটিকে আত্মর্মাণদাবোধ উদ্দীপ্ত হল বলেই তার চিত্তা, কর্মপত্রা ও কর্মদক্ষতাতেও পরিবর্তন এল। জবিনে আত্মর্মাণদাবোধ ম্যাজিকের ন্যায় কাজ করে।

সহজ কথায়, নিজেদের সম্পর্কে আমরা যা ভাবি সেইটিই হোল আত্মর্মাণদাবোধ। নিজেদের সম্পর্কে আমাদের ধারণা আমাদের সমস্ত কাজকর্মকে, পারম্পরিক সম্পর্ককে, মাতাপিতা হিসাবে আমাদের দায়িত্ববোধকে এমনকি জীবনে চরিতার্থতা লাভ পর্যন্ত সমস্ত কিছুকেই প্রভাবিত করে। উন্নত আত্মসম্মান বোধ সুবৃ, পরিত্ন এবং অভীষ্ট লাভে উদ্যোগী জীবন যাপন সঞ্চল করে। নিজের ধর্থার্থ গুরুত্ব সম্পর্কে সচেতন না হলে আত্মসম্মানবোধ বাড়ে না। ইতিহাসের মহান বিশ্বনেতা ও আচার্যাও এই কথাই বলেছেন যে অন্তরের প্রেরণা ব্যক্তীত সফল হওয়া যায় না।

আমরা অঙ্গাত্মারে নিজেদের সম্পর্কে যে সমীক্ষা করি, সেইটিই অন্যের নিকট ব্যক্ত করি এবং তারাও সেইভাবেই আমাদের প্রতি তাদের মনোভাব গড়ে তোলেন।

উন্নত আত্মর্মাণদাবোধ সম্পন্ন মানুষের বিশ্বাস যোগ্যতা ও দায়িত্ব নেয়ার ইচ্ছাও উন্নত হয়। তারা আশাবাদী, সবার সঙ্গেই সুসম্পর্ক রাখেন এবং পরিপূর্ণ জীবন যাপন করেন। তাদের থাকে কর্মপ্রেরণা ও উচ্চাশা এবং তারা সংবেদনশীলও হয় অনেক বেশি। আত্মসম্মান বোধ কাজকর্মের মানকে উন্নত করে এবং ঝুকি নেয়ার ক্ষমতাও বাড়িয়ে দেয়। তাদের সামনে নতুন নতুন সুযোগের সভাবনার দরজা যেমন ঝুলে যায়, তেমনি কঠিন পরীক্ষার সম্মুখীন হওয়ার মানসিকতাও তৈরি করে। স্বচ্ছ কৃশলতার সঙ্গে তারা সমালোচনা ও

অভিনন্দন দুই-ই মেনে নিতে পারেন। কোন কাজটি কল্যাণকর এই বিষয়ে সচেতনতা এবং সেই কাজ সুসম্পাদন করার পরিভৃতি থেকেই আত্মসম্মান বোধের জন্ম।

আত্মসম্মান-বোধ হল আমাদের নিজের সম্পর্কে ধারণা (Self-esteem is our self-concept)।

গল্পে আছে, একজন কৃষক তার ক্ষেতে কুমড়ো ফলিয়েছিলেন। কুমড়ো যখন খুব ছোট তখন মাচার একটি ছোট কুমড়োকে একটি কাঁচের জারের মধ্যে ভরে জারটি মাচা থেকে ঝুলিয়ে দিলেন। কুমড়ো যখন তোলার মত হল তখন দেখা গেল অন্য কুমড়ো বেশ বড় এবং বিভিন্ন আকৃতির হলেও কাঁচের জারের মধ্যে রাখা কুমড়োটি কাঁচের জারের আকৃতি পেয়েছে; তার বেশি বাড়তে পারে নি। মানুষও তার নিচের ধারণা ও চিন্তার সীমার মধ্যেই বাড়ে। তার বাইরে যেতে পারে না।

উন্নত আত্ম-মর্যাদাবোধের কয়েকটি সুফল (Some advantages of high self-esteem)

মানুষের ধ্যানধারণা ও তার উৎপাদনশীলতার মধ্যে একটি প্রত্যক্ষ যোগ আছে। যারা নিজের প্রতি ও অপরের প্রতি শ্রদ্ধাশীল, মাতাপিতা, আইন-কানুন ও ধন-সম্পদকে সমীহ করেন এবং নিজের দেশকে ভালোবাসেন তারাই উন্নত আত্মসম্মান বোধের অধিকারী। এর উল্লেটোও সমান সত্য।

আত্মসম্মানবোধ :

- বিশ্বাসকে দৃঢ় করে।
- দায়িত্বগ্রহণে ইচ্ছুক করে।
- আশাবাদী মনোভাব গড়ে তোলে।
- মানুষের সঙ্গে উন্নততর সম্পর্কে সৃষ্টিতে এবং পরিপূর্ণ জীবন যাপনে সাহায্য করে।
- অন্যের প্রয়োজন সহজে অনুধাবন করে, তার প্রতি একটি স্বত্ত্ব সাহায্যের মনোভাব প্রদর্শন করে।
- নিজের মধ্যথেকেই নিরন্তর কর্মপ্রেরণা লাভ করে এবং মানুষকে উচ্চাকাঙ্ক্ষী করে।
- নতুন সুযোগ গ্রহণের এবং কঠিন পরীক্ষার সম্মুখীন হওয়ার মানসিকতা তৈরি করে।
- কাজের মানোন্নয়ন ঘটে এবং ঝুঁকি নেওয়ার ক্ষমতা বেড়ে যায়।
- মানুষকে কৌশলী স্বাচ্ছন্দ্যের সঙ্গে সমালোচনার মুরোমুপি হতে এবং অভিনন্দন গ্রহণ করতে সাহায্য করে।

নিম্নমানের আত্মসম্মান বোধ কিভাবে চিহ্নিত করা যায়? এই ধরনের ব্যক্তি কিন্তু ব্যবহার করেন? এরপ ব্যবহারের একটি তালিকা নীচে দেওয়া হোল। এটি সম্পূর্ণ তালিকা নয়-এতে কয়েকটি চারিত্বিক লক্ষণ নির্দেশ করা হয়েছে মাত্র।

- এরা সাধারণত ও গুরুব্যাপ্তি।
- সমালোচনা করার প্রবৃত্তি প্রতির। এমন তীব্রতার সঙ্গে সমালোচনা করেন যেন তারা কোনও প্রবল প্রতিযোগিতায় বিজয়ীর পুরস্কারের প্রত্যাশা করছেন।
- তারা মানসিক দিক থেকে সীমাবদ্ধ এবং আত্মকেন্দ্রিক।
- তারা সব সময়েই অজ্ঞাত দেখিয়ে ব্যর্থতাকে ঢাকবার চেষ্টা করে।
- কখনো দায়িত্ব নেয় না এবং সবসময় অপরকে দোষ দেন।
- তাদের অহংকার বেশি, তারা উদ্বিগ্ন ও সবজাত্ব। নিম্নমানের আত্মমর্যাদাবোধ সম্পর্ক ব্যক্তিদের সঙ্গে কাজ করা মুশ্কিল। তারা নিজেদের শ্রেষ্ঠত্ব দেখাবার জন্য অপরকে ছিন্নভিন্ন করেন।

কর্মপ্রেরণা

৭৯

- তারা ভাগ্যবাদী-এই বিশ্বাস করেন যে উদ্যোগ ছাড়াই সব কিছু আপনা থেকে ঘটবে ।
 - তাদের অকৃতিই বিষয়ে পূর্ণ ।
 - কোনও সদর্ধক সমালোচনা প্রহণ তারা অক্ষম । সমসময়েই আত্মরক্ষায় ব্যাপ্ত ।
 - একাকী থাকলে তারা একথেয়েমি- জনিত বিরক্তি ও অঙ্গতি বোধ করেন ।
 - আত্মসম্মান বোধ না থাকলে শালীনতাবোধ ও নষ্ট হয় । এরা শালীন ব্যবহার ও প্রমার্জিত ব্যবহারের মধ্যে পার্থক্য জানেন না । প্রায়ই দেখা যায় সামাজিক মেলামেশার আসরে কোনও কোনও ব্যক্তি যত বেশি মদ্যপান করেন ততই তাদের কথাবার্তা, হাসিঠাটা ও লি বেশি নোংরা ও অশ্লীল হয়ে ওঠে ।
 - তারা নিজেরা ব্যবহারে অকৃতিম নন বলে তাদের কোনও অকৃতিম বক্তু থাকে না ।
 - তারা রাখতে পারবেন না জেনেও প্রতিশ্রুতি দেন । বিরক্তি বাড়াবার জন্য অনেক বিক্রেতা প্রায় হাতে চাঁদ এনে দেওয়ার মতো প্রতিশ্রুতি দেন । কিন্তু প্রতিশ্রুতি রক্ষা না করে বিশ্বাস-যোগ্যতা নষ্ট হয় । উন্নত আত্মর্যাদা বোধসম্পন্ন ব্যক্তি ব্যবসায়ে ক্ষতি স্থীকার করেও বিশ্বাস যোগ্যতা রক্ষা করেন, কারণ বিশ্বাস যোগ্যতা অমূল্য ।
 - তাদের ব্যবহার যুক্তিহীন ও খামখেয়ালি । তাদের মতিগতি ঘড়ির পেন্ডুলামের মতো একপ্রাপ্ত থেকে আরেক প্রাপ্তের মধ্যে দোদুল্যমান । আজ যদি মধুর ব্যবহার করেন, কালই প্রায় গলা কাটতে উদ্যত হন । তাদের কোনও মানসিক ভারসাম্য নেই ।
 - তারা সবাইকে বিনুপ করেন, তাই এককিত্বই তাদের সঙ্গী ।
 - তারা স্বভাবে অতি-অতিমানী-অর্থাৎ তাদের থাকে ভঙ্গুর অহংবোধ । সামন্য কথাতেই তাদের অহংবোধ আহত হয়, ফলে তারা সমস্ত বিষয়েই বিত্তু হয়ে ওঠেন ।
- অতিঅতিমানী ও স্পর্শকাতর হওয়ার মধ্যে তফাঁ কী! অতিমান ক্যাকটাসের মতো কাটায় ভর্তি । স্পর্শ করলেই কাটার আঘাত থেতে হবে । স্পর্শকাতরতা একটি ইতিবাচক মনোভাব, যা সহমর্মী করে । কিন্তু অনেক বলেন, “ওর সঙ্গে কথা বলার সময় সাবধান, ও বড় স্পর্শকাতর ।” কিন্তু তিনি যা বলতে চান তা হোল, লোকটি অতিঅতিমানী । এই অতিঅতিমানী ব্যক্তিরা-
- নিজেদের ও অন্যের সম্পর্কে নগ্রহর্থক আশা পোষণ করেন, তাদের আশা কখনও পূরণ হয় না ।
 - তাদের আত্মবিশ্বাস নেই ।
 ১. সবসময়েই তারা অপরের অনুমোদন ও স্বীকৃতির মুখাপেক্ষী । অনেক সময় কোনও ব্যক্তি কোনও বিষয়ে অন্যমতামত নেওয়ার জন্যও আলোচনা করেন । আত্মবিশ্বাসহীন ব্যক্তিরা অন্য মতামত নেওয়ার চেষ্টাই করেন না ।
 ২. নিজের কাজকর্ম সম্পর্কে অহংকার করেন, এবং এর অর্থ হোল আত্মবিশ্বাসের অভাব ।
 ৩. এরা ভীরু স্বভাবের । সব সময়েই ক্ষমাপ্রাপ্তির মনোভাব নিয়ে চলেন । এরপ বিনতির ফলে তারা নিজেদের এত নীচে নাবিয়ে আনেন যে সেই অবস্থাকে কখনও বিনয় বলা চলে না । বিনয় আসে আত্মবিশ্বাস থেকে, কিন্তু আত্মঅবনমন হচ্ছে আত্মবিশ্বাসের অভাব ।
 ৪. নিজেকে দৃঢ়ভাবে প্রকাশ করার ক্ষমতার অভাব ।
 স্বল্প আত্মর্যাদাসম্পন্ন মানুষ নিজের বিশ্বাসকে প্রকাশ্যে সমর্থন করতেও দ্বিধা করেন । আবার যখন সামান্য কারণে মাত্রাঅতিরিক্ত আক্রমণাত্মক হয়ে ওঠেন তখন তা আত্মর্যাদাবোধের অভাব বলেই চিহ্নিত হয় । যেখানে সহমর্মিতার প্রয়োজন, সেখানে আক্রমণাত্মক হলে তাকে বিশ্বাসের দৃঢ়তা বলে মনে করা যায় না ।

৫. আত্মবিশ্বাসের অভাবের ফলে সময়েতো করে চলার প্রবণতা দেখা দেয়। মনকে এই বলে শান্ত করেন, “সবাই যখন করছে আমিই বা করব না কেন।” প্রায়ই দেখা যায়, অনেকেই উপরওয়ালার চাপের কাছে নতি স্থীকার করেন, যদিও জানেন যে এর ফলাফল ভালো হবে না। তা সত্ত্বেও করে, কারণতাহলে উপরওয়ালার সুনজরে থাকবে। এই ভাবে মানিয়ে চলেন খুব স্বল্প আত্মসম্মান সম্পন্ন ব্যক্তিরা। নিজের উপর বিশ্বাস নেই বলেই তারা বাইরের সমর্থন পায়।

৬. সমাজের উচ্চকোটির মানুষের সঙ্গে এক গোষ্ঠীভুক্ত একুশ ভান করাও আত্মর্যাদাবোধের অভাবের লক্ষণ। তখন তারা যে অর্থ খরচ করে তা হয়ত নিজের উপার্জিত নয়, যে জিনিসের প্রয়োজন নেই খরিদ করে এমন কী যে মানুষকে পছন্দ করেন না তাকে ও প্রভাবিত করার চেষ্টা করেন।

দৃষ্টি আকর্ষণকারী উচ্চট ব্যবহার। নজরে পড়ার জন্য আত্মর্যাদা বোধহীন ব্যক্তিরা অর্থহীন কাজ করতে পারেন। একুশ বিকৃতিতে তারা আনন্দ পান এবং নিজেদের কেউকেটা মনে করেন। অনেকে অন্যের সঙ্গে তফাত বোঝাবার জন্য এবং নজরে কাজের মাত্রাতিক্রিক বড়াই করেন, কিংবা সকলের সামনে ভাঁড়ামি করেন।

- তারা দ্বিধাগত চিন্তের মানুষ এবং দায়িত্ব গ্রহণে অনিচ্ছুক। সাহসের অভাব এবং সমালোচনা ভায়ে তারা সবসময়েই দোলাচল চিপ্ত।

- তারা হয়ত কখনও কখনও কর্তৃপক্ষের বিরুদ্ধে বিদ্রোহও করেন: কিন্তু নিজের দৃঢ়বিশ্বাস অবিচল থাকার ফলশ্রুতি হিসাবে যে বিদ্রোহ এবং নিজের আত্মর্যাদাবোধের অভাবের ফলে যে বিদ্রোহ এই দুইয়ের মধ্যে পার্থক্য করার প্রয়োজন। মহাদ্বা গাঙ্কী, মার্টিন লুথার কিং ও আত্মাহাম লিঙ্কনের মতো বিশ্ব নেতারাও বিদ্রোহ করেছিলেন। তাঁদের বিশ্বাসের দৃঢ়তা ও সাহস ছিল বলেই তারা কর্তৃপক্ষের নীতির বিরুদ্ধে বিদ্রোহ করতে পেরেছিলেন। কিন্তু স্বল্প আত্মর্যাদা সম্পন্ন ব্যক্তিরা কর্তৃত্বের বিরুদ্ধে বিদ্রোহ করেন। কর্তৃপক্ষ সঠিক কাজ করলেও তা এদের নিকট বিবেচ্য নয়।

- তারা সমাজবিবোধী এবং সব সময়েই নিজেদের গুটিয়ে রাখে।

- তাদের জীবনে লক্ষ্যের কোনও স্পষ্ট ধারণা নেই। এবং তারা ব্যবহার “আমি গ্রাহ্য করিনা” একুশ ভাব প্রকাশ করে থাকে।

- অন্যের প্রতি প্রশংসা বাক্য ব্যবহারে তারা কৃপণ আবার অপরের নিকট প্রশংসা প্রাপ্তিরে তারা অঙ্গুষ্ঠ্য বোধ করেন। তারা মনে করেন, অন্যের প্রশংসা করলে তার ভুল ব্যাখ্যা করা হবে, আবার কেউ তাদের প্রশংসা করলে সেটা তাদের প্রাপ্য নয় বলে মনে করেন। একে বিনয় বলা যায় না। দুর্বল চিন্তা বলে মনে করলেই ঠিক হবে।

- সাধারণ পার্থিব বিষয়ে প্রয়োজনের অতিরিক্ত গুরুত্ব আরোপ করেন। তারা শুনাবলী দিয়ে নয়, কী কী বিষয় সম্পত্তি আছে তাই দিয়ে মানুষের বিচার করেন। কি গাড়ি চড়েন, কি রকম বাড়িতে বাস করেন, কি ধরনের পোশাক পরিচ্ছদ, মনিমুক্তা পরিধান করেন তার উপরই সব সময় দৃষ্টি দেন। ভুলে যান যে মানুষই সম্পদ ও ঐশ্বর্যে সৃষ্টি করে, উল্টোটা নয়। এরা মানুষের অন্তরের ঐশ্বর্যের থেকে বাইরের বস্তুর ঐশ্বর্যের উপর বেশী জোড় দেন। এদের জীবন তাই বিজ্ঞাপিত পণ্যের চাকচিক্য ও নিজেদের খেয়ালখুশিকে দিয়েই আবর্তিত হয়। এরা এদের পোশাক-আসাক, জিনিসপত্রের গায়ে সাঁটা বিখ্যাত ডিজাইনারদের পরিচয় লিপিকেই সামাজিক প্রতিষ্ঠার ছাড়পত্র হিসেবে ব্যবহার করেন। এসব জিনিসপত্র হস্তচূড়

হলে তারা লজ্জায় মরে যান। এই ইন্দুর দৌড়ে তারা অংশগ্রহণকারী। “ইন্দুর দৌড়ের সমস্যা হচ্ছে, জিতলেও ইন্দুর থেকে যেতে হয়।”*

- নিজেদের সম্পর্কে তাদের কোনও গর্ববোধ নেই। সাধারণত তারা পোশাক পরিচ্ছেদে অবিন্যস্ত বলে উপস্থিতিও অশোভন বলে মনে হয়।
- তারা নিতেই জানেন, দিতে জানেন না।

বল্ল আস্থামর্যাদা সম্পন্ন ব্যক্তিরা ভারসাম্য হারিয়ে শেষ সীমারেখা পর্যন্ত চলে যেতে পারেন। একজন আস্থামর্যাদা সম্পন্ন ব্যক্তি নির্জনতা পছন্দ করেন বলেই একাকী থাকতে চান। আর অপর দিকে যার আস্থাসম্মান বোধ কম তিনি মানুষের সামান্যে অস্বত্ত্ব বোধ করেন বলেই একাকী থাকতে চান।

এই দুই শ্রেণীর মানুষের কয়েকটি বৈশিষ্ট্য নীচে উল্লেখ করা হল।

উন্নত আস্থাসম্মান বোধ সম্পন্ন

পরিকল্পনা বিষয়ে আলোচনা করেন

সহানুভূতিশীল দৃষ্টি

বিনয়ী

কর্তৃত্বকে মান্য করেন

বিশ্বাসে অবিচল থাকার সাহস আছে

আস্থাবিশ্বাসে আছে

নিজেদের চারিত্বিক উন্নতির বিষয়ে

চিন্তা করেন.

নিজেদের মতামত দৃঢ়ভাবে

প্রতিষ্ঠা করেন

ব্যয় দায়িত্ব গ্রহণ করেন

নিজের প্রয়োজন সম্পর্কে সচেতন

আশাবাদী

বোধশক্তি সম্পন্ন

জানতে আগ্রহী

স্পর্শকাতর

নির্জনতা বিলাসী

আলোচনা করেন

নিজের মূল্য সম্পর্কে সচেতন

সঠিক পথে পরিচালিত

শৃঙ্খলার গুরুত্ব জানেন

অস্তরের প্রেরণায় কাজ করেন

অপরকে সাহান করেন

শালীনতা উপভোগ করেন

সীমাবদ্ধতা সম্পর্কে সচেতন

অপরকে দিতে প্রস্তুত

অপরাধবোধ জাগ্রত করা এই ভালিকার উদ্দেশ্য নয়, আঘাতমূল্যায়নের ক্ষেত্র প্রস্তুত

বল্ল আস্থাসম্মান বোধ সম্পন্ন

মানুষের সম্পর্কে আলোচনা করেন

সমালোচকের দৃষ্টিভঙ্গি

উদ্বিত্ত স্বভাব

কর্তৃত্বকে অস্বীকার করেন

সমর্থোত্তা করে চলেন

চিন্তায় বিশ্বাস্তা আছে

নিজেদের সম্পর্কে মানুষের ধারনায়

উদ্বিগ্ন

আক্রমণাত্মকভাবে নিজের মতামত

ব্যক্ত করেন

সারা বিশ্বকে দায়ী করেন

স্বার্থপর

ভাগ্যবাদী

লোভী

সবজান্তা

অতি-অভিমানী

নিঃসন্তান ভাবে ভারাক্রান্ত

তর্ক করেন

কেবল মাত্র পূর্ণ আর্থিক মূল্যে বিশ্বাসী

ভূল পথে পরিচালিত

স্বাধীনতার সংজ্ঞা বিকৃত করেছেন

বাইরের প্রলোভনে কাজ করেন

অপরকে অবজ্ঞা করেন

কদর্যতা উপভোগ করেন

সব কিছু করার চেষ্টা করেন

অপরের থেকে নিতে প্রস্তুত।

* Lily Tomlin

তৃষ্ণিও জিতবে-৬

৮২

ত্রুমিও জিতবে

করাই এর লক্ষ্য। মানুষের সর্বগুণবলি ধাকার প্রয়োজন নেই। কিছু কিছু বৈশিষ্ট্য বেশী বা কম মাত্রায় মানুষের চরিত্রে ধাকতে পারে। যদি আমরা সেই গুণ তালিকে চিহ্নিত করতে পারি তা হলে আমরা নিজেকে সংশোধনের চেষ্টা করতে পারি।

মুখোশের আড়ালে (The put on a mask)

মুখোশের আড়ালে আস্ত্রমর্যাদাবোধীন একজন তরুন কর্মকর্তা উচ্চপদে অধিষ্ঠিত হয়েছিলেন বটে কিন্তু তার নতুন পদের মর্যাদার সঙ্গে নিজেকে মানিয়ে নিতে পারছিলেন না। একদিন দরজায় আওয়াজ তনে ভাবলেন যে তিনি কত ব্যস্ত ও গরুত্বপূর্ণ তা আগস্তুককে বুঝিয়ে দেওয়া দরকার। তিনি আগস্তুককে ভিতরে আসতে বলে ফোনটা তুলে নিয়ে কথা বলতে শুরু করলেন। আগস্তুক অপেক্ষা করছেন, কিন্তু তিনি ফোনে কথা বলেই চললেন। ফোনে তিনি শুনিয়ে শুনিয়ে বললেন, “না না ওসব কোনও সমস্যাই হবে না: আমি ঐ বিষয়টা নিজেই দেখব।” কয়েক মিনিট পরে তিনি ফোন নামিয়ে রেখে আগস্তুকের দিকে তাকিয়ে জিজেস করলেন তিনি তার জন্য কি করতে পারেন। আগস্তুক বললেন, ‘আমি আপনার টেলিফোনটি চালু করে দিতে এসেছি।’

একুপ ব্যবহারের অর্থ কী?

একুপ চাতুরী কেন? এর ঘারা কী প্রমাণ হয়? এতে সাড়ই বা কী হয়? মিথ্যা বলার দরকার কী? মিথ্যা গবের জন্য এত আকাঙ্ক্ষা কেন? এগুলি আসে নিরাপত্তা ও আস্ত্রমর্যাদা বোধের অভাব থেকে।

ছল-ছাতুরীর প্রয়োজন কী?

আমরা যা করি বা করিনা, আমরা যা কিছু পছন্দ করি বা করিনা তাই দিয়েই আমাদের চরিত্রের বিচার হয়। যেমন,

- * যে ধরনের সিনেমা আমরা পছন্দ করি
- * যে ধরনের গান আমরা শনি
- * যে সঙ্গ আমরা পছন্দ করি বা এড়িয়ে চলি
- * যে ধরনের ঠট্টা আমরা করে থাকি বা যে ধরনের ঠট্টায় আমরা হাসি
- * যে ধরনের বই আমরা পড়ি।

আমাদের প্রত্যেকটি কাজেই আমাদের চরিত্র প্রকাশিত, সূতরাং ভান করার কোনও প্রয়োজন নাই। আমি বিশ্বাস করি যদি কাজের দৃঢ় বিশ্বাস থাকে স্পর্শকাতরতা থাকে এবং সবার সহযোগীতা নিয়ে কাজ করার ক্ষমতা থাকে তবে তিনি অন্যের উপর নিজের প্রভাব বিস্তার করতে পারেন। সেই মানুষের আস্তসম্মানবোধ-প্রগাঢ়।

ইতিবাচক আস্তসম্মানবোধ

১. আস্তসম্মান বোধ
২. আত্ম-বিশ্বাস
৩. নিজের যোগ্যতায় বিশ্বাস
৪. আত্ম-স্বীকৃতি
৫. নিজেকে ভালোবাসা
৬. নিজেকে অনুধাবন করা
৭. আত্ম-শৃঙ্খলা

নেতৃত্বাচক আস্তসম্মানবোধ

১. নিজেকে আড়াল রাখার চেষ্টা
২. আত্ম-সমন্বে
৩. আত্ম অবমাননা
৪. নিজেকে অপব্যবহার
৫. আত্মকেন্দ্রিকতা
৬. আত্ম প্রতারণা
৭. প্রশংস্য

বেশি অহংকার থাকার অর্থ আস্তসম্মান বোধ নয়। কেউ যদি নিজের সঙ্গে শান্তিতে থাকতে না পারে তবে অন্যের সঙ্গেও শান্তিতে থাকতে পারবেনা। আমাদের যা নেই তা

কর্মপ্রেরণা

৮৩

নিয়ে আমরা অন্যদের দিতে পারিনা ; যদি আত্ম সম্মানবোধের উপাদান আমাদের না থাকে তবে আমরা তা অপরের সঙ্গে ভাগ করে নিতে পারবনা । এর জন্য আমাদের আত্মানুসংস্থান করে বিচুতি শুলি দূর করতে হবে । এরোপ্লেনেও নিরাপত্তার নির্দেশনাবলীতেও ও আছে আগে নিজে অব্রিজেনের মাস্ক পরে পরে সঙ্গের বাচ্চাকে পরাবে । এটি বাচ্চার নিরাপত্তার জন্যই, নিজেকে আগে বাঁচাবার স্বার্থে নয় ।

আমরা নিজেদের সম্পর্কে যে মূল্যায়ন করি সেটিই হোল আত্মর্যাদবোধ । নিজেদেরকে যে ভাবে আমরা দেখি সেই দেখার মধ্যে দিয়েই আমাদের আত্ম-প্রতিচ্ছবি তৈরি হয় এবং সেগুলি অন্যের সংস্পর্শে এসে দৃঢ় হয় ।

নিষ্পমানের আত্মর্যাদবোধের উৎস (Causes of low self esteem)

জন্মের দিন থেকেই আমাদের মধ্যে আত্মর্যাদবোধের সুজনা হয় তা সে ইতিবাজক আত্মর্যাদবোধই হোক কিংবা নেতৃত্বাচক । নিজের সম্পর্কে অনুভূতি শুলি ধীরে ধীরে তৈরি হয় এবং সেগুলি অন্যের সংস্পর্শে এসে দৃঢ় হয় ।

নেতৃত্বাচক আত্ম-কথন (Negative self-talk)

কথনও কখনও জ্ঞাতে- অজ্ঞাতে এই রকম কথা বলে থাকি,

- আমার সৃষ্টি শক্তি দুর্বল
- আমি অক্ষে কাঁচা
- আমি ভাল খেলোয়াড় নই
- আমি ক্লাস্ট

এক্ষেপ বক্তব্যে নেতৃত্বাচক মানসিকতা এবং আত্ম-অবমাননা প্রকাশ পায় । বারবার এইরকম কথা বললে মনও তাই বিশ্বাস করে দলে হচ্ছে আমাদের ব্যবহার ও সেই সঙ্গে পালটে যায় । এই বক্তব্যগুলি নিজেদের সম্পর্কে তা স্বীকৃত গণী হয়ে ওঠে ।

পরিবেশ (Environment)

পারিবারিক পরিবেশ

বাবা-মা সন্তানকে একটি পারিবারিক মূল্যবোধ ও আচরণ বিধির মধ্যে দৃঢ়ভাবে প্রতিষ্ঠিত করে দেন । পারিবারিক বৃক্ষের শাকা প্রশাখা সেই মূল থেকেই জীবনরস আহরণ করে । একটি বাচ্চা মেয়ের জন্ম ও বিনয় ব্যবহার লক্ষ্য করে তার শিক্ষক তাকে জিজেস করলেন, “কে তোমাকে এক্ষেপ আচরণ শেখিয়েছেন ? মেয়েটি জবাব দিল, ”কেউ নয় । আমাদের পরিবারের সবাই এক্ষেপ আচরণই করেন ।

সন্তানের লালন-পালন (Unbringing)

সক্রেটিস তার বন্দেশীবাসীদের উদ্দেশ্যে বলেছিলেন, “ভাই সব, তোমরা সম্পদ আহরণের জন্য এত কঠোর পরিশ্রম করে প্রত্যেকটি পাথর উলটিয়ে আঁচড়ে দেখছ; কিন্তু যাঁদের জন্য তোমরা সমস্ত জীবনের কঠোর শ্রমের ফল রেখে যাবে, দেই সন্তানদের যথার্থ ভাবে মানুষ করার জন্য কতটুকু সময় ব্যয় করছ ? ”

সন্তানদের যথার্থভাবে মানুষ করার জন্য আমাদের দ্বিতীয় সময় ব্যয় করা উচিত; অর্থব্যয় অর্ধেক করে দিলেও চলবে । তরুণ বয়সে শিক্ষালাভ করা কষ্টসাধ্য নয়, কিন্তু পরিনত বয়সে মুর্মুরি থাকা বেদানাদায়ক ।

আত্মর্যাদবোধ সম্পর্ক পিতামাতা সন্তানের মধ্যেও বিশ্বাস ও আত্মর্যাদবোধ জাগিয়ে

তুমি ও জিভবে

তোলেন। তাদের বিশ্বাস, ইতিবাচক দৃষ্টিপথি ও মূল্যবোধ থেকে সন্তানেরা শিক্ষা নেয়। এর উল্লেচিতও সত্য।

সৎ পিতামাতা, একটি মহৎ প্রাণি। যে পিতামাতার ব্যবসায়িক লেনদেনে শর্তার আশ্রয় গ্রহণ করেন দুর্ভাগ্যক্রমে তারা ভবিষ্যত প্রজন্মের জন্য রেখে যান একটি অনৈতিক ও মন্দ দৃষ্টান্ত।

পিতামাতা, কোন আঝায়ি কিংবা শিক্ষক যার প্রতি প্রভৃত শ্রদ্ধা আছে তিনিই অনুকরণীয় ব্যক্তি বা উপযুক্ত পরামর্শদাতা হিসাবে উপযুক্ত। বেড়ে ওঠার বছর গুলিতে ছেলেমেয়েরা প্রভাবশালী বয়ক্তি ব্যক্তিদের দৃষ্টান্তস্থল হিসাবে গ্রহণ করে। এমনকি বয়ক্তরা তাদের ম্যানেজার বা উচ্চপদস্থ অধিকারিকদের অনুকরণীয় ব্যক্তি হিসাবে গ্রহণ করে।

অনেক চোখ তোমাকে দেখছে

(Little eyes upon you)

দিন রাত্রি নিরবচ্ছিন্ন ভাবে

অনেক চোখ তোমাকে দেখছে,

অনেক ছোট ছোট কৌতুহলী চোখ।

তুমি যা বলছ তার প্রতিটি শব্দ

দ্রুত শোষণ করে নিষ্ঠে অনেক ছোট ছোট উৎসুক কান

তুমি যা করছ

তাই করার জন্য উন্মুক্ত হয়ে আছে অনেক ছোট ছোট হাত;

এবং ঐ ছোট ছেলেটি স্বপ্ন দেখছে,

সে একদিন তোমার মত হবে।

তুমি ঐ ছোট ছেলেটির উপাস্য,

তার কাছে তুমই বিজ্ঞতম,

তার অনভিজ্ঞ মনে

তোমার সম্পর্কে সন্দেহের কোনও ছায়াপাত ঘটেনি।

গভীর বিশ্বাস আছে তোমার প্রতি,

তোমার প্রতিটি বাক্য ও কর্মকে সে গ্রহণ করে;

যখন সে বড় হবে,

তখন তোমার মতই কথা বলবে আর কাজ করবে

এই বিশ্বয়ভরা চোখে তাকিয়ে থাকা সরল বালকটি

বিশ্বাস করে, তুমি সব সময়েই সঠিক।

তাই সে দিন রাত্রি

তোমাকে লক্ষ্য করে।

প্রতিদিন তোমার কাজে এই ছোট ছেলেটির জন্য

তুমি দৃষ্টান্ত স্থাপন করে চলেছ।

অপেক্ষা করে আছে,

কবে বড় হয়ে

সে তোমার মতো হবে।

কর্মপ্রেরণা

১৪

আত্মবিশ্বাস নির্মাণ (Building confidence)

এক তরুণ দশশতি তাদের বাচ্চা মেয়েকে একটি বাচ্চাদের দেখাশোনা করার জায়গা রেখে দিয়ে নিজের নিজের কাজে যেতে। বাচ্চাটিকে ছেড়ে যাওয়ার সময় বাবা-মা বাচ্চাটা হাতে চুম্ব খেতে এবং বাচ্চাটিও বাবা-মাকে চুম্ব দিত। তার পর তারা হাত পকেটে ছুঁকয়ে যেন চুম্বকে পকেটে রেকে দিছে এরূপ ভাব করত। বাবা-মাকে ছেড়ে বাচ্চাটি যখন নিঃস্থগ বোধ করত তখন পকেটে থেকে হাত বের করে গালের উপরা চেপে ধরত--এবং তাড়েই সে বাবা-মায়ের স্পর্শ পেত। এই ভাবে তারা পরম্পরের সান্নিধ্য ভোগ করত, যদিও সারাদিন তার কাছাকাছি থাকার সুযোগ পেতনা। কী সান্তুনাদায়ী চিন্তা!

বাচ্চাদের অপরাধের প্রতি ঝোঁক দেখা দেয় কেন?

- যদি বাচ্চাকে শেখানো হয় পৃথিবীতে সব কিছুই মূল্য দিয়ে কেনা যায়, তবে তারা মনে করবে যে সততা ও মূল্যদিয় কেনা যায়, ফলে তাদের নিকট সততার কোনও মূল্যই থাকেনা।

- নির্দিষ্ট অবস্থান নেওয়ার অভ্যাস না শেখালে, কোনও বিষয়েই দৃঢ় অবস্থান নেওয়া থেকে বিরত থাকবে।

অল্প বয়সেই শেখানো উচিত যে জয়লাভ করাটাই সবথেকে বড় কথা নয়। এই টিকেই একমাত্র লক্ষ্য করে সে যেনতেন প্রকারে জয়লাভের চেষ্টা করবে।

- শৈশব থেকেই বাচ্চারা যদি প্রয়োজন মত সব পেয়ে যায় তবে ধারনা জন্মাবে যে সব জিনিস সে সহজেই পেয়ে যাবে। এই ধারনা তার আত্ম বিশ্বাস বাড়তে সাহায্য করবেন।

- যখন খারাপ ভাষায় কথা বলবে তখন যদি মজা পেয়ে থাকেন তবে বাচ্চার ধারনা জন্মাবে যে সে যেন চালাক চতুর হয়ে উঠেছে।

- তার নৈতিক মূল্যবোধ জন্মাবার চেষ্টা করিবেন না। ২১ বৎসর বয়স হলে তাকে তার নিজস্ব মূল্যবোধ নির্ধারণ করতে দিন।

- সঠিকভাবে পথ নির্দেশ না করে তার সমানে কতকগুলি পছন্দের তালিকা তুলে ধরুন। একথা কখনও তাকে বলবেন না যে প্রত্যেকটি পছন্দের কতকগুলি নির্দিষ্ট ফলাফল আছে।

- ভুল ধরিয়ে দিলে তার মানসিক বিকার ঘটতে পারে এই আশঙ্কায় ভুল শোধরাবার চেষ্টা করবেন না। ফলে ভুল করার জন্য যখন সে পুলিশের হাতে গ্রেফতার হবে তখন সে মনে করবে যে সমস্ত সমাজই যেন তার বিরুদ্ধাচারণ করছে।

- জিনিসপত্র যেমন বই, জুতো, কাপড় চোপড় ইত্যাদি যখন এখানে ওখানে ফেলে রাখে সেগুলিকে যথাস্থানে তুলে রাখুন। ফলে তার মনে এই ধারনা গড়ে উঠবে যে সমস্ত দায়িত্বই যে অপরের উপর চাপিয়ে দিতে পারে।

- সে যা পড়তে, শুনতে বা দেখতে চায় তাই করতে দিন। খাওয়ার দিকে নজর দিন, কিন্তু সে নিজের ইচ্ছামত আবর্জনা দিয়ে মন ভরে ফেলুক।

- সমবয়সী বন্ধুদের মধ্যে জনপ্রিয় হওয়ার জন্য যা করা দরকার তাই করতে দিন।

- তার উপস্থিতিতেই নিজেরা ঝগড়া করুন। ফলে পরিবারে যখন ভাস্ফন ধরবে তখন সে আর আশ্র্য হবে না।

- যত টাকা প্রয়োজন তত টাকাই দিন। অর্থের মূল্য সম্পর্কে সচেতন করবেন না।

তুমিও জিতবে

আপনাকে যে কষ্টের মধ্যদিয়ে যেতে হয়েছে, ওকে যেন সেই কষ্ট পেতে না হয়।

- ইন্দ্রিয় তৃণির উপাদান যেমন খাদ্য, পানীয়, স্বাচ্ছন্দ্য সব সময় বলা মাত্র যোগান দিন। এই সব না পেলে হতাশাগ্রস্থ হয়ে পড়তে পারে।

- তার বিরুদ্ধে প্রতিবেশী, শিক্ষক ইত্যাদি কিছু অভিযোগ করলে তারই পক্ষ সমর্থন করুন; কারণ তারা সবাই তার বিরুদ্ধে প্রতিকূল ধারণা পোষণ করবে।

- যখন সত্যিকারে বিপদে পড়বে তখন এই অজুহাত খাড়া করুন যে আপনি সাধ্যমত চেষ্টা করেছিলেন কিন্তু বিশেষ কিছুই করতে পারেন নাই।

- শৃঙ্খলা মনে চরলে স্বাধীনতা খর্ব হয় এই যুক্তিতে কথনও শৃঙ্খলা মানতে বাধ্য করবেন না।

- স্বাধীনতা দেওয়ার উদ্দেশ্যে দূর থেকে নিয়ন্ত্রণ করুন; পিতার অধিকারে নিজের কাছে রেখে নিয়ন্ত্রণ করবেন না।

- বাচ্চারা অল্প বয়সে যা পায়, বড় হয়ে তাই 'সমাজকে প্রতিদান' দেওয়ার চেষ্টা করে।

(বাচ্চারা দৈনন্দিন জীবনযাত্রা থেকে শিক্ষা গ্রহণ করে)

(Children learn what they live)

শিশু যদি কেবল নিন্দা শুনতে শুনতে বড় হয়,

তবে নে নিন্দা- মন্দ করতেই শিখবে।

আবার যদি প্রশংসা শুনে বড় হয়,

তবে প্রকৃত মূল্য উপলব্ধি করতে শিখবে।

যদি সে বেড়ে হয়ে উঠে নানা প্রতিকূলতার মধ্যে

তবে সে লড়াই করার শক্তি যাবে বেড়ে।

আর যদি তার পরিবার হয় সহনশীল ,

সেও হয়ে উঠবে ধৈর্যশীল ।

শৈশব থেকে যদি কেবল উপহাসই পায়

তবে সে হবে লাজুক।

আর যদি পেয়ে থাকে ত্রুটিগত উৎসাহ

তবে তার আত্মবিশ্বাস যাবে বেড়ে।

যদি বড় হয়ে উঠে লজ্জাজনক আবহাওয়ায়

তাহলে সে নিজেকে ভাববে দোষী,

আর যদি পায় সকলের সমর্থন ,

তবে সে নিজের উপরেই আস্থা রাখতে পারবে।

শৈশবে যদি সূচার পায় , তবে সে ন্যায় বিচার করতে শিখবে।

নিরাপত্তার মধ্যে বাস করলে, সে শিখবে বিশ্বাস করতে।

শিশু যদি পায় বন্ধুত্ব ও স্বীকৃতি, তবে সে পৃথিবীতে

বালবাসার সক্ষান করবে।

কর্মপ্রেরণা

১।।

শিক্ষা (Education)

অজ্ঞাতার থেকে শিখার অনিছাই লজ্জাজনক । অনুকরণীয় ব্যক্তিরা দৃষ্টান্তের সাহয়ে শিক্ষা দেন । বাড়ত বয়সে শিশুদের সততার মূল্য সম্পর্কে যে শিক্ষা দেওয়া হয় সে শিখা কখনও নষ্ট হয়না । এটি জীবনের অবিচ্ছেদ্য অংশ হয়ে যায় । সব পেশাতেই, তা সে ঠিকাদারী, আইন ব্যবসায়ী, হিসাব রক্ষক, রাজনীতিবিদ, পুলিশ অফিসার, অথবা বিচারক যাই হোক না কেন সততার গুরুত্ব ব্রহ্মিত হোক হা সকলেই চাই । নেতৃত্বিক শক্তি সততার থেকে অনেক বেশি শক্তিশালী । বস্তুতপক্ষে নেতৃত্ব বিশুদ্ধতা হচ্ছে সততার ভিত্তি ভূমি ।

তরুণদের মনকে সহজে প্রভাবিত করা যায় । যখন তারা দেখে যে তাদের শিক্ষাগুরুরাই যেমন পিতা মাতা, শিক্ষক কিংবা রাজনৈতিক নেতারা লোককে ঠিকিয়ে আঘাতশাধা অনুভব করছেন, কিংবা হোটেল থেকে তোয়ালে চুরি করে কিংবা রেস্তোরা থেকে কাটা চামচ চুরি করে একটা শুব গৌরবজনক কাজ করেছেন বলে তাব দেখাচ্ছেন তখন কিন্তু বাচ্চাদের মনে নিম্ন লিখিত প্রতিক্রিয়া সৃষ্টি হয়:

- তারা হতাশ হয় ।
- তারা তাদের শিক্ষাগুরুর প্রতি শ্রদ্ধা হারিয়ে ফেলে ।
- অনেককে এরপ করতে দেখলে, তারা এই অসৎ ব্যবহারকেই স্বীকৃতি দিতে শুরু করে, অর্থাৎ এই ব্যবহারকেই স্বাভাবিক মনে করে তাই অনুসরণ করে ।

নিম্নমানের আদর্শ (Poor role models)

একদিন স্কুলে এক শিক্ষক একজন অল্পবয়সী ছেলেকে জিজেস করলেন তার বাবা কিভাবে জীবিকা নির্বাহ করে । বালকটি জবাব দিল, "আমি ঠিক জানিনা, তবে অনুমান করি যে তিনি কলম, পেসিল, ছোট বাল্ব, ট্যালেট পেপার ইত্যাদি তৈরি করেন; কারণ প্রতিদিনই বাঢ়ি ফিরে এলে তার টিফিনের বাস্তু থেকে এ জিনিসগুলি রেরোয় ।" ধরে নেওয়া হয় এই জিনিসগুলি লোকটা চুরি করে ।

অসম তুলনা করার প্রবণতা (Making unfair comparison)

ন্যায্য তুলনা করলে তা ঠিক আছে, কিন্তু যদি অসম ব্যক্তির মধ্যে অন্যায্য তুলনা করা হয় তবে তুলনীয় ব্যক্তির ইনস্যুল্যাটার শিকার হয় । নিরপেক্ষ তুলনার ফলে প্রতিদ্বন্দ্বিতার মনোভাব জন্মায়, এবং একজন অন্যজনের থেকে সবসময়ে তাল করার চেষ্টা করে । উচ্চ আচ্ছাদনাবেধ সম্পন্ন ব্যক্তিরা অপরের সঙ্গে প্রতিযোগিতা করেন না- তারা নিজেদের কাজকে উন্নত করার চেষ্টা করেন । তাদের প্রতিযোগিতা নিজেদের সঙ্গেই । তারা তুলনা করেন তাদের সামর্থ্য এবং সেই সামর্থ্য কতটা কাজ করতে পেরেছেন তার সঙ্গে ।

ব্যর্থতা ও সাফল্য (Failure or success A ripple effect)

"সাফল্য আরও সাফল্যের জন্য দেয়, ব্যর্থতা জন্য দেয় আরও ব্যর্থতার"- এই কথাটির মধ্যে অনেকটাই সত্য । খেলাধুলার ক্ষেত্রে দেখা যায় যখন চ্যাম্পিয়ন খেলোয়াড়ের ঘনোবল খুবই দুর্বল থাকে- কোন ও না কোনও সময় এরকম হতেই পারে- তখন তার শিক্ষক কখনই তাকে কোন লড়াকু প্রতিযোগিতার সঙ্গে প্রতিযোগিতা করতে দেবেন না : কারণ যদি খেলোয়াড়টি আবার পরাত্ত হয় তবে তার আঘাতিক্ষাম আরও কমে যাবে । আঘাতিক্ষাম ফিরিয়ে আনার জন্য তার শিক্ষক তাকে অপেক্ষাকৃত দুর্বল প্রতিদ্বন্দ্বীর সঙ্গে প্রতিদ্বন্দ্বী করতে বলেন । এতে জিতলে তার আঘাতিক্ষাম বেড়ে যায় । পরের প্রতিদ্বন্দ্বী আরও একটু বেশী শক্তিশালী;

তুমিও জিতবে

এবং এতে সাফল্য লাভ করলে আত্মবিশ্বাস আরও বেড়ে যায়। এই ভাবে ধীরে ধীরে আত্মবিশ্বাস বাড়িয়ে তাকে শেষ প্রতিষ্ঠানীতার জন্য প্রস্তুত করা হয়।

প্রত্যেকবারের সাফল্যের ফলে আত্মবিশ্বাস বেড়ে যায় এবং পরবর্তী প্রতিষ্ঠানীতায় জয়লাভ সহজ হয়। এই কারণে, যে কোনও ভালো প্রশিক্ষক তা তিনি পিতা মাতাই হোন, শিক্ষক বা পরিদর্শক যেই হোন না কেন প্রথমে শিক্ষার্থীকে সহজ কাজ দিয়ে তাকে তৈরি করা শুরু করান। প্রতিবার সাফল্যের সঙ্গে তার আত্মবিশ্বাস ও আত্মমর্যাদা বোধ উন্নতা হয়। এর সঙ্গে যদি উৎসাহ দেওয়া যায় শিক্ষার্থীদের মধ্যে একটা ইতিবাচক আত্মমর্যাদাবোদ দৃঢ় হয়ে উঠবে। আমদের দ্বায়িত্ব হচ্ছে ক্রমাগত ব্যর্থতার শৃঙ্খল ছিন্ন করে আমদের সন্তানদের সাফল্যের পথ ধরিয়ে দেওয়া।

একটি বিষয়ে ব্যর্থতার সঙ্গে সার্বিক ব্যর্থতাকে মিশিয়ে ফেলা

একটি বিষয়ে ব্যর্থ হলেই বেশিরভাগ ব্যক্তি নিজেদেরকে সব বিষয়েই ব্যর্থ বলে ভাবতে শুরু করেন। তারা ঠিক বুঝতে পারেন না যে একটি বিষয়ে ব্যর্থতা সার্বিক ব্যর্থতা নয়। আমাকে বোকা বানানো হতে পারে, কিন্তু আমি তো বোকা নই। পিতামাতা, শিক্ষক ও তত্ত্বাবধায়করা সম্পূর্ণরূপে নিখুঁত কাজের অবাস্তব প্রত্যাশা করেন (Unrealistic expectations of perfection by parents, teachers and supervisors)

ধরুন, একটি ছেলে তার পরীক্ষার ফলাফলে পাঁচটা 'এ' পেয়েছে ও একটি 'বি'। তার বাবা মা তাকে প্রথমেই জিজ্ঞাসা করবেন সে 'বি' পাওয়ার জন্য তৈরি হয়নি। কিংবা তার বাবা মা কি 'বি' পাওয়ার জন্য অভিনন্দন জানাবে? মোটেই না।

ছেলেটি শুধু চায়, সে যে পাঁচটা 'এ' পেয়েছে সেটা যেন স্বীকৃতি ও প্রশংসা পায়। বাবা মা ছেলের পাঁচটা 'এ' পাওয়ার জন্য প্রশংসা ও স্বীকৃতি দেওয়ার পর অবশ্য তাদের প্রত্যাশার কথা বলতে পারেন। বলতে পারেন যে ছয়টা 'এ' পাওয়া তারা অস্বীকৃত করেন এবং তার জন্য কোনও সাহায্যের প্রয়োজন হবে তারা তা দিতে প্রস্তুত। যদি প্রত্যাশা কম থাকে তবে ছেলের কৃতিত্বও বাবা-মায়ের প্রত্যাশার সঙ্গে তালুকরেখে কমে আসবে।

সেই রকম কর্মক্ষেত্রেও একজন কর্মী ১০০টি কাজ ঠিকঠাক করে, একটিতে তুল করে। উর্ধবর্তন ব্যক্তি যদি ভুলটিকে বাড়িয়ে দেখেন তবে কর্মচারীর মনোবল ঠিক থাকবে না। কৃতিত্বের জন্য প্রাপ্ত প্রশংসা দেওয়া হোক, কিন্তু বিচ্যুতিকে অহাব্য করে প্রশংসা করলে কাজের মান কমে যাবে। তা ঠিক হবে না।

শৃঙ্খলাবোধের অভাব (Lack of discipline)

শৃঙ্খলাবোধ কী?

কোনও ক্রৃটি-বিচ্যুতি ঘটলে বা কোনও সমস্যা দেখা দিবে যে সংশোধনী পদক্ষেপ নেওয়া হয় তাকেই কি শৃঙ্খলা বলে? কিংবা একজন মানুষের ইচ্ছামত কাজ করার স্বাধীনতা কি শৃঙ্খলা বোধ? এরপ স্বাধীনতা কি ফলাফল নিরপেক্ষ? শৃঙ্খলা কি উপর থেকে চাপিয়ে দেওয়া হয়? 'শৃঙ্খলা' নামে কি অন্যায় ব্যবহার হয়? শৃঙ্খলা কি স্বাধীনতা র্ব করে?

এর কোনওটিই ঠিক নয়। শৃঙ্খলার অর্থ এই নয় যে, একজন বাচ্চাদের মারধর করুক। এ রকম করার অর্থ পাগলামি। শৃঙ্খলা হচ্ছে স্লেহসিক্ত দৃঢ়তা। এটি কোনও সমস্যা দেখা দেওয়ার আগেই তাকে বাধা দেওয়ার উপায়।

শৃঙ্খলার দ্বারা কর্মদ্যমকে সংহত করেও নির্দিষ্ট পথে পরিচালনা করে মহৎ কাজ সম্পাদন করা যায়। শুধু শৃঙ্খলা রক্ষার জন্য আপনি কাজ করেন না। আপনি কাজ করেন যাদের ভালোবাসেন তাদের জন্য।

কর্মপ্রেরণ

।।১

শৃঙ্খলা আসলে ভালোবাসার কাজ। কখনও কখনও দয়ালু হওয়ার জন্য নির্দয় হচ্ছে রাগ। সব উৎধ সুস্থান হয় না। অঙ্গোপচার যন্ত্রণাবিহীন হয় না। কিন্তু আমাদের এগুল শহী করতেই হয়। প্রকৃতি থেকে আমাদের শিক্ষাগ্রহণ করা উচিত। জিরাফ বৃহৎ আকাশের জায়। মা জিরাফ দাঁড়িয়ে দাঁড়িয়ে বাচ্চা প্রসব করে। হঠাৎ বাচ্চাটি মাত্রগর্ভের আরাম থেকে শগ মাটির উপর পড়ে যায়। মাটিতে পড়েই থাকে উঠতে চায় না। মা জিরাফ তখন বাচ্চাটিএ পিছনে গিয়ে জোড়ে লাথি মারে। বাচ্চাটি উঠে দাঁড়ায়, কিন্তু তার পা তখনও দুর্বল, টেমল করে, ফলে বাচ্চাটি পড়ে যায় রঞ্জ। মা জিরাফ কিন্তু আবার কাছে গিয়ে জোরে লাথি মারে। বাচ্চাটি উঠে দাঁড়ায় কিন্তু আবার পড়ে যায়। মা আবার লাথি মারে। এইভাবে যতক্ষণ পর্যন্ত বাচ্চাটি চলতে না পারছে, ততক্ষণ পর্যন্ত তার মা তাকে লাথি মেরে চলে। কেন? কারণ মা জিরাফ জানে যে পায়ের উপর দাঁড়িয়েই বাচ্চাটিকে বেঁচে থাকতে হবে তা না হলে জন্মলের স্বাপদরা তাকে খেয়ে ফেলবে: অচিরেই সে হবে মাংসাশী জানোয়ারদের খাদ্য।

এখন প্রশ্ন মা জিরাফ কি ভালোবেসে লাথি মেরেছে? অবশ্যই তাই। যে বাচ্চারা মেহশীল এবং শৃঙ্খলাপরায়ণ পরিবেশে মানুষ হয়, তারা বাবা-মায়ের প্রতি বেশি শ্রদ্ধাশীল হয়, এবং আইনমান্যকারী নাগরিক হয়। উল্টোটাও সমান সত্য। J. Edger Hoover বলেছেন, “যদি প্রত্যেক পরিবারে শৃঙ্খলা মেনে চলা হয় তবে অপ্রাণ বয়স্কদের অপরাধ প্রবণতা শতকরা ৯৫ ভাগ করে যাবে।”

সুবিবেচক পিতামাতা শৃঙ্খলারক্ষার জন্য ছেলেমেয়ের সাময়িক অসন্তোষকে ভয় করেন না।

শৃঙ্খলাবোধই স্বাধীনতার আনন্দ দেয়।

কোনও বাচ্চাকে তার ইচ্ছামত পুরো এক বাজ্র চকোলেট খেতে দিলে সে অসুস্থ হয়ে পড়বে। কিন্তু যদি দৈনিক একটি দুটি করে চকোলেট উপভোগ করতে পারবে এবং বেশ কিছুদিন ধরে আর অসুস্থ হবে না। ফলাফলের প্রতি নজর না দিয়ে খুশিমত কাজ করতে আমাদের প্রযুক্তি আমাদের প্রযোগিত করে।

“আকাঙ্ক্ষা অন্যায়ী সম্পূর্ণ ভোগের মধ্যে স্বাধীনতা নেই, স্বাধীনতা আছে আকাঙ্ক্ষাকে নিয়ন্ত্রণের মধ্যে।”—Epictetus

নিজের মত করে নিজের নিজের কাজ করাকেই স্বাধীনতা বলে, এরপ ভুল ধারণা প্রচলিত আছে। মানুষ যা চায় সব সময়ে তা পায় না। অনেক সময় উচ্চমূল্যবোধ ও শৃঙ্খলাবোধের সুবিধাগুলি উপলব্ধি করা সহজ হয় না। মনে হতে পারে যে উল্টোটা করাই বোধহয় বেশী লাভজনক, সুবিধাজনক ও উপভোগ্য। কিন্তু অসংখ্য উদাহরণ আছে যখন মানুষ শৃঙ্খলার অভাবে সাফল্য থেকে বাস্তিত হয়েছে।

শৃঙ্খলা মেনে চলতে গিয়ে মনে হতে পারে যে এটি যেন আমাদের টেনে নামাচ্ছে। যখন প্রকৃতপক্ষে এটি আমাদের উপরে উঠিয়ে দিছে। শৃঙ্খলার কাজই তাই।

একটি ছেলে তার বাবার সঙ্গে ঘৃড়ি ওড়াচ্ছিল। ছেলেটি বাবাকে জিজেস করল, ঘৃড়িটি কিসের জোড়ে উপরে উঠেছে। বাবা জবাব দিলেন, “সুতোর জোরে”। ছেলেটি বলল, “কিন্তু বাবা, সুতো তো ঘৃড়িটিকে নীচের দিকে টেনে রেখেছে?” বাবা তখন ছেলেকে ভালো করে লক্ষ্য করতে বলে, সুতোটি ছিড়ে দিলেন।

ঘৃড়িটির কী হল? অবশ্যই মাটিতে নেমে এল। জীবনের ক্ষেত্রেও একথা সত্য। কখনও

কখনও যা আমাদের নীচের দিকে টেনে নামাছে বলে মনে হয়, সেইটিই কিন্তু আমাদের উড়তে সাহায্য করছে। শৃঙ্খলাবোধও একই কাজ করে।

শুক্রি চাই

সব সময়েই এই আক্ষেপ শোনা যায়, “মুক্ত হতে চাই।” রেল লাইনের গেলেই ট্রেন মুক্ত: কিন্তু তারপর যাবে কোথায়? যদি প্রত্যেকেই নিজের সুবিধা মত গাড়ি চালায়, ট্রাফিক আইনের তোয়াক্তা না করে তবে তাকে কি স্বাধীনতা বলা যাবে, না বলা হবে বিশৃঙ্খলা? আইন মেনে আমরা আসলে স্বাধীনতা ভোগ করছি।

আলোচনা সভায় অংশগ্রহণকারী অনেককেই আমি এই প্রশ্ন জিজ্ঞেস করেছি: “আপনার ছেলের ১০৫ ডিগ্রী জুর, কিন্তু সে ডাক্তারের কাছে যেতে চাইছেন। আপনি কী করবেন?” সবাই এক উত্তর দিয়েছেন, অবশ্যই ডাক্তার ডাকতে হবে, তা ছেলে যাই বলুক না কেন। কারণ ছেলের ভালোর জন্যই ডাক্তার দেখানো প্রয়োজন।

বাবা-মা'র কর্তব্য ছেলে-মেয়েদের নিকট জনপ্রিয় হওয়া নয়।

রাহজানির জন্য এক আসামিকে জেলবাসের আদেশ দেওয়ার পর জজ জিজ্ঞেস করলেন, আসামির কিছু বলার আছে কিনা। আসামি বলল, “আমার অনুরোধ আমার বাবা-মাকেও জেলে পাঠিয়ে দিন।” জজের প্রশ্নের উত্তরে আসামি জবাব দিল, “আমি যখন ছোট ছিলাম, তখন কুলে একজনের একটি পেসিল চুরি করেছিলাম। আমার বাবা-মা এ বিষয়ে আমাকে কিছু বলেন নি। পরে একটা পেন চুরি করলাম, তখনও তারা চুপ করে থাকলেন। তারপর আমি কুল থেকে এবং প্রতিবেশীদের বাড়ি থেকে অনেক জিনিস চুরি করতে থাকলাম। শেষ পর্যন্ত এটি একটি অভ্যাসে পরিনত হল। বাবা-মা সবাই জানতেন, কিন্তু এ বিষয়ে তারা কখনো কিছু বলেননি। আমার সঙ্গে যদি কারুর জেলে যাওয়া উচিত বলে মনে হয় তবে তাদেরই যাওয়া উচিত।”

ছেলেটি ঠিক কথাই বলছে। বাবা-মা তাদের কর্তব্য পালন না করার জন্য ছেলের কৃত কর্মের জন্য তারাও সমান ভাবে দায়ী, যদিও ছেলেটির দায় কম নয়।

ছেলেমেয়েদের পছন্দমত বেছে নেওয়ার দায়িত্ব দিতে হবে কিন্তু সেই সঙ্গে তারা যেন সঠিক পথে চলার নির্দেশও পায়। তা নাহলে বিপদে পড়বে। সম্পূর্ণ মানসিক ও শারীরিক প্রস্তুতি আত্মশৃঙ্খলা ও আত্মত্যাগের উপর নির্ভর করে। আমেরিকান ফ্যামেলি এ্যাপ্লিকেশনের জার্নালে লেখা হয়েছিল, “বাবা-মা সঙ্গাছে গড়পড়তা ১৫ মিনিটের মত সময় ছেলেমেয়েদের সঙ্গে অর্থপূর্ণ কথাবার্তায় ব্যয় করে - তারপর ছেলেমেয়েরা তাদের বন্ধু-বাক্বাক ও টি.ভি থেকেই মূল্যবোধের শিক্ষা পায়।”

নিজেকে প্রশ্ন করুন: শৃঙ্খলা ব্যতীত

- একজন জাহাজের ক্যাপ্টেন দক্ষভাবে জাহাজ চালনা করতে পারেন?
- একজন এ্যাথ্লিট কি প্রতিযোগিতায় জিততে পারেন?
- একজন বেহালাবাদক কি কোনও কনসার্টে ভালোভাবে বাজাতে পারেন?

উত্তর হবে, কখনই নয়। তাহলে আর আমরা শৃঙ্খলার প্রয়োজন আছে কিনা এই প্রশ্ন করি কেন। শৃঙ্খলা ব্যক্তিগত ব্যবহারের ফেরে, কাজে কৃতিত্ব দেখানোর জন্য অপরিহার্য ভাবে প্রয়োজন।

কর্মপ্রেরণা

৯১

আজকে এক ধরনের মনোভাব দেখা যাচ্ছে, “যা ভালো মনে কর, তাই কর।” অনেক সময় বাবা-মায়েরা নিরীহভাবে বলে, “আমার বাচ্চারা কী করছে তাতে আমার অগ্রহ নেই, তারা সুখে থাকুক এই-ই আমরা চাই। সেইটিই বড় কথা।” আমার প্রশ্ন, “আপনি কি জানতে চাইবেন না, তারা কিসে সুখী হবে?” রাস্তায় লোকজনকে মেরে তাদের জিনিস পত্র কেড়ে নেওয়ার মধ্যেও এক ধরনের বিকৃত সুখ উপভোগ করে থাকে কোনও কোনও ব্যক্তি। সুতরাং কিসে সুখ পাওয়া যায় সেই বিষয়টিও গুরুত্বপূর্ণ। মূল্যবোধ, শৃঙ্খলাবোধ ও দায়িত্ববোধের উপর সুখ ও সুখ পাওয়ার উপায়গুলি নির্ভর করে।

যা ইচ্ছা তাই কর-এই রকম কথা প্রায়ই শোনা যায়। উল্টো করে বললে বলা যায় যে কাজ করছ সেই কাজ পছন্দ কর। অনেক সময়েই আমরা পছন্দ করি বা না করি আমাদের যা করা উচিত তাই করতে হয়।

যে মা বাইরে কাজ করেন, তিনি সারাদিন কাজ করে বাড়ি ফিরে এসেও ঘরকলার কাজ, বাচ্চার দেখাশুনার কাজ করে ক্লাস্ট হয়ে উঠে যান। মাঝে রাত্রে বাচ্চা কাঁদলে ওঠার ইচ্ছা হয়না ঠিকই, কিন্তু তবুও উঠতে হয়। কেন ওঠেন? তিনটি কারণে তাকে উঠতে হয়:

* বাচ্চার জন্য ভালবাসা

* কর্তব্যবোধ

* দায়িত্ব বোধ

আমরা কেবল ভাবাবেগ সম্বল করে বাঁচতে পারি না। বয়স যাই হোক না কেন, আমাদের শৃঙ্খলা বোধ আনতেই হয়। জীবনে সফল হতে গেলে আমাদের যে কাজ করতে ইচ্ছা হয় সে কাজ না করে যে কাজ করা উচিত সেই কাজ করাই বাঞ্ছনীয়। এইভাবে ইচ্ছাকে নির্দিষ্ট পথে চালিত করতে শৃঙ্খলার প্রয়োজন।

বাবা-মা, শিক্ষক এবং তদারককরীরা বাচ্চাদের লেবেল দিয়ে দেন কিংবা তাদের সংস্থানাকে খর্ব করেন। (Lebelling and put-downs by parents, teachers and supervisors)

বাবা-মা কখনও কখনও বাচ্চাদের সম্পর্কে লঘুভাবে অথবা স্নেহের সঙ্গে, অপদার্থ, বোকা ইত্যাদি অভিধা প্রয়োগ করে থাকেন। এই ধরনের অভিধা বা লেবেল জীবনের মতো ছেলেটির গায়ে সেঁটে যায়। আর এই ভাবে মার্কামারা হয়ে গেলে অবচেতন মনে তারা বাবা-মায়ের কথাকেই সত্য বলে মেনে নিয়ে জীবনে তাই প্রমাণ করে। ভারতে বর্ণ বিভাগ এই রূপ অভিধা দিয়েই উঁচু-নীচু মানসিকতার সৃষ্টি করেছে এবং উচ্চ ও নীচ বর্ণ এইভাবেই ভাগ হয়ে গেছে।

বাবা-মা বাচ্চাদের সম্পর্কে কিছু কিছু মন্তব্য করে তাদের অবনমিত করে রাখেন। মন্তব্য গুলি হল:

* তুমি বোধশক্তি হীন।

* তুমি কোনও কাজই ঠিকমত বরতে পার না।

* তোমার মধ্যে কোনও সার পদাৰ্থ নেই।

যথার্থ মূল্যবোধে শিক্ষিত করা (Teaching the right values)

অনেক সময় আমরা আমাদের পরিবারে কিংবা সংস্থায় নির্দাস্ত নির্দোষভাবে কিংবা বেখেয়ালে সঠিক মূল্যবোধ শেখাতে গিয়ে ভুল শিখিয়ে ফেলি।

উদাহরণস্বরূপ বলা যায়, আমরা বাড়িতে ছেলেমেয়েদের কিংবা অফিসে ব্যক্তিগত কর্মচারীদের মিথ্যে বলতে বলে থাকি।

* বলে দাও, আমি এখানে এখন নেই।

* ডাকে চেক পাঠিয়ে দিয়েছি।

আমরা আমাদের বাবা-মা, শিক্ষক এবং কর্মক্ষেত্রে তত্ত্বাবধায়কদের নিকট চারিত্রিক ও ব্যবহারিক সতত শিখতে চাই। কিন্তু অনেক সময়েই হতাশ হতে হয়। এক্ষেত্রে ছেটখাট মিথ্যা বলতে বলতেই লোকে পেশাদার মিথ্যাবাদী হয়ে যায়। অন্যকে মিথ্যা বলতে শেখানোর সময় আমাদের বেয়াল থাকে না, যে একদিন ওরা আমাদের কাছেই মিথ্যা বলবে। যেমন, একজন সেক্রেটারী তার উপরওয়ালাকে অসুস্থ বলে ছুটি নিয়ে বাজার করতে গেলেন। হতেই পারে যে উপরওয়ালার নির্দেশে মিথ্যে বলা অভ্যাস করে সে এখন মিথ্যা বলায় পারদর্শী হয়ে উঠেছে।

একটি ইতিবাচক আস্থসমান বোধ গড়ে তোলার পদ্ধতি (Steps to building a positive self-esteem)

দুর্ভাগ্যকে সৌভাগ্যে পরিণত করা (Turn scars into stars)

যারা জীবনের নেতৃত্বাচক অবস্থাকে ইতিবাচক করেছেন প্রতিকূল অবস্থাকে অনুকূল অবস্থায় বৃপ্তান্তিত করেছেন, পথের অবরোধকে উন্মত্তির সোপানে পরিবর্তিত করেছেন তাদের জীবনকাহিনী পাঠ করা প্রয়োজন। হতাশা এবং ব্যর্থতা তাদের নীচে নামিয়ে দিতে পারে নি।

বেঠোতেন কিছু শ্রেষ্ঠ সূর সৃষ্টি করেছেন। তার অসুবিধা কী ছিল? তিনি ছিলেন বধির। প্রকৃতিকে নিয়ে কিছু শ্রেষ্ঠ কবিতা লিখেছেন মিলটন। তার বাধা কী ছিল? তিনি ছিলেন অঙ্গ। আমেরিকার প্রেসিডেন্ট ফ্রান্সিসিলিন ডি. রুজভেল্ট ছিলেন পৃথিবীর শ্রেষ্ঠ নেতাদের একজন। তার অসুবিধা ছিল, তিনি চাকাওয়ালা চেয়ারে বসেই ঘোরাফেরা করতেন। তিনি ছিলেন অঙ্গ।

উইলমা রুডলফের কাহিনী (The Wilma Rudolph story) *

টেনেসীর এক গরীব পরিবারের মেয়ে উইলমা। চার বৎসর বয়সে ক্ষারলেট ফিভারের সঙ্গে ডবল নিউমোনিয়া এবং শেষে পোলিওর আক্রমনে তার পা দুটি হয়ে গেল অকেজো। পায়ে লোহার জুতো পরে থাকতে হত। ডাক্তার বলল জীবনে আর মাটিতে রাখতে পারবে না উইলমা।

কিন্তু উইলমার মা তাকে উৎসাহিত করতেন। বলতেন, তগবান প্রদত্ত ক্ষমতা, অধ্যবসায় ও বিশ্বাস থাকলে সে যা চায় তাই করতে পারবে। উইলমা বলল, “আমি দৌড়ে পৃথিবীর দ্রুততম মেয়ে হতে চাই।” নয় বছর বয়সে ডাক্তারের উপদেশ অগ্রহ্য করে পায়ের লোহার জুতো খুলে সে মাটিতে পা রাখল। ১৩ বছর বয়সে প্রথম দৌড় প্রতিযোগীতায় নামল এবং এল সবার শেষে। তারপর তার হিতীয়, তৃতীয় ও চতুর্থ দৌড় প্রতিযোগীতা-সবগুলিতেই সে ঝুন পেল শেষের দিকেই। শেষ পর্যন্ত একদিন এল যখন সে হল প্রথম।

১৫ বছর বয়সে টেনেসী সেন্ট ইউনিভার্সিটিতে এড টেশ্পল নামে কোচের দেখা

* Adapted from Star Ledger, November 13, 1994

কর্মপ্রেরণা

৯৩

পেল। উইলমা তাকে বলল, “আমি দোড়ে পৃথিবীর দ্রুততম মেয়ে হতে চাই।” টেস্পল বলল, “তোমার এই উদ্দীপনা, তোমাকে কেউ থামাতে পারবে না। তাছাড়া আমি তোমাকে সাহায্য করব।”

তারপর একদিন উইলমা অলিম্পিকে প্রতিদ্বন্দ্বিতার জন্য এল। যারা সব থেকে ভালো তারাই অলিম্পিকে সুযোগ পায়। উইলমার প্রধান প্রতিদ্বন্দ্বি ছিল জুষ্টা হাইনেনামে একজন মহিলা যে কখনও কার্নেল কাছে পরাত্ত হয়নি। প্রথমে ছিল ১০০ মিটার দৌড়। উইলমা জুষ্টাকে হারিয়ে প্রথম স্বর্ণপদকটি জিতে নিল। দ্বিতীয় প্রতিযোগীতা ছিল ২০০ মিটার দৌড়। এটিতেও উইলমা জুষ্টা হাইনকে হারিয়ে দ্বিতীয় স্বর্ণপদক জিতে নিল। তৃতীয় প্রতিযোগীতা ৪০০ মিটার রিলে দৌড়। এখানেও তার প্রতিদ্বন্দ্বি জুষ্টা হাইনে। রিলে দৌড়ে সবচেয়ে দ্রুত যে দৌড়ায় সে শেষের ৪০০ মিটার দৌড়ে খাকে এবং তাদের উপরেই তাদের দলের ভাগ্য নির্ভর করে। প্রথম তিনজন ঠিকমত দৌড়াল এবং ব্যাটন হস্তান্তরও সহজভাবে হল। কিন্তু উইলমার সময় যখন এল, তখন ব্যাটন নিতে গিয়ে সেটি তার হাত থেকে পড়ে গেল। উইলমা দেখল জুষ্টা তীরের মত বেরিয়ে গেল। উইলমা ব্যাটনটি কুড়িয়ে নিয়ে যত্রালিতের ন্যায় দৌড়াল এবং জুষ্টাকে তৃতীয় বার পরাত্ত করে তৃতীয় স্বর্ণপদক জয় করল। উইলমার কৃতিত্ব ইতিহাস হয়ে গেল। ১৯৬০ সালের অলিম্পিকে একটি পক্ষাঘাতগ্রস্ত মেয়ে পৃথিবীর দ্রুততম মহিলা রূপে শীকৃত হল।

উইলমার কাহিনী থেকে আমরা এই শিক্ষা পাই যে, সফল ব্যক্তিরা বাধা-বিপত্তি নেই বলে সাফল্য অর্জন করেন না, তারা বাধা-বিপত্তি সন্তোষ সফল হন।

যারা প্রতিকূলতাকে সুযোগে রূপান্তরিত করতে পারেন তাদের কাহিনী শুনে বা পড়ে আমরা কি অনুপ্রাণিত হইনা? নিয়মিতভাবে যদি আমরা এই ধরনের জীবনী বা আস্তজীবনী পড়ি তাহলে কি আমরা অনুপ্রেরণা পাব না।

বুদ্ধিমানের অজ্ঞতা (Learn intelligent ignorance)

আমরা কী করতে পারি এবং কী করতে পারি না সে বিষয়ে আমাদের শিক্ষা আমাদের অবহিত করে। হেনরী ফোর্ড এক প্রসঙ্গে বলেছিলেন, “আমি সেই রকম লোক খুঁজছি যাদের কাজ সম্পর্কে অজ্ঞ থাকার অফুরন্ত ক্ষমতা আছে।”

হেনরী ফোর্ডই প্রথম v8 ইঞ্জিন তৈরি করেছিলেন। তার বিশেষ আনুষ্ঠানিক শিক্ষা ছিল না, এবং ১৪ বছর বয়সের পরে আর কুলে যান নি। তিনি বুদ্ধি দিয়ে বুঝতে পারছিলেন যে v8 ইঞ্জিনের যথেষ্ট প্রয়োজন, কিন্তু তিনি জানতেন না কিভাবে ইঞ্জিন তৈরি করতে হবে। তিনি তার উচ্চ যোগ্যতা-সম্পন্ন এবং শিক্ষিত কর্মীদের ডেকে ঐ ইঞ্জিন তৈরি করার কথা বললেন। কিন্তু তারা বললেন v8 ইঞ্জিন তৈরি করা সম্ভব না। কিন্তু হেনরী ফোর্ড জোর দিয়ে বললেন যে তার v8 ইঞ্জিন চাই। কয়েকমাস পরে হেনরী ফোর্ড আবার তার লোকদের জিজ্ঞাসা করলেন যে v8 ইঞ্জিন তৈরি হয়েছে কিনা। তারা জবাব দিলন, “আমরা জানি কী করা যেতে পারে, এবং কি করা যাবে না। v8 তৈরি করা অসম্ভব।” এইভাবে কয়েকমাস চলল কিন্তু তা সন্তোষ হেনরী ফোর্ড জিদ ধরে রইলেন, “আমার v8 ইঞ্জিন চাই।” এর কিছুদিন পরেই সেই লোকেরাই v8 ইঞ্জিন তৈরি করে দিল। কী করে সম্ভব হোল। পৃথিগত শিক্ষা কতদুর করা যায় তা জানিয়ে দেয়, কিন্তু কখনও কখনও এই সীমারেখা ঠিক হয় না।

ত্রুটি (The bumblebee)

প্রকৃতি থেকে আমাদের শিক্ষা নেওয়া উচিত। বিজ্ঞানীরা বলেন ভ্রমরের শরীর বেশ ভারী এবং তুলনায় ডানার বিস্তার অনেক ছোট। বায়ুগতিশাস্ত্র অনুসারে ভ্রমর উড়তে পারার কথা নয়। কিন্তু ভ্রমর এই তত্ত্ব জানে না এবং দিব্য উড়ে বেড়ায়।

নিজের সীমাবদ্ধতা না জেনে কাজ করতে গিয়ে আশ্চর্য হয়ে যাবেন নিজের কৃতিত্বে। পিছনে ফিরে তাকিয়ে বিশ্বাসই করতে চাইবেন না যে আপনার কোনও সীমাবদ্ধতা ছিল। মানুষ সীমাবদ্ধতার ধারনা নিজেই তৈরি করে। শিক্ষা যেন সীমাবদ্ধতা আরোপ না করে।

যারা টাকা বা জিনিসপত্র দিয়ে প্রতিদান দিতে পারবে না তাদের জন্য কিছু করুন (Do something for others who cannot repay you in cash or kind)

ডাঃ কার্ল মেনিনজার (Dr karl Menninger) নামে একজন বিশ্বিখ্যাত মনোরোগ বিশেষজ্ঞকে জিজ্ঞেস করা হয়েছিল, “স্নায়বিক বৈকল্য হতে যাচ্ছে এই রকম একজন ব্যক্তিকে আপনি কী উপদেশ দিবেন?” শ্রোতারা আশা করেছিলেন যে ডাঃ মেনিনজার একজন বিশেষজ্ঞের পরামর্শ নেওয়ার কথা বলবেন। কিন্তু তিনি তা বললেন না। তিনি বললেন, “আমি পরামর্শ দেব যে অন্দরোক যেন বাড়িতে তালা দিয়ে শহরের অন্য প্রান্তে গিয়ে যাদের সাহায্যের প্রয়োজন এরকম মানুষদের সাহায্য করেন। এই ভাবেই আমরা নিঃস্বার্থভাবে কাজ করতে পারব।” কিন্তু দৃঢ়ব্রহ্মের বিষয় আমরা অধিকাংশ সময় নিজেরই নিজেদের অসুবিধা সৃষ্টি করি।

প্রত্যেকেরই সেঙ্গসেবী হওয়া উচিত। এর দ্বারা নিজের যোগ্যতা সম্পর্কে বিশ্বাস তৈরি হয়। অপরের নিকট যেমন আমরা সাহায্য প্রত্যাশা করি তেমনি অন্যকে সাহায্য করলে আত্মত্ত্ব পাওয়া যায়। এই বৌধ থেকেই আত্মসম্মান বৌধ জন্মায়। প্রতিধানে কিছু প্রত্যাশা না করে অপরকে দেওয়ার মধ্য দিয়ে আকৃতসম্মান বৌধ উন্নত হয়।

তখ্ন পাওয়া নয়, দেওয়ার মধ্যেও আছে বলিষ্ঠ ব্যক্তিত্বের লক্ষণ।

প্রশংসা করার ও গ্রহণ করার শিক্ষা দরকার (Learn to give and receive compliments)

আত্মরিকভাবে প্রশংসাসূচক কথা বলার কোনও সুযোগ হারাবেন না। শ্বরন রাখবেন, এখানে মূল কথা হ'ল আত্মরিকতা। অন্যে যখন আপনাকে প্রশংসাসূচক কিছু বলেন তখন সৌভাগ্যপূর্ণ মাধ্যম ও উদার্ঘর্ষের সঙ্গে বলুন “ধন্যবাদ”। এটিই বিনয়ের লক্ষণ।

দায়ভার গ্রহণ করুন (Accept responsibility)

আমাদের ব্যবহার ও কাজের সমস্ত দায়িত্বই গ্রহণ করা দরকার এবং কোনও অজুহাত দেখানো থেকে বিরত থাকাই উচিত। বিষয়টি ভাল লাগেনা বলে যে ছেলে পরীক্ষায় ফেল করেছিল, তার মত যেন না হতে হয়। এই অজুহাত দিয়ে ছেলেটি কার বেশী ক্ষতি করছে? আমাদের কাজের দায়ভার নিতেই হবে এবং অপরের উপর দোষারোপ করা বুক করতে হবে। তা হলেই আমাদের উৎপাদনশীলতা এবং জীবনযাত্রার মান উন্নত হবে।

জন. এফ. কেনেডি (Jhon F Kennedy) বলেছেন, “আমাদের অধিকার দায়বদ্ধতার থেকে বেশি হতে পারেনা। নাগরিকের দায়িত্ব পালিত না হলে অধিকারের রক্ষণ মুক্তি হয়ে পরে।”

অজুহাত খাড়া করলে সমস্যাটি জটিল হয়ে ওঠে। আমাদের দায়িত্ব আছে:

- নিজের প্রতি
- পরিবারের প্রতি
- কাজের প্রতি
- সমাজের প্রতি
- পরিবেশ সম্পর্কে

আমরা সবুজায়নে সাহায্য করতে পারি, ভূমিক্ষয় রোধে সাহায্য করতে পারি। প্রাকৃতিক সৌন্দর্য রক্ষা করতে পারি।

আমরা এমন বেপরোয়া ভাবে বাস করতে পারিনা যেন মনে হয় যে আমদের জন্য আর একটা পৃথিবী আছে, যেখানে চলে যেতে পারি। আমাদের প্রতিদিনই কিছু করা উচিত যা পৃথিবীকে ভালোভাবে বাসোপযোগি করে তুলতে পারে। আমরা ভবিষ্যত প্রজন্মের তত্ত্বাবধায়ক। আমরা যদি দায়িত্বশীল না হই তবে কেমন করে ভবিষ্যৎ প্রজন্ম আমাদের ক্ষমা করবে?

যদি মানুষের গড়পড়তা আয় হয় ৭৫ বৎসর এবং আপনার বয়স এখন হয় ৪০ বৎসর তবে বাকি ৩৫ বৎসরের প্রত্যেকটি দিন আপনি কী করবেন? অবশ্যই দায়িত্বশীল মানুষের মত কাজ করে নিজেদের উপযোগিতা প্রমাণ করা প্রয়োজন।

শৃঙ্খলার মধ্যে জীবন যাপন করলে আনন্দ নষ্ট হয়না বরং আরও আনন্দের ভিত্তি তৈরি হয়। প্রতিভা এবং সামর্থ্য থাকা সত্ত্বেও অনেককে ব্যর্থ হতে দেখা যায়। তাদের নৈরাশ্য ব্যবসা, স্বাস্থ্য এবং অপরের সঙ্গে সম্পর্ককেও ব্যাহত করে। তারা তাদের অবস্থার জন্য ভাগ্যকে দোষ দেয়, কিন্তু বোঝে না যে শৃঙ্খলার অভাবের ফলেই অনেকগুলি সমস্যার সৃষ্টি হয়েছে।

লক্ষ্য স্থির করুন (Set goals)

সুনির্দিষ্ট লক্ষ্য ধাকলে পথের নিশানা করা সহজ হয়, এবং লক্ষ্যে পৌছালে একটি কাজ সুসম্পাদনের আনন্দ পাওয়া যায়। কিন্তু লক্ষ্যের থেকেও গুরুত্বপূর্ণ হচ্ছে উদ্দেশ্য সাধনে দৃঢ়তা এবং ভবিষ্যৎ সম্পর্কে কঠানাশক্তি। এগুলিই জীবনকে আর্থপূর্ণ করে এবং পরিপূর্ণতার আনন্দদান করে। নির্দিষ্ট লক্ষ্যে পৌছিয়ে আমরা কি লাভ করলাম, তার থেকে অনেক বেশী গুরুত্বপূর্ণ হলো আমরা কতটা পারদর্শী হলাম। এই শোবনতার সঙ্গে উপযুক্ত হয়ে উঠা একটি সুন্দর অনুভূতির সৃষ্টি করে। এই অনুভূতি আমাদের আত্মমর্যাদা বোধ। লক্ষ্যস্থির করার জন্য বাস্তববাদী হওয়া প্রয়োজন। অবাস্তব লক্ষ্য অপূর্ণ থেকে যায়, ফলে আমাদের আত্মসম্মান ক্ষণ্ট হয়। বাস্তবানুগ লক্ষ্য উৎসাহ বর্ধন করে এবং আত্মসম্মানের ভিত্তি নির্মান করে।

দ্রুত নৈতিক চরিত্রের মানুষের সঙ্গে মেলামেশা করুন (Associate with people of high moral character)

জর্জ ওয়াশিংটন (George Washington) বলেছেন, “সদ্শুন সম্পন্ন ব্যক্তিদের সঙ্গে নিজেদের যুক্ত করলে সুনাম বাড়বে। কুসংসর্গের থেকে একলা থাকা অনেক ভালো।”

বক্তুর পরীক্ষা

বক্তুর চাপে অনেক সময় নেতৃত্বাচক প্রভাব পড়ে। “অনেক সময় আপনি আমার বক্তু নন?” ইত্যাদি কথা আমাদের দুর্বল করে দেয়। কিন্তু সত্যি যারা বক্তু তারা কখনো চাননা যে বক্তুর ক্ষতি হোক। আমি যদি কোন বক্তুকে বেশী মদ্যপান করতে দেখি তা হলে তাকে সেই

৯৬

তুমিও জিতবে

সময় কিছুতেই গাড়ি চালাতে দেবনা। আমি বস্তুত হারাতে রাজি আছি, কিন্তু বস্তু হারাতে নয়।

আমরা প্রায় দেখি নিজের মতো অন্যদের নিকট গ্রাহ্য হবে এই আশায় অনেকে ভুল জিনিসকেও সমর্থন করে। এতে আত্ম-মর্যাদাবোধের অভাবই সূচিত হয়।

বস্তুতের চাপ অনেক সময় বস্তুতের পরীক্ষায় পরিণত হয়। যে বস্তুরা চাপ সৃষ্টি করে, বিপদের সময় তাদের পাওয়া যায় তো? আপনাকে সাহায্য করার জন্য তারা কতদূর যেতে পারে? তার থেকেও বড় প্রশ্ন, চাপ দেওয়ার সময় যদি তাদের চরিত্রে বস্তুর প্রতি দায়িত্ববোধ না থাকে আপনি বিপদে পড়লে সেই দায়িত্ববোধ জাগবে একথা কি বলা যায়? তাই দৃঢ় নেতৃত্ব চরিত্রের মানুষের সংস্পর্শে থাকলে নিজের আত্মর্যাদা বোধও তৈরি হয়।

বস্তুতের চাপ

দলের মধ্যে থাকলে অন্যের চাপে সৎ ও ন্যায়ের পক্ষে দাড়ানোর ইচ্ছা করে যায়। কারণ স্পষ্টতাই তখন সাহস ও চরিত্র থাকেনা - অনেকের ইচ্ছার সঙ্গে আপস করে নিতে হয়। এই রকম আপস করে নিলে ঝামেলাও কম। সবার ইচ্ছার সঙ্গে সহমত হতে পারলে বস্তুতেরও খুশি রাখা যায়, আর উপহাসাম্পদ হওয়ার ঝুঁকিও থাকে না। এখানেই আত্মর্যাদা সম্পর্ক ব্যক্তিরা নিজেদের পৃথক করে একটি গুণী টেনে দেন। সবার সঙ্গে একসাথে চলার প্রবন্ধাতাই বালক ও বয়ঞ্চ ব্যক্তিদের মধ্যে পার্থক্য সৃষ্টি করে।

উদাহরণ :

• ক্ষুলের বাচ্চারা একসঙ্গে একরকম কাজ করে কারন একজন আলাদা হলে সে উপহাসাম্পদ হবে।

- অনেক সময় জানা থাকলেও জবাব দেয় না, কারন অন্যেরা তাকে নিয়ে মজা করবে।
- সহকর্মীদের খুশি রাখতে কারখানার ভালো কর্মীরাও তাদের উৎপাদন কম রাখে।

আধিক্যহীনতা

অনেকে বলেন, “বেশি না হলে, ঠিক আছে। একটু পরীক্ষা করে দেখি, তারপর না হয় ছেড়ে দেব।” কিন্তু প্রশ্ন হচ্ছে, “কম পরিমাণে হলে কি সেটা ভাল?”

উদাহরণ দেওয়া যায়,

- অনধিক মাত্রায় ঠাকানো ভাল?
- মিথ্যা বলা?
- চুরি করা?
- মাধ্যক গ্রহণ করা?
- কেলেক্ষারিতে জড়িত হওয়া?

অনেকে আবার প্রায়ই দাবি করেন, “যখনই মনে করব তখনই ছেড়ে দিতেপারি।” কিন্তু তারা বোঝেন না যে এই ছেড়ে দিতে পারি কিন্তু দিচ্ছি না একটি নেতৃত্বাচক মনোভাব, এটি ইচ্ছাশক্তির থেকে ক্ষমতাশালী।

বাইরের শক্তি নয়, অন্তরের শক্তির দ্বারা পরিচালিত হোন (Become internally driven, not externally driven)

একদিন সকালে কোনও এক ব্যক্তি প্রসন্নচিত্তে ঘূম থেকে উঠে ফোন করে আমাকে বললেন, “আরে, আপনি পৃথিবীর মহান ব্যক্তিদের একজন। আপনি খুব ভালো কাজ করছেন, এবং আপনাকে আমার বস্তু বলে পরিচয় দিতে পারলে আমি খুব সম্মানিত বোধ করব।” এই কথা শুনে আমার কী মনে হবে? খুব ভালো। কিন্তু যদি পরের দিন ভদ্রলোকের

অপ্রসন্নচিত্তে সুম ভাঙ্গে এবং টেলিফোন করে বলে, “তুমি একটা দুর্বত্ত, একটা জোচোর. একটা বদমাশ। তুমি শহরের সবথেকে বড় ধাপ্পাবাজ।” তাহলে আমি কিরকম বোধ করব? ভীষণ খারাপ।

ব্যাপারটা এই রকম দাঁড়াছে যে যখন উদ্বলোক বললেন আপনি অতি উত্তম ব্যক্তি তখন আমি খুব ভালো বোধ করলাম, আর যখন বললেন আমি একজন বদমাশ তখন আমার ভীষণ খারাপ লাগল। আমার মানসিক অবস্থা তাহলে নিয়ন্ত্রণ করছে কে? অবশ্যই ঐ ব্যক্তি। এইভাবে অপরের কথায় কি আমার জীবন নিয়ন্ত্রিত হবে? তা হওয়া উচিত নয়। একেই বলে বাইরের শক্তির দ্বারা পরিচালিত।

আমি অন্তরের শক্তির দ্বারা পরিচালিত হতে চাই। উদ্বলোক টেলিফোনে যখন বললেন যে আমি অতি উত্তম ব্যক্তি, তখন ঐ কথা শনতে অবশ্যই ভালো লাগে। কিন্তু ঐ ব্যক্তি ঐ সমস্ত কথা যদি নাও বলেন তবুও আমার নিজস্ব বিচারেও আমি একজন ভালো মানুষ। পরের দিন ঐ ব্যক্তিই যখন টেলিফোনে প্রায় ছিন্নভিন্ন করেন, তখনও তার কথা মেনে নেওয়ার কোনও কারণ নেই; কারণ আমার নিজের বিচারে আমি একজন সজ্জন ব্যক্তি। লোকে যখন বলে, “আপনি আমাকে রাগিয়ে দিচ্ছেন” তখন রাগের উৎস হচ্ছে বাইরের কিন্তু যদি আমি বলি, “আমি রেগে গেছি” তখন কিন্তু রাগের উৎস আমার অন্তরের মধ্যই।

এই প্রসঙ্গেই এলিনর রুজভেল্ট (Eleanor Roosevelt) বলেছেন “হীনস্মন্যতাবোধের দায়িত্ব মানুষের নিজের।”

এক প্রাচীন ভারতীয় ঝর্ণির গল্প আছে। তাকে একজন পথচারী অনেক কুংসিত অভিধায় ভূষিত করছিল। ইষ অবিচলিত ভাবে তা শনলেন। অবশেষে লোকটির সমস্ত খারাপ কথা শেষ হয়ে গেল। তখন ঝর্ণি লোকটিকে জিজেস করলেন, “দেবতার নিকট যে অর্ঘ্য দেওয়া হয় তা গৃহীত না হলে কার প্রাপ্য হয়?” লোকটি উত্তর দিল, “যে অর্ঘ্য দিয়েছে তারই প্রাপ্য।” ঝর্ণি উত্তর দিরেন, “আমি তোমার অর্ঘ্য গ্রহণ করছি না,” এবং এই বলে লোকটিকে হতভন্ত করে দিয়ে ঝর্ণি চলে গেলেন। ঝর্ণির শক্তি তার অন্তরের শক্তি।

যে পর্যন্ত আমরা বাইরের শক্তির দ্বারা পরিচালিত হব, সে পর্যন্ত আমাদের দুঃখের অবসান হবে না, এবং আমরা অসহায় বোধ করব। আমাদের অনুভূতি ও ব্যবহারের জন্য দায়িত্ব গ্রহণ না করা পর্যন্ত আমাদের কোনও পরিবর্তন হবে না। প্রথমেই নিজেকে এই প্রশ্ন করা প্রয়োজন,

- আমি বিপর্যস্ত হয়ে পড়েছিলাম কেন?
- রেগে গিয়েছিলাম কেন?
- মানসিক অবসাদ এসেছিল কেন?

প্রশ্নের জবাব থেকেই এই অবস্থাকে জয় করার সূত্র পেয়ে যাব। সুখ ইতিবাচক আন্তর্মর্যাদার ফলশ্রূতি। কিসে সুখী হবেন, এই প্রশ্নের অনেক রকমের জবাব পাওয়া যায়। অনেক ক্ষেত্রেই প্রয়োজন বস্তুগত; কিন্তু তাতে প্রকৃত সুখ পাওয়া যায় না। সুখ মানুষের অন্তরের ব্যাপার, সুখ বস্তুর মালিকানার বিষয় নয়। জীবনযাত্রার প্রয়োজনের প্রত্যেকটি জিনিস থাকলেও সুখী নাও হতে পারে। এর উল্টটাও সত্য অর্থাৎ অনেক জিনিসগুলো থাকলেও সুখী হতে পারে।

সুখ অন্তরের জিনিস, সুখ প্রজাপতির মতো ধরতে যান, উড়ে বেড়াবে; স্থির হয়ে তুমিও জিতবে-৭

৯৮

তুমিও জিতবে

দাঁড়ান, প্রজাপতি উড়ে এসে আপনার উপর বসবে।

মনে এমন একটি বিশ্বাস তৈরি করুন যাতে আপনি সুবী হন।

আমাদের স্বাভাবিক আবেগ ব্যাহত হলে তিক্তার সৃষ্টি হয়। ফলে অন্যের ভালো করার ইচ্ছা ও অসাড় হয়ে যায়। সেই জন্য নিজের সম্পর্কে একটি একটি মানদণ্ড স্থির করা উচিত। নিজের কাছে সৎ থাকুন এবং নিজের নেতৃত্বামূলক ধ্বণতা গুলিকে জয় করার চেষ্টা করুন। নিম্নলিখিত কাজগুলি করুন।

- প্রত্যেক মানুষের ও প্রত্যেক ঘটনার ইতিবাচক দিকেই দৃষ্টি দিন।
- সুবী হওয়ার সিদ্ধান্ত নিন।
- সুবিবেচনার সঙ্গে নিজের মানদণ্ড নিজে নির্ধারণ করুন।
- নেতৃত্বামূলক সামালোচনায় আবিচ্ছিন্ন থাকুন।
- প্রত্যেক ছেটখাট বিষয়েও আনন্দ পাওয়ার শিক্ষা নিন।
- দ্বরণ রাখবেন, সময় সমান যায় না। ভালো, খারাপ জীবনের সম্বন্ধ।
- প্রত্যেক অবস্থাকে পুরোপুরি সম্বৃহার করুন।
- নিজেকে গঠনমূলক কাজে ব্যস্ত রাখুন।
- আপনার থেকে যারা কম সৌভাগ্যবান তাদের সাহায্য করুন।
- প্রতিকূল অবস্থা কাটিয়ে উটার শিক্ষা নিন। দুর্দিত্বা করবেন না।
- নিজেকে এবং অপরকেও ক্ষমা করুন। মানুষের ত্রুটি-বিচৃতি গুলিকে তার বিকল্পকে ব্যবহার করবেন না, কিংবা কারুর বিরক্তি বিদ্যেষ পোষণ করবেন না।

অবচেতন মনে কিছু ইতিবাচক সঙ্কেত তৈরি করুন (*Give yourself positive auto-suggestions*)

নিজের সঙ্গে ইতিবাচক কথাবার্তা বলার অভ্যাস আয়ত্ত করুন। এর ফলে আমাদের ধারণা ও বিশ্বাস পরিবর্তিত হবে। আমাদের ব্যবহার আমাদের বিশ্বাসের বহিঃপ্রকাশ মাত্র। সেই জন্য অবচেতন মনের ইতিবাচক সঙ্কেত আমাদের ব্যবহারকেও প্রভাবিত করে। এই বিশ্বাসই শেষ পর্যন্ত সকল ভবিষ্যবাণী হয়ে যায়।

উদাহরণ :

- আমি কাজটি করতে পারি।
- আমি যথাযথ পরিচালনা করতে পারি।
- আমি অঙ্গে ভালো।
- আমার সৃতিশক্তি তীক্ষ্ণ।

আমাদের শক্তিই আমাদের দুর্বলতা হতে পারে (*Our greatest strength can become our greatest weakness*)

কোনও শক্তিকেই বেশি প্রয়োগ করলে তা দুর্বলতাতে পর্যবসিত হয়।

যেমন, ব্যবসাতে বিক্রয়ের ব্যাপারে ভালো করে কথা বলার ক্ষমতা একটি গুণ।

অনেকে সময় দেখা যায় যে সেল্সম্যানরা ভালো কথা বলার পুনে বিক্রি বাড়িয়ে ফেলে। তারপর কথা বলতে বলতে জিনিসপত্র বিক্রির বাইরেও অনেক কথা বলে ফেলে। সুবিন্যস্ত বাচনভঙ্গি তাদের যে শক্তি দিয়েছিল, বেশি ব্যবহারের ফলে তার ফল হল বিপরীত-বিক্রি করে গেল।

কর্মপ্রেরণা

৯৯

মনোযোগ দিয়ে বক্তব্য শোনা একটি ক্ষমতা। কিন্তু যখন কোনও ব্যক্তি কেবল শুনেই যান, কোনও প্রতিক্রিয়া জানান না তখন এটি একটি দুর্বলতা।

আমাদের সবচেয়ে বড় দুর্বলতা আমাদের শক্তি হয়ে যেতে পারে (Our greatest weakness can become our greatest strength)

ক্রোধ একটি দুর্বলতা। একে কিভাবে শক্তিতে রূপান্তরিত করা যেতে পারে?

মাতাল অবস্থায় গাড়ি চালানোর বিরুদ্ধে এক মহিলা, অনেক মায়েদের একত্র করে বিক্ষোভ দেখিয়ে ছিলেন এবং “মাতাল গাড়িচালকদের বিরুদ্ধে মায়েদের সংগঠন” (Mothers against Drunk Driving) নামে একটি সংস্থা গঠন করেছিলেন। তার কারণ তার সন্তান মাতাল গাড়িচালকের গাড়িতে চাপা পড়েছিল। তিনি তুম্ব হয়ে সমাজের এই অভিশাপকে দূর করার জন্যে আমেরিকার জনমত সংগঠিত করতে উদ্যোগ নিলেন। আজ তার সংগঠন আমেরিকার একটি উল্লেখযোগ্য আন্দোলন যার লক্ষ্য হল আইনের পরিবর্তন করে মদ্যপায়ীদের গাড়ি চালানো বন্ধ করা। এইভাবে ক্রোধ নামে একটি নেতৃত্বাচক ভাবাবেগ একটি ইতিবাচক শক্তিতে রূপান্তরিত হোল।

ধৈর্য ধরন (Have patience)

অনেকে বলেন একবার কোনও ইতিবাচক বা নেতৃত্বাচক বস্তুর সংশ্পর্শে এলে তার কোনও প্রভাব পড়ে না। একথা সত্য নয়। পার্থক্যটা হয়ত দৃশ্যমান নয়; কিন্তু কিছু ঘটেই।

চীনে একধরনের বাঁশ আছে যাদের লাগানোর পর প্রথম চার বৎসর জল, সার দিতে হয়। কিন্তু বাঁশ গাঢ়টি বাড়ে না। কিন্তু পঞ্চম বছরে সৌশ গাঢ়টি হঠাৎ হয় সঙ্গাহে ৯০ ফুট লম্বা হয়ে যায়। তাহলে কি বলা যাবে যে, বাঁশগাঢ় ট' ব' ডুতে পাঁচ বছরই লেগেছে। বাইরে অবশ্য কোনও দৃশ্যমান পরিবর্তন ছিল না। কেবল কড় চালিয়ে শক্তি সঞ্চাহ করেছে তা দেখা যায়নি, আবার জর এবং সার না দিলেও গাঢ়টি বাঁচত না। প্রকৃতি থেকে আমাদের শিক্ষা নেওয়া উচিত। ধৈর্য ধরন, বিশ্বাস রাখুন এবং সঠিক কাজ করে থান। ক্ষমাদল দৃশ্যমান না হলেও, কিছু ঘটবেই।

আপনার ক্ষমতা ও দুর্বলতার তালিকা তৈরি করন (Take inventory: make a list of all your strengths and weaknesses)

সফল ব্যক্তিরা তাদের সীমাবদ্ধতা বুঝতে পারেন, কিন্তু তারা তাদের ক্ষমতার উপর নির্ভর করেন। যদি আমরা দুর্বলতা ও ক্ষমতা গুলি সঠিক ভাবে নির্ণয় করতে না পারি তবে কিসের উপর নির্ভর করে আমরা ভবিষ্যৎ গড়ে তুলব? আপনি কী করতে চান বা কী হতে চান তার উপর দৃষ্টি নিবন্ধ করুন।

ক্ষমতা

দুর্বলতা

আত্মসমানবোধের মূলকথা আত্মাহাম লিঙ্কের নিষ্ঠাউচ্চত লেখাটিতে যে ভাবে প্রকাশ পেয়েছে তার থেকে ভালো করে প্রকাশ করা যায় না।

পৃথিবী, আজ আমার ছেলে প্রথম স্কুলে যাচ্ছে (World, my son starts school today!)*

হে পৃথিবী, আমার সন্তানের হাতধর, সে আজ তার স্কুলের পাঠ শুরু করল।

কিছুদিন তার কাছে সবই নতুন ও বিস্ময়কর মনে হবে, এবং আমার আশা তুমি তার সঙ্গে সদয় ব্যবহার করবে। দেখ, এ পর্যন্ত সে কাটিয়েছে এই বাড়ির চৌহদ্দির মধ্যেই, মূরগীর ঘর শুলিতে ছিল তার আধিপত্য, বাড়ির পিছনের বাগানের সে ছিল মালিক। তার ক্ষতে ওষুধ লাগাতে আমি সব সময়েই কাছাকাছি ছিলাম, এবং যখন সে মনে আঘাত পেয়েছে, আমি তাকে সাম্রাজ্য দিয়েছি।

কিন্তু এখন অবস্থা অন্য রকম হবে। আজ সকালেই বাড়ির সামনের সিঁড়ি দিয়ে নেমে গিয়ে পিছন ফিরে আমাদের দিকে তাকিয়ে হাত নাড়বে, তারপর শুরু হবে সেই মহৎ অভিযান, যা তাকে নিয়ে যাবে অনেক যুদ্ধ, বিচ্ছেদ এবং দুঃখের মধ্য দিয়ে।

পৃথিবীতে বাঁচতে হলে বিশ্বাস, ভালোবাসা ও সাহসের প্রয়োজন। সুতরাং হে পৃথিবী, আমার বাসনা তুমি তার তরুণ হাতে ধরে এগিয়ে নিয়ে চল, এবং জীবনে যা শেখার প্রয়োজন তা তাকে শিখিয়ে দাও-কিন্তু যদি পার সহনযোগী সঙ্গে শিখিয়ে দিও।

আমি জানি, ওকে জানতে হবে যে সব মানুষই ন্যায়পরায়ণ নয়, সব নারী পুরুষই সৎ নয়, তাকে শিখিয়ে দিও যে সংসারে দুর্বৃদ্ধ যেমন আছে তেমনি বিরচিত গুণাবলীর মানুষও আছে; শক্ত যেমন আছে, তেমনি মিত্রও আছে। প্রথমদিকেই তাকে শিখিয়ে দিও যে উৎপীড়নকারীরা সহজেই পদানত হয়।

বইয়ের পাতায় যে অত্যাশ্র্য ভাগার আছে তা ওকে চিনিয়ে দিও। ওকে কিছু নির্জনতা দিও, যখন ও আকাশে পাখির ওড়া, সূর্যের আলোয় মৌমাছিদের ঘোরাফেরা কিংবা সবুজ পাহাড়ে ফুলের সমারোহ দেখে ভাবতে পারবে। ওকে শিখিয়ো, অসৎ উপায় অবলম্বন করার থেকে অসফল হওয়া অনেক সম্মান জনক। ওকে শিক্ষা দিও, যদি অন্য সকলে বলে যে ওর ধারণাগুলি ভুল তবুও যেন ও নিজের বিশ্বাসে অটল থাকে। আমার ছেলেকে শক্তি দিও, অন্য সকলে যখন ঠেলাঠেলি করে কোনও প্রত্যাশায় গাড়িতে ওঠে, তখন ও যেন জনতাকে অনুসরণ না করে। শিক্ষা দিও যেন অন্যের কথা শোনে, কিন্তু যা শোনে তা যেন সত্ত্বের ছাঁকুনিতে ছেঁকে নিয়ে যে সার টুকু থাকে তাই গ্রহণ করে।

শিক্ষা দিও, যেন কখনও নিজের হৃদয় ও আত্মাকে বিক্রয় যোগ্য না করে। শিক্ষা দিও যেন উচ্ছুল্যে জনতার চিৎকারে কান না দিয়ে নিজে যা সঠিক মনে করে তার জন্য লড়াই করতে পারে।

সহনযোগী শিক্ষা দিও, পৃথিবী, কিন্তু অধিক প্রশংস্য দিওনা; কারণ আগনের পরীক্ষার মধ্য দিয়ে গেলেই উন্মত ইস্পাত তৈরি হয়।

এটি খুবই দীর্ঘ প্রত্যাশা, কিন্তু দেখো কতটা করা যায়। ও এত ভালো ছেলে।

স্বাক্ষর : আত্মাহাম লিঙ্ক

* Adapted from "Pulpit Helps" February 1991, quoted in Apple Seeds. volume 10, No. 1, 1994.

কাজের পরিকল্পনা (Action plan)

১. যারা নেতিবাচক অবস্থাকে ইতিবাচক অবস্থায় রূপান্তরিত করেছেন তাদের জীবন কাহিনী পাঠ করুন। ভালো বই পড়া কিংবা অনুপ্রেরণা দায়ী বাণী অডিও টেপে শোনা আপনার দৈনন্দিন কর্মসূচীর অন্তর্ভুক্ত করুন।
২. আর্থিক বা বৈষয়িক কোনও রূপ প্রতিদানের প্রত্যাশা না রেখে, নিয়মিত ও বিধি অনুযায়ী আপনার সময় এবং/ অথবা অর্থের একাটি অংশ কোনও দাতব্য কর্মে দান করার জন্য দায়বদ্ধ হোন।
৩. নেতিবাচক প্রভাব থেকে দূরে থাকুন। সহকর্মী বন্ধুদের চাপের কাছে নতি স্থীকার করবেন না।
৪. আন্তরিক প্রসংসামূচক বাক্য উদ্বার্যপূর্ণ ভাবে গ্রহণ করা ও বিতরণ করা অভ্যাস করুন।
৫. নিজের ব্যবহার ও কাজের জন্য দায়িত্ব গ্রহণে বিমুখ হবেন না।
৬. স্বষ্টি বোধ না করলেও, আঞ্চলিক পালন করুন।
৭. নীতি-শিষ্ট উন্নত চরিত্রবান ব্যক্তির সঙ্গে মেলামেশা করুন।
৮. সৃজনশীল হওয়ার চেষ্টা করুন এবং দুর্বলতাকে শক্তিতে রূপান্তরিত করুন।
৯. বৈর্য অভ্যাস করুন; ফলাফল দৃশ্যমান না হলেও অধ্যবসায়ী হবেন।

অধ্যায় ৪ টে

ব্যক্তি বিষয়ে দক্ষতা

INTERPERSONAL SKILLS

একটি আনন্দময় ব্যক্তিত্ব গড়ে তোলার উপায়

Building a pleasing personality

“ পৃথিবীতে অন্য কোনও যোগ্যতার চেয়ে মানুষ নিয়ে কাজ করার যোগ্যতার তেমন্য আমি বেশি মাইনে দিতে পারি। ” -একথা বলেছিলেন জন রকফেলার ।

ব্যবসাতে আর কোনও সমস্যা নেই; প্রধান সমস্যা হোল কর্মীদের সমস্যা ।

কর্মীদের সমস্যার সমাধান হলেই ব্যবসায়ের অন্য সমস্যার অনেকটাই সমাধান হয়ে যায় । কর্মীদের সম্পর্কে জ্ঞান সংস্থায় উপাদান সম্পর্কিত কোনও বিষয়ে জ্ঞানের থেকে বেশি গুরুত্বপূর্ণ ।

সফলব্যক্তিরা মধুর ও আকর্ষণীয় ব্যক্তিত্বের অধিকারী এবং এই জন্যই তারা মানুষকে অনেক বেশি প্রভাবিত ও উদ্বৃক্ত করার শক্তি লাভ করেন । মধুর ব্যক্তিত্ব সম্পন্ন মানুষকে সহজে চেনা যায়, কিন্তু তাদের ব্যক্তিত্বকে ব্যাখ্যা করা কঠিন । তাদের হাঁটাচলা, কথাবার্তা, গলারস্বর, ব্যবহারের উষ্ণতা এবং নিশ্চিত আস্তিবিশ্বাস তাদের ব্যক্তিত্বকে অনন্যতা দিয়েছে । বয়স যাইহোক না কেন, কোনও ব্যক্তি তাদের মুখ্যগুলের ও হৃদয়ের আকর্ষণীয়তা হারান না । একজন মানুষের দৃষ্টিভঙ্গি ব্যবহার এবং প্রকাশভঙ্গি মিলিতভাবে একটি মধুর ব্যক্তিত্বের সৃষ্টি করে । চোখ-মুখের প্রসন্নতা ভালো পোশাক পরিচ্ছদের থেকে অনেক গুরুত্বপূর্ণ । আকর্ষণীয় আদব কায়দার দ্বারা দুর্বল চরিত্রকে আড়াল করে রাখা যায় কিন্তু সে কেবল অল্পদিনের জন্য-শীঘ্রই সত্য প্রকাশ হয়ে পড়ে । চরিত্র বিহীন দক্ষতা ও ব্যক্তিত্বের উপর যে সম্পর্ক তৈরি হয়, তা জীবনকে দুঃখময় করে তোলে । যে ব্যক্তির সহকর্মীকে উদ্বৃক্ত করার ক্ষমতা আছে তার যদি চরিত্র না থাকে তবে তা হয় নির্ণুল সুদর্শন মানুষের মতো । এ বিষয়ে শেষ কথা হল, জীবনে সাফল্যের জন্য প্রয়োজন চরিত্র এবং সহকর্মীদের উদ্বৃক্ত ও প্রভাবিত করার শক্তি-এই দুইয়ের সংমিশ্রণ । জর্জ-ওয়াশিংটনের একটি উপদেশ এ বিষয়ে প্রাসঙ্গিক । “সবার প্রতি ভদ্র আচরণ কর, কিন্তু মাত্র কয়েক জনের সঙ্গে অন্তরঙ্গ হবে, এবং তার আগে তারা তোমার বিশ্বাসভাজন হওয়ার যোগ্য কিনা তা বিশেষভাবে পরীক্ষা করে নেবে । সত্যিকারের বক্তৃতা একটি ধীরে ধীরে বেড়ে ওঠা চারা গাছের মত । বেড়ে উঠতে গিয়ে চারা গাছটিকে সমস্ত প্রতিকূলতার ধাক্কা সামলাতে হবে, তবেই সেটি হবে একটি বৃক্ষ । ” -George Washington, January 15, 1783

জীবন একটি প্রতিধ্বনির মত (*Life is an echo*)

একটি বালক তার মায়ের উপর রাগ করে চেঁচিয়ে বলল, “আমি তোমাকে ঘৃণা করি । আমি তোমাকে ঘৃণা করি । ” মায়ের বকুনির ভয়ে সে বাড়ি থেকে দৌড়ে পালিয়ে গেল । একটু দূরে একটি পাহাড় দে উপত্যকায় গিয়ে সে আবার চেঁচিয়ে বলল, “আমি তোমাকে ঘৃণা করি, আমি তোমাকে ঘৃণা করি । ” পাহাড় থেকে প্রতিধ্বনি ফিরে এল “আমি তোমাকে ঘৃণা করি, আমি তোমাকে ঘৃণা করি । ” ছেলেটি জীবনে এই প্রথম প্রতিধ্বনি শুনল । ভয় পেয়ে সে দৌড়ে মায়ের কাছে ফিরে গিয়ে মাকে বলল, ‘মা, পাহাড়ে একটা খারাপ ছেলে

চেঁচিয়ে বলছে, “ তোমাকে ঘৃণা করি । ” মা ব্যাপারটা বুঝতে পেরে ছেলেকে উপত্যকায় ফিরে গিয়ে চিন্কার করে বলতে বললেন, “আমি তোমাকে ভালোবাসি, আমি তোমাকে ভালোবাসি,” ছেট ছেলেটি ফিরে গিয়ে উচ্চস্থরে বলল, আমি তোমাকে ভালোবাসি, আমি তোমাকে ভালোবাসি । ” প্রতিধ্বনি ফিরে এল । বাচ্চা ছেলেটির শিক্ষা হোল, আমাদের জীবন প্রতিধ্বনির মতঃ যা দিই তাই ফিরে পাই ।

বেজ্জামিন ফ্রাঙ্কলিন বলেছেন, “আমরা যখন অপরের নিকট ভালো হই, তখন আমরা নিজেদের কাছে সর্বোত্তম । ”

জীবন যেন একটি ব্যুমেরোং (life is a boomerang)

আমাদের চিন্তা, কাজকর্ম, ব্যবহার যাই হোক না কেন সেগুলি আজ হোক, কাল হোক আমাদের কাছে নির্ভুল লক্ষ্যে ফিরে আসবে । জীবনে উন্নতির পথে পথে যাদের সঙ্গে হবে তাদের সঙ্গে ভালো ব্যবহার করুন, কারণ যখন নীচে নামবেন তখন আবার তাদের সঙ্গেই দেখা হবে । নীচের গল্পটি The bestof bits and pieces* থেকে নেওয়া ।

অনেক বছর আগে দুটি ছেলে স্ট্যানফোর্ড বিশ্ববিদ্যালয়ে কষ্ট করে পড়াশুনা করত । তাদের টাকা পয়সা যখন খুব বিপজ্জনক তাবে কমে এল তখন তাদের মাথায় এক ফন্দি এল । তারা ঠিক করল ইগনান্সি প্যাডারেউকিকে (Ignacy Paderewski) দিয়ে একটি পিয়ানো বাজানোর আসর বসিয়ে কিছু টাকা-পয়সা তুলে তাদের থাকার খরচ ও বিশ্ববিদ্যালয়ের প্রাপ্ত টাকা মিটিয়ে দেবে ।

বিখ্যাত পিয়ানোবাদকের ম্যানেজার দু'হাজার জলারের গ্যারান্টি চাইলেন । দু'হাজার ডলার সেই সময় অনেক টাকা; কিন্তু তবুও ছেলেদুটি রাজি হয়ে গেল । এবং পিয়ানো বাজানোর আসরের উদ্যোগ আয়োজন করতে শুরু করল । অনেক চেষ্টা করেও কিন্তু তারা ১৬০০ ডলারের বেশি তুলতে পারল না ।

আসর শেষ হলে ছেলে দু'টি সেই মহান শিল্পীকে খারাপ খবরটি শোনাল । শিল্পীকে তারা ১৬০০ ডলার এবং ৪০০ ডলারের একটি প্রতিজ্ঞাপত্র লিখে দিয়ে বলল যে তারা যথ তাড়াতাড়ি সম্ভব বাকি ৪০০ ডলার যোগাড় করে দেবে । তাদের বিশ্ববিদ্যালয়ের পড়াশুনা শেষ হয়ে গেল বরেই মনে হল ।

প্যাডারেউকি তাতে রাজি হলেন না । তিনি সেই প্রতিজ্ঞাপত্র ছিঁড়ে ফেলে দিয়ে টাকাটাও তাদের হাতে দিলেন এবং বললেন, “এই টাকা থেকে তোমাদের খরচখরচা মেটাও । যা বাকি থাকবে তার থেকে তোমরা দু'জনে ১০ শতাংশ হারে তোমাদের জন্য রাখ । বাকি টাকাটা আমার ।

তারপর অনেক বছর কেটে গেল । প্রথম মহাযুদ্ধও শেষ হোল । প্যাডারেউকি তখন পোল্যান্ডের প্রধানমন্ত্রী হিসাবে তার দেশের হাজার হাজার ক্ষুধার্ত মানুষের আনন্দসংস্থানে ব্যস্ত । হার্বার্ট হ্রতার তখন আমেরিকার খাদ্য ও সাহায্য বিভাগের প্রধান । তিনি প্যাডারেউকির আহ্বানে সাড়া দিয়ে কয়েক হাজার টন খাদ্য পোল্যান্ডে পাঠিয়ে দিলেন ।

খাদ্যভাব প্রশংসিত হলে প্যাডারেউকি নিজেই প্যারিসে এলেন হ্রতারকে ধন্যবাদ জানানোর জন্য । হ্রতার বললেন, “ঠিক আছে, মিঃ প্যাডারেউকি, আপনার হয়ত মনে নেই, আমি যখন ছাত্র ছিলাম এবং বিপদে পড়েছিলাম, আপনি আমাকে সাহায্য করেছিলেন । ”

* Economics Press, Fairfield, NJ, 1994, pp. 84-85

র্যালফ ওয়ালডো এমারসন (Ralph waldo emerson) বলেছেন, “জীবনের সুন্দরতম প্রাপ্তি হচ্ছে, আন্তরিকভাবে অপরকে সাহায্য করা। ফলে প্রকৃতপক্ষে নিজেদেরই সাহায্য করি।”

যা কিছু সুন্দর ও ভালো তা নিজৰ নিয়মে ফিরে আসে। প্রতিদান পাওয়ার বাসনায় ভালো করার প্রয়োজন হয় না—প্রতিদান আপনিই পাওয়া যায়।

আমরা নিজেদের দৃষ্টিভঙ্গি অনুসারে দেখি, প্রকৃত অবস্থা দেখিনা

(We see things not the way they are but the way we are)

গল্প আছে, এক জ্ঞানী ব্যক্তি যখন গ্রামের বাইরে বসেছিলেন তখন একজন পথিক তাকে জিজ্ঞেস করলেন, “আমি আমার গ্রাম ছেড়ে চলে আসতে চাই,

এখন আপনি বলুন, এই গ্রামে কী ধরনের লোক বাস করেন?” জ্ঞানী ব্যক্তিটি পাল্টা প্রশ্ন করলেন, “আপনার গ্রামে কী ধরনের মানুষ বাস করেন?” পথিক জবাব দিলেন, “তারা সকলেই নীচ, নিষ্ঠুর এবং দুর্ব্যবহারী,” জ্ঞানী ব্যক্তিটি তখন বললেন, “এই গ্রামে একই ধরনের লোক বাস করেন।” কিছুক্ষণ পরে আর একজন পথিক এসে জ্ঞানী ব্যক্তিকে একই প্রশ্ন জিজ্ঞেস করল। উত্তরে তিনি পাল্টা প্রশ্ন করলেন, “আপনি যে গ্রাম থেকে চলে আসতে চান সেখানে কী ধরনের লোক বাস করেন।” পথিক জবাব দিলেন, “সেখানে মানুষ খুব দয়ালু, বিনয়ী, ভদ্র এবং সৎ।” জ্ঞানী ব্যক্তিটি বললেন, “এই গ্রামেও আপনি ঐ ধরনের লোক দেখবেন।”

এই গল্পটির নীতিশিক্ষা কী? অনেক সময়েই আমরা সংসারকে আমাদের মত করে দেখি। অনেক সময় অন্যের ব্যবহার আমাদের ব্যবহারের প্রতিক্রিয়া মাত্র।

আস্থা (Trust)

আমার বিশ্বাস, সমস্ত সম্পর্কই পারম্পরিক আস্থার উপর নির্ভরশীল, যেমন মালিক-কর্মচারী, মাতাপিতা ও সন্তান, স্বামী ও স্ত্রী, ছাত্র ও শিক্ষক, ক্রেতা ও বিক্রেতা, খরিদ্দার ও বিক্রয়কারী। সার্বিক সততা ব্যতীত আস্থা জন্মায় না। আস্থার সংকট মানেই সত্ত্বের সংকট। অন্যের উপর আস্থা স্থাপন করলে নিজের বিশ্বাসযোগ্যতাও বাড়ে।

কী কী উপাদান বিশ্বাসযোগ্যতা বাড়ায়?

- বিশ্বস্ততা-এর ফরে কোনও ব্যক্তির ব্যবহার সম্পর্কে আগেই ধারণা করা যায়। কাজ দৃঢ় অঙ্গীকারবন্ধ হলেই বিশ্বাসযোগ্যতা অর্জন করা যায়।

- সঙ্গতিপূর্ণ ব্যবহার ও কাজকর্মের দ্বারা বিশ্বাস অর্জন করা যায়।

- শুন্দা-নিজেকে এবং অন্যকে শুন্দা করলে মর্যাদাবোধ তৈরি হয় এবং একটি সহানুভূতিশীল মনোভাবও তৈরি।

- নিরপেক্ষতা-সততা ও ন্যায়বিচারের উপর নির্ভর করে সামঞ্জস্য-কাজ ও কথার মধ্যে একটি সামঞ্জস্য থাকা প্রয়োজন। আপনি কি সেই ব্যক্তিকে বিশ্বাস করতে পারেন যে মুখে এক রকম কথা বলে, কিন্তু কাজে অন্য রকম করে?

- কর্মদক্ষতা-সামর্থ্য ও ইচ্ছা, এই দুইয়ে মিলে তৈরি হয় কর্মদক্ষতা।

- সততা-বিশ্বাসযোগ্য হওয়ার মূল উপাদান।

- গ্রহণ যোগ্যতা- যদিও আমাদের সব সময়ে কর্মক্ষমতাকে উন্নত করার চেষ্টা করা উচিত, তবুও পরম্পরাকে ভালো মন্দ সহ গ্রহণ করা উচিত।

- চরিত্র-সমস্ত যোগ্যতা সঙ্গেও চরিত্রহীন ব্যক্তিকে কেউ গ্রহণ করতে পারে না।

ভালোবাসার থেকে বিশ্বাসযোগ্যতা অনেক বেশি মহৎ গুণ। অনেকেই ভালোবাসতে

ব্যক্তি বিষয়ে দক্ষতা

১০৫

পারে, কিন্তু আমরা তাদের উপর আস্থা রাখতে পারিনা। মানুষের মধ্যে পারম্পরিক সম্পর্ক ব্যাক্তির হিসাবের মতো টাকা জমা পড়লে তা বেড়ে যায় এবং আমরাও সেখান থেকে টাকা তুলতে পারি। কিন্তু যদি কিছু জমা না দিয়ে শুধু তুলে নিতে থাকি তাহলে শেষ পর্যন্ত হতাশ হতে হয়।

অনেক সময় মনে হতে পারে যে, হয়ত বেশি তুলে নিয়েছি, কিন্তু প্রকৃত পক্ষে বেশি জমাই পড়েনি।

পারম্পরিক খারাপ সম্পর্ক ও বিশ্বাসযোগ্যতার অভাবের কয়েকটি ফলাফল নীচে উল্লেখ করা হোল।

- মানসিক চাপ
- পারম্পরিক যোগাযোগের অভাব
- বিবর্তি
- মানসিক সীমাবদ্ধতা
- ইচ্ছার অভাব
- বিশ্বাসযোগ্যতার অভাব
- আস্ত্রসম্মানবোধের অভাব
- সন্দেহ
- উৎপাদনশীলতা নষ্ট
- নিঃসঙ্গতা
- স্বাস্থ্যভঙ্গ
- অবিশ্বাস
- তোধ
- সংক্ষার
- আস্ত্রবিশ্বাস ভেঙ্গে পড়া
- অসহযোগিতা
- সংযাত
- হতাশা
- অসুস্থী হওয়া

কী কারণে ইতিবাচক সম্পর্ক তৈরি করা ও রক্ষা করা যায় না? (What are some factors that prevent building and maintaining positive relationships?)

অনেক শুলি কারণ সহস্ববোধ, আর কয়েকটি এই অধ্যায়ের শেষে ব্যাখ্যা করা হয়েছে।

- স্বার্থপরতা
- ভদ্রতাবোধের অভাব
- অবিবেচক ব্যবহার
- ধর্মীকার রক্ষা না করা
- ঝাড় ব্যবহার
- সততা ও ঝজ্জু নৈতিকতার অভাব
- আস্ত্রকেন্দ্রিকতা—নিজেকে নিয়ে ব্যস্ত থাকলে

মানুষ একটি ছোট মোড়কের মধ্যে নিজেকে মুড়ে ফেলে।

● উদ্বিদ্ধতা—উদ্বিদ্ধ ব্যক্তি তার নিজের শিক্ষা ও মতামতেই সীমাবদ্ধ। ফলে তার অজ্ঞতা চিরহাস্যী।

- আস্ত্রগর্ব—প্রকৃতিতে শুন্যতা থাকে না বলে শুন্য মন্তিক্ষ আস্ত্রগর্বে পূর্ণ হয়।

জন অহংকার করে বলল, “আমার ছেলে দেখেছি আমার বুদ্ধিটা পেয়েছে।” তার স্ত্রী জবাব দিল, “আমারও তাই বিশ্বাস, কারণ আমার বুদ্ধি দেখেছি আমারই রয়ে গেছে।”

- নেতৃত্বাচক দৃষ্টিভঙ্গি
- বদ্ধ মানসিকতা
- অপরের বক্তব্য শোনায় অনিষ্ট
- সন্দেহ প্রবণতা

- মূল্যবোধের প্রতি শ্রদ্ধার অভাব (নীতিবোধ হীন)
 - শৃঙ্খলার অভাব
 - সহমর্মিতার অভাব (নিষ্ঠুরতা দুর্বলতার চিহ্ন)
 - দৈয়াহীনতা
 - ক্রোধ-উগ্রমেজাজ মানুষকে বিপদে ফেলে, এবং অহংবোধের ফলে বিপদ থেকে উদ্ধার পায় না।
 - কৃট কৌশলী ব্যবহার
 - পলায়নী মনোভাব ও ব্যবহার
 - অতি অভিমানী প্রকৃতি
 - অসংগতি
- সত্য দ্বীকারে অনীহা
অতীতের খারাপ অভিজ্ঞতা
- উদাসীন মনোভাব-উপেক্ষিত হলে মন প্রসন্ন হয় না। এর দ্বারা সংযুক্ত না হওয়ার মনোভাবই প্রকট হয়।
 - লোভ-সমূদ্রের নোনা জলের মত। যতই পান করা যায় ততই ত্বক্ষা বেড়ে যায়।

এটি সম্ভবত সম্পূর্ণ তালিকা নয়। আমাদের অনেকের মধ্যে উপরি-উল্লিখিত বৈশিষ্ট্যের কয়েকটি পরিলক্ষিত হবে। অনেকের মধ্যে আবার একটি অন্যটির চেয়ে বেশি থাকতে পারে। বৈশিষ্ট্যগুলির মূল্যায়ন করে তাদের মধ্যে একটি সম্পত্তি আনাই তালিকার উদ্দেশ্য।

অহংবোধ ও গর্ববোধের মধ্যে পার্থক্য (The difference between ego and pride)

পরস্পরের মধ্যে একটি ইতিবাচক সম্পর্ক গড়ে তোলার পথে সব চেয়ে বড় বাধা হোল অহংবোধ। অহংবোধ আয়ডেজেক। এই নেতৃত্বাচক গর্ববোধের ফলশ্রুতি হোল ঔদ্ধত্য। সার্থক ভাবে কোনও কাজ সম্পাদন করবে যে আনন্দ পাওয়া যায় সেই আনন্দের সবিনয় প্রকাশই স্বাস্থ্যকর গর্ববোধ। অহংবোধ মানুষকে আত্মজরি করে কিন্তু গর্ববোধ মানুষের হস্তযাকে দরাজ করে। আত্মজরিতা অনেক সমস্যার সৃষ্টি করে, কিন্তু দরাজ হস্তয মানুষকে দেয় ন্যূনতা।

কাজে যত বড় সাফল্যই অর্জন করুন না কেন, আত্মজরি হওয়ার কোনও কারণই থাকতে পারে না। গর্ববোধ থাকতে পারে, আত্মজরিতা নয়।

অহংবোধ-সবজান্তা মনোভাব (Ego-The "I know It all' attitude)

যে সমস্ত মানুষের অহংবোধ বেশি তাদের পৃথিবীটা নিজেদের মধ্যেই আবর্তিত হয়। একজন অহংবোধী মানুষ তাদের সীমাবদ্ধতা হেতু মাঝে মাঝে মজার অবস্থার সৃষ্টি করে। এক উপরওয়ালা একদিন তার এক কর্মচারীকে জিজ্ঞাসা করলেন, তিনি সত্যিই কোনও পদেন্দ্রিতি চান কিনা। কর্মচারীটি উত্তর দিলেন, “সত্যিই আমি পদেন্দ্রিতি চাই আমি তার জন্য ঈশ্বরের কাছে প্রার্থনা করছি।” উপর-ওয়ালা জবাব দিলেন, “তৃমি প্রমোশন পাবে না, কারণ তৃমি আমাকে পাশ কাটিয়ে আর একজনের নিকটে প্রমোশনের জন্য তাদ্বির করছ।” এই প্রসঙ্গে ন্যুট রোকটি (Knute Rockne) এর কথাটি শৰণ যোগ্য, “অহংবোধ অনুভূতি নাশক ওষুধের মতো, বোকামির যন্ত্রণাকেও অসাড় করে দেয়।”

ব্যক্তি বিষয়ে দক্ষতা

১০৭

স্বার্থপরতা ও আত্মপ্রয়োজনের মধ্যে পার্থক্য কী? (What is the difference between selfishness and self-interest)

এই দুটি শব্দের মধ্যে পার্থক্যটি অনুধাবন করা দরকার।

স্বার্থপরতা নেতৃত্বাচক ও ক্ষতিকারক। নেতৃত্বাচক মূল্যবোধের উপর প্রতিষ্ঠিত বলে এর ফলে পারম্পরিক সম্পর্ক নষ্ট হয়। সব সময়েই স্বার্থপর ব্যক্তিরা জয় কিংবা পরাজয়ের আশা করে থাকে। কিন্তু নিজের উদ্দেশ্য সাধনের জন্য যে প্রয়াস তা যেমন নিজের জয় প্রত্যাশা করে, তেমনি অপরের জয়েও ফুগ্ন হয় না। এটি একটি ইতিবাচক দৃষ্টিভঙ্গি।

স্তুষ্ট/ ঈর্ষা-কাঁকড়ার মনোবৃত্তি (Envy? Jalousy -Crab mentality)

কাঁকড়ার মনোবৃত্তি কী? কেমন করে কাঁকড়া ধরা হয় জানেন? যার ঢাকনা নেই, এমন একটা বাস্তুর একটা দিক খুলে কাঁকড়া আছে, এমন জায়গায় রেখে দেওয়া হয়। কাঁকড়া চুকে গেলে বাস্তুর সেই দিকটি বক্ষ করে দেওয়া হয়। কিন্তু বাস্তুর কোনও ঢাকনা দেওয়ার প্রয়োজন হয় না। কাঁকড়ারা বাস্তুর গা বেয়ে উপরে উঠে পালিয়ে যেতে পারে, কিন্তু কেউ পালাতে পারে না। কারণ একটা কাঁকড়া যখন গা বেয়ে উপরে উঠতে যাচ্ছে তখন আর একটা তার পা ধরে টেনে নামায়। ফলে সবগুলোই বাস্তু থেকে যায় এবং শেষে পর্যন্ত রান্নাঘরে তাদের রান্না করা হয়।

ঈর্ষাপরায়ণ লোকেদেরও একই অবস্থা। তারা নিজেরাও জীবনে বেশিরভাগ যেতে পারে না এবং অন্যদেরও যেতে দেয় না। ঈর্ষাপরায়ণতা আত্মসম্মান হীনতার লক্ষণ। শুধু মানুষ নয়, দেশের ও জাতির মধ্যেও এই ঈর্ষাপরায়ণতা দেখা যায়। ঈর্ষাপরায়ণতার ফলে অবনমন ওরু হয়, এবং শেষ পর্যন্ত ফলাফল খারাপ হয়, বিশেষ করে নতুন প্রজন্মের পক্ষে। ঈর্ষা মানুষকে নষ্ট করে।

খালিমন নয়, খোলা মন থাকা উচিত (One should have an open mind rather than an empty mind)

খোলামন ও খালিমনের মধ্যে তফাঁৎ কী? খোলা মনের মানুষ নমনীয় চরিত্রের হয়, কোনও মতামত বা ধারণার প্রকৃত মূল্য বিচার করে তা গ্রহণ করা বা বর্জন করার মত ক্ষমতা তাদের আছে। খালি মন যাদের তারা মূল্যায়ন না করেই গ্রহণ করেন, ফলে, তাদের মন অলো খারাপ সমস্ত কিছুরই জামায়েতের জায়গা হয়ে ওঠে।

ইতিবাচক ব্যক্তিত্ব গঠনের পদ্ধতি (Steps to building a positive personality)

প্রথম পদ্ধতি : দায়িত্ব গ্রহণ করুন

(Step ! : Accept responsibility)

এলবার্ট হুবার্ড (Elbert Hubbard) বলেছেন, “দায়িত্ব তাদের উপরেই ন্যস্ত হয়, যাদের দায়িত্ব বহনের ক্ষমতা আছে।” যখন কেউ অতিরিক্ত দায়িত্বভার গ্রহণ করেন, তখন প্রকৃতপক্ষে তাদের পদেন্ত্রিতি হয়।

দায়বদ্ধতা স্বীকার করে নিলেই দায়িত্ব সম্পর্কে সচেতনতা প্রকাশ পায়। এবং এর দ্বারাই মানুষের মানসিক পূর্ণতার প্রকাশ ঘটে। ভালো কাজের জন্য কৃতিত্ব দাবী করার লোকের অভাব হয় না; কিন্তু ক্রটি-বিচুতি ঘটের তার দায়িত্ব নেওয়ার লোক পাওয়া যায় না। দায়িত্ব না নিলে দায়িত্বশীল ব্যক্তি হওয়া যায় না। সুতরাং দায়িত্ব গ্রহণের অনুশীলন করা উচিত। বাল্যকাল থেকেই দায়িত্বপূর্ণ ব্যবহারের শিক্ষা দেওয়া উচিত, কিন্তু অবাধ

হলে এই শিক্ষা দেওয়া যায় না।

দোষ দেওয়ার অভ্যাস বর্জন করুন

- নিম্নরূপ বাক্যাংশ ব্যবহার করবেন না, যেমন
- প্রত্যেকেই আপনার মত কাজ করে থাকে
- অথবা কেই তো আপনার মতো করে না, অথবা
- এ সমস্তই তোমার দোষে

যারা দায়িত্ব নেয় না, তারা সব সময়েই বাবা-মা, শিক্ষক-শিক্ষিকা, বংশ, ট্রেষ্টর, ভাগ্য, কপাল অথবা এহু নক্ষত্রকে দোষারোপ করে। জনি বলল, “মা, জিমি জানালার কাঁচ ভেঙেছে।” মা জিজ্ঞেস করলেন, “কেমন করে ভাঙল।” জনি উত্তর দিল, “আমি ওর দিকে একটা পাথর ছুড়েছিলাম। ও সরে যেতেই জানালাম লাগল।”

যে সমস্ত ব্যক্তিরা দায়িত্ব না নিয়ে সমস্ত সুযোগ-সুবিধা ভোগ করেন, তারা শেষ পর্যন্ত ঐ সমস্ত সুযোগ সুবিধা হারান। দায়িত্ব নেওয়ার অর্থ সুচিহ্নিত কার্যক্রম গ্রহণ করা।

ক্ষুদ্রতা আমাদের দায়িত্ব সম্পর্কে উদাসীন করে

এই মন্তব্যটি নিয়ে চিন্তা করুন। ক্ষুদ্রমনের ব্যক্তিরা সব সময়েই নিজের দায়িত্ব অপরের ঘাড়ে চাপিয়ে দিয়ে নিজেদের কর্তব্য এড়িয়ে যেতে চান।

সামাজিক দায়িত্ব

প্রাচীন ভারতের শিক্ষা হচ্ছে যে আমাদের প্রথম দায়িত্ব আমাদের সমাজের প্রতি, দ্বিতীয়ত আমাদের পারিবারের প্রতি, এবং তৃতীয়ত আমাদের নিজের প্রতি। কিন্তু যদি এই ক্রম বিপরীত হয়ে যায় তবে আমাদের সমাজের অবক্ষয় শুরু হয়। সামাজিক দায়িত্ব প্রত্যেক নাগরিকের নৈতিক কর্তব্য হওয়া উচিত। দায়িত্ব ও স্বাধীনতা পরস্পর হাত ধরে চলে। একজন সংন্মানিকের লক্ষণ হচ্ছে যে তিনি নাগহারিক হিসাবে তার দায়িত্ব পালন করতে সব সময়েই ইচ্ছুক থাকবেন।

উইনষ্টন চার্চিলের (Winston Churchill) এর মন্তব্য, “দায়িত্ব গ্রহণ ও পালনের মধ্যদিয়েই মহত্বের মূল্য দিতে হয়।” দুষ্ট প্রকৃতির মানুষের দুর্দর্শনের জন্য সমাজ ধৰ্মস হয় না; সৎ মানুষের অকর্মণ্যতার জন্য সমাজের ক্ষতি হয় বেশি। কথাটিকে পরস্পর বিবেচী মনে হতে পারে। যদি অকর্মণ্য থেকে সমাজকে নষ্ট করে তারে তারা সৎ হলেন কিভাবে? তারা কি তাদের সমাজিক দায়িত্ব পালন করেছেন?

এই প্রসঙ্গেই এডমান্ড বার্ক (Edmund Burke) বলেছেন ‘যদি সৎব্যক্তির’ কিছুই না করেন তা হলে সমাজ দৃঢ়তীরাই প্রাধান্য লাভ করবে।”

বিভায় পদ্ধতি ৩: সুবিবেচনা

(Step 2 : Consideration)

একটি দশ বছরের বালক আইসক্রীমের পরিচারিকাকে একটি আইসক্রীম কোনের দাম জিজ্ঞেস করল, পরিচারিকা জবাব দিল, “৭৫ সেন্ট।” ছেলেটি তার কাছে যে পয়সা ছিল তা গুণতে আরও করল। তারপর জিজ্ঞেস করল, “একটা ছোট আইসক্রীম কাপের কত দাম।” পরিচারিকা একটু অসহিষ্ণুভাবে জবাব দিল, “৬৫ সেন্ট”, ছেলেটি একটি ছোট আইসক্রীম কাপ নিল। আইসক্রীমটি শেষ করে দাম চুকিয়ে দিয়ে চলে গেল। পরিচারিকা যখন প্রেটেটি তুলতে এল, তখন দেখন প্রেটের নীচে দশ সেন্ট রাখা আছে তার বকশিশ

ব্যক্তি বিষয়ে দক্ষতা

হিসেবে। বাস্তা ছেলেটি নিজে আইসক্রীম খাওয়ার আগে পরিচালিকার কথাও ভেবেছে। নিজের কথা ভাবার সঙ্গে সঙ্গে অপরের কথা চিন্তা করে সে দেখিয়েছে তার সহমর্মিতা ও সংবেদনশীলতা।

এই ছেলেটির মত যদি সকলেই চিন্তা করেন তবে পৃথিবীটা বাস করার উভম জায়গা হয়ে উঠবে। অপরের প্রতি সুবিবেচনা সৌজন্য ও বিন্দুর প্রদর্শন করুন। সূচিতিত ব্যবহারের মধ্যেই সহমর্মিতা প্রকাশ পাবে।

তৃতীয় পদ্ধতি : সকলের লাভ হোক এই চিন্তা করুন (Step 3: Think 'win / win')

মৃত্যুর পর এক ব্যক্তি সেটি পিটারের নিকট গেল, তিনি তাকে জিজ্ঞেস করলেন স্বর্গ ও নরকের মধ্যে কোথায় তিনি যেতে চান। সেই ব্যক্তি বেছে নেওয়ার আগে জায়গা দুটি দেখে নেওয়ার ইচ্ছা প্রকাশ করলেন। সেটি পিটার তাকে প্রথমে নরকে নিয়ে গেলেন। সেখানে একটি বড় টেবিল ঘিরে সারি সারি লোক, টেবিলের উপর অজস্র খাদ্যসম্ভার, গান বাজছে, কিন্তু লোকগুলির শুকনো মলিন মুখ, দুঃখীদুঃখী ভাব। তাদের মুখে কোনও হাসি নেই, এবং সকলেই ক্ষুধার্ত। তাদের হাত দুটি ৪ ফুট লম্বা কাঁটা ও ছুরির সঙ্গে বাঁধা। তারা টেবিলের মাঝখান থেকে খাবার নিয়ে মুখে দেওয়ার চেষ্টা করছে, কিন্তু পারছে না।

তারপর সেটি পিটার সেই ব্যক্তিকে স্বর্গে নিয়ে গেলেন। সেখানেও বড় হলঘরের মাঝখানে টেবিল এবং টেবিলের মাঝখানে অনেক খাবার। গান বাজছে, টেবিলের দুই দিকে অনেক লোক। এবং তাদেরও হাতে ছুরি-কাঁটা বাঁধা। কিন্তু সেখানে দেখা গেল লোকগুলির মুখে হাসি। তারা স্বাস্থ্যবান এবং ক্ষুধার্ত নয়। দেখা গেল, তারা ছুরি-কাঁটা দিয়ে খাবার তুলে টেবিলের অন্যদিকে যারা আছে তাদের মুখে দিছে। ফলে প্রত্যেকেই খেতে পারছে। ফলে তারা তৃণ স্বাস্থ্যসম্মত খুশি ও সন্তুষ্ট। কারণ তারা শুধু নিজেদের কথা ভাবছে না; তারা শুধু নিজেরাই খেতে চাইছেন, অন্যেরাও খেতে পারুক, তাও চাইছে। এটি আমাদের জীবনের ক্ষেত্রেও তত্ত্ব। আমরা যখন খরিদ্দারদের, পরিবারের, নিয়োগকর্তার এবং কর্মচারীদের প্রয়োজন মেটাই, তখন আমরা লাভ করি।

চতুর্থ পদ্ধতি : সতর্কতার সঙ্গে শব্দ চয়ন করুন

(Step 4: choose your words carefully)

যে ব্যক্তি মনে যা আসে তাই বলেন, শেষ পর্যন্ত তাকে তাঁই হনতে হয় যা তিনি পছন্দ করেন। বাক্য ব্যবহারে সুতরাং কৌশলী হওয়া দরকার। কৌশলের অর্থ ব্যবহারের আগে শব্দ সতর্ক ভাবে চয়ন করা প্রয়োজন, এবং কতটা বলা প্রয়োজন তাও নির্ধারণ করা দরকার। কী বলা দরকার তা আগেই অনুধাবন করা প্রয়োজন, কী না বলা ভালো তাও। যাদের সহজাত কর্মদক্ষতা আছে তাদের পক্ষেও কৌশলী হওয়া বাঞ্ছনীয়। কথাবার্তাতে মনোভাব প্রকাশ পায়। কথাতেই মানুষ আঘাত পায়, এবং পারস্পরিক সম্পর্ক নষ্ট হয়। প্রাকৃতিক বিপর্যয়ে যত মানুষ আহত হয়েছে তার বেশি লোক অশোভন ভাষা ব্যবহারের ফলে আঘাত পেয়েছে। যা বলতে পছন্দ করেন সেই কথা বলার থেকে বিবেচনা করে ভাষা প্রয়োগ করুন। প্রজ্ঞা ও মূর্খতার মধ্যে তফাত এইখানেই। বেশি কথা বললেই ভাবের প্রকাশ ঘটে না। কম কথা বলেও বেশি প্রকাশ করুন। মুর্খ না ভেবে কথা বলে, বিজ্ঞ ব্যক্তি চিন্তা না করে কিছু বলেন না।

তিক্ত মনোভাব নিয়ে কথা বললে সম্পর্কের ক্ষেত্রে অপূরণীয় ক্ষতি হয়ে যেতে পারে। বাবা-মা সন্তানদের সঙ্গে যেভাবে কথা বলেন, তার দ্বারাই অনেক সময় তাদের ভবিষ্যৎ বিধারিত হয়ে যায়।

কথা একবার বললে তা আর ফিরিয়ে নেওয়া যায় না (Spoken words can't be retrieved)

এক কৃষক তার প্রতিবেশী সম্পর্কে নিষ্পামন্ত করেছিল। ভুল বুঝতে পেরে সে গেল এক ধর্মউপদেষ্টার কাছে ক্ষমা চাইবার জন্য। ধর্ম উপদেষ্টা তাকে

একবন্তা পালক নিয়ে গিয়ে শহরের মাঝখানে ঢেলে দিয়ে আসতে বললেন। কৃষক কথামত কাঞ্জ করল। তারপর ধর্ম উপদেষ্টা কৃষককে শহরের মাঝখানে গিয়ে পালকগুলি পুনরায় বস্তায় ভরে আনতে বললেন। কৃষক চেষ্টা করল-কিন্তু দেখা গেল সব পালকই হাওয়ায় উড়ে চারিদিকে ছড়িয়ে গেছে। খালি বস্তা নিয়ে যখন কৃষক ফিরে এল, তখন ধর্ম উপদেষ্টা তাকে বললেন, “তোমার কথাগুলিও এই পালকের মতো। তুমি সহজেই বলে ফেলেছ, কিন্তু তারপরে, আর ফিরিয়ে নিতে পারবে না। সুতরাং সতর্কতার সঙ্গে বাক্য ব্যবহার করবে।”

পঞ্চম পদ্ধতি : সমালোচনা এবং অভিযোগ করবেন না

(Step 5: Don't criticize and complain)

এখানে নৈতিবাচক সমালোচনার কথা বলা হচ্ছে। কিন্তু সমালোচনা কেন করা হবে না? কাউকে সমালোচনা করলেই সে আত্মরক্ষায় উদ্যোগী হয়। তার অর্থ কী এই যে আমরা কখনও কারুণ্য সমালোচনা করব না। অথবা ইতিবাচক সমালোচনা করতে পারব না? সমালোচক যেমন কালকের পিছনে বসে গাড়ি চালাচ্ছে-নান সমালোচনায় গাড়ির চালককে পাগল করে দিচ্ছে।

ইতিবাচক সমালোচনা-

গঠনমূলক সমালোচনা কী? কাউকে নিরন্তর করার জন্য নয়, তাকে সাহায্য করার জন্য সমালোচনা করুন। সমালোচনায় সমস্যা সামাধানের পথ বাতলে দিন। ব্যবহারের সমালোচনা করুন, ব্যক্তির নয়। ব্যক্তিকেন্দ্রিক সমালোচনায় আত্মসমানে আঘাত লাগে। সাহায্য করার আগ্রহ থেকেই সমালোচনা করার অধিকার জন্মে। সমালোচনা করে সমালোচক যদি আনন্দ না পান, তবে সেই মানসিকতাই সঠিক। আর যখন সমালোচনা করার আনন্দেই সমালোচনা করা হয় তখন সব রকমের সমালোচনাই বন্ধ করে করে দেওয়া উচিত।

আনুপ্রাণিত করতে পারে এমন সমালোচনা কিভাবে করতে হয় সে বিষয়ে কয়েকটি সূত্র নির্দেশ :

- প্রশিক্ষকের মতো সাহায্য করার দৃষ্টি ভঙ্গি নিয়ে সমালোচনা করুন। ত্রীড়া প্রশিক্ষকরা খেলার উন্নতি করার জন্যই খেলোয়াড়ের ভুল-ক্রটি নির্দেশ করেন।
- যার সমালোচনা করা হয় তার অবস্থা সম্যকরূপে অনুধাবন করলেও তার প্রতি সহমর্িতা প্রকাশ করলে তাকে অনুপ্রাণিত করা হয়।
- সমালোচকের দৃষ্টিভঙ্গি হবে সংশোধন করার, শাস্তি দাতার নয়।

• সুনির্দিষ্ট তথ্য দিয়ে সমালোচনা না করে, “সবসময়” বা “কখনও” ইত্যাদি কথা ব্যবহার করলে শুধু ক্ষোভ সৃষ্টি হয়।

• নির্ভুল তথ্য উপেক্ষা করে কোনও সিদ্ধান্তে আসা উচিত নয়। আমাদের সকলেরই নিজস্ব মতামত থাকার অধিকার আছে; কিন্তু ভুল তথ্যের উপর নির্ভর করার অধিকার নেই। তাই চট্টজলদি সমালোচনা করা উচিত নয়।

- মাথা ঠাণ্ডা রাখুন, কিন্তু নিজের বক্তব্যে অনড় থাকুন।

- বোঝাবার জন্য সমালোচনা করুন, তব দেখাবার জন্য নয়।

- যথার্থ সমালোচনা হলে, পুনরঘন্টের প্রয়োজন কম হয়।

• জনসমক্ষে নয়, নিজেদের মধ্যে সমালোচনা করুন; কারণ তাতে পারস্পরিক সম্পর্ক খারাপ হবে না। জনসমক্ষে সমালোচনা অপমানজনক।

- সমালোচিত ব্যক্তিকে তার বক্তব্য রাখার সুযোগ দিন।

- ভুল সংশোধন করলে তারা কিভাবে উপর্যুক্ত হবে তা দেখিয়ে দিন।

- কাজকর্তার সমালোচনা করুন, ব্যক্তির নয়।

- ব্যক্তিগত ক্ষোভ প্রকাশ করবেন না।

• ভুল কাজের ফলে যে ক্ষতি হয়েছে তা দেখিয়ে দিন, এবং সংশোধন না করলে কী কুফল হবে না উল্লেখ করুন।

- উন্নত কর্মপদ্ধার জন্য কী সূত্রনির্দেশ করতে পারেন তা জানতে চান।

- বিশেষ প্রেক্ষিতেই সমালোচনা সীমাবদ্ধ রাখুন। সমালোচনার মাত্রা ছাড়াবেন না।

• সমালোচনা ওয়াধুরের মতো—সঠিক সংমিশ্রণ ও ঠিক মাত্রায় হওয়া দরকার। মাত্রা বেশি হলে খারাপ প্রতিক্রিয়া হবে; আবার কম হলে কোনও কাজ হবে না। সেই রকম সময়ে সঠিক মাত্রায় সমালোচনা হলে আচর্ষ ফল পাওয়া যায়।

• সমালোচিত ব্যক্তিরা যদি ভুল বুঝে ইতিবাচক মনোভাব দেখান তবে তাদের অভিনন্দন জানান।

- ভালো কাজের প্রশংসা করে একটি ইতিবাচক মনোভাব নিয়ে বক্তব্য শেষ করুন।

সমালোচনা গ্রহণ করার রীতি

কখনও কখনও ন্যায় সঙ্গতভাবে, কখনও বা অন্যায় ভাবে আমরা সমালোচিত হই। পৃথিবীর মহত্বম ব্যক্তিরাও সমালোচিত হয়েছেন। ন্যায়সঙ্গত সমালোচনা অনেক সাহায্য করে, তাই একপ সমালোচনাকে ইতিবাচক প্রতিক্রিয়া হিসাবে গ্রহণ করা উচিত। অন্যায় সমালোচনা প্রকৃত পক্ষে প্রশংসা হিসাবেই গণ্য করা যায়। গড়পড়তা মানুষ সফলতাম ব্যক্তিদের ঘৃণা করে তাই অন্যায় সমালোচনার শিকার হতে হয়। যারা সফল হতে হতে পারেন না, সমালোচকদের তাদের সম্পর্কে কিছুই বলার থাকে না।

যদি আপনি কিছু না করেন, কিংবা কিছু না বলেন কিংবা আপনার কিছু না থাকে তা হলে আপনার কেউ সমালোচনাও করবে না। আপনার জীবনও শেষ হবে কিছু না করেই।

তৃষ্ণিও জিতবে

অন্যায় সমালোচনার উৎস দুটি:

১. অজ্ঞতা : যখন অজ্ঞতা হেতু সমালোচনা করে তখন সেই অজ্ঞতা দূর করতে পারলে অন্যায় সমালোচনাও বক্ষ করা যায়।

২. ঈর্ষা : ঈর্ষাজাত সমালোচনাকে ছয়বেশে প্রশংসা বলেই গ্রহণ করা উচিত। সমালোচক আসলে আপনি যেখানে উঠেছেন সেখানে পৌছাতে চান; পারেন নি বলেই সমালোচনা। যে গাছে বেশি ফল ফলে সেই গাছকেই পাথরের আঘাত সহ্য করতে হয় বেশি।

গঠন মূলক সমালোচনা গ্রহণ করার অক্ষমতা আত্মর্যাদা বোধের অভাবই সূচীত করে। কিভাবে এই সমালোচনা গ্রহণ করা উচিত সে সম্পর্কে কিছু সূত্র নির্দেশ করা যেতে পারে :

- যথার্থ মানসিকতা নিয়ে সমালোচনা গ্রহণ করুন। উদার্থের সঙ্গে গ্রহণ করুন, ক্ষেত্রের সঙ্গে নয়।

- সমালোচনা থেকে শিক্ষা গ্রহণ করুন।

- খোলা মনে সমালোচনাকে গ্রহণ করুন, সমালোচনার মূল্যায়ন করুন এবং সারবত্তা থাকলে সেই অনুসারে সংশোধন করুন।

- গঠনমূলক সমালোচককে ধন্যবাদ জানান কারণ তিনি ভালো উদ্দেশ্য নিয়েই সাহায্য করতে চেয়েছেন।

- উচ্চ আত্মর্যাদাবোধ সম্পন্ন ব্যক্তি ইতিবাচক সমালোচনা গ্রহণ করে নিজেকে উন্নত করা চেষ্টা করেন, কখনও তিঙ্ক মনোভাব পোষণ করেন না।

অধিকাংশ মানুষই অবশ্য মনে করেন যে লোকে তাদের প্রশংসা করুক, তাতে শেষপর্যন্ত তাদের ক্ষতি হলেও যায় আসে না।

অভিযোগ

কিছু লোক আছেন যাদের স্বভাবই হোল অভিযোগ করার। যদি গরম পড়ে তবে খুব গরম, যদি ঠাভা হয় তবে খুব ঠাভা। প্রত্যেক দিনই খারাপ দিন। যদি সমস্ত ঠিক ঠাক চলে তবুও তারা অভিযোগ করেন। কিন্তু অভিযোগ করা ভালো পদ্ধতি নয় কেন? কারণ শতকরা ৫০ ভাগ লোক আপনার সমস্যা সম্পর্কে মোটেই চিন্তিত নয়, আর বাকি ৫০ ভাগ খুশি কারণ আপনি সমস্যায় পড়েছেন। সুতরাং অভিযোগ করে লাভ কী? শেষে তো কোনও সুরাহা হয় না। শেষে অভিযোগ করাটা অভ্যাসে দাঢ়িয়ে যায় তার মানে অবশ্য এই নয় যে কখনও অভিযোগ জানাবেন না, বা কারুব অভিযোগ আছে কিনা তা জানতে চাইবেন না। সমালোচনার মতই, যদি অভিযোগও ইতিবাচক হয় তাহলে অভিযোগে সুফল পাওয়া যেতে পারে। গঠনমূলক অভিযোগ হোলঃ

(ক) যখন অভিযোগকারী যথেষ্ট দায়িত্বশীলভাবে অভিযোগ করেন।

(খ) অভিযুক্তকে সংশোধন করার জন্য দ্বিতীয় সুযোগ দেওয়া হয়।

ষষ্ঠ পদ্ধতি: প্রসন্ন এবং সদয় হোন (Step 6 : Smile and be kind)

হাসি (Smile)*

একটু মন্দ হাসির কোনও দাম লাগে না, কিন্তু

এই হাসি হেসে কেউ দবিদ্র হয়ে যায় না,

লাভবান হয় এক পলকের এক টুকরো হাসির
সৃতি হয়ত অমলিন থাকবে চিরকাল। পৃথিবীর

কেউই এত ধনী নয় যে ক্ষণেকের হাসি

ছাড়াই দারিদ্রের কিছুটা অবসান হবে। হাসি পরিবারে

আনে সুখ। ব্যবসাই তৈরি করে সদিচ্ছার সুস্থি

বাতাবরণ। হাসি ঘঙ্গুত্তের লিচিত স্বাক্ষর,

শ্রান্তর বিশ্রাম, হতাশের আশা, ব্যথিতের

ব্যথার প্রলেপ এবং বিপত্তির শ্রেষ্ঠ

প্রতিষেধক। এই ধন কিন্তু ভিক্ষা করে,

ধার করে, কিনে বা চুরী করে পাওয়া যায়না।

কারণ এই অমূল্যধন

কেউ সদিচ্ছায় না দিলে তার কোন মূল্যাই

নেই। সারাদিনের কাজের ক্ষতিতে

তোমার পরিচিতেরা হয়ত হাসতে ভুলে যাবে।

তুমি ভুলো না। যাদের সহানুভূতি দেখাবার কেউ

নেই তাদেরই হাসিমুখে সভাষণ করা প্রয়োজন বেশি।

প্রসন্নতা আসে মানুষের শুভবোধ থেকে। হাসি নকল হতে পারে আবার আন্তরিকও হতে পারে। আন্তরিক হাসির প্রসন্নতাই বিবেচ্য। বস্তুত পক্ষে জুকটি করার থেকে হাসি শরীরের পেশীর প্রক্রিয়া হিসেবে সহজতর। হাসিমুখ সবসময়েই আকর্ষিত। কেই বা গোমড়া মুখের সান্নিধ্য চায়? আরও বেশি গোমড়া মুখ-ওয়ালার উষ্ণ আন্তরিক হাসি যেমন হস্দয়কে প্রকাশ করে তেমনি কপট হাসি ও মনকে চিনিয়ে দেয়।

সপ্তম পদ্ধতি : অপরের ব্যবহারের ইতিবাচক ব্যাখ্যা করুন

(Step 7: Put positive interpretation on other people's behaviour)

অনেক সময় উপযুক্ত প্রমাণ ছাড়াই লোকে অন্যের কাজকর্মের নেতৃত্বাচক ব্যাখ্যা করে থাকে। অনেকে আত্মসর্বস্ব চিন্তায় ভোগেন, এবং মনে মনে ভাবেন যে সারা পৃথিবী তাদেরকেই লক্ষ্য বস্তু করে রেখেছে। এটা সত্য নয়। ইতিবাচক মনোভাব থাকলে একটি আনন্দময় ব্যক্তিত্ব গড়ে ওঠে এবং তার ফলস্বরূপ ভালো সম্পর্ক তৈরি হয়।

উদাহরণ স্বরূপ বলা যায়, আমরা কাউকে ফোন করে না পেরে, আশা করি যে উদ্দিষ্ট ব্যক্তি সুযোগ মত ফোনে যোগাযোগ করবে। দিন দুই ফোন না পাওয়া গেলে আমরা ধরে নিই যে, অন্দরোক ফোন করার কোনও অগ্রহ দেখান নি, কিংবা তিনি উপেক্ষা করেছেন। এগুলি নেতৃত্বাচক চিন্তা। এমন হতে পারে যেঁ:

* From The Best of Bits & Pieces, Economics Press, Fairfield, NJ.1994., p.170

তুমিও জিতবে

- চেষ্টা করেছিলেন, লাইন পান নি।
- কোনও বার্জ রেখেছিলেন, কিন্তু তা পাওয়া যায়নি।
- কোনও জরুরী কাজে জড়িয়ে পড়েছেন।
- কোনও টেলিফোনের কথাই জানেন না।

এরপ অনেক কারণ থাকতে পারে। সুতরাং তাকে সন্দেহের সুবিধা দিয়ে একটি ইতিবাচক অবস্থান খেকেই অঞ্চল হওয়া উচিত।

অষ্টম পদ্ধতি : ভালো শ্রোতা হোন (Step 8: Be a good listener)

নিজেকে এই প্রশংসন্ত করুন। আপনার নিজের কি মনে হবে যখন আপনি কাউকে কিছু বলতে চান, এবং

- তিনিই বেশি কথা বললেন, আপনার কথা বিশেষ কিছুই শুনলেন না।
- আপনার প্রথম বক্তব্যের সঙ্গেই একমত হতে পারলেন না।
- প্রতিপদে আপনাকে বাধা দিলেন।
- অধিধর্ঘভাবে আপনার প্রতিবার্কের তিনিই পাদপূরণ করলেন।
- মন দিয়ে শুনলেন না।
- কানে শুনলেন, কিন্তু অন্তরের গহণ করার মতো একাধিকভাবে শোনেন নি। তাই একই বিষয় তিনবার করে পুনরাবৃত্তি করতে হয়েছে।
- তথ্যের সঙ্গে অসংগতি পূর্ণ সিদ্ধান্তে এসেছেন।
- চপলমতি এবং অন্যদিকে মনোযোগ আকর্ষণ করেছেন।
- স্বাভাবিক ভাবেই শোনেননি ও মনোযোগ দেননি।

এরপ ব্যবহার বিষয়টিতে বা বক্তার সম্পর্কে আগ্রহহীনতা প্রকাশ করে, সঙ্গে সঙ্গে অন্তর্ভুক্ত অভাব প্রকাশ পায়।

যে ব্যক্তিব্য বক্তব্য শোনা হল না, তার মনোভাব কি নীচের শব্দগুলি প্রকাশ করতে পারে?

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ● উপেক্ষিত ● বাতিল হয়ে যাওয়া ● অবসাদগ্রস্থ ● কথার খেলাপ করা ● গুরুত্বহীনতা ● ছোট হয়ে যাওয়া ● অবহেলিত | <ul style="list-style-type: none"> ● মর্যাদাহানি ● বিরক্ত ● মুর্খতা ● অপদার্থতা ● লজ্জাজনক অবস্থা ● প্রেরণাহীনতা ● নৈরাশ্য |
|--|---|

অবস্থাটিকে উল্টো করে দেখা যাক। আপনি কি রকম মনে করবেন যখন আপনার বক্তব্য যাদের মনোযোগ সহকারে শোনার কথা, তারা

- আপনাকে স্বাচ্ছান্দের সঙ্গে বক্তব্য রাখতে দেয়।
- তাদের অব্ধত মনোযোগ দিয়ে শোনে।
- যথাযথ ও প্রাসঙ্গিক প্রশ্ন করে।
- আপনার বিষয়ে আগ্রহ প্রকাশ করে।

নীচের কথাগুলি কি বক্তা হিসেবে আপনার মনোভাব বর্ণনা করবে?

- তুরত্বপূর্ণ
 - খুশি
 - সন্তুষ্ট
 - সময়োপযোগী
 - পছন্দসই
 - শুভ
 - সুখী
 - প্রশংসিত
 - উৎসাহিত
 - অনুপ্রাণিত

কার্যকর ভাবে বক্তব্য শোনার পথে কী বাধা?

বাহ্যিক কারণে মনসংযোগ ক্ষণ ঘনে অন্তিমতা কিংবা অন্যমনক্ষতা।

इतिहास ।

ଗୋଲମ୍ବାଳ

କୁନ୍ତକୁର ଏବଂ ମାନସ ସମ୍ପର୍କେ ଆଗେଇ ଧାରଣା କରା ।

ବୁଝା କିଂବା ବିଷୟ ବନ୍ତକେ କୋଣଓ ଆପ୍ରହ ନେଇ ।

এছাড়া কিছু বৃক্ষ বা বোধ শক্তিগত বাধা থাকতে পারে যেমন ভাষা, অনুধাবন ক্ষমতা ইত্যাদি। অপরকে বক্তব্যে অন্তর্পিণি করতে হলে, একজন ভালো শ্রোতা হওয়া দরকার।

ଶୋନା ମାନେଇ ପଚନ୍ଦ ହେଁଯା । ଯଥିନ କୋଣଓ ବାଜିର ପ୍ରତି ବିଶେଷ ପଚନ୍ଦେର ମନୋଭାବ ଦେଖାନ ତଥନ ସେଇ ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜେକେ ଶୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ମନେ କରେନ । ଫଳେ ତିନି ବେଶ ଅନୁପ୍ରେରଣା ଲାଭ କରେନ ଏବଂ ନତନ ନତନ ଭାବଧାରା ଗ୍ରହଣେ ସକ୍ଷମ ହୁୟେ ଓଠେନ ।

“ଖୋଲା କାନ ଉନ୍ମଳ ହୁଦିଯେ ଏକମାତ୍ର ବିଶ୍ୱାସଯୋଗ୍ୟ ଲକ୍ଷଣ ।”

-ডেভিড অগস্টার্গার

ଭାଲୋ ଶୋଭା ହୁଏୟାର ଜନ୍ମ

- বক্তাকে কথা বলতে উৎসাহিত করুন।
 - প্রশ্ন করুন। এতে উৎসুক্য বোধ যায়।
 - মাঝপথে বাধা দেবেন না।
 - বিষয়বস্তু বদলাবেন না।
 - সচান দেখান ও সমঝদারীর পরিচয় রাখুন।
 - মনোযোগ দিন, মনঃসংযোগ করুন।
 - বিকিঞ্চিত চিন্তা পরিভ্যাগ করুন।
 - সহমর্মিতা দেখান।
 - খোলা মন নিয়ে চলুন। পূর্বতন ধারাগা বা সংক্ষার যেন শোনা থেকে বিরত না করে।
 - বক্তব্যের অন্তর্নিহিত অর্থে মনঃসংযোগ করুন-উপস্থাপনের পদ্ধতিতে নয়।
 - বাচনিক যোগাযোগের বাইরে, যেমন মুখের অভিব্যক্তি, দৃষ্টির সঙ্গে সংযোগ ইত্যাদি করুন। এই শুলির দ্বারা বাচনিক বক্তব্যের অতীত অন্য একটি বক্তব্য হ্যাত ইপস্থাপন হয়।
 - বক্তৃর অন্তর্ভুক্তিশুলি ও অনধাবন ক্ষয়ার চেষ্টা করুন, কেবল কথাশুলি নয়।

নবম পদ্ধতি : উদ্যমী হোন (Step 9: Be enthusiastic)

উদ্যম ব্যক্তিত কোনও মহৎ কাজ সিদ্ধ হয় না। -Ralph Waldo Emerson

উদ্যম ও সাফল্য হাত ধরাধরি করে চলে। কিন্তু প্রথমে প্রয়োজন উদ্যমের। উদ্যম আস্ত্রিক্ষাস বাড়ায়, মনোবল উন্নত করে, আনুগত্য তৈরি করে এবং বলা যায় এটি একটি অমৃল্য সম্পদ। উদ্যম ছোঁয়াচে-একজন থেকে অপরজনে সঞ্চারিত হয়। একজন মানুষের কথাবার্তা, চলাফেরা এমনকি তার সঙ্গে করমদন থেকে তার উদ্যম অনুভব করা যায়। উদ্যম একটি অভ্যাসের মতো-এটি আহরণ করা ও অনুশীলন করা যায়।

অনেক দশক আগে চার্লস সোয়াব (Charles Schwab) বছরে এক মিলিয়ন ডলার বেতন পাচ্ছিলেন। তাকে জিজ্ঞেস করা হয়েছিল যে, ইস্পাত তৈরিতে বিরল দক্ষতার জন্যই কি তাকে এত মাইনে দেওয়া হয়? চার্লস সোয়াব জবাব দিলেন, “আমার মনে হয় আমার শ্রেষ্ঠ সম্পদ হোল মানুষকে উদ্যমী করে তোলার ক্ষমতা এবং মানুষের মধ্যে যে শ্রেষ্ঠ শক্তি আছে তাকে প্রশংসা ও উৎসাহের দ্বারা জাহাজ করে তোলা।”

জীবনে বাঁচার মত করে বাঁচতে হয়। মরার আগে মরে বেঁচে থাকা বাস্তুনীয় নয়। উদ্যম এবং আকাঙ্ক্ষা মানুষকে উৎকর্ষে পৌছে দেয়। এক ডিগ্রি উত্তাপের তফাতেই জল বাষ্প হয় এবং সেই বাষ্প পৃথিবীর বৃহত্তম ইঞ্জিন চালাতে পারে। উদ্যমও আমাদের জীবনে এই কাজ করতে পারে।

দশম পদ্ধতি: সৎ ও আন্তরিকভাবে কাজের মূল্য উপলক্ষ করে প্রশংসা করুন (Step 10 Give honest and sincere appreciation)

মনেবিদ্ব উইলিয়াম জেম্স বলেন, “মানুষের মনের গভীরতম আকাঙ্ক্ষা হচ্ছে তার কাজের যথার্থ রূপে মূল্যায়ন এবং সেই অনুসারে প্রশংসা পাওয়া। নিজেকে অবাস্থিত মনে হলে মনে গভীর আঘাত পায়।”

বহুমূল্য জহরত প্রকৃত উপহার নয়, তারা আপলে ক্রিটি বিচুতি আড়াল করার অজুহাত মাত্র। অনেকসময় প্রিয়জনদের সান্নিধ্যের অভাব তোলাবার জন্য উপহার দিয়ে থাকি কিন্তু সান্নিধ্যের অভাব মেটে না।

আন্তরিকভাবে কোন ব্যক্তির কাজের প্রশংসা করলে, সেইটিই তার কাছে সবচেয়ে মূল্যবান পুরস্কার। এতে তার গুরুত্ব বেড়ে যায় এবং কাজেও প্রেরণা পায়।

মাদার টেরেসা এই প্রসঙ্গে বলেছেন, “আজকের দিনে কুঠ বা যক্ষরোগই সর্বাপেক্ষা জঘন্য রোগ নয়; সমাজে অবাস্থিত এই ধারণাটাই সর্বাপেক্ষা জঘন্য অসুখ।”

কাজের মূল্য অনুধাবন কার্যকর ভাবে করতে হলে কয়েকটি নীতি মেনে চলা উচিত:

১. নির্দিষ্ট কারণে প্রশংসা করুন। যদি কাউকে বলা যায়, আপনি ভালো কাজ করেছেন, তা হলে সে প্রথমটা একটু বিভাস হয়ে পড়বে, কারণ কী ধরনের ভালো কাজ সে সম্পর্কে ধারণা স্পষ্ট নয়। কিন্তু যখন বলা হবে যে আপনি খুব দক্ষতার সঙ্গে খুতখুতে খন্দের সামলেছেন, তখন আর কোনও অশ্পষ্টতা থাকছে না। কেন প্রশংসা করা হচ্ছে তা তার কাছে পরিষ্কার।

২. প্রশংসা কাজের সঙ্গে সঙ্গেই করা উচিত। প্রশংসা যোগ্য কিছু করার ছয়মাস পরে প্রশংসা করলে তাতে প্রশংসার মূল্য অনেক কমে যায়।

৩. প্রশংসা আন্তরিক হওয়া উচিত। এটি অন্তর থেকে আসা উচিত এবং প্রতিটি বাক্যই সচেতন ভাবে ব্যবহার করা হবে। কাজের প্রশংসা ও স্নাবকতার মধ্যে তফাও কী? তফাও

ব্যক্তি বিষয়ে দক্ষতা

১১৭

হচ্ছে আন্তরিকতা। একটি অন্তর থেকে উৎসারিত, অপরটি মুখের বাকে সীমাবদ্ধ। একটি আন্তরিক, আর অন্যটির শুশ্রেষ্ঠ উদ্দেশ্য আছে। স্নাবকতা করা যেমন উচিত নয়, তেমনি স্নাবকতার শিকার হওয়াও উচিত নয়।

স্কুলে একটি পূরাতন নীতি কথা চালু আছে। বোকাদের খাদ্য হচ্ছে স্নাবকতা; কিন্তু মাঝে মাঝে যারা বুদ্ধিমান তারাও ঐ খাদ্যের অংশ বিশেষ খেয়ে থাকেন। -Jonathan Swift

৪. প্রশংসা বাক্যকে ‘কিন্তু’ ইত্যাদি কথার দ্বারা সীমিত করবেন না। বরং ‘এবং’, ‘এ ছাড়াও’ ইত্যাদি শব্দ ব্যবহার করে দুটি বাক্যকে যোগ করুন। যেমন ধরুন, “আমি আপনার প্রয়াসের প্রশংসা করি, এবং আপনি যদি.....” ইত্যাদি বললে, যার প্রশংসা করা হোর তার মনে আঘাত লাগবে না। কিন্তু যদি বলা হয়, “আপনার কাজের প্রশংসা করি, কিন্তু.....” তবে প্রশংসার ফল নষ্ট হয়ে যায়।

৫. প্রশংসা করার পর তার জন্য প্রশংসা প্রাপকের নিকট থেকে কোনও স্বীকৃতি পত্র নেওয়ার প্রয়োজন নেই। কেউ কেউ আবার প্রতিদানে প্রশংসা আশা করেন। কাজের গুণাগুণা উপলক্ষি করার জন্য এই সবের প্রয়োজন নেই।

সৌজন্য পূর্ণ “ধন্যবাদ” এই কথার সঙ্গে প্রশংসাসূচক বাক্য এহণ করুন।

আন্তরিকতাবিহীন প্রশংসার থেকে সৎ প্রত্যাখ্যানও ভালো। তারফলে নিজের অবস্থান সম্পর্কে সন্দেহ থাকে না। আন্তরিকতাবিহীন প্রশংসা বাক্যে শুধু ভুলধারণার সৃষ্টি হয়।

একাদশ পদ্ধতি : ভুল করলে সঙ্গে সঙ্গে ব্রেছায় ভুল স্বীকার করে নেওয়া উচিত (Step 11: When we make a mistake, we should accept it immediately and willingly)

যখন আমি ভুল করি তখন আমাকে সহজে সংশোধন করতে দিন; আর ঠিক করলে সঠিক কাজের সুফল ভোগ করতে দিন। এটিই সহজ জীবন দর্শন।

কিছু লোক জীবন থেকে শিক্ষা নেন, কিছু লোক কোনও শিক্ষাই নিতে পারেন না। ভূর থেকেই শিক্ষা নেওয়া যায়। ভুলের পুনরাবৃত্তিই হচ্ছে সব থেকে বড় ভুল। ভুলের জন্য কোনও অভ্যহাত দেখাবেন না বা অন্য কাউকে দোষ দেবেন না। এই ভুল নিয়ে বেশি চিন্তাও করবেন না। ভুল বুঝতে পারলে, স্বীকার করে নিয়ে ক্ষমা চেয়ে নিন। কারণ ত্রুটি স্বীকার করলে অপর পক্ষের আর বলার থাকে না।

দ্বাদশ পদ্ধতি: যখন কেউ ভুল স্বীকার করে তখন তা মেনে নিন, এবং তার মুখরক্ষার সুযোগ দিন। (Step 12: When the other person realizes and admits that he has made a mistake, congratulate him and give him a way out to save face)

ভুল যে স্বীকার করেছে তাকে মুখ রক্ষার সুযোগ না দিলে তার আত্মসম্মান বোধ আঘাত পাবে।

ত্রয়োদশ পদ্ধতি : আলোচনা করুন, তর্ক করবেন না (Step 13: Discuss but don't argue)

কিছু কিছু ব্যক্তিত্বকে বলা যায় তর্কবাগীশ; তাদের ব্যবহারে ও মানুষের সঙ্গে সম্পর্কের ক্ষেত্রেও এই তর্কপ্রবণতাই প্রকাশ পায়।

একটু সতর্ক হলে তর্ক এড়িয়ে যাওয়া যায়, ফলে অনেক মানসিক যন্ত্রণা এড়ানো যায়।

তর্কে জিততে হলে তর্ক এড়ানোই ভালো । তর্কে কখনও জেতা যায় না । জিতলেও আপনি হারবেন, আবার হারলেও হারবেন । তর্কে জিতলেন, কিন্তু হারালেন ভালো চাকরি, খরিদ্দার, বন্দু, বিবাহের সম্পর্ক, তাহলে কি রকম জয় হোল? শূন্য বিজয় । ক্ষীত অহংবোধ তর্ককে উদ্বৃষ্ট করে ।

তর্ক করার অর্থ হোল হেরে যাওয়া যুক্তে লড়াই চালিয়ে যাওয়া । জিতলেও জয়ের কোনও মূল্য পাওয়া যায় না । তর্ক যখন ভাবাবেগের যুদ্ধ হয়ে দাঁড়ায় ।

তখন তর্কটা মিটলেও মনের মধ্যে একটা অন্তীতিকর ঘটনার রেশ থেকেই যায় ।

তর্কে দু'পক্ষই শেষ কথাটি বলতে চায়; কিন্তু কেউ কাউকে জায়গা ছাড়তে রাজি নয় । শের, পর্যন্ত বাগযুদ্ধ হয়ে দাঁড়ায় অহংবোধের যুদ্ধ এবং চিৎকার চেঁচামেচিতে শেষ হয় ।

যত তর্কে জিতবেন বন্ধুর সংখ্যা তত কমবে । যদি বক্তব্য ঠিক হয় তবু কি তর্কের কোনও প্রয়োজন আছে? উভর হচ্ছে বড় আকারের 'না' । তার মানে কি যথার্থ বক্তব্যকে কেউ প্রতিষ্ঠিত করার চেষ্টা করবে না? নিশ্চয় করবে, তবে শাস্তিভাবে এবং কৌশলের সঙ্গে । কথাটা এমন ভাবে প্রকাশ করবেন যেন নিরপেক্ষ মত প্রকাশের মত শোনায় । যেমন, ‘আমি যে সমস্ত সূত্র পেয়েছি, সেই অনুসারে..... ।’ কিন্তু দ্বিতীয় বাক্তি যদি তর্কবাজ হয় তবে সে তর্ক করেই চলবে । কারণ মন বন্দ, এবং যে বক্তব্যের সত্য প্রতিষ্ঠা করতে চায় না-তার নিজের মত প্রতিষ্ঠা করতে চায় ।

উদাহরণ স্বরূপ বলা যায়, কোনও সামাজিক সম্মেলনে কয়েক পাত্র মদ্যপানের পর, কেউ হঠাৎ বলতে পারেন, “এই বৎসরের রঞ্জানি বাণিজ্যের পরিমাণ ৫০ বিলিয়ন ডলার ।” আপনি জানেন এই সংখ্যাটি ঠিক নয়-এটি ৪৫ বিলিয়ন ডলার । আপনি হয়ত সকালবেলার খবরের কাগজে পড়েছেন, অথবা রেডিয়োতে শুনেছেন, অথবা কোনও বুলেটিনে দেখেছেন । আপনি তার মন্তব্যের জবাবে বললেন, “আমার জানা মতে রঞ্জানির পরিমাণ ৪৫ বিলিয়ন ডলার ।” অন্য ব্যক্তিটি হয়ত প্রতিক্রিয়া জানাল, “আপনি কি বলছেন কিছুই জানেন না, আমি ঠিক জানি এটি ৫০ বিলিয়ন ডলার ।” এই ক্ষেত্রে আপনার কয়েকটি বিকল্প আছেঃ

১. আপনার বক্তব্য পুনরায় দৃঢ়ভাবে বলে একটি তর্ক শুরু করতে পারেন ।
২. গাড়ি থেকে বুলেটিন এনে দ্বন্দ্বলোককে দেখিয়ে তুল প্রমাণ করে দিতে পারেন ।
৩. কথা না বাড়িয়ে চূপ থাকুন ।
৪. আলোচনা করুন, তর্ক করবেন না ।

তিন নম্বরই হবে সঠিক বিকল্প ।

যদি জীবনে কোনও মহৎ কাজ, সম্পন্ন করতে চান তবে জীবনে পরিপক্তা অর্জন করতে হবে । পরিপক্তা হচ্ছে জীবনের ছোটখাট গুরুত্বহীন বিষয়ে এবং তুচ্ছ বিতর্কে জড়িয়ে না পড়া ।

বিতর্ক ও আলোচনার মধ্যে তফাত কী?

- বিতর্ক উভাপের সৃষ্টি করে, আলোচনা বিষয়ের উপর আলো ফেলে ।
- বিতর্ক তৈরি হয় অহংবোধ থেকে এবং বন্দ মানসিকতা থেকে; আলোচনায় মন থাকে উন্মুক্ত ।

- বিতর্কে অভ্যন্তর আদান-প্রদান হয়, আলোচনায় জ্ঞানের আদান-প্রদান হয়।
- বিতর্কে মেজাজ প্রকাশ পায়, আলোচনায় যুক্তিনিষ্ঠা প্রকাশ পায়।
- বিতর্কে কে সঠিত এই বিচার বড় হয়: আলোচনায় বিষয়টি সঠিক কিনা তাই নির্ণয় করা হয়।

সংক্ষার-দুষ্ট মনের সঙ্গে যুক্তিপূর্ণ কথা বলে তর্ক করা নিষ্প্রযোজন। সংকীর্ণ মনোভাবসম্পন্ন ব্যক্তির সঙ্গে তর্ক অথবাইন।

আলোচনা করার সময় অপর পক্ষকে তার বিষয়টি বিনাবাধায় বলতে দিন-তার অবরুদ্ধ বাস্প বেরিয়ে যাক। প্রতিটি বিষয়ে তাকে ভুলে প্রমাণের চেষ্টা করবেন না। প্রতিপক্ষকে স্থান দেখান, সৌজন্যমূলক ব্যবহার করুন। এর ফলে তারা বিভ্রান্ত হবে।

* আলোচনার তিক্ততা কমিয়ে আনার জন্য এই পদক্ষেপ নেওয়া দরকার :

১. দৈর্ঘ্যে সঙ্গে বক্তব্য শুনুন।
২. লড়াই করার মনোভাব ত্যাগ করুন, প্রত্যাখাত করবেন না। ফরে প্রতিপক্ষ বিভ্রান্ত হবে।

৩. আশা করবেন না যে অপর পক্ষ ক্ষমা চাইবে। ভুল করলেও কিছু লোক ক্ষমা চাইতে অভ্যন্তর নন।

৪. ছোট বিষয়ে বৃহৎ তর্কের অবতারণা করবেন না।

আলোচনার সময় সঠিক বক্তব্য সঠিক সময়ে বলা প্রয়োজন, কিন্তু যা বলার প্রয়োজন নেই তা অনুকূল রাখাই ভালো।

বাচ্চাদেরও কথা বলার কলাকৌশল শেখানো উচিত, কিন্তু মুখের উপর জবাব দেওয়ার অভ্যাস শেখানো উচিত নয়। বয়স্কব্যক্তি হিসেবে কোনও অবস্থাকের অবস্থার সৃষ্টি না করে মতের বিরুদ্ধাচরণ করার কৌশল আমাদের আয়ন্ত করা উচিত। বিতর্ককে যে ভাবে পরিচালনা করেন তার ঘারা একজন মানুষের বড় হয়ে ওঠার পরিশ্রেষ্ঠত্ব অনুধাবন করা যায়।

সাইরাস চিং (Cyrus Ching) বলেছিলেন, “অনেকদিন আগেই আমি বুঝেছি যে শুয়োরের সঙ্গে দ্বন্দ্যবৃক্ষ করতে নেই। শরীর নোংরা হয়ে যাবে এবং শুয়োরটি এইটিই পছন্দ করবে।”

আলোচনা শুন্ত করার পদ্ধতি :

১. খোলা মন নিয়ে শুরু করুন।
২. তর্কে যোগ দিতে প্রলুক হবেন না।
৩. মাঝপথে বাধা দেবেন না।
৪. নিজের মতামত দেওয়ার আগে অপরের মতামত শুনুন।
৫. বিষয়টি পরিষ্কার করার জন্য প্রশ্ন জিজেস করুন-অন্য পক্ষকেও চিন্তা করতে সাহায্য করবে।
৬. অতিশয়োক্তি করবেন না।
৭. অপরকে বোঝাবার জন্য উদ্যমী হোন, কিন্তু বল প্রয়োগ নয়।
৮. হার স্বীকার করতে রাজি থাকুন।

৯. সামান্য বিষয়ে নমনীয় হোন, কিন্তু মতাদর্শের ক্ষেত্রে নয়।
১০. তক আত্মর্থাদা হালিকর মনে করবেন না।
১১. প্রতিপক্ষকে সৌহার্দ্যপূর্ণ আবহাওয়ার মধ্যে তার বক্তব্য প্রত্যাহারের সুযোগ দিন। এতে তার গর্ব আঘাত পাবে না। প্রত্যাখ্যান তাকে আঘাত দেবে।

১২. মোলায়েম কথা কিন্তু কঠোর যুক্তি ব্যবহার করুন।

অজ্ঞ ব্যক্তিকে তর্কে হারানো মুক্তি। তার কঠিন ও তিক্ত বাক্য বিষয়ের দুর্বলতা প্রকাশ করে। আলোচনার সময় নিম্নলিখিত বাক্যাংশের ব্যবহার ভালো ধারণার সৃষ্টি করে :

- আমার মনে হয়.....
- আমার ভুলও হতে পারে.....

বিতর্কের তীব্রতা কমিয়ে আনার জন্য অনেক সময় অঙ্গতার ভান করা কিংবা নিম্নলিখিত প্রশ্ন জিজ্ঞেস করা দরকার :

- আপনি এরকম মনে করছেন কেন?
- বিষয়টা কি একটু ব্যাখ্যা করতে পারেন?
- আর একটু নির্দিষ্ট ভাবে বলতে পারেন?

যদি কিছুতেই কাজ না হয় তবে সৌজন্যপূর্ণভাবে, নম্রভাবে এবং ভদ্রতার সঙ্গে প্রতিপক্ষের সঙ্গে দ্বিমত হতে সম্ভব হওয়াই উচিত।

চতুর্দশ পদ্ধতি : খোশ গল্প করবেন না (Step 14: Don't gossip)

স্বর্গ রাখবেন, যারা আপনার নিকট খোশগল্প করে বা গুজব রটায়, তারা আপনার অনুপস্থিতিতে আপনার সম্পর্কেও খোশগল্প করবে।

খোশগল্পে কৃৎসা রটানো হয়, চরিত্র হনন করা হয়। যারা খোশগল্প শোনে, খোশ গল্প করে গুজব রটানোর মতই তারা দেষী। খোশগল্প ও মিথ্যা রঁ- পরস্পরের সঙ্গে সম্পর্কযুক্ত। খোশগল্প তাড়াতাড়িতে শোনা হয়, কিন্তু পরে ধীরেসুস্থে পুনরাবৃত্তি করা হয়। আসলে যা শোনা হয় তা নয়, যা আড়ি পেতে শোনা হয় তাকেই বাড়িয়ে ছড়িয়ে দেওয়া হয়। কোনও কথাই স্পষ্ট করে বলা হয় না, আবার এমন ইঙ্গিত করা হয় যাতে কোনও কথা না বলা থাকে না।

খোশগল্পে কোনও ন্যায় নীতি বোধ নেই। এই সমস্ত গল্প মানুষের অন্তর্করণে গভীর আঘাত দেয়, জীবন বিনষ্ট করে, ত্ত্বরতা ও বিদেহ প্রসূত এই গল্পগুলি সহায় ব্যক্তিকে অনেক সময় লক্ষ্যবস্তু করে। অনেক সময় এর উৎস খুঁজে বের করা খুব মুক্তিল, কারণ কোনও এক ব্যক্তি এর শ্রষ্টা নয়। এ খ্যাতিনিষ্ঠ করে, সরকারের পতন ঘটায়, বিবাহ ধ্বংস করে, কর্মজীবনকে নষ্ট করে, নিরীহ মানুষকে কাঁদায়, মানসিক যন্ত্রণার সৃষ্টি করে এবং নিদ্রাহীন রজনী যাপন করতে বাধ্য করে। যখন এই ধরনের খোশগল্পে আনন্দ পাবেন তখন নিজেকে জিজ্ঞেস করুনঃ

- এই গল্প কি সত্য?
- এই গল্প কি মানুষের ন্যৰতা ও দয়াৰ্দ্র হৃদয়ের সৃষ্টি?
- এই গল্প কি কোনও কারণে প্রয়োজনীয়?
- আমি কি গুজব ছড়াতে সাহায্য করছি?

- আমি কি অপরের সম্পর্কে ইতিবাচক বক্তব্য বলেছি?
- আমি কি অন্যকে গুজব ছড়াতে উৎসাহিত করি এবং তা উপভোগ করি?
- “কাউকে বলবেন না”-এই বলে কি আমি বাক্যালাপ শুরু করি?
- আমি কি গোপনীয়তা রক্ষা করতে পারি?

খোঁশগল্প শোনা ও প্রচার করা থেকে বিরত থাকুন। যারা বেশি কথা বলে তারাই নিন্দামন্দ করতে সিদ্ধ হত।

পঞ্চদশ পদ্ধতি : প্রতিজ্ঞাকে অঙ্গীকারে পরিণত করুন (Step 15: Turn your promises into commitments)

প্রতিশ্রূতি ও অঙ্গীকারের মধ্যে তফাহ কী? প্রতিশ্রূতি হচ্ছে ইচ্ছা, বর্ণনা,

আর অঙ্গীকার হোল যে কোনও মূল্যে প্রতিশ্রূতি রক্ষার চেষ্টা। যে কোনও মূল্যের অর্থ অবশ্য বেআইনী বা অনৈতিক কাজ নয়। চরিত্রাবান ব্যক্তিই অঙ্গীকারবন্ধ হয় এবং অঙ্গীকারই দৃঢ় বিশ্বাস সৃষ্টি করে।

যদি কেউ কারুর প্রতি অঙ্গীকারবন্ধ না থাকে তবে সংসারের অবস্থা কী হবে কল্পনা করতে পারেন?

কী হবে এই সমস্ত সম্পর্কের ?

- স্বামী-স্ত্রীর সম্পর্ক?
- নিয়োগকর্তা ও কর্মচারীর?
- মাতাপিতা ও সন্তানদের?
- ছাত্র ও শিক্ষকের?
- ক্রেতা-বিক্রেতাদের?

অঙ্গীকারহীন সম্পর্ক খুবই ফাঁপা ও অগভীর। সেই সম্পর্কে পারস্পরিক সুবিধার জন্য তৈরি এবং স্বল্প কালের অঙ্গীকার ব্যতিরেকে কোনও চিরস্থায়ী সম্পর্ক তৈরি হয় না। অঙ্গীকারবন্ধতা ভবিষ্যতকে অনেক স্বচ্ছ ও নিশ্চিত করে। অনেকে মনে করেন অঙ্গীকারবন্ধতা মানে প্রতিশ্রূতির জালে জড়িয়ে পড়ে । জর স্বাধীনতা বিসর্জন দেওয়া। প্রকৃত পর্যন্ত অঙ্গীকারবন্ধতায় স্বাধীনতা র্যব হয় না, বরং নিরাপত্তার আশ্বাস থাকে বলে বেশি স্বাধীনতা পাওয়া যায়।

আমাদের সবচেয়ে বড় অঙ্গীকারবন্ধতা মূল্যবোধের প্রতি। সেই জন্য উপযুক্ত মূল্যবোধের সুসংবন্ধ রীতি তৈরি করে নেওয়া দরকার। উদাহরণ স্বরূপ বলা যায়, যদি একজন নেতার প্রতি বিশ্বস্ত থাকি এবং পরে যদি দেখা যায় সেই নেতা মাদক দ্রব্যের ব্যবসায়ে লিখু, তা হলে তার প্রতি বিশ্বস্ততার অঙ্গীকার থাকতে পারে কি? কিছুতেই না। অঙ্গীকার থেকেই স্থায়ী সম্পর্কের সৃষ্টি, যা জীবনের সুখ-দুঃখের মধ্যেও টিকে থাকে। মানুষের ব্যক্তি ও সম্পর্কের গভীরতা নির্ভর করে অঙ্গীকার-বন্ধতার উপর।

ষোড়শ পদ্ধতি : কৃতজ্ঞতাত প্রকাশ করুন, অন্যের নিকট কৃতজ্ঞতা আশা করবেন না।

(Step 16 : Be grateful but do not expect gratitude)

কৃতজ্ঞতা একটি সুন্দর শব্দ। এটি একটি অনুভূতি যা আমাদের ব্যক্তিত্বের সমৃদ্ধি ঘটায় ও চরিত্র গঠন করে। আমাদের বিনয়ী করে-অপরের প্রতি ধন্যবাদ জ্ঞাপক মনোভাবের সৃষ্টি

করে। আমাদের ব্যবহারেই এই মনোভাব প্রকাশ পায়। কৃতজ্ঞতা দান-প্রতিদানের বিষয় নয় কিংবা ভালো কাজের বিনিময়ে কিছু ভালো কাজ করা নয়। দয়া, সহমর্মিতা, ধৈর্য ইত্যাদির ঝণশোধ করা যায় না। কৃতজ্ঞতা আমাদের কী শিক্ষা দেয়? পারম্পরিক বোঝাপড়াও সহযোগিতার আশ্বাস দেয়। কৃতজ্ঞতা আন্তরিক হওয়া প্রয়োজন। সামান্য “ধন্যবাদ” কথাটি ও মাধুর্যপূর্ণ হতে পারে। কিছু অনেকসময় আমাদের নিকটের লোকদের এই সামান্য কথাটি বলতেও ভুলে যাই-যেমন স্ত্রী বা স্বামীকে, আঞ্চলিকজনদের, বন্ধুদের। চরিত্র ও ব্যক্তিত্ব গঠন করে এমন গুণাবলীর মধ্যে কৃতজ্ঞতাবোধ প্রধান। অহংবোধ কৃতজ্ঞতাবোধকে নষ্ট ক। সহজ সৌজন্যের মনোভাব আমাদের জীবনের প্রতি দৃষ্টিভঙ্গিকে বদলে দেয়। কৃতজ্ঞতাবোধ ও বিনয় থাকলে বিভিন্ন সময়ে সঠিক পদক্ষেপ নেওয়া সহজ হয়।

কৃতজ্ঞতাবোধ আমাদের জীবনযাত্রার অঙ্গ ব্রহ্মপ হওয়া উচিত।

জীবনে যে সমস্ত মানুষ ইতিবাচক প্রভাব ফেলেছেন তাদের কথা চিন্তা করুন। আপনার মাতাপিতা, শিক্ষক কিংবা অন্য কেউ যারা আপনাকে সাহায্য করার জন্য অতিরিক্ত সময় ব্যয় করেছেন। তারা সম্ভবত তাদের কর্তব্য করেছেন-কিছু আসলে তারা তার থেকেও বেশি কিছু করেছেন। তারা তাদের সময়, অর্থ, প্রয়াস এবং আরও অনেক কিছু আপনার জন্য স্বেচ্ছায় ব্যয় করেছেন। তারা তা করেছেন আপনাকে ভালোবেসে, আপনার ধন্যবাদের জন্য বা কৃতজ্ঞতাবোধের জন্য নয়। কোনও এক সময় একজন ব্যক্তি বুঝতে পারবে যে তার ভবিষ্যৎ গঠনের জন্য কতখানি সাহায্যের প্রয়োজন হয়েছিল। সেই কারণে কৃতজ্ঞতা প্রকাশে কখনও বেশি দেরি হয় না। ভালোবাসার জন্য ত্যাগ স্বীকারের প্রয়োজন হয়।

শ্রীষ্টের গল্প

শ্রীষ্ট এক সময় দশজন কুষ্ঠরোগীকে রোগমুক্ত করলেন, এবং তিনি পিছন ফিরতেই দেখলেন একজন ছাড়া সকলেই চলে গেছে। সেই একজন শ্রীষ্টকে ধন্যবাদ জানাল। শ্রীষ্ট বললেন, “আমি তো কিছু করিনি।” এই গল্পটির নীতি শিক্ষা কী?

১. মানুষ অকৃতজ্ঞ।

২. কৃতজ্ঞ ব্যক্তি অসাধারণ ব্যক্তি।

৩. শ্রীষ্ট তাদের নবজীবন দান করলেন, এবং বললেন, “আমি কিছুই করিনি।”

৪. শ্রীষ্টের মত আমাদেরও কৃতজ্ঞতা আশা করা উচিত নয়।

মানুষ উপকার করলে কিভাবে তা ব্যক্তিত্বে ও চরিত্রে প্রভাব ফেলে? একজনকে কয়েকদিনের জন্য অশ্রুয় ও আহার দেওয়া হোল। তারপর তিনি বলবেন, “দেখুন এই লোকটির জন্য আমি কত করলাম!” আমরা মাত্রা ছাড়িয়ে আমাদের নিজেদের ঢাক নিজেরাই পেটাই। এই রকম প্রায়ই শোনা যায়, “আমি না থাকলে লোকটা রাস্তায় ঘুরে বেড়াত।” কী অহংবোধ!

প্রসঙ্গত

অপরের নিকট কোনও কাজ করিয়ে নিতে হলে, সাধারণত বলা হয়, “প্রসঙ্গত, এই কাজটা আপনি আমার জন্য করতে পারেন?” এই কথা বলে বস্তুত পক্ষে কাজের শুরুত্বটা লাগব করার চেষ্টা করেন। প্রকৃতপক্ষে কারুর জন্য কিছু করতে হলে তা প্রসঙ্গত নয়, তা

ব্যক্তি বিষয়ে দক্ষতা

১২৩

নির্দিষ্ট সূচীর বাইরে গিয়েই করতে হয়।

এভাবে যিনি উপকার করেন তাকে আনুকূল্য দেখানো হয় না। যদি অপরকে সাহায্য করার জন্য প্রয়োজনীয় কিছু না করেন তবে তা দৃঢ়ত্বের বিষয়। এটা ঠিক যে অপরের জন্য কিছু করতে হলে তা প্রসঙ্গত নয় তা প্রচলিত অবস্থার বাইরে গিয়েই করতে হয়, এবং তা করা যথার্থ।

সম্মত পদ্ধতি : নির্ভরযোগ্য হোন এবং আনুগত্য অনুশীলন করুন

(Step 17 : Be dependable and practice loyalty)

পুরাতন আঙ্গবাক্যটি, “এক আউস আনুগত্য এক পাউড চাতুর্যের থেকে বেশি মূল্যবান,” সার্বজনীন ও চিরস্মৃত।

কার্যক্ষমতা গুরুত্বপূর্ণ, কিন্তু নির্ভরযোগ্যতা আরও বেশি গুরুত্বপূর্ণ। যদি কোনও ব্যক্তি তার অনেক কার্যক্ষমতা স্বত্ত্বেও নির্ভরযোগ্য না হন তবে কি আপনি তাকে আপনার দলের অন্তর্ভুক্ত করতে চাইবেন? না, কখনও নয়।

আমি জানতাম, তুমি আসবে

(I Knew you would come)

ছেলেবেলার দুই বছু এক সঙ্গে স্কুল-কলেজের পড়া শেষ করার পর এক সঙ্গে সৈন্যদলে যোগ দিল। যুদ্ধ শুরু হোল, ওরা দু'জনে একই সঙ্গে লড়াই করছিল। একদিন তাদের ইউনিট অতর্কিত আক্রমণের মুখে পড়ল। অঙ্ককারে চারিদিকে বুলেট বৃষ্টি। এমন সময় অঙ্ককার তেবে করে একটি স্বর শোনা গেল, “হ্যারি, আমাকে সাহায্য কর।” এটি হ্যারির ছেলেবেলার বছু বিলের গলা। হ্যারি বিলকে সাহায্য করার জন্য ক্যাপ্টেনের অনুমতি চাইল, কিন্তু ক্যাপ্টেন অনুমতি দিল না। ক্যাপ্টেন বলল, “না আমি তোমাকে যেতে দিতে পারি না, কারণ আমার লোক কমে গেছে। তা ছাড়া বিলের গলা শুনে মনে হচ্ছে ? বাঁচবে না।” অঙ্ককারে আবার শোনা গেল, “হ্যারি, আমাকে বাঁচাও।” শেষ পর্যন্ত থাকতে না পেরে হ্যারি ক্যাপ্টেনকে বলল, “ক্যাপ্টেন, ও আমার ছেলেবেলার বছু, আমাকে ওকে সাহায্য করতেই হবে।” “ক্যাপ্টেন অবিজ্ঞা স্বত্ত্বেও অনুমতি দিতে হ্যারি বুকে হেঁটে অঙ্ককারে বিলের কাছে পৌছাল, এবং টেনে তাকে ট্রেক্সে নিয়ে এল। বিল কিন্তু মারা গেল। ক্যাপ্টেন রাগ করে বলল, “বলেছিলাম না, বিল মারা যাবে, তুমি ও মারা যেতে পারতে এবং আমার একজন লোক কমে যেত। কাজটা ঠিক হয়নি।” হ্যারি বলল, “ক্যাপ্টেন, আমি ঠিকই করছি। আমি যখন ওর কাছে পৌছালাম, বিল বেঁচে ছিল, এবং ওর শেষ কথা ছিল, হ্যারি, আমি জানতাম তুমি আসবে।”

পারস্পরিক সুসম্পর্ক সহজে পাওয়া যায় না, একবার যদি তা তৈরি হয় তবে তা লালন করা উচিত।

প্রায়ই বলা হয়, তোমার স্বপ্ন সফল করার জন্য সচেষ্ট হও। কিন্তু অপরের ক্ষতি করে তুমি তোমার স্বপ্ন সফল করতে পারবে না। যারা বিবেকবোধ শূন্য তারাই তা করতে পারে। আমাদের পরিবার, বছু এবং যারা আমাদের ভালোবাসে ও আমাদের উপর নির্ভর করে তাদের জন্য আমাদের ত্যাগ স্থীকার করতে হয়।

অষ্টাদশ পদ্ধতি : বিদ্যম পোষণ করবেন না, ক্ষমা করুন এবং ভুলে যান।

(Step 18 : Avoid bearing grudges, Forgive and forget)

জঙ্গল সংগ্রহকারী হবেন না। অনেকে বলেন, আমি ক্ষমা করছি, কিন্তু আমি ভুলব না। ফলে মনে অনেক জঙ্গল জমে ওঠে।

যখন কেউ ক্ষমা করতে চায় না, সে তখন মনের দরজা বন্ধ করে দেয় যে দরজা একদিন হ্যাত খুলতে হতে পারে। যখন আমরা বিদ্যম পোষণ করি, ক্ষেত্র পথে রাখি তখন আমরা কাকে আঘাত করি? আমাদের নিজেদেরকেই।

জিম এবং জেরী ছেলেবেলার বন্ধু; কিন্তু কোনও কারণে তাদের সম্পর্কে খারাপ হয়ে যায় এবং তারা ২৫ বছর ধরে কেউ কারুর সঙ্গে কথা বলেনি। জেরী যখন মৃত্যুশয্যায় তখন ভাবল যে একুপ গতীর দুঃখ নিয়ে স্বর্গে যাব না। জিমকে ডেকে সে মাপ চে.. নিয়ে বলল, “এস আমরা পরম্পরাকে ক্ষমা করি, এবং অতীতকে ভুলে যাই।” জিম ভাবল মন্দ প্রস্তাব নয়, এবং সে জেরীকে হাসপাতাল দেখতে যেতে মনস্ত করল।

তারা ২৫ বৎসরের অদর্শনের পর নিজেদের মনোমালিন্য মিটিয়ে নিল এবং ঘট্টা দুই এক সঙ্গে কাটাল। জিম যখন চলে আসছিল তখন জেরী পিছন থেকে বলল, ‘জিম, যদি আমি মারা না যাই তাহলে এই ক্ষমার কোনও মূল্য থাকবে না’ জীবণ বিদ্যম পোষণ করার মতো দীর্ঘ নয়। বিদ্যম পোষণ অর্থহীন।

উনবিংশ পদ্ধতি : সততা, সার্বিক ন্যায় পরামর্শনা ও আন্তরিকতা অনুশীলন করুন (Step 19 Practice honesty, integrity and sincerity)

অনেক সময় সত্যের। উজ্জ্বল্য আলো দেয় না, অশুভশক্তিকে অক্ষ করে দেয়। সততার অর্থ প্রকৃত ও আসলের সঙ্গে নকল ও ভেজালের সংঘাত। বিশ্বাসযোগ্য হিসাবে খ্যাতি তৈরি করুন। সার্বিক সততা পরিবারে, কর্মক্ষেত্রে, সামাজিক জীবনে সম্পর্ক তৈরি করতে সাহায্য করে। অঙ্গীকারে বিচ্যুত হলেই তাকেই বলে অসৎ ব্যবহার।

সততা খোলা মন, নির্ভর যোগ্যতা ও মুক্ত চিন্তকে সমৃদ্ধ করে। নিজের প্রতি ও অপরের প্রতি শ্রদ্ধার মনোভাব সৃষ্টি করে। সততা বাহ্যিক প্রদর্শনের বন্ধু নয় - সততা নিজের চরিত্রের গুণ। মিথ্যা হ্যাত দ্রুত প্রসারিত হয়, কিন্তু সত্য চিরস্থায়ী, সার্বিক সততা কোম্পানির প্রচার প্রত্যে দেখা যায় না, এটি দেখা যায় মানুষের চরিত্রে।

সহজ রাস্তায় জয়ের লক্ষ্যে পৌছানোর জন্য নিজের সার্বিক সত তাকে স্ফুরণ করা উচিত কী। সত্যকে বিসর্জন দিয়ে জয়লাভ সুখের হয় না। জয়লাভ করার থেকে সৎ মানুষ হওয়া অনেক গুরুত্বপূর্ণ।

এই পাউড মাখন (A pound of butter)

এক কৃষক এক রংটি ওয়ালাকে এক পাউড মাখন বিক্রি করেছিল। একদিন রংটি ওয়ালা মাখন ওজন করে দেখল যে সেটি এক পাউডের কম।

বেগে গিয়ে সে চাষীর নামে কোটে নালিশ করল। জজ কৃষককে জিজেস করল সে কোনও দাঁড়িপালা ব্যবহার করেছে কিনা। কৃষক জবাব দিল, “হজুর, আমি পুরোনো দিনের লোক, আমার দাঁড়িপালা নেই, কিন্তু আমার একটা ওজন যন্ত্র আছে।” জজ জিজেস করল, “তা হলে তুমি মাখন সংপলে কী করে?” কৃষক জবাব দিল, “হজুর, আমার কাছ থেকে মাখন নেওয়ার অনেক আগে থেকেই আমি রংটি ওয়ালার কাছ থেকে এক পাউড রংটি

ব্যক্তি বিষয়ে দক্ষতা

১২৫

নিই। কুটিওয়ালা কুটি আনলে আমি দাঁড়িপাল্লার একদিকে কুটি চাপিয়ে অন্যদিকে মাখন চাপাই এবং কুটির পরিমান মত মাখন দিই। যদি কম ওজনের জন্য কেউ দায়ী হয় তবে কুটিওয়ালাই দায়ী।” এই গল্পটির নীতি বাক্য কী? অপরকে যা দিই আমরা জীবনে তাই ফিরে পাই। যখনই কোনও ব্যবস্থা নেওয়া হয় তখনই এই প্রশ্ন করা উচিত, আমি যা প্রত্যাশা করি তার যথার্থ মূল্য দিছি কি না।

সততা ও অসততা কালক্রমে অভ্যাসে পরিণত হয়। কোনও কোনও ব্যক্তি অসতত অভ্যাস করে এবং মুখ বিকৃতি না করে মিথ্যা কথা বলে। আবার অনেকে এত মিথ্যা কথা বলে যে সত্য-মিথ্যার তেদে রেখা মুছে যায়। কিন্তু তারা কাকে ছলনা করে? নিজেদেরকেই-অন্যদের নয়।

সততা শুব শাস্তিভাবে তুলে ধরা দরকার। কোনও কোনও ব্যক্তি গর্বের সঙ্গে বেশ নির্মম ভাবে সৎ। মনে হয় তারা সতত অপেক্ষা নির্মমতার জন্যই বেশি আনন্দ পেয়ে থাকে। সততা প্রকাশের জন্য শব্দ চয়ন ও কুশলী হওয়া প্রয়োজন।

যা শুনতে চান সত্য সব সময় তা নাও হতে পারে!

নিষ্ঠুর না হয়েও সত্যবাদী হওয়া যায়, কিন্তু সব সময় তা হয়ত সম্ভব হয় না। একজন সৎ বন্ধুর সব চেয়ে গুরুত্বপূর্ণ দায়িত্ব হোল সত্যবাদী হওয়া। কিছু ব্যক্তি বেদনাদায়ক সত্য এড়িয়ে যাওয়ার জন্য এমন বন্ধু নির্বাচন করেন যারা তারা যা শুনতে চান তাই বলবেন। তারা শুধু নিজেদের ছলনা করেন, কারণ তারা মনে মনে জানেন যে তারা সত্য কথা বলছেন না। সৎ সমালোচনা কষ্টদায়ক হতে পারে। যদি অনেক পরিচিত এবং শুব শব্দ সংখ্যক বন্ধু থাকে তাহলে স্থির চিন্তে সশ্পর্ক পুনবিচার করা প্রয়োজন।

অনেক সময় সততার অভাবকে কৌশল, জনসংযোগ বা রাজনীতি বলে চালানোর চেষ্টা হয়। কিন্তু তাতে কি কিছু সিদ্ধ হয়?

মিথ্যা বলার সমস্যা হচ্ছে, যে বজা কখনও তুলে ধায় না যে সে মিথ্যা বলেছে।

সততার জন্য প্রয়োজন দৃঢ়তা এবং অঙ্গীকারবদ্ধতা।

কতবার আমরাই দোষী হয়েছি।

- ছোটখাট মিথ্যা বলার জন্য?
- শ্বাবকতার জন্য?
- ঘটনা গোপন করে অর্ধসত্য পরিবেশন করার জন্য?
- চৃপচাপ থেকে সব চেয়ে বড় মিথ্যা বলার জন্য?

মিথ্যার ব্যাপক প্রভাব সম্পর্কেই থমাস কার্লাইল (Thomas Carlyle) বলেছিলেন, “নিজেকে সৎমানুয হিসেবে তৈরি করুন, আপনি নিশ্চিত হতে পারবেন যে সংসারে অন্তত একটা দুর্বৃত্ত কর আছে।”

বিশ্বাসযোগ্যতা

আমরা সেই মেষ পালকের গল্প জানি যে ‘নেকড়ে’ বলে চিৎকার করে থামের লোককে ডেকেছিল। সে আসলে গ্রামবাসীদের নিয়ে মজা করতে চেয়েছিল। তার ডাক শুনে গ্রামবাসীরা তার সাহায্যের জন্য এসে দেখল, নেকড়ে নেই, এবং ছেনেটি তাদের দেখে উপহাস করল। গ্রামবাসীরা ফিরে গেল। পরদিনও ছেনেটি একই মজা করল।

তারপর একদিন যখন সত্যিই নেকড়ে বাঘ দেখল তখন সাহায্যের জন্য চিকার করল। গ্রামের মানুষ তনল কিন্তু কেউ সাহায্যে জন্য এগিয়ে এল না। তারা এটি ছেলেটির একটি কৌশল বলে মনে করল, এবং ছেলেটিকে আর কেউ বিশ্বাস করল না। ছেলেটি জেগে বসে রইল, ঘুমোতে পারল না। এই গল্পটির মীতি শিক্ষা কী?

মীতিশিক্ষা এইঃ

- মিথ্যা বললে বিশ্বাস যোগ্যতা নষ্ট হয়।
- একবার বিশ্বাস যোগ্যতা নষ্ট হলে, সত্য বললেও কেউ বিশ্বাস করে না।

সত্যতা সচ্চরিত্বের গুণ

সত্যকে দু'ভাবে বিকৃত করা যেতে পারে—

১. অসম্পূর্ণ ঘটনা অথবা তথ্যের মাধ্যমে।
২. অতিরঙ্গিত করার মাধ্যমে।

অর্ধসত্য অথবা ভুলভাবে বর্ণিত সত্য থেকে সাবধান

(Beware of half —truths or misrepresentation of truths)

একজন নাবিক যে তিনবছর ধরে একই জাহাজে কাজ করত, একদিন রাত্রে হঠাৎ মদ খেয়ে মাতাল হল। কর্মজীবনে তার প্রথম একপ ঘটনা ঘটল। ক্যাপ্টেন এটি লঙ্ঘ্য করে খাতায় নথিভুক্ত করলেন যে, “নাবিক আজ রাত্রে মাতাল হয়ে পড়েছিল।” নাবিক এই মন্তব্য জানতে পারল, পাছে এই মন্তব্য তার কর্মজীবনের উন্নতিতে বাধা হয়ে দাঁড়ায়— এই ভেবে সে ক্যাপ্টেনের কাছে গিয়ে ক্ষমা চাইল। এবং তাকে অনুরোধ করল তিনি যেন ঐ মন্তব্যের সঙ্গে—নাবিক যে তিনবছরের কর্মজীবনের মধ্যে মাত্র একবার মদ্যপান করেছে— তা শুক্ত করেন। ক্যাপ্টেন নাবিকের অনুরোধ প্রত্যাখ্যান করলেন এবং বললেন “আমি খাতায় যা লিখেছি তাই সত্য।” এর পরের দিন ঐ নাবিকের পালা ছিল খাতায় দৈনন্দিন দিনের ঘটনা নথিভুক্ত করার। সে লিখল, “ক্যাপ্টেন আজ রাত্রে মিতপায়ী ছিলেন।” ক্যাপ্টেন এটি পড়ে নাবিককে মন্তব্যটি পরিবর্তন করতে বা এটির সঙ্গে আরো কিছু মন্তব্য যোগ করতে বললেন। কারণ এই মন্তব্যটি এই অর্থপ্রকাশ করে যে ক্যাপ্টেন রোজাই মাতাল হয়, ব্যতিক্রম আজ রাত্রি। কিন্তু নাবিকও ক্যাপ্টেনের এই অনুরোধ প্রত্যাখান করল।

উক্ত দু'টি মন্তব্যই সঠিক কিন্তু তা ঘটনাকে ভুল পথে নির্দেশিত করেছে।

অতিরঙ্গন

অতিরঙ্গন দু'ভাবে কাজ করে—

১) এটি কোন ব্যক্তির অবস্থানকে দুর্বল করে তোলে এবং তার বিশ্বাসযোগ্যতাকে হ্রাস করে।

২) এটি নেশার মত যা ক্রমে অভ্যাসে পরিগত হয়। কিছু ব্যক্তি অতিরঙ্গিত ব্যক্তিত সত্য বলতে পারে না।

আন্তরিক হোন

আন্তরিকতা ইচ্ছার ব্যাপার, এবং প্রমাণ করা মুশ্কিল। অপরকে সাহায্য করার আন্তরিক ইচ্ছা থাকলে আমরা আমাদের লক্ষ্যে পৌছতে পারি।

ভান করা থেকে দুরে থাকুন

ব্যক্তি বিষয়ে দক্ষতা

১২৭

বস্তু বিপদে পড়লে তাকে যদি বলেন, “আমি তোমার জন্য কি কিছু করতে পারি,” তবে তা বিরক্তিকর শোনাবে। এটা এক ধরনের ভান করা বা কথার প্যাচ। যদি আপনি আন্তরিকত ভাবে সাহায্য করতে চান তবে অবস্থা অনুসারে ব্যবস্থা নিন।

অনেকে আন্তরিকতার একটা ছুঁত আবরণে তাদের স্বার্থপরতা আড়াল করে রাখে। আশা রাখে এই ছুঁত আবরণে তাদের পরবর্তী কালে সাহায্য পাওয়ার অধিকার জন্মাবে।

অর্থহীন বাক্যবিন্যাস করবেন না। আন্তরিকতা দিয়ে সংবিচার বুদ্ধিকে মাপা চলে না। আন্তরিক হলেও অনেক সময় অবস্থা বিচারে ভুল হয়ে যেতে পারে।

কথার খেকে কাজ অনেক বেশি প্রকাশ করে (Actions speak louder than words)

কে বেশি ভালোবাসে? (Which loved best)

“আমি তোমাকে ভালোবাসি, মা,” ছেষজন বলল।

তারপর কাজ ভুলে বাগানের দোলনায় দোল খেতে লাগল।

এদিকে মা আনল জলতুলে আর কাঠ কেটে।

“আমি তোমাকে ভালোবাসি, মা” বলল গোলাপী রংয়ের মেয়ে, নেল

“আমি ভাষায় প্রকাশ করতে পারব না, তোমাকে কত ভালোবাসি”

তারপর সে অর্ধেক দিন কেবল অজস্র বক্ব বক্ব করে

মাকে বিরক্ত করল; শেষ পর্যন্ত মা হাঁফ ছেড়ে বাঁচল

যখন সে খেলতে চলে গেল।

ছেষ ফ্যান বলল, “মা, আমি তোমাকে ভালোবাসি,
আজ তোমাকে আমি যা পারি তাই করে সাহায্য করব।

আজ আমার কুল নেই।”

সে দোলনা ঠেলে ছেষ বাচ্চাকে ঘূম পাড়িয়ে দিল,

তারপর হালকা পায়ে ঝাটা নিয়ে পরিষ্কার করল মেঝে।

গুছিয়ে রাখল ঘর। এইভাবে সে

ব্যন্ত রইল সারাদিন, মনের আনন্দে করল ঘরের কাজ।

“আমি তোমাকে ভালোবাসি, মা,” আবার তিন জনেই বলল,

গুতে যাওয়ার আগে।

মা তো জানেন,

তিনজনের কোনজন তাকে সত্যিই ভালোবাসে।

—Joy Allison

সার্বিক ন্যায়পরায়ণতা পালন করুন

প্রাচীন প্রজ্ঞা বলে, “কোমও বস্তু ক্রীত বা বিক্রিত হলেই তা মূল্যবান হয় না— তাতে সেই গোপন, অমূল্য উপাদানটি থাকার দরকার, যা দিয়ে ব্যবসা করা যায় না।” সেই উপাদানটি কী? সেই গোপন, অমূল্য উপাদানটি হোল, বিশ্বস্ততা,—যিনি তৈরি করেন তার সম্মান ও সার্বিক সততা। এটি গোপনীয় নয় কিন্তু এটি অমূল্য।

* 1. The Book of Virtues, edited by William J. Bennett, Simon & Schuster, New York, 1993, p.204

**বিংশতিতম পদ্ধতি : বিন্দ্রিতা অনুশীলন করুন
(Step 20 Practice humility)**

বিন্দ্রিতা ছাড়া আত্মবিশ্বাস আভ্যন্তরিতার নামাত্মর। বিন্দ্রিতা বা বিনয় সমস্ত গুণের আধার। এটি মহত্বের লক্ষণ। আন্তরিক বিনয় আকর্ষণ করে, কপট বিনয় বিকর্ষণ করে।

অনেক বছর আগে একজন অশ্বারোহী দেখল কয়েকজন সৈন্য একটি ভারী কাঠের গুড়ি সরাবার চেষ্টা করছে, কিন্তু পারছে না। কর্পোরাল পাশেই দাঁড়িয়ে সৈন্যদের কাজ কর্ম লক্ষ্য করছেন। অশ্বারোহী কর্পোরালকে জিজেস করলেন তিনি সৈন্যদের সাহায্য করছেন না কেন। কর্পোরাল জবাব দিলেন, “আমি কপোরাল, আমি হ্রকুম করি।” অশ্বারোহী তখন ঘোড়া থেকে নেমে সৈন্যদের কাছে গিয়ে কাঠের গুড়িটি তুলতে সৈন্যদের সাহায্য করলেন। তার সাহায্যে সৈন্যরা গুড়িটি সরাতে সক্ষম হোল। অশ্বারোহী তখন ঘোড়ায় উঠে কর্পোরালের নিকট গিয়ে বললেন, “পরে যখন আবার তোমার সৈন্যদের সাহায্যের প্রয়োজন হবে, তখন প্রধান সেনা পতিকে খবর পাঠিয়ে।” অশ্বারোহী চলে যাওয়ার পর কর্পোরাল ও তার সৈন্যগন বুঝতে পারলেন যে লোকটি ছিলেন দ্বয়ং র্জ ওয়াশিংটন।

গল্পটির বার্তা খুব পরিষ্কার। সাফল্য ও বিনয় হাত ধরে চলে। অপরে যখন আপনার প্রশংসা করে তখন অনেক লোক তা শোনে। সারল্য ও বিনয় মহত্বের লক্ষণ। বিনয়ের অর্থ আত্ম-অবমাননাকর ব্যবহার নয়। এতে নিজেকে ছোট করা হয়।

একবিংশতিতম পদ্ধতি : অপরকে বোঝবার চেষ্টা করুন এবং তার সম্পর্কে মনোযোগ দিন।

(Step 21 : Be understanding and caring)

পারম্পরিক সম্পর্কের ক্ষেত্রে আমরা অনেকসময় ভুল করি, আবার কখনও কখনও যারা আমাদের ঘনিষ্ঠ তাদের প্রয়োজন সম্পর্কে অমনোযোগী হয়ে উঠি। এতে হতাশা ও ক্ষোভের সৃষ্টি হয়। হতাশাকে দুর করতে হলে অপরকে বোঝবার চেষ্টা করা উচিত।

মানুষের মধ্যে যে সম্পর্ক গড়ে ওঠে তার কারণ হোল মানুষ পরম্পরাকে বুঝতে চায়। পারম্পরিক সহানুভূতিই সমস্ত সম্পর্কের ভিত্তি।

অপরের প্রতি বিশেষ আগ্রহীলী হলে এবং তার প্রতি সাহায্যের হাত বাড়িয়ে দিলে যে পরিত্তি পাওয়া যায় সেটা কেবল একজন ভালোমানুষ হলে পাওয়া যায় না। অপরের প্রতি আগামী ও যত্নশীল ব্যক্তি এমন একটা সুনাম সৃষ্টি করেন যে তার নিরাপত্তা নিশ্চিত হয়। এবং এতে তার কিছু খরচ হয় না।

কিছু কিছু ব্যক্তি মনে করেন অর্থ মানুষের সঙ্গে বোঝাপড়ার এবং যত্ন ও আগ্রহের সম্পর্কের প্রতিকল্পন। কিন্তু মানুষের সঙ্গে সম্পর্ক অর্থের থেকে অনেক বেশিগুরুত্ব পূর্ণ। অপরকে যথার্থরূপে বুঝতে পারলেই নিজেকে অপরের নিকট বোঝানো যায় এবং এই বোধ পারম্পরিক যোগাযোগের ক্ষেত্রে বিশেষ গুরুত্বপূর্ণ।

উদার্য অনুশীলন করুন

ওদার্য ভাবগত পরিপন্থতার লক্ষণ। চিন্তাশীল ও বিবেচক ব্যক্তিরাই উদার হতে পারেন। উদার ব্যক্তিরা জীবনের ঐশ্বর্য উপভোগ করতে পারেন, যা একজন স্বার্থপর ব্যক্তির কঞ্চনার বাইরে।

বিবেচক হোন, স্বার্থপরতা 'প্রতিইংসা' আহ্বান করে। অপরের অনুভূতির প্রতি সংবেদশীল হোন।

কৌশলী হোন।

যেকোনও সম্পর্কের ক্ষেত্রেই কৌশল প্রয়োজন। 'কৌশল' এর অপ্রযুক্তি অন্যদের সহানুভূতি না হারিয়ে নিজের বক্তব্য প্রতিষ্ঠা করা।

দয়া

টাকা দিয়ে একটি ভালো কুকুর কিনতে পারেন কিন্তু তার প্রতি দয়া না দেখালে সে লেজ নাড়বে না। অপরের প্রতি করুণা প্রদর্শনে দেরি করা উচিত নয়। করুণা এমন একটি ভাষা যা বধিরণ ও শুনতে পায়, অঙ্গ ও দেখতে পায়। জীবতাবস্থায় একজন বন্ধুকে করুণা দেখানো প্রয়োজন, মৃত্যুর পর তার সম্মানে ফুল দিয়ে করুণা দেখানো অথবাইন। কোনও দয়ার কাজ গ্রহণকারীকে প্রফুল্ল করে। সহদয় কথাবার্তায় জিহ্বা! আহত হয় না।

দ্বাবিংশতিম পদ্ধতি : প্রতিদিনের ব্যবহারে সৌজন্যমূলক আচরণ অনুশীলন করুন। (Step 22: Practice courtesy on a daily basis)

ভদ্রতার অর্থ হোল অপরের জন্য বিবেচনা বোধ। ভদ্রতা এমন সব দরজা খুলে দেয় যা হয়ত অন্যভাবে খোলা যেত না। একজন ভদ্রব্যক্তি, যিনি খুব তীক্ষ্ণ বুদ্ধি সম্পন্ন নন, জীবনে অনেক উন্নতি করবেন —, যা হয়ত একজন তীক্ষ্ণ বুদ্ধি

সম্পন্ন কিন্তু অভদ্র ব্যক্তির পক্ষে সম্ভব নয়। ছোট খাট ব্যাপারেই অনেক তফাত ঘটে যায়। হাতি কি কখনও আপনাকে কামড়েছে? স্বাভাবিক ভাবেই উত্তর হচ্ছে না। মশা আপনাকে কামড়েছে? অনেকক্ষেত্রে কামড়েছে। এই ছোটখাট উপদ্রবই আমাদের ধৈর্য পরীক্ষা করে। ভদ্রতা ছোট ছোট আস্ত্রাগের সমাহার।

ছোট ছোট ভদ্র ব্যবহার চতুরতার খেকে জীবনে অনেক বেশি সাহায্য করে। ভদ্রব্যবহার আমাদের নৈতিক চরিত্রের প্রকাশ। এতে কোনও ব্যয় হয় না, কিন্তু ভালো প্রতদান পাওয়া যায়।

যত বড় মানুষই বা যত ব্যক্তি মানুষই হোন না কেন, ভদ্র ব্যবহার সবার পক্ষেই সম্ভব। ভদ্রতা মানে একজন বয়ক ব্যক্তিকে আপনার জায়গা ছেড়ে দেওয়া, অথবা একটু আত্মরিক হাসি, কিংবা ধন্যবাদ। খুবই সামান্য বিনিয়োগ, কিন্তু প্রতিদান অনেক বেশি। ভদ্র ব্যবহার যে পায় তারও আস্তর্মর্যাদা বেড়ে যায়। ভদ্রতার জন্য বিনয়ের প্রয়োজন। দুর্ভাগ্যের বিষয় অনেক সময় মানুষ ইচ্ছাকৃত ভাবে বিরক্তি উৎপাদক ব্যবহার করে। আমি দু-একজনকে বলতে শুনেছি, "আমি খুবই বিরক্তিকর ব্যবহার করতে পারি।"

ভদ্রতার বীজ ছড়িয়ে দিন, কিছু নিচ্ছয়ই চারা হয়ে শিকড় চালিয়ে দেবে, এবং অপরের চোখে আপনাকে উন্নত মানুষ রূপে প্রতিভাত করবে।

আদব কায়দা

সৌজন্যবোধ ও আদবকায়দা হাত ধরাধরি করে চলে। বাড়িতেও আদবকায়দা অনুশীলন করা দরকার, কেবল বাইরের মানুষদের ক্ষেত্রেই নয়। ভালো আদবকায়দা ও সুবিচেচনার দ্বারা স্বাদের উষ্ণতা টেনে আলা যায়। ভালো আদবকায়দার অনুশীলনই সৌজন্যবোধ।

আস্ত্রণ্তি ছাড়াও ভদ্রতা সৌজন্যবোধের অনেক সুবিধা আছে, যা কঠোর ব্যবহারে সম্ভব নয়। এই সমস্ত দেখে মনে হয় লোকে কেন সৌজন্যবোধ অনুশীলন করে না। কুচ ও অভদ্র লোকেরা হয়ত প্রাথমিক কিছু সুবিধা পেতে পারে; কিন্তু বেশিরভাগ লোকই এদের তুমিও জিতবে-৯

এড়িয়ে চলে, এবং অবেশেষে ঝাড় ব্যক্তিদের সকলেই অপছন্দ করে। ব্যক্তাদেরও অন্নবয়স্কে সৌজন্যবোধ শিক্ষা দেওয়া উচিত, একবার শিখলে তা সারা জীবন ধাকবে।

স্বরণ রাখা দরকার, ভদ্র ব্যবহার অন্যকেও ভদ্রব্যবহারে অনুপ্রাণিত করে। সেইজন্য ভদ্রব্যবহার অনুশীলন করা দরকার। সৌজন্য বিনয়ের লক্ষণ।

সৌজন্যবোধ ভালো লালন পালনের লক্ষণ

অনেক উজ্জ্বল এবং প্রতিভাবান ব্যক্তি তাদের সাফল্য নষ্ট করে ফেলেছেন কারণ তাদের সৌজন্যবোধ ও আদবকায়দার অভাব ছিল। ভদ্রতা বোধ এবং সৌজন্যবোধ মার্জিত ও পরিশীলিত ব্যক্তিত্বের লক্ষণ। ঝুঁতা ও অভুতা এর অভাব সূচীত করে। মানুষের সম্মান ও মর্যাদার প্রতি লক্ষ্য রেখে ব্যবহার করুন।

“ঝুঁতা দুর্বল মানুষের সবলকে অনুকরণ করার চেষ্টা।” এরিক হফার (Eric Hoffer).

ত্রিবিংশতি পদ্ধতি : হাস্যরস বোধকে উন্নত করুন

(Step 23: Develop a sense of humor)

হাস্যরসবোধ ধাকলে নিজেকে নিয়ে কৌতুক করার ক্ষমতা আয়তে আসবে। হাস্যরসবোধ মানুষকে আকর্ষণীয় এবং পছন্দসই করে। অনেক মানুষ হাস্যরসের মোটেই ধার ধারে না।

নিজেকে নিয়েই কৌতুক করতে শিখুন, কারণ সেটাই সব থেকে নিরাপদ কৌতুক। তাছাড়া নিজেকে নিয়ে হাসতে জানলে সমস্ত বিমর্শতাকে কাটিয়ে ওঠার শক্তি পাওয়া যাবে। হাসি মানুষকে শান্তি দেয়। হাস্যরস হয়ত সমস্ত অবস্থার পরিবর্তন করতে পারে না; কিন্তু অবস্থার যত্নগাকে অনেকটা লাঘব করার চেষ্টা করে।

হাস্যরসের আরোগ্যকর ক্ষমতা (The healing power of humor)

ডাঃ নরম্যান কুজিনস (Dr Norman Cousins) যিনি 'Anatomy of an Illness' নামক একটি বইয়ের গ্রন্থকার, নিজেই কিভাবে নিজেকে একটি মারাত্মক অসুখ থেকে সারিয়ে তুলতে পারেন তার উদাহরণ হয়ে আছেন। তার ৫০০ ভাগে একভাগ বাঁচার সংস্করণ ছিল; কিন্তু কুজিনস প্রমাণ করতে চাইলেন যে মন বস্তুর উপর অধিপত্য করে এবং তিনি তা প্রমাণ করলেন। যদি নেতৃত্বাচক ভাবাবেগ আমাদের শরীরে নেতৃত্বাচক রাসায়নিক ক্রিয়া তৈরি করে, তবে উল্টোটাও সত্য। ইতিবাচক ভাবাবেগ, যেমন সুখ, হাসি ইত্যাদি, শরীরে ইতিবাচক রাসায়নিক ক্রিয়ার সৃষ্টি করবে। তিনি হাসপাতাল থেকে হোটেলে উঠে, অনেক কৌতুকতর ছায়াছবি দেখার ব্যবস্থা করলেন, এবং আক্ষরিক অর্থে হাসির সাহায্য নিজেকে সুস্থ করে তুললেন। অবশ্য ওমুখ খাওয়া বন্ধ করেন নি, কিন্তু রোগীর পক্ষে বাঁচার ইচ্ছা ও খুবই গুরুত্বপূর্ণ। কৌতুক জীবনের পক্ষে অপরিহার্য, জীবনের বিপর্যয়কে সহজে গ্রহণ করতে সাহায্য করে।

চতুর্বিংশতি পদ্ধতি : বিদ্রূপাত্মক বাক্য পরিহার করুন এবং অন্যকে দমন করবেন না।

(Step 24 : Don't be sarcastic and put others down)

নেতৃত্বাচক ব্যক্তি অপরকে বিদ্রূপ করে কৌতুক করে। তাদের দমন করে রাখতে চায় কিংবা তাদের আঘাত করে মন্তব্য করে। যে কোনও কৌতুক যা বিদ্রূপাত্মক, এবং অপরকে নিয়ে মজা করে খুবই নিম্ন রূচির পরিচায়ক। শারীরিক আঘাত মানুষ ভুলে যায়।

ব্যক্তি বিষয়ে দক্ষতা

১৩১

কিন্তু অপমান কখনও ভোলে না।

“যখন কেউ জজা পায়, যখন কোনও ব্যক্তি মনের মধ্যে একটি বেদনা বহন করে, যখন কোনও কিছু পরিত্রকে সাধারণ বস্তুতে রূপান্তরিত করা হয়, যখন কারুর দুর্বলতা হাসির খোরাক হয়, যখন পরিত্রাকে অবজ্ঞা করে মজা করা হয়, যখন কোনও শিশুর চোখে জল এসে যায়, কিংবা যখন সকলে

হাসিতে যোগ দিতে পারে না, এরূপ কৌতুককেই বলে নিম্নলিখীর কোতৃক।”

ক্লিফ থমাস (Cliff Thomas)
একজন মর্বকামীর নিকট যা তাকে আঘাত করে না কিন্তু অন্যকে আঘাত করে, তা কৌতুককর। প্রায়ই দেখা যায় ছেলেরা ব্যাঙ্গয়ের উপর ইট ছুঁড়ে - মজা করার জন্য। ছেলেদের মজা মানে ব্যাঙ্গগুলির মতু। ব্যাঙ্গয়েদের পক্ষে তা মজা নয়।

কৌতুক ভালোও হতে পারে আবার বিপজ্জনকও হতে পারে। এটি নির্ভর করে আপনি কারোর সঙ্গে হাসছেন কিংবা কারুকে উপলক্ষ্য করে হাসছেন তার উপর। হাস্যরস যখন কাউকে বিন্দুপ করার জন্য তখন তা নিম্ন কৃচির পরিচয় দেয়। এটি তখন নিতান্ত নিরীহ বলেও বলা চলে না। অপরের অনুভূতিকে আঘাত করা নিষ্ঠুরতার কাজ। অপরকে অবদ্যমত করে অনেকে মজা করেন। বিন্দুপ বা এই ধরনের মজা মানুষকে বিষ্টি করে তোলে। কৌতুক বা হাস্যরসের ক্ষেত্রে বেশি ঝুঁকি না নেওয়াই বাঞ্ছনীয়।

পঞ্জবিংশতি পক্ষতি : ৪ বছু শাঙ্কের জন্য বছু হোন।

(Step 25: to have a friend, be a friend)

আমরা সব সময়েই সঠিক নিয়োগকর্তা, সঠিক কর্মী শ্রী, মাতাপিতা, সন্তান ইত্যাদি চাই; কিন্তু তুলে যাই যে আমাদের সঠিক ব্যক্তি হ'লো প্রয়োজন। অভিজ্ঞতায় জানি যে সর্বসম্পূর্ণ মানুষ নেই, সর্বাপ্রসূত সুন্দর চাকাই, শ্রী কিন্তু... এ.ব.নয়। সর্ববিষয়ে সার্থক কেনও কিছুই পাওয়া যায় না। কিন্তু না কিছু ক্রটি-বিচুতি ধোঁকাই যায়। ২০ বৎসর পাঁচম দেশে বাস করে জানি যে এদেশে বিবাহ-বিছেদ অনেক বেশি। প্রথম বিবাহ বিছেদের পর দ্বিতীয় দিবাহে আগের ক্রটি গুলি থাকে না বটে কিন্তু কিছু নতুন ধরনের সমস্যা দেখা দেয়। সেইভাবে লোকে চাকরি বদলায় কিংবা নতুন কর্মচারী নিয়োগ করে। কিন্তু দেখা যায় তাতে সমস্যার সমাধান হয় না। একধরনের সমস্যার বদলে অন্য ধরনের সমস্যা দেখা দেয়। এই সমস্যা গুলির মোকাবিলা করা দরকার-চাকরি বা কর্মচারী বদলানো একেবারে শেষ বিকল্প হিসাবে নেওয়া উচিত।

আত্মত্যাগ

বঙ্গভূমের জন্য আত্মত্যাগ করতে হয়। শুধু বঙ্গভূম নয় মানুষের সঙ্গে সুসম্পর্কের জন্যও আত্মত্যাগ করতে হয়। আত্মত্যাগ মানে প্রাসঙ্গিক ভাবে কিছু করা নয়, নিজের শারীরিক কাজের বাইরে গিয়ে কিছু করা, স্বার্থপরতা বঙ্গভূম ধ্রংস করে। সত্যিকারের শুধুত্ব তৈরি হতে সময় লাগে, এবং সচেতন চেষ্টায় বঙ্গভূম রাখতে হয়। পরীক্ষার মধ্যদিয়ে গেলেই বঙ্গভূম সুন্দর হয়। সত্যকারের বঙ্গভূম বঙ্গকে আঘাত দেয় না, যা পায় তার থেকে বেশি দেয়, এবং বিপদে বঙ্গের পাশে দাঁড়ায়।

সুদিনের বঙ্গ

সুদিনের বঙ্গ সে লোকটির মতো যে রোদ উঠলে ছাতা ধার দেয় আর বৃষ্টি শুরু হলেই

ଛାତା ନିଯେ ନେଇଁ । ଦୁଇ ବ୍ୟକ୍ତି ଜସ୍ତରେ ମଧ୍ୟ ଦିଯେ ଯାଚିଲ । ହଠାତ୍ ଏକଟି ଭାଲୁକ ଆକ୍ରମଣ ହୁଏତେ, ଏକଜନ ଅନ୍ୟଜନକେ ସାହାଯ୍ୟ କରାର ଚଷ୍ଟା ନା କରେ ତାଡ଼ାତାଡ଼ି ଏକଟି ଗାଛେ ଉଠେ ପଡ଼ିଲ । ଅନ୍ୟଜନକେ ଉପାୟ ନା ଦେଖେ ମାଟିର ଉପର ମରାର ମତ ଶ୍ଵେତ ପଡ଼ିଲ । ଭାଲୁକଟି ଏସେ ଲୋକଟିର ମୁସି ଚୋଥ ଉଠିଲେ ଚଳେ ଗେଲ । ଗାଛେର ଉପରେର ଲୋକଟି ନୀଚେ ନେମେ ଏସେ ଜିଜ୍ଞେସ କରିଲ, “ଭାଲୁକଟି କି ବଲିଲ? ” ଲୋକଟି ଜବାବ ଦିଲ, “ ଯେ ବକ୍ତୁ ବିପଦେ ଫେଲେ ପାଲାୟ ତାକେ କଥନ୍ତି ବିଶ୍ୱାସ କୋରୋ ନା । ” ଏହି ଗଲ୍ଲଟିର ନୀତିବାକ୍ୟ ଦିନେର ଆଲୋର ମତ ପରିକାର ।

ପାରମ୍ପରିକ ବିଶ୍ୱାସ ଓ ଆଶ୍ରା ସମନ୍ତ ବକ୍ତୁତ୍ତେର ଭିତ୍ତିଭୂମି ।

ବିଭିନ୍ନ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ଲୋକେ ବକ୍ତୁତ୍ତ କରେ

ବକ୍ତୁତ୍ତକେ ଏହିଭାବେ ଭାଗ କରା ଯେତେ ପାରେ :

୧. ସୁଦିନେର-ବକ୍ତୁ : ଦୁ'ଜନେର ସମ୍ପର୍କ ଯଥନ ପରମ୍ପରର ନିକଟ ମଜାଦାର ମନେ ହୟ ତତଦିନନ୍ତି ବକ୍ତୁ, ଅର୍ଥାତ୍ ସୁଦିନେର ବକ୍ତୁ ।

୨. ଶୁବ୍ରିଧା ପାଓୟାର ବକ୍ତୁତ୍ତ : ଆନୁକୂଳ୍ୟ ଲାଭେର ଜନ୍ୟ ବକ୍ତୁତ୍ତ କରା ହୟ । ଅନ୍ୟ ବ୍ୟକ୍ତିର ପ୍ରୟୋଜନୀୟତା ଯତଦିନ ଥାକେ ତତଦିନନ୍ତି ବକ୍ତୁତ୍ତ ଥାକେ । ଏହି ବକ୍ତୁତ୍ତ ଚିରସ୍ଥାୟୀ ନୟ ।

୩. ସତ୍ୟ ବକ୍ତୁତ୍ତ : ଏହି ବକ୍ତୁତ୍ତ ପରମ୍ପରର ପ୍ରତି ଶ୍ରଦ୍ଧା ଓ ପରମ୍ପରର ସମ୍ପର୍କେ ଉଚ୍ଚ ଭାବନାର ଉପର ନିର୍ଭରଶୀଳ । ତାରା କାଜେଓ ପରମ୍ପରର ପ୍ରତି ସଂସ୍ଥ । ଭାଲୋ କାଜ କରିଲେ ଭାଲୋ ବକ୍ତୁ ଲାଭ ହୟ । ଦୁ'ପକ୍ଷେଇ ଆଛେ ସଂ ମନୋଭାବ । ଚରିତ୍ର ଓ ଅସ୍ତ୍ରୀକାରେର ଉପର ନିର୍ଭରଶୀଳ ଏହି ବକ୍ତୁତ୍ତ ।

ଶ୍ରୀଶ୍ଵର ବକ୍ତୁ ଆକର୍ଷନ କରେ, କିନ୍ତୁ ବିପଦେ ସେଇ ବକ୍ତୁତ୍ତେର ପରୀକ୍ଷା ହୟ । ନୀଚେର କବିତାଟିତେ ସୁଦିନେର ବକ୍ତୁତ୍ତ ବର୍ଣ୍ଣନା କରା ହେଲେ ।

ଯଥନ ତୋମାର ଆନନ୍ଦେର ଦିନ, ତଥନ ଅନେକେ ତୋମାର କାହେ ଆସବେ ଆର ଦୁଃଖେର ଦିନେ ତାରା ତୋମାକେ ତ୍ୟାଗ କରିବେ ତାରା ତୋମାର ଆନନ୍ଦେର ପୂର୍ଣ୍ଣ ଅଂଶୀଦାର ହତେ ଚାଯ, କିନ୍ତୁ ତୋମାର ଦୁଃଖେ ତାରା ତୋମାର କେଉଁ ନୟ ।

ଯଥନ ତୁମି ସୁଧୀ ତଥନ ତୋମାର ବକ୍ତୁ ଅନେକ, ଯଥନ ତୁମି ଦୁଃଖୀ, ତଥନ କେଉଁ ନେଇ ପାଶେ-କେଉଁ ତୋମାର ଅଭ୍ୟମ୍ୟ ପାନୀୟ ପ୍ରତ୍ୟାଖ୍ୟାନ କରିବେ ନା, କିନ୍ତୁ ଜୀବନେର ଗରଲ ତୋମାକେ ଏକାକୀଇ ପାନ କରିବେ ।

-ଏଲା ଦୁଇଲାର ଉଲକଙ୍କୁ*

ସତ୍ୟକାରେର ବକ୍ତୁ ଯାରା ତାରା ପରମ୍ପରକେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । କିନ୍ତୁ ସେ ସାହାଯ୍ୟ ଅନୁଗ୍ରହ ଦେଖାନୋ ନୟ । ସେ ସାହାଯ୍ୟ ବକ୍ତୁତ୍ତେର ଅବିଚ୍ଛେଦ ଅଙ୍ଗ । ଯଦି ଏହି ରକମ ସାହାଯ୍ୟ ନା ପାଓୟା ଯାଯ ତା ହଲେ ବକ୍ତୁତ୍ତେର ସମ୍ପର୍କ ଥାକେ ନା ।

ସମ୍ପର୍କ ତୈରି ହତେ ସମୟ ଲାଗେ । ସମ୍ପର୍କ ତୈରି ହୟ ସହମର୍ମିତା, ପାରମ୍ପରିକ ବୌଦ୍ଧାପଡ଼ା ଏବଂ ଆଶ୍ରାତ୍ୟାଗେର ଉପର-ଦ୍ୱେଷ, ସ୍ଵାର୍ଥପରତା, ଅହଂବାଦ ବା କୁଠ ବ୍ୟବହାରେର ଉପର ନୟ ।

ଏକବାର ବକ୍ତୁତ୍ତେର ସମ୍ପର୍କ ସ୍ଥାପିତ ହଲେ ତାକେ କ୍ରମାଗତ ଲାଲନ ପାଲନ କରିବେ ହୟ । ବକ୍ତୁତ୍ତେର ବିଷୟେ ଏକଟି କଥା ସ୍ଵରଣ ରାଖି ଦରକାର ଯେ କୋନ୍ତା ମାନୁଷଙ୍କ ସବଦିକ ଥେକେ ସୁସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ନୟ । ଏହି ମତ ଆଶା କରିବେ ଗେଲେ ହତାଶ ହତେ ହୟ ।

ବକ୍ତୁତ୍ତପୂର୍ଣ୍ଣ ସହଯୋଗିତା

ଅନ୍ୟରେ ବକ୍ତୁତ୍ତପୂର୍ଣ୍ଣ ସହଯୋଗିତା ବ୍ୟକ୍ତିତ ସାଫଲ୍ୟ ଅର୍ଜନ କରା ଯୁକ୍ତିଲ । ଆନନ୍ଦମୟ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ଵ ସବସମୟେଇ ନମନୀୟ, ଏବଂ ନିଜେର ଶୈର୍ଘ୍ୟ ନା ହାରିଯେ ଅବସ୍ଥାର ସଙ୍ଗେ ମାନିଯେ ନିତେ ସନ୍ଧର । ନମନୀୟତାର ଅର୍ଥ ଏହି ନୟ ଯେ ବ୍ୟବହାରେ ଚାପଲ୍ୟ ଥାକବେ । ଏର ଅର୍ଥ ଅବସ୍ଥା ବୁଝେ ସେଇ

ব্যক্তি বিষয়ে দক্ষতা

১৩৩

অবস্থানসূরে যথাযথ ব্যবহারের নামই নমনীয়তা। নমনীয়তা কখনই আদর্শ বা মূল্যবোধের ক্ষেত্রে প্রযোজ্য নয়।

ছার্সিপতম পদ্ধতি : সহমর্মিতা দেখান (Step 26: Show empathy)

অপরের প্রতি আমরা যা অন্যায় করি এবং নিজেরা যে অন্যায় সহ্য করি তা আমাদের মনে ভিন্ন প্রতিক্রিয়ার সুষ্ঠি করে। সহমর্মিতা ইতিবাচক ব্যক্তিত্বের বৈশিষ্ট্য। সহমর্মিতা ব্যক্তিরা নিজেদের এই প্রশ্ন করে, “কেউ আমার সঙ্গে অন্যায়

ব্যবহার করলে আমি কি রকম বোধ করতাম?

কুকুরছানা (A puppy)

এক বালক একটি কুকুর ছানা কিনতে দোকানে গেল। চারটি ছানার প্রত্যেকটির দাম ৫০ ডলার। এক কোনে আর একটি কুকুর ছানা একা বসেছিল। ছেলেটি জিজেস করল ঐ বাচ্চাটিও এক মায়ের বাচ্চা কিনা, এবং ঐ বাচ্চাটিও বিক্রির জন্য আছে কিনা। দোকানের মালিক বলল ঐ বাচ্চাটিও অন্যগুলির সঙ্গে একই মায়ের বাচ্চা; কিন্তু ঐ বাচ্চাটির অঙ্গহানি আছে বলে এটি বিক্রির জন্য নয়।

ছেলেটি জিজেস করল বাচ্চাটির কি ধরনের অঙ্গ হানি আছে। দোকানদার বলল যে বাচ্চাটির কোমরের কাছে চামড়া নেই এবং একটি পা নেই। ছেলেটি জিজেস করল, “এটিকে নিয়ে আপনি কী করবেন?” জবাব এল একে চিরতরে ঘূম পাড়িয়ে দেওয়া হবে। ছেলেটি বাচ্চাকুকুরটির সঙ্গে একটু খেলতে চাইলে দোকানদার মত দিল। ছেলেটি তখন কুকুরটিকে কোলে নিতেই, কুকুরটি তার কান ঢেটে দিল। সঙ্গে সঙ্গে ছেলেটি ঠিক করল যে সে কুকুর বাচ্চাটি কিনবে। দোকানদার বলল, “এটা বিক্রির জন্য নয়।” কিন্তু ছেলেটি জেদ ধরল সে ওটি কিনবেই।

শেষ পর্যন্ত দোকানদার রাজি হল। ছেলেটি দু’ডলার পকেট থেকে বার করে দোকানদারকে দিয়ে আরও ৪৮ ডলার মায়ের কাছ থেকে আনবার জন্য দৌড়াল। দরজার কাছে যখন পৌঁছেছে তখন দোকানদার চিংকার করে বলল, “তুমি এই বিকলাপ কুকুর ছানাটির জন্য একটি ভালো কুকুর ছানার দাম দেবে কেন?” ছেলেটি কিছু না বলে তার ট্রাউজারের কিছুটা তুলে দেখাল-সে একটি নকল পা পরে আছে। দোকানদার বলল, “আমি বুঝেছি। তুমি এই বাচ্চাটি নাও।” একেই বলে সহমর্মিতা।

সহানুভূতিশীল হও

যখন তুমি কারুর সঙ্গে দৃঢ়ৰ ভাগ করে নাও তখন দুজনের দৃঢ়ৰই কম হয়; যখন সুখ ভাগ করে নাও তখন সুখ বেড়ে যায়।

সহানুভূতি ও সহমর্মিতার ধ্যে তফাও কোথায়?

সহানুভূতি হচ্ছে, “আমি বুঝতে পারছি তুমি কী অনুভব করছ” আর সহমর্মিতা হচ্ছে, “তুমি কী অনুভব করছ তা আমিও অনুভব করতে পারছি।” সহানুভূতি ও সহমর্মিতা দুইই গুরুত্বপূর্ণ; এই দুইয়ের মধ্যে সহমর্মিতা বেশি গুরুত্বপূর্ণ।

যখন আমরা আমাদের খরিদ্দার, নিয়োগকর্তা, কর্মচারী এবং পরিবারের প্রতি সহমর্মিতা দেখাই তখন আমাদের সম্পর্কে ক্রিপ হয়; অবশ্যই সম্পর্ক ভালো হয়। ফলে পারম্পরিক শোখাপড়া বাড়ে, আনন্দগত্য শান্তি এবং উৎপাদনশীলতা ও বৃদ্ধিপ্রাপ্ত।

একজন ব্যক্তি মানুষের, কিংবা একটি সপ্তদিয়ের বা একটি জাতির চরিত্রে কিভাবে নিচার করবে?

১৩৪

তুমিও জিতবে

বুব সহজ। কেবল লক্ষ্য কর, সেই সম্পদায় বা জাতি কিভাবে এই তিনি প্রকারের মানুষের সঙ্গে ব্যবহার করে।

১. বিকলাঙ্গদের প্রতি
২. বয়স্কদের প্রতি
৩. অধিনস্থ বাস্তিদের প্রতি

এই তিনি শ্রেণীর মানুষ তাদের অধিকার রক্ষার সমানভালে লড়াই করতে পারে না।

ভালো মানুষ হোল (Be a better person)

সংকল্প করুন যে আপনি তরুণদের প্রতি নরম হবেন, বয়স্কদের প্রতি করুণাপূর্ণ ব্যবহার করবেন, সংগ্রামীদের প্রতি সহানুভূতিশীল হবেন এবং যারা দুর্বল ও ভুল করেছে তাদের প্রতি হবেন সহনশীল। কারণ আমাদের জীবনে কোনও না কোনও সময়ে আমরাও এই অবস্থায় মধ্যে দিয়ে পিয়েছি। —Lloyd Shscarer, 1986

কাজের পরিকল্পনা

(Action plan)

১. নিজের কাজের ফলাফলের দায়িত্ব নেওয়ার জন্য বন্ধ-পরিকর হোল।
২. প্রত্যেক বিভাগের একটি ক্ষেত্র নির্দিষ্ট করুন, যেখানে আপনি আরও বেশি দায়িত্ব নেবেন।

(ক) পরিবার.....

(খ) কর্মসূল

(গ) সামাজিক ক্ষেত্র.....

৩. এই অধ্যায়টি পড়ার পর আপনি কোন তিনটি বিষয় অনুশীলন করার জন্য বন্ধপরিকর?

(১).....

(২).....

(৩).....

আপনার মন্তব্য লিখুন এবং পরবর্তী ২১ দিন প্রতিদিন একবার করে পড়ুন।

অধ্যায় ৪ ৬
অবচেতন মন এবং অভ্যাস
SUBCONSCIOUS MIND AND HABITS
ইতিবাচক অভ্যাস ও চরিত্রগঠন
Forming positive habits and character

আমরা সবাই জীবনে সাফল্য লাভের বাসনা করি। কিন্তু আমাদের পারিপার্শ্বণ অসাফল্যের দিকে নিয়ে যায়। আমরা জয়ের জন্য জন্মাই। কিন্তু এমন অবস্থার সৃষ্টি হ্যাঁ যে জীবনে অসফল হতে হয়। মাঝে মাঝে আমরা এ রকম কথা শনি যে, লোকটি শুধু ভাগ্যবান, ধূলোমুঠি করলে সোনামুঠি হয়ে যায়; অথবা লোকটি শুধু দুর্ভাগ্য, যে কাজই করতে যায় সেই কাজই মাটি হয়ে যায়; এরকম ভাগ্য নির্ভরতা ঠিক নয়। যদি বিশ্বেষণ করে দেখেন, তাহলে দেখবেন যে, সফল ব্যক্তিরা প্রত্যেক কাজেই বেশ কিছু সঠিক পদক্ষেপ নিচ্ছেন, আর অসফল ব্যক্তিরা প্রত্যেক বারই একই ভুলের পুনরাবৃত্তি করছেন। স্বরণ রাখবেন অনুশীলনের দ্বারাই মানুষ ক্রটিহীন হয় না, কেবল ক্রটিহীন অনুশীলনের দ্বারাই ক্রটিহীন হতে পারে। কিছুলোক ক্রটি বিচ্ছুর্ণ ওলোকে অনুশীলন করে পাকাপাকি ভাবে সেইগুলিকে এমন ভাবে আঘাত করে যে তারা আপনা থেকেই সেই ক্রটিগুলিকে পুনরাবৃত্তি করে।

পেশাদাররা তাদের কাজের মূল বিষয়গুলি এমনভাবে আয়ন্ত করে যে কাজটি তাদের কাছে সহজ হয়ে যায়। অনেকেই কাজে পদোন্নতির দিকে লক্ষ রেখে ভালো কাজ করে; কিন্তু যারা অভ্যাসের বশেই ভালো কাজ করে তারা আরও বেশি যোগ্য। একটি অভ্যাস তৈরি করা জমি চাষ করার মতো এতে সময় লাগে এবং এর জন্য অন্তরের প্রেরণা দরকার। এক অভ্যাস থেকে আর এক অভ্যাস তৈরি হয়। মানুষ অনুপ্রেরণা পেলে কাজ শুরু করে, কর্মোদ্যমের ফলে সে কাজ করে যায় এবং অভ্যাস তৈরি হয়ে গেলে কাজ আপনার থেকেই হয়।

বাধা-বিপত্তির মুখে সাহস দেখানোর ক্ষমতা, প্রলোভনের মুখে আত্ম-সংযম, আঘাত পেয়েও সুখী থাকার চেষ্টা, হতাশার সম্মুখে চরিত্রের শক্তি দেখানো, বাধার মধ্যে দিয়েও সুযোগ খুঁজে নেওয়া-মানুষের এই গুণগুলি কাঁকতালীয় ব্যাপার নয়। এগুলি শারীরিক ও মানসিক প্রশিক্ষণের ফল। বাধার সম্মুখে আমাদের ব্যবহার আমাদের অনুশীলন করে থাকি, যেমন ছোটখাট বিষয়ে অসতত বা কাপুরষতা দেখিয়ে থাকি, তাহলে আমাদের পক্ষে জীবনের বড় বিষয়গুলির ইতিবাচক ভাবে মোকাবিলা করা সম্ভব হবে না। কারণ সেই ভাবে আমাদের অভ্যাস গড়ে তুলিনি।

যখন আমরা কোন বিষয়ে একটা মিথ্যা কথা বলি, দ্বিতীয় ও তৃতীয়বার মিথ্যা বলা সহজ হয়ে যায় ও পরে অভ্যাসে দাঁড়িয়ে যায়।

সাফল্যের জন্য কিছু বিষয় মেনে চলা দরকার এবং কিছু বিষয় থেকে বিরত থাকার দরকার।

সেইগুলি মেনে চলা দরকার যেগুলি ইতিবাচক এবং সুকলদায়ী আর যেগুলি নেতৃবাচক সেগুলির থেকে বিরত থাকা দরকার। এইভাব দুটি অভ্যাসই তৈরি করা প্রয়োজন। মানুষ যতটা না যুক্তিবাদী তা থেকেও বেশি ভাবালু। সতত এবং সর্বাঙ্গীণ

তুমিও জিতবে

ন্যায়পরায়ণতা, আমাদের বিশ্বাস এবং অনুশীলনের ফলশ্রুতি। অনেকদিন ধরে যা আমরা অনুশীলন করি, তা আমাদের প্রকৃতির সঙ্গে একাত্ম হয়ে যায়, এবং সেটি হয় আমাদের অভ্যাস। যে মানুষ সব সময় সত্য কথা বলে, সে প্রথম মিথ্যা বললে ধরা পড়ে যায়। আর যে মানুষ সব সময়েই অসৎ এবং মিথ্যা বলে, সে প্রথমবার সত্য বললে ধরা পড়ে যায়। সুতরাং সততা এবং অ-সততা দু'টোই আমাদের অভ্যাস হয়ে দাঁড়াতে পারে।

আমাদের চিন্তার ধারাও আমাদের অভ্যাসের অন্তর্ভুক্ত হয়ে যায়। আমরা যেমন আমাদের অভ্যাস তৈরি করি, তেমনি অভ্যাস আমাদের চরিত্র গঠন করে। প্রকৃতপক্ষে আপনি বোঝবার আগেই অভ্যাস তৈরি হয়ে যায়। সেইজন্য সঠিক চিন্তা করে ইতিবাচক অভ্যাস তৈরি করা দরকার।

জনেক ব্যক্তি বলেছিলেন-“আমরা আমাদের চিন্তা করি, এবং কাজ অনুযায়ী আমাদের অভ্যাস তৈরি হয় এবং অভ্যাস আমাদের চরিত্র গঠন করে; আর চরিত্র আমাদের ভাগ্য গঠন করে।”

সু-অভ্যাস তৈরি করা (Form good habits)

আমাদের ব্যবহার আমাদের অভ্যাসের ফলশ্রুতি। অভ্যাসের ফলে আমাদের কিছু কিছু ব্যবহার আপনা-আপনিই হয়ে যায়। চরিত্র আমাদের অভ্যাসের যোগফল। যদি কোন ব্যক্তির ইতিবাচক অভ্যাস থাকে, তার চরিত্রও ইতিবাচ হয়। আবার নেতৃত্বাচক অভ্যাসের ফলে নেতৃত্বাচক চরিত্রের মানুষ হয়। যুক্তি এবং বিচারের থেকে অভ্যাস আরও শক্তিশালী। প্রথমে অভ্যাস এত দুর্বল থাকে তা বোঝা যায় না, কিন্তু ধীরে ধীরে এত দৃঢ় হয়ে যায় যে সে অভ্যাস ত্যাগ করা কঠিন হয়। সু-অভ্যাস তৈরির জন্য দৃঢ় সংকলন প্রয়োজন।

বাল্যকালে আমার বাবা, মা আমাকে বলতেন-“তোমার সু-অভ্যাস তৈরি করা প্রয়োজন, কারণ অভ্যাস চরিত্র গঠন করে।”

কিভাবে অভ্যাস তৈরি হয়? (How do we form habits)

আমরা যা পুনঃ পুনঃ করি, তা অভ্যাসে পরিণত হয়। কাজ করেই আমরা শিক্ষা লাভ করি সহস্রিকতার সঙ্গে কাজ করলে আমরা সাহসী হই। আমরা যদি সততা ন্যায় পরায়ণতা অভ্যাস করি তাহলে এই শুণগুলি আমাদের চরিত্রে অধিগত হয়। সেই ভাবে যদি আমরা নেতৃত্বাচক শুণ-যেমন অ-সততা, অন্যায় ব্যবহার অথবা শূঙ্খলা বোধের অভাব অভ্যাস করি, তাহলে সেগুলিই আমাদের চরিত্রে প্রকট হয়।

আমাদের দৃষ্টিভঙ্গিও অভ্যাসের দ্বারা তৈরি হয়। অভ্যাসই আমাদের মানসিক অবস্থার এবং বিভিন্ন বিষয়ে আমাদের প্রতিক্রিয়া নিয়ন্ত্রণ করে।

অবস্থার দ্বারা নিয়ন্ত্রিত (Conditioning)

আমাদের অনেক ব্যবহারই আপেক্ষিক অর্থাৎ অন্য কিছুর ওপর নির্ভরশীল। বিশেষ করে এই অভ্যাসের ওপর নির্ভরশীল আমরা যদি কোন কাজ ভালো করে করতে চাই, তবে তা স্বয়ংক্রম ভাবেই হওয়া উচিত। যদি আমরা সচেতনভাবে চিন্তা করে সঠিক জিনিসটি করতে চাই তাহলে অনেক সময়ে ভালোভাবে করা যায় না। অর্থাৎ ভালোভাবে কাজ করার একটা অভ্যাস তৈরি করা দরকার।

আমরা সবসময়েই এবং সকলেই ক্রমাগত পরিবেশ এবং সংবাদ মাধ্যমের দ্বারা নিয়ন্ত্রিত হই এবং অনেক সময় আমরা ‘রোবটের’ মত ব্যবহার করি। কিন্তু আমাদের ইতিবাচক অবস্থায় দ্বারা নিয়ন্ত্রিত হওয়া উচিত

অবচেতন মন এবং অভ্যাস

১৩৭

আমি যখন সামরিক বিদ্যার ছাত্রছিলাম, তখন আমি লক্ষ্য করেছি যে, যারা সর্বোচ্চ দক্ষতা দেখিয়ে 'ব্ল্যাক বেল্ট' পেয়েছেন, তারাও ঘুঁসি মারার অথবা প্রতিপক্ষের 'ঘুঁসি' থেকে বাঁচার ন্যায় প্রাথমিক বিষয়গুলি অনুশীলন করেছেন। কারণ এক্ষেপ অনুশীলনের ফলে তাদের দক্ষতা বাঢ়ে। স্বয়ংক্রিয় যত্নের মত এন্টলি ব্যবহার করতে পারেন।

সু-অভ্যাস তৈরি করা মুসকিল। কিন্তু একবার তৈরি হলে, জীবন যাত্রা সহজ হয়ে যায়। বদ -অভ্যাস খুব সহজেই তৈরি হয়। কিন্তু তারা জীবনকে দুর্বিষ্ষ করে।

আমরা কিভাবে পরিবেশের দ্বারা নিয়ন্ত্রিত হই? (How do we get conditioned?)

হাতির শক্তির কথা ভাবুন। শুড়ের দ্বারাই ১টনের বেশি ওজন তুলে ফেলতে পারে। তাহলে কিভাবে এই হাতিকে একটি সামান্য দড়ির সাহায্যে একটি ঝুঁটিতে বেঁধে রাখে। বাচ্চা অবস্থায় হাতিকে শক্ত শিকল ও মোটা গাছের সঙ্গে বেঁধে রাখা হয়। বাচ্চা তখন দুর্বল কিন্তু শিকল ও গাছ তখন খুব শক্ত। বাচ্চা আবার বাঁধা থাকাতে অভ্যস্ত নয় সুতরাং তখন শিকল টানা-টানি করে। কিন্তু সব সময়েই বিফল হয়। পরে একদিন বুঝতে পারে যে ঐ ভাবে টানাটানি করে কিছু হবেনা, তখন চুপ করে দাঁড়িয়ে থাকে, কারণ ততদিনে তার অভ্যাস তাকে নিয়ন্ত্রিত করে ফেলেছে।

বাচ্চা হাতি যখন বিরাট শক্তিশালী হাতিতে পরিণত হয় এবং তাকে যখন অশক্ত দড়ি এবং ছোট্ট কুঁটিতে বেঁধে রাখা হয়, তখন কিন্তু এক ঘট্টকাতেই হাতি নিজেকে মুক্ত করে নিতে পারে। কিন্তু তা করে না। কারণ ততদিনে অবস্থা তাকে নিয়ন্ত্রিত করে ফেলেছে।

মানুষ ও ক্রমাগত সচেতন কিম্বা অচেতন ভাবে নিয়ন্ত্রিত হচ্ছে। এই নিয়ন্ত্রণ সম্ভব হয় তখন যখন সকল মানুষ নিম্নলিখিত উপায়ে প্রভাবিত হয়ঃ-

- কোনও বিশেষ ধরনের চলচিত্র বা টেলিভিশনের অনুষ্ঠান।
- বিশেষ ধরনের গান শোনা।
- বিশেষ ধরনের সংস্র্গ।

গাড়িতে কর্মসূলে যাওয়ার সময় যদি কয়েকদিন ধরে প্রত্যেকদিনই একই ধরনের গান শুনি, তবে যেদিন গাড়িতে টেপরেকর্ডার বাজবেনা, অনুমান করুন সেদিন কী গানের সুর গাড়িতে যাওয়ার সময় আমরা ভাঁজবো? অবশ্যই যে সুর প্রত্যেক দিন শুনেছি সেই সুরই।

বলা হয়ে থাকে যে একই কাজ বার বার করা এবং প্রত্যেক বারই পৃথক ফল আশা করার নামই 'পাগলামি'। যে কাজ বার বার করছেন, বার বার একই ফল লাভ করবেন। অভ্যাস পরিবর্তন করা খুবই কষ্টকর কারণ যা শেখা হয়েছে তা ভুলে যাওয়াও কষ্টকর।

GIGO পদ্ধতি (The GIGO principle)

কম্পিউটারের ভাষা GIGO (Garbage in garbage out) খুব একটা ভালো নীতি।

আমরা যা যোগান দিই। উৎপাদনও তার সমান হয়। আমাদের অবচেতন মন যোগান বা উৎপাদনের শুণ নিয়ে তেজাভেদ করে না।

আমাদের অবচেতন মনে যা আসে, আমাদের ব্যবহারের ওপর তার প্রভাব পড়বে। টেলিভিশন আমাদের নীতিবোধ ও চিন্তা এবং সৎ সংস্কৃতিকে প্রভাবিত করে। অনেক

সময়ে ভালো প্রভাবও বিস্তার করে আবার অনেক সময় খারাপ প্রভাবও। টেলিভিশন অনেক প্রয়োজনীয় ব্যবর আমাদের দেয় কিন্তু এই সঙ্গে আমাদের ঝটিকে অবনমিত করে। আমাদের নীতিবোধকে বিকৃত করে এবং অল্প বয়স থেকে অপরাধ প্রবণ করে। বাক স্বাধীনতা অথবা টেলিভিশনের -এর স্বাধীনতার জন্য আমাদের যথেষ্ট কঠিন মূল্য দিতে হয়। একটি তরুণ ১৮ বৎসর বয়সের মধ্যে টেলিভিশনে অন্তত ২ লক্ষ হিসাবাক ঘটনা চাকুষ প্রত্যক্ষ করে থাকে।*

বিজ্ঞাপন দাতারা তাদের দর্শকদের বিভিন্ন ভাবে নিয়ন্ত্রিত করে। বিজ্ঞাপন উৎপন্ন দ্রব্যের বিক্রি বাড়িয়ে দেয়, তা না হলে কোম্পানী গুলি বিজ্ঞাপন দেবে কেন? যখন আমরা টিভিতে কিংবা রেডিওতে বিজ্ঞাপন দেখি বা শুনি, আমরা সচেতন ভাবে না দেখলে অথবা না শুনলেও আমাদের অবচেতন মনে যা দেখানো হচ্ছে অথবা যা শুনছি তা সঞ্চিত হয়ে যায়। আমরা তো আর টিভি/ রেডিওর সঙ্গে তর্ক করতে পারি না।

আমরা যখন সিনেমা দেখি আমরা হাসি কিম্বা কাঁদি, তার কারণ চলচ্চিত্র থেকে আমরা যে ভাবাবেগের যোগান পাই, তা তৎক্ষণিকভাবে এক অন্যধরনের ভাবাবেগ উৎপন্ন করে। যোগানের পরিবর্তন করুন, উৎপাদিত বস্তুরও পরিবর্তন ঘটবে।

সচেতন এবং অবচেতন মন

(The conscious and subconscious mind)

শ্বরণ রাখবেন আমাদের সচেতন মনের চিন্তা করার ক্ষমতা আছে। সচেতন মন গ্রহণ বা বর্জন করতে পারে। কিন্তু অবচেতন মন কেবলমাত্র গ্রহণ করে। এবং যা গ্রহণ করে তার ভালো মন্দ নিয়ে বাছ-বিচার করে না। যদি আমরা মনকে সন্দেহ ও ঘৃণা দিয়ে ভরে দিই, তাহলে স্বাভিভাবের ফলে ঐ চিন্তাগুলি বাস্তব বলে মনের মধ্যে গৃহীত হবে। অবচেতন মন কম্পিউটারের 'ডেট'-এর মতো। কিন্তু আরও বেশি শক্তিশালী। অবচেতন মন মটর গাড়ির এর মতো, সচেতন মন চালকের মতো। চালিকা শক্তি মটরের এর মতই আছে, কিন্তু তার নিয়ন্ত্রণ ক্ষমতা চালকের।

অবচেতন মন, আমাদের পক্ষে কিম্বা বিপক্ষে কাজ করে। এই মন যুক্তিবাদী নয়। যখন আমরা অসফল হই, তখন অবচেতন মনে নতুন ভাবে নতুন জিনিস যোগানের প্রয়োজন হয়।

অবচেতন মন একটি বাগানের মতো, কী গাছ লাগাচ্ছেন তাতে কিছু যায় আসে না। এই বিষয়ে 'বাগান' নিরপেক্ষ, তবে কোন পছন্দ অপছন্দ নেই। যদি ভালো বীজ লাগান, তাহলে ভালো বাগান পাবেন আর তা না হলে বাগান জংলা গাছে ভরে উঠবে। আমি এক ধাপ এগিয়ে গিয়ে বলব যে ভালো বীজ পুঁতালও আগাছা জন্মাবে। সুতৰাং আগাছা উপরে ফেলার চেষ্টা ক্রমগত করে যেতে হবে। এর সঙ্গে মানুষের মনের কোন তফাত নেই। শ্বরণ রাখবেন ইতিবাচক ও নেতৃত্বাচক চিন্তা একই সময়ে এবং একই সঙ্গে মনকে অধিকার করতে পারে।

বাণিজ্যিক সংস্থাগুলি টেলিভিশনে কোন শুরুত্বপূর্ণ বিষয়ে দেখানোর সময় যে বিজ্ঞাপন দেয় সেই সব ৩০ সেকেন্ডের বিজ্ঞাপনের জন্য ২০ লক্ষ ডলার পর্যন্ত খরচ করে। আমরা

* Source As in selling power, "National Times, March 1996. p.40.

অনেক সময়ে বিজ্ঞপন দেখে ঠাণ্ডা পানীয় কিছি দাঁতের মাঝন কিনি। আমরা আসলে দাঁতের মাঝন চাই না। বিজ্ঞাপনে যে সংস্থার মাজনের কথা বলেছে তাই চাই। ঐ বিজ্ঞাপন আমাদের অবচেতন মনে যে কাজ করেছে তাতে প্রভাবিত হই। সফল হওয়ার জন্য আমাদের ইতিবাচক ভাবে নিশ্চিট পরিকল্পনা করা প্রয়োজন।

কিভাবে মনকে পূর্বপরিকল্পনায় অভ্যন্তর করতে হয়? (How do we get programmed?)

শ্বরণ করুন কিভাবে আমরা সাইকেল চড়া শিখেছি। এই শেখার বিরাট ধাপ আছে। প্রথম ধাপে সাইকেল চড়ার যোগ্যতা এই বিষয়টিও জানা নেই। অর্থাৎ অজ্ঞতা সম্পর্কেও অসচেতন। বালক যেমন জানে না সাইকেল চড়া জিনিসটা কী, এবং সে চড়তেও পারে না। এই সমস্যারই নাম অজ্ঞতা বিষয়ে অসচেতন।

দ্বিতীয় অবস্থাকে বলে সচেতন ভাবে অজ্ঞ। বালকটি একটু বড় হয়ে বৃদ্ধতে পারে সাইকেল চড়া বলতে কী বোঝায় কিন্তু এটা ও জেনে যায় যে, সে সাইকেল চড়ার পদ্ধতি জানে না। তার অজ্ঞতা সম্পর্কে সচেতন।

শিখতে শুরু করার পর তৃতীয় অবস্থা- যাকে বলে সচেতন ভাবে সাইকেল চালনায় সময় তার বিদ্যাকে এতবার প্রয়োগ করেছে যে সাইকেল চালানোর সময় আর তাকে পদ্ধতি সম্পর্কে ভাবতে হবে না। তার কাছে এটা স্বয়ংক্রিয় পদ্ধতির মতো। সাইকেল চালাতে চালাতে সে অন্যের সঙ্গে কথা বলতে পারে কিংবা অন্যের দিকে তাকিয়ে হাত নাড়তে পারে। এর মানে এই যে সাইকেল চড়ার সে অবচেতন দক্ষতা লাভ করেছে। এই অবস্থায় চিন্তা করে অর্জিত দক্ষতাকে কাজে লাগাবার প্রয়োজন হয় না। এই দক্ষতা স্বয়ংক্রিয় অভ্যাসের মতো হয়ে গিয়েছে।

আমাদের সমস্ত ইতিবাচক অবস্থাকে এই পর্যায়ে উন্নীত করতে চাই। কিন্তু দুর্ভাগ্যের বিষয় আমরা কয়েকটি নেতৃত্বাচক অভ্যাসও অবচেতন ভাবে আয়ন্ত করে ফেলি এবং সেগুলিই আমাদের আঝোন্নতির অন্তরায় হয়।

সমীক্ষায় দেখা গেছে যে প্রায় শতকরা ৯০ ভাগ ধূমপায়ী ২১ বৎসর বয়সে ধূমপায়ী হয়ে যায়। যদি কেউ ২১ বৎসর বয়সে ধূমপায়ী না হয় তবে বাকি জীবন ধূমপানে অভ্যন্তর হওয়া কঠিন হবে। এর দ্বারা প্রমাণিত হয় যে অবচেতন ভাবে আমরা ধূমপানের অভ্যাস আয়ন্ত করি এবং অল্প বয়সেই অবচেতন ভাবে অভ্যন্তর হওয়া যায়।

প্রকৃত শূন্যতা বরদান্ত করে না (Nature abhors a vacuum)

আমার টেনিস পাগল ১২ এবং ১৪ বৎসর বয়সের দুই ভাইপো আছে। একদিন তাদের বাবা অনুযোগ করছিলেন এই বলে যে, ছেলে দু'টির টেনিস খেলার ব্যয় বেশি হচ্ছে। র্যাকেট বল, টেনিসকোর্টের ফী ছাড়া ইদানীং একটি কোচ রেখেছে। সব মিলিয়ে বেশ খরচার ব্যাপার। আমি জিজ্ঞেস করলাম, “কিসের সঙ্গে তুলনা করে ব্যয়বহুল বলে মনে হচ্ছে। ছেলে দু'টির টেনিস খেলা নিচয়ই বক্ষ করে দেওয়া যায় এবং তাতে কিছু টাকার সাশ্রয়ও হতে পারে। কিন্তু ছেলে দু'টি শুল থেকে বাড়ি ফিরে সারা বিকেলটা তাদের অফুরন্ত প্রাণশক্তি নিয়ে কি করবে?” দাদা কিছুক্ষণ ভাবলেন তারপর বললেন, “আমার মনে হয় ওরা টেনিস খেলা চালিয়ে যাক, এতে বরং আখেরে কম খরচই হবে।” ছেলে দু'টিকে কোনও ইতিবাচক কাজে নিযুক্ত করাই তিনি সঠিক বলে মনে করেছিলেন। তা না হলে ওরা কিছু নেতৃত্বাচক কাজ কর্মের দিকে আকৃষ্ট হোত, কারণ মানুষের প্রকৃতি তাকে নিষ্কর্মা থাকতে

দেয় না। হয় কিছু ইতিবাচক করতে হবে কিংবা নেতিবাচক-মারামারি আর কোনও জায়গা নেই।

অভ্যাসের থেকেই চরিত্র গঠন হয়। যদি আমরা একটি মনোরম ব্যক্তিত্ব গঠন করতে চাই, তাহলে আমাদের অভ্যাসগুলিকে শুরু খুঁটিয়ে বিশ্লেষণ করা দরকার। কোনও একটি অভ্যাস সাময়িক বিচুতি হিসাবে শুরু হলেও ধীরে ধীরে তা ছায়া বিচুতিতে পরিণত হয়। নিজেকে এই প্রশ্নগুলি করুন-

১. নিজের কাজের মান নিম্নগামী হতে দিচ্ছেন?
২. খোশগল্লে সময় কাটাবার অভ্যাস আছে?
৩. ঈর্ষা ও আত্মসম্মতি কি আপনার সর্বক্ষণের সঙ্গী?
৪. আপনার সহমর্মিতা কি কম?

এই ভাবে আরও অনেক বলা যেতে পারে। আমরা অভ্যাসের দাস। এটি একদিকে ভালো এই জন্য যে যদি কোনও কাজ করার আগে সর্বদাই চিন্তা করতে থাকি, তাহলে কোনও কাজই করতে পারব না, আমাদের এত সময় নেই। আমরা আমাদের চিন্তাকে সু-শৃঙ্খল করে আমাদের অভ্যাসকে নিয়ন্ত্রণ করি। এই জন্য আমাদের অবচেতন মনের ক্ষমতাকে নিয়ন্ত্রিত করতে হয়। শৈশবে আমাদের অভ্যাসগুলিকে তৈরি করতে হয়, ফলে পূর্ণ বয়সে চরিত্র গঠন সহজ হয়। এই জন্যই প্রথম জীবনে সঠিক অভ্যাস তৈরি করা দরকার, কিন্তু দেরি হলেও সবসময় শুরু করা যায়। ইতিবাচক এবং নেতিবাচক অভ্যাস তৈরি করলে জীবনে এক নতুন অর্থ বহন করে। আশাবাদী হওয়া কিংবা নিরাশাবাদী হওয়া এক ধরনের অভ্যাস। আমাদের অভ্যাসগুলি কষ্ট এবং আনন্দের ভিত্তিতে তৈরি হয়। আমরা যে কাজ করি তা কষ্ট এড়াবার জন্য এবং আনন্দ পাবার জন্য। যতক্ষণ পর্যন্ত কষ্টের থেকে আনন্দ বেশি, আমরা ঐ কাজের অভ্যাস বহাল রাখি।

কিন্তু যদি আমাদের আনন্দের থেকে কষ্ট বেশি হয়, তাহলে তা পরিত্যাগ করি। উদাহরণ স্বরূপ বলা যায়, যখন ডাক্তার ধূমপায়ীকে ধূমপান বন্ধ করার কথা বলেন, সে বলে, “আমার অভ্যাস হয়ে গেছে, আমি পারব না। ধূমপান আমার ভালোলাগে” এবং সে ধূমপান চালিয়ে যায় এখানে ধূমপানের আনন্দ কষ্টের থেকে বেশি। তারপর যখন একদিন জটিল সমস্যা দেখা দেয় তখন ডাক্তার বলেন, আপনি যদি বাঁচতে চান তাহলে এখনই ধূমপান বন্ধ করুন।” তখন সে ধূমপান বন্ধ করে। কারণ ধূমপানের ফল, আনন্দ পাওয়ার থেকেও অনেক বেশি শুরুতর।

পরিবর্তন প্রতিরোধ করার ইচ্ছা (Resistance to change)

মানুষ যখন নেতিবাচক অভ্যাস সম্পর্কে সচেতন হয় তখন সে পরিবর্তনের অভ্যাস করে না কেন? কারণ পরিবর্তনের দায়িত্ব গ্রহণ করতে চায় না।

তা ছাড়া ঐ অভ্যাস চালিয়ে যাওয়ার যে আনন্দ সেই অভ্যাস পরিবর্তনের কষ্টের থেকে বেশি। কারণ অভ্যাস না পরিবর্তন করার কারণ হোল-

- পরিবর্তন করার ইচ্ছা নেই।
- পরিবর্তনের জন্য যে শর্করার দরকার তা নেই।
- অভ্যাস পরিবর্তনের প্রয়োজনীয়তা সংস্কে সচেতনতার অভাব।

এই সব কারণে অনেক সময় আমরা আমাদের নেতিবাচক অভ্যাস ছাড়তে পারি না। এ বিয়য়ে আমাদের একটি পথ বেছে নিতে হবে। হয় এই নেতিবাচক ব্যবহারকে আমরা অগ্রহ্য করব এবং আশা করব যে একদিন তুট আপনা আপনি শুধরে যাবে অথবা সচেতন চেষ্টার দ্বারা এই নেতিবাচক অভ্যাসকে জয় করবে। ব্যবহারের পরিবর্তন অযৌক্তিক ভয়কে জয় করতে পারলেই এবং গতানুগতিকভাবে স্বাস্থ্যদ্বারকে ত্যাগ করলে ব্যবহারের পরিবর্তন আসে। শ্রেণ রাখা দরকার আমরা বুঝে শুনেই ভয় পাই। সুতরাং ভয়কে বুঝে শুনেই ত্যাগ করা যায় এবং বোধ শক্তিকে বাড়িয়ে ভয়কে জয় করা যায়।

নেতিবাচক অভ্যাস পরিবর্তন না করার পক্ষে নিম্নলিখিত অজুহাতগুলি হয়ে থাকে।

(১) আমরা সব সময়েই এই ভাবে কাজ করে থাকি।

(২) আমরা কখনও অন্যভাবে করিনা।

(৩) এটি আমার কাজ নয়।

(৪) আমার মনে হয় না ব্যবহার পরিবর্তন করলে কোন তফাও হবে।

(৫) এই ভাবে ব্যবহার পরিবর্তনের জন্য আমার সময় নেই।

ইতিবাচক অভ্যাস তৈরি করা (Forming positive habits)

পরিবর্তনের কোনও সময় সীমা নেই। আমাদের বয়স যাই হোক না কেন এবং যতদিনের অভ্যাস হোক না কেন, আমরা সচেতন ভাবে ব্যবহার পরিবর্তনের পদ্ধতি প্রয়োগ করে তা বদলাতে পারি।

অনেক সময়েই শোনা যায়, একটি বয়ক কুকুরকেও নতুন কলা-কৌশল শিক্ষা দেওয়া যায়। আমরা তো মানুষ, কুকুর নই। তাছাড়া আমরা কলা-কৌশল দেখাচ্ছি না-আমরা শুধুমাত্র নিজের ক্ষতিকারক ব্যবহারকে পরিবর্তন করে ইতিবাচক ব্যবহার শিখতে চাই।

জীবনে সফল ব্যক্তিদের গোপন রহস্য এই যে তারা এমন অভ্যাস তৈরি করে, যাতে অ-সাফল্যের কোন স্থান থাকে না। যারা অ-সফল হয়, তারা অনেক জিনিস করতে চায় না। অনেক সময় সফল ব্যক্তিরাও করতে চায় না; কিন্তু অনেক সময় অভ্যাসের বশে করতে থাকে। যেমন অ-সফল ব্যক্তিরা কঠোর শ্রম, শৃঙ্খলাবোধ, দায়বদ্ধতা পছন্দ করে না। সফল ব্যক্তিরাও পছন্দ করে না। কিন্তু যেহেতু তাদের অভ্যাস তৈরি হয়েছে, সেগুলি তারা স্থাভাবিক ভাবেই করে থাকে। অভ্যাস তৈরি খুব সামান্য ভাবে শুরু হয়। কিন্তু শেষ পর্যন্ত সেই অভ্যাস ত্যাগ করা মুশকিল হয়।

আমদের দৃষ্টিভঙ্গিও এক ধরনের অভ্যাস এবং তারও পরিবর্তন করা যায়। এখানে বিষয়টি হচ্ছে যে পুরাতন নেতিবাচক অভ্যাসকে নতুন ইতিবাচক অভ্যাসের দ্বারা পরিবর্তিত করা যায়।

বদ অভ্যাসকে জয় করার থেকে বদঅভ্যাস তৈরি করা আপেক্ষাকৃত সহজ। প্রলোভন জয় করার থেকে সৎ অভ্যাস শুরু হয়। সূর্যী হওয়া এবং অসূর্যী হওয়া এগুলি মানসিক অভ্যাস।

কাজের উৎকর্ষ হচ্ছে ক্রমাগত সচেতন প্রচেষ্টার ফল এবং শেস পর্যন্ত এটি অভ্যাসে দাঁড়িয়ে যায়। এটিকে অভ্যাসে পরিণত করতে হলে যথেষ্ট অনুশীলনের প্রয়োজন। আমাদের প্রত্যেকেরই কিছু নেতিবাচক অভ্যাস আছে, যা আমাদের অধঃপাতের দিকে নিয়ে যায়।

ଭୂମିଓ ଜିତବେ

১৫ মিনিট সময় নিয়ে-একা একা শাস্তিচ্ছেষ, যে সমস্ত নেতৃত্বাচক অভ্যাস আপনাকে অধঃপাতের দিকে নিয়ে যাচ্ছে, তার একটি তালিকা তৈরি করুন।

অবচেতন মন এবং অভ্যাস

ଆରା ୧୫ ମିନିଟ ସମୟ ନିଯେ ଏକା ଶାସ୍ତ୍ରଚିନ୍ତା ଆପନି ଯେ ସମସ୍ତ ଇତିବାଚକ ଅଭ୍ୟାସ ତୈରି କରାତେ ଚାନ, ତାରା ଏକଟି ତାଲିକା ତୈରି କରିବାକୁ ।

২১ দিনের মধ্যে ইতিবাচক অভ্যাস তৈরি (21-Day formula to form positive habits)

স্বাভিভাব (Auto suggestion)

স্বাভিভাব কী? অর্থ কী? অর্থ আপনি যা হতে চান তার একটি রূপরেখা। স্বাভিভাবের অর্থ আপনার নিজের সম্পর্কে একটি বাণিজ্যিক বিজ্ঞাপনের মত, যা কেবল আপনিই দেখবেন। এটি আপনার সচেতন ও অবচেতন মনকে প্রভাবিত করবে, ফলে আপনার দৃষ্টিভঙ্গি ও ব্যবহারের ওপরেও প্রভাব পড়বে।

স্বাভিভাব আপনার অবচেতন মনে নির্দিষ্ট পরিকল্পনা তৈরির একটি পদ্ধতি। এই পরিকল্পনা কখনও নেতিবাচক অথবা ইতিবাচক হতে পারে। নেতিবাচকের স্বাভিভাবের কয়েকটি উদাহরণ-

- আমি ক্লাস্ট।
- আমি খেলোয়াড় নই।
- আমার শৃঙ্খল শক্তি দুর্বল।
- আমি অক্ষে কাঁচা।

যখন আমরা এই রকম নেতিবাচক স্বাভিভাব গুলিকে নাড়া-চাড়া করি, তখন অবচেতন মনে এই বিশ্বাস তৈরি হয়ে যায়। এটি ভবিষ্যৎবাধীর মত আমাদের ব্যবহারকে প্রভাবিত করে।

যেমন -কারো সঙ্গে কথা বলার সময়, তাকে যে কথা বলার ছিল, তা ভুলে গিয়ে আমি অন্য লোককে বলি, “দেখুন আমি যা করতে চেয়েছি, তা ভুলে গিয়েছি, আমার শৃঙ্খল শক্তি দুর্বল।”।

মানুষ যখন প্রথম অপরাধ ঘটতে দেখে তখন তার মনে একটা ধৃণার উদ্দেশ্য হয়। যদি ক্রমাগত এই রকম অপরাধ দেখতে থাকে তাহলে ধৃণা ধীরে ধীরে অপসারিত হয়ে এই অপরাধে অভ্যাস হয়ে যায় এবং শেষপর্ণত হয়তো অপরাধীও হয়ে যায়।

এইভাবে নিজের দুর্ভাগ্য নিজেই তৈরি করে। যখন কোন ব্যক্তি অনেকদিন ধরে একটি বিশ্বাস মনের মধ্যে লালন পালন করে, সেই বিশ্বাস ধীরে ধীরে তার কাছে সত্য বলে প্রতিভাব হয়। একটি মিথ্যার ক্রমাগত পুনরাবৃত্তি অনেকদিন ধরে করলে তা সত্য বলে গৃহীত হয়।

ইতিবাচক স্বাভিভাব ক্রীড়া এবং চিকিৎসার ক্ষেত্রে বহু ব্যবহৃত। এই দুই ক্ষেত্রে ইতিবাচক আশ্বাস দেওয়া হয় কেন? কারণ আমরা আমাদের মনে এমন একটি বিশ্বাস তৈরি করতে চাই, যা আমাদের আসার সঙ্গে সঙ্গতি রাখে। আমরা সব সময়েই আশা করি যে এই বিশ্বাসটি সত্যে পরিণত হবে। স্বাভিভাব এক ধরনের পুনরাবৃত্তিও বটে। কোন ব্যক্তি যদি নিজের সম্পর্কে বার বার পুনরাবৃত্তি করে, তবে তা অবচেতন মনে গেঠে যায়।

স্বাভিভাব কখনো নেতিবাচক ভাবে অভ্যাস করা উচিত নয়। আমি উত্তেজিত নই, কিংবা আমি ক্রুশ্ব নই। এরকম মনোভাবে বিশেষ লাভ হয় না। ইতিবাচক ধারনাই অবচেতন মনে প্রভাব ফেলে, কারন ইতিবাচক ধারনা একটি বিশেষ ছবি তৈরি করে।

যখন বলি নীল হাতির সম্পর্কে চিন্তা করতে তখন মনে যে চিন্তা আসে নীল হাতির। মায়ের কথা যখন মনে করি তখন মনে যা-এর ছবি ফুটে ওঠে। সেই সময় কেউ অন্য চিন্তা করে না।

স্বাভিভাবের মধ্যে যদি একটি নেতিবাচক শব্দে আসে তাহলে মনের মধ্যে একটি

নেতিবাচক চিত্র তৈরি হয়, আমরা তা এড়িয়ে যেতে চাই।

আমরা বর্তমানের পরিপ্রেক্ষিতে চিন্তা করি কেন? তার কারণ আমাদের মন একটি প্রকৃত অভিজ্ঞতা এবং কল্পিত অবস্থার মধ্যে তফাঁ সহজে বুঝতে পারে না। যেমন ধরনের টার সময় ছেলে ফিরবে বলে বাবা-মা অপেক্ষা করছে, রাত ১ টা বেজে গেল কিন্তু ছেলে ফিরলো না তখন তাদের মনের অবস্থা কিরূপ হবে? তারা স্বাভাবিকই আশা করবেন সব ঠিক আছে, কিন্তু ছেলে কোনও দুর্ঘটনায় পড়েনি? এদিকে কিন্তু উৎকর্ষায় তাদের রক্ত-চাপ বেড়ে যাবে। এটি তাদের অভিজ্ঞতা, কারণ- বাস্তব তারা জানেন না। বাস্তবে হয়তো দেখা যাবে যে ছেলেটি একটি পার্টিতে মজা করছে এবং দায়িত্ব-জ্ঞানহীন ভাবে বাড়ি আসার সময় ভুলে গেছে।

অবস্থাটিকে উল্টো দিন, ধরন ছেলেটি বাড়ি ফিরছিল এবং এক দুর্ঘটনায় পড়ে ১টা পর্ফন্ট বাড়ি এলো না। এতেও উৎকর্ষায় বাবা-মায়ের রক্ত চাপ বেড়ে যাবে।

প্রথম অবস্থায় ছিল একটি কল্পিত অভিজ্ঞতা। দ্বিতীয়টি সত্য।

দুই ক্ষেত্রেই বাবা-মায়ের শারীরিক প্রতিক্রিয়া একই রকম। আমাদের মন একটি প্রকৃত এবং কল্পিত অভিজ্ঞতার তফাঁ বুঝতে পারে না।

অবচেতন মনকে তৈরি করুন (Prepare the subconscious)

কিভাবে ইতিবাচক অভ্যাস তৈরি করার জন্য এবং নেতিবাচক অভ্যাস ত্যাগ করার জন্য স্বাভাবিক ব্যবহার করা যায়? আমরা সকলেই অচেতন ভাবে স্বাভিভাবকে ব্যবহার করি। উদাহরণ দিয়ে বলা যায়- যখন খুব ভোরের এরোপ্লেন ধরতে হয়, তখন নিজেই বলি যে খুব ভোরে উঠতে হবে এবং সব সময়েই এমনকি অ্যালাম্ ঘড়ি ছাড়াই ভোরে উঠে পড়ি। আমাদের অবচেতন মনের প্রস্তুতি এইভাবে আমাদের তৈরি করে দেয়। স্বাভিভাব মনকে পরিকল্পনা মাফিক তৈরি করে এবং সেই পরিকল্পনাকে কাজে পরিগত করার জন্য নিজেকে তৈরি করে। একটি ইতিবাচক বক্তব্যকে বার বার পুনরাবৃত্তি করে আমাদের অবচেতন মনকে প্রস্তুত করার এবং তাকে বাস্তবে রূপায়িত করার নামই স্বাভিভাব।

পুনরাবৃত্তি -একটি বক্তব্য বা চিন্তাকে কেবল পুনরাবৃত্তি করলে চলবে না, সেটিকে আবেগও অনুভূতির সঙ্গে চিন্তা করতে হবে, তবেই সম্ভব হবে বাস্তবে রূপায়ণ। দুরদৃষ্টি ছাড়া স্বাভাবিক ফলপ্রসূ হবে না। প্রথম যখন আমাদের মনে স্বাভিভাবের উদয় হয়, তখন আমরা এটিকে পরিত্যাগ করি। কারণ এটি তখন আমাদের বিশ্বাসের সঙ্গে সামঞ্জস্যপূর্ণ নয়।

সাফল্য নির্ভর করবে আমাদের মনঃসংযোগ ক্ষমতা এবং পরিকল্পনার পুনরাবৃত্তির উপর।

স্বাভিভাব অনুসরণ করার পদ্ধতি:

- (১) এমন একটি জায়গায় যান যেখানে কেউ বিরক্ত করবে না।
- (২) নিজের পরিকল্পনা লিখে ফেলুন।
- (৩) যা শুরু করেছেন, তা শেষ করার জন্য আস্ত-শূভ্যলার প্রয়োজন। স্বাভিভাব চরিত্র গঠনে একটি ক্ষমতাশীল যন্ত্র।

স্বাভিভাবকে বাস্তবে রূপায়ণ(Translating auto-suggestion into reality)

১. বর্তমানের জন্য আপনার স্বাভিভাবের একটি তালিকা তৈরী করুন।
২. দিনে অন্তত ২ বার স্বাভিভাব ওলিকে উচ্চারণ করুন।

স্থানে সকালবেলায় তারপর দিনের শেষে। সকালে মন থাকে সজীব এবং গ্রহণ উন্মুক্ত। যাত্রে আপনার ইতিবাচক চিত্রাটিকে অবচেতন মনের গভীরে জয়া করে দিন।

কৃতিত্বে-১০

৩. ২১ দিন এই ভাবে পুনরুচ্চারণ করুন যতক্ষণ পর্যন্ত তা অভ্যাসে পরিণত না হয়।
৪. শুধু স্বাভিভাবে কাজ হবে না দরকার দূরদৃষ্টি।

দূরদৃষ্টি(Visualization)

এর অর্থ আপনি যা পেতে চান। যা করতে চান এবং যে রকম মানুষ হতে চান, তার একটি মানসিক চিত্র তৈরি করা। দূরদৃষ্টি স্বাভিভাবের সঙ্গে হাত ধরে চলে। দূরদৃষ্টি ব্যতিত স্বাভিভাব একটি যাঞ্চিক পুনরাবৃত্তি মাত্র। তা কখনও কার্যকরী হবে না।

ফলপেতে হলে সব-সময়েই আবেগ ও অনুভূতিকে স্বাভিভাবের সঙ্গে একাত্ম করে রাখতে হয়।

একটি সর্তক বাণীঃ

স্বাভিভাব হয়ত মনের কাছে গ্রহণযোগ্য হবেনো-এবং প্রথমে এটিকে অন্য ধরনের চিন্তা বলে মনে হবে।

উদাহরণ দিয়ে বলি, বিগত কয়েক দশক ধরে আমি বিশ্বাস করেছি যে আমার সৃতি শক্তি দুর্বল। কিন্তু এখন হঠাৎ আমি নিজেকে বললাম, “আমার সৃতিশক্তি খুব ভালো”। আমার মন এটি গ্রহণ করল না- বললো “তুমি মিথ্যুক, তোমার সৃতি-শক্তি খারাপ” কারণ এতদিন ধরে মন বিশ্বাস করেছে যে, আমার সৃতি-শক্তি দুর্বল। এই ধারণা দূর করতে ২১ দিন সময় লাগবে। ২১দিন কেন? কারণ অন্ততপক্ষে ২১ দিন সচেতন এবং বার বার অনুশীলনে একটি অভ্যাস তৈরী হয়।

সবচেয়ে বড় প্রশ্ন ২১ দিনের সচেতন চেষ্টার কি এমনই গুরুত্বপূর্ণ অবদান, যা দিয়ে জীবনকে সুপথে পরিচালিত করা যায়? ব্যাপারটি খুব সরল মনে হলেও সহজ নয়। আমি খুব আশার্য হব না, যদি কেবল মুষ্টিমেয় কিছু লোক এই কর্মসূচী মনে চলে।

কাজের পরিকল্পনা (Action plan)

১. স্বাভিভাবের একটি তালিকা তৈরি করুন।
২. ২১ দিনের কার্যক্রম-দূরদৃষ্টির সঙ্গে পুনরাবৃত্তি করুন।

অধ্যায় ৪ ৭

লক্ষ্য নির্ধারণ করা:

GOAL SETTING

লক্ষ্য নির্ধারণ করে লক্ষ্য পৌছানো

Setting and achieving your goals

জ্ঞান আপনার লক্ষ্য পৌছতে সাহায্য করে, সেই জন্যই আপনার জ্ঞান দরকার; লক্ষ্য কি?

প্রাচীন কালে একজন ভারতীয় ঋষি তার শিষ্যদের ধনুর্বিদ্যা শেখাইছিলেন: একটি কাঠের পাখি গাছে রেখে ছাত্রদের বললেন-“পার্থিতির চোখে লক্ষ্য স্থির করো”।

তারপর প্রথম শিষ্যকে সে কী দেখছে তা বর্ণনা করতে বললেন। শিষ্য বলল, “আমি দেখছি গাছ, গাছের ডাল-পালা, আকাশ পাখি এবং তার চোখ”। ঋষি তাকে অপেক্ষা করতে বললেন। তারপর দ্বিতীয় শিষ্যকে একই প্রশ্ন করতে সে বলল, “আমি কেবল পার্থির চোখ দেখছি”। ঋষি বললেন, “বুব ভালো, তাহলে চক্র বিন্দু করো।” তীর সোজা গিয়ে পার্থিতির চোখ বিন্দু করলো।

এই গল্পটির নীতি শিক্ষা কী? আমরা যথাযথ ভাবে লক্ষ্য স্থির করে-দৃষ্টি নিবন্ধ না করলে সিদ্ধি লাভ করতে পারি না। লক্ষ্য স্থির করে মনসংযোগ করা কঠিন; কিন্তু এই দক্ষতা আমরা অনুশীলনের দ্বারা অর্জন করতে পারি।

জীবনের পথে অস্থসর হতে হলে লক্ষ্য দৃষ্টি নিবন্ধ রাখুন। সু-অভ্যাসের ওপর লক্ষ্য রাখুন, বদ-অভ্যাসের ওপর নয়।

লক্ষ্যের ওপর দৃষ্টি নিবন্ধ করুন (Keep von· eyes upon the goal)

১৯৫২ সালে ৪ঠা জুলাই ফ্রেরেক্স জ্যাডউইক এড়: মহিলা সাঁতারু হিসাবে ক্যাটেলিনা প্রণালী পার হতে যাইছিলেন। তার আগে তিনি ইঞ্জিনিয়ার চ্যানেল জয় করে ছিলেন। সারা বিশ্বের দৃষ্টি নিবন্ধ ছিল তার দিকে; চ্যাডউইক ঘর কুয়াশা, হাড় কাঁপানো ঠাণ্ডা এবং অনেক সময় হাঙরের উৎপাতের সঙ্গে লড়াই করলেন। তীরে পৌছাবার জন্য আগ্রাম চেষ্টা করলেন। কিন্তু চোখের জলচশমার মধ্য দিয়ে যখনই দেখছেন, তখনই সামনে দেখছিলেন ঘন কুয়াশা। তীর দেখতে না পেয়ে, তিনি তার চেষ্টায় নিযুক্ত হন।

চ্যাডউইক বুবই হতাশাগত হলেন, যখন দেখলেন তিনি তীর থেকে মাত্র আধমাইল দূরত্বে ছিলেন। তার লক্ষ্য দৃশ্যমান ছিলনা বলে তাকে নিযুক্ত হতে হয়েছিল।

অন্য বাধা বিপন্নি তাকে নিযুক্ত করতে পারেনি। তিনি বললেন, “আমি কোন অজুহাত দেখাই না। যদি আমি তীর দেখতে পেতাম, ডাঙা দেখতে পেতাম, আমি নিচয় সাফল্য পেতাম।”

দু'মাস পরে তিনি ক্যাটেলিনা চ্যানেল সাঁতরে পার হলেন। খারাপ আবহাওয়া সত্ত্বেও তার লক্ষ্য তিনি অবিচলিত ছিলেন। এবারে তিনি শুধু সফলই হলেন না, পুরুষ সাঁতারুদের নাময়ের যে রেকর্ড ছিল, তার থেকে ২ ঘণ্টা কম সময়ে তার সাঁতার শেষ করলেন।

লক্ষ্য তরুণপূর্ণ কেন? (Why are goals important?)

অত্যন্ত সৃষ্টিকরোজ্জ্বল দিলেও বুব শক্তিশালী আতস কাঁচ কাগজে আগুন জ্বালাতে পারবে না, যদি কাঁচটি সব সময়ে নাড়ানো হয়।

গুণ্ডু যদি লক্ষ্যস্থির করে আতস কাঁচটিকে এক জায়গায় ধরে রাখা হয়, তাহলে কাগজে

আগুন জুলে উঠবে। মনঃসংযোগের এই রকম ক্ষমতা।

একজন লোক পথে যেতে যেতে রাস্তার একটি সংযোগ স্থলে দাঁড়িয়ে পড়ল, একজন বয়স্ক ভদ্রলোককে জিজ্ঞাসা করল, “এই রাস্তা কোন দিকে গেছে?” ভদ্রলোক জানতে চাইলেন, “আপনি কোন দিকে যেতে চান?” লোকটি বলল, “আমি জানি না।”

বয়স্ক ভদ্রলোক বললেন, “তাহলে যে কোন রাস্তাতেই যান, কারণ তাতে কিছু কি তফাঁৎ হবে? খুব সত্যি কথা। যখন আমরা জানি না কোনদিকে যাচ্ছি, তখন যে কোন রাস্তাতেই যাওয়া যায়।

ধরুন ১১ জনের এক ফুটবল দল উৎসাহে টগ্বগৃ করে ফুটতে ফুটতে উত্তেজনায় টান-টান হয়ে খেলতে নেমে দেখলো যে কেউ গোল-পোষ্ট তুলে নিয়ে গেছে। এখন খেলা হবে কী করে? কিভাবে গোল করা হবে? হারা-জেতা কিভাবে নির্ধারণ করা যাবে? নিদিষ্ট লক্ষ্যের দিকে পরিচালিত না হলে উৎসাহ, বনে আগুন লাগার মত ইতস্তত ছাড়িয়ে পড়ে এবং শেষ পর্যন্ত মানুষকে হতাশাগ্রস্ত কের। লক্ষ্য জীবনকে নিদিষ্ট পথের নিশানা দেয়।

আপনি কি কোনও রেলগাড়িতে বা এরোপ্লেনে কোথায় যাচ্ছেন না জেনে উঠে পড়বেন। নিশ্চিত উত্তর হচ্ছে “না”。 তাহলে লোকে নিদিষ্ট সক্ষ্য ছাড়াই, কেন জীবনের পথে অগ্যসর হয়?

ৰপ (Dreams)

লোকে আকাঙ্ক্ষা এবং ৰপকে লক্ষ্যের সঙ্গে গুলিয়ে ফেলে। ৰপ এবং আকাঙ্ক্ষা ইচ্ছার থেকে কিছু বেশি নয়। ইচ্ছা দুর্বল। ইচ্ছাকে দৃঢ় করতে হলে প্রয়োজন হচ্ছে-

- ১-নিদিষ্ট পথ
- ২-আকাঙ্ক্ষায়োগ
- ৩-দৃঢ়সংকল্প
- ৪-শৃঙ্খলা বোধ
- ৫-মরণপণ।

এইগুলির দ্বারাই আকাঙ্ক্ষা এবং লক্ষ্য এই দুই এর তফাঁৎ বোঝা যায়। লক্ষ্য হচ্ছে ৰপকে একটি নিদিষ্ট সময়ের মধ্যে এবং একটি কর্ম পরিকল্পনার মাধ্যমে বাস্তবায়িত করা।

লক্ষ্য কখনও সার্থক কখনও অ-সার্থক হতে পারে। লক্ষ্য অস্পষ্ট ইচ্ছা মাত্র নয়, এটি গভীর আকাঙ্ক্ষা যা ৰপকে সত্ত্বে ঝুঁপায়িত করে।

ৰপ কে বাস্তবে ঝুঁপায়িত কারার পথঃ

একটি সুস্পষ্ট লিখিত লক্ষ্য থাকবে। এই লক্ষ্যে উপনীত হওয়ার জন্য একটি পরিকল্পনা থাকবে। দিনে ২ বার এই দুটি জিনিস পাঠ করবেন।

বেশি সংখ্যায় মানুষ লক্ষ্যহীন করে না কেন? (Why don't more people set goals?)

এর অনেক কারণ আছে, তার মধ্যে উল্লেখযোগ্য হোলঃ-

(১) একটি নিরাশাবাদী মনোভাব; অনেকে সাফল্যের সম্ভাবনার থেকে বাধা-বিপত্তির আশঙ্কা বেশি করেন।

(২) ব্যর্থতার ভয় যদি সফল না হই, তাহলে কিছবে? অবচেতন মনে এই চিন্তা সর্বদা পোষণ করনে যে, তাদের নিদিষ্ট লক্ষ্য না থাকলে কিংবা উদ্দেশ্য সার্বিত না হলে কেউ তাদের অসফল বলবে না। কিন্তু এই চিন্তার ফলেই তারা প্রথম থেকেই তো অসফল হয়ে থাকে।

ଲକ୍ଷ୍ୟ ନିର୍ଧାରଣ କରା

୧୪୯

(୩) ଉଚ୍ଚାକାଙ୍କ୍ଷାର ଅଭାବଃ ଏଟା ଆମାଦେର ମୂଳ୍ୟବୋଧେର ପରିଣତି ଏବଂ ପରିପୂର୍ଣ୍ଣ ଜୀବନ ଯାପନେର ଇଚ୍ଛାର ଅଭାବ ।

ଆମାଦେର ସୀମାବନ୍ଧ ଚିନ୍ତା ଆମାଦେର ଅଶ୍ଵଗତିକେ ବ୍ୟାହତ କରେ । ଏକଜନ ଜେଲେ ବଡ଼ ମାଛ ଧରଲେଇ ନଦୀତେ ଛେଡ଼େ ଦିତ । ଛୋଟ ମାଛଗୁଲି ରାଖତ । ଏହି ରକମ ଅସାଭାବିକ ବ୍ୟବହାର ଲକ୍ଷ୍ୟ କରେ ଏକ ବ୍ୟକ୍ତି ଜେଲେକେ କାରଣ ଜିଜ୍ଞାସା କରନ୍ତି । ଜେଲେ ଜୀବାବ ଦିଲ-“ଆମାର ମାଛ ଭାଜାର କଡ଼ାଇଟି ଛୋଟ ।” ଅନେକ ମାନୁଷେ ତାଦେର ଜୀବନେ ଛୋଟ ମାଛ ଧରାର କଡ଼ାଇ ନିଯେ ମାଛ ଧରତେ ବୈରିଯେଇଛେ । ଏକେଇ ବଲେ ଚିନ୍ତାର ସୀମାବନ୍ଧତା ।

(୪) ପ୍ରତ୍ୟାଖ୍ୟାନେର ଭୟ : ଯଦି ଆମି ସଫଳ ନା ହେଇ, ତାହଲେ ଅନ୍ୟ ଲୋକେ କୀ ବଲବେ?

(୫) ଦୀର୍ଘସ୍ଵର୍ତ୍ତା : “ଏକଦିନ ଆମି ଆମାର ଲକ୍ଷ୍ୟ ହିସ୍ତିର କରବୋ”-ଏହି ରକମ ଚିନ୍ତା ଉଚ୍କାଶାର ଅଭାଇ ସ୍ଥିତ କରେ ।

(୬) ନିମ୍ନ ମାନେର ଆସ୍ତାବିଶ୍ୱାସ : କୋନ୍‌ଓ ବ୍ୟକ୍ତି ଅନ୍ତର ଥେକେ ଚାଲିତ ନା ହଲେ ଏବଂ ଅନୁପ୍ରେରଣା ନା ପେଲେ ତାର ନିଜେର ପ୍ରତି ବିଶ୍ୱାସ ଏବଂ ଶ୍ରଦ୍ଧା ଜୟାୟ ନା :

(୭) ଲକ୍ଷ୍ୟର ଗୁରୁତ୍ୱ ଅନୁଧାବନ କରାର ଅକ୍ଷମତାଃ କେଉ ତାଦେର ହାତେ ଧରେ ଶିଖିଯେ ଦେଇନି, ଏବଂ ତାରାଓ ଲକ୍ଷ୍ୟ ହିସ୍ତିର କରା ସମ୍ପର୍କେ ଶିକ୍ଷା ଗ୍ରହଣ କରେନି ।

(୮) ଲକ୍ଷ୍ୟ ହିସ୍ତିର କରାର ବିଷୟେ ଜ୍ଞାନେର ଅଭାବ : ଅନେକେଇ ଅନେକେଇ ଲକ୍ଷ୍ୟ ହିସ୍ତିର କରାର ପଦ୍ଧତି ସମ୍ପର୍କେ ଜାନେ ନା । ତାଦେର ଜନ୍ୟ ଧାପେ ଧାପେ ଏକଟି ନିର୍ଦିଷ୍ଟ ପଦ୍ଧତି ଅନୁସରଣ କରତେ ସାହାଯ୍ୟ କରବେ ଏହି ରକମ ଏକ ନିର୍ଦେଶକେର ପ୍ରୟୋଜନ ।

ଲକ୍ଷ୍ୟ ହିସ୍ତିର କରା ହଜ୍ଜେ, ଏକେର ପର ଏକ, କହେକଟି ପଦ୍ଧତିର ସମାପ୍ତି । ଏରୋପ୍ଲେନେର-ଏର ଟିକିଟ କିନଲେ ତାତେ କୀ ନିର୍ଦେଶ ଦେଇଯା ଥାକେ?

- ଯାତ୍ରା ପୁରୁଷ ସ୍ଥାନ
- ଗନ୍ତ୍ବବ୍ୟ ସ୍ଥାନ
- ଭରମଗେର ଶ୍ରେଣୀ ବିଭାଗ
- ଟିକିଟେର ମୂଲ୍ୟ
- ଯାତ୍ରାର ଦିନ
- ମେୟାଦ ଫୁରୁବାର ତାରିଖ

ଯଦି ଆପଣି ଜିଜ୍ଞାସା କରେନ ଯେ ଜୀବନେର ପ୍ରଧାନ ଲକ୍ଷ୍ୟ କୀ? ତାହଲେ ଅନେକ ବ୍ୟକ୍ତି ସମ୍ଭବତ ଅମ୍ପଟ ଜୀବାବ ଦେବେ; ଯେମନ, “ଆମି ସଫଳ ହତେ ଚାଇ, ସୁଖୀ ହତେ ଚାଇ ଏବଂ ସଜ୍ଜି ଜୀବନ ଯାତ୍ରା ଚାଇ” ଏବଂ ଏହି ରକମ କିଛୁ ।

ଏହାଳି ଇଚ୍ଛା ମାତ୍ର, କୋନଟିଇ ନିର୍ଦିଷ୍ଟ ଲକ୍ଷ୍ୟ ନାହିଁ । ଲକ୍ଷ୍ୟର ନିମ୍ନଲିଖିତ ଗୁଣଗୁଲି ଥାକବେ-

(୧) ସୁନିର୍ଦିଷ୍ଟ : -ଯେମନ ଧରନ୍, ଆମାର ଲକ୍ଷ୍ୟ ହଜ୍ଜେ, „ଆମି ଓଜନ କମାବୋ, କିନ୍ତୁ ଏହି ଏକଟି ଇଚ୍ଛା ମାତ୍ର । ଏହି ଲକ୍ଷ୍ୟ ହ୍ୟେ ଉଠେ ସଥିନ ଆମି ସୁନିର୍ଦିଷ୍ଟ ଭାବେ ଠିକ କରବୋ ଯେ ଆମି ୧୦ ଦିନେ ୧୦ ପାଉଟ କମାବୋ, ନା ପାରଲେ ଥାଓୟା ଛେଡ଼େ ଦେବୋ ।

(୨) ଲକ୍ଷ୍ୟ ହବେ ପରିମାପ୍ୟୋଗ୍ୟ : ଯଦି ଆମରା ପରିମାପ କରତେ ନା ପାରି, ତାହଲେ ସେଇ ଲକ୍ଷ୍ୟ ସାଧନ କରତେ ଓ ପାରବ ନା । ପରିମାପ କରାର ଅର୍ଥ ହଜ୍ଜେ, ଲକ୍ଷ୍ୟର ପଥେ ଅଶ୍ଵଗତିକେ ବିଚାର କରେ ଦେଖା ।

(୩) ଲକ୍ଷ୍ୟ ଅବଶ୍ୟାଇ ସାଧନଯୋଗ୍ୟ ହବେଃ ଏର ଅର୍ଥ ଏହି ଯେ ଲକ୍ଷ୍ୟ ଏମନ ହବେ ଯେ, ତା ଲାଭ କରାର ଜନ୍ୟ କଠିନ ଅବଶ୍ୟାର ସମ୍ମୁଖୀନ ହତେ ହଲେଓ ସମସ୍ତ ବିପତ୍ତି ଅତିକ୍ରମ କରେଓ ତା ଲାଭ କରା ମୁଣ୍ଡ । ଲକ୍ଷ୍ୟ ସାମର୍ଥ୍ୟର ବାଇରେ ହଲେ ତା ହବେ ନିରାଶାବ୍ୟକ ।

(୪) ବାନ୍ଧବାନ୍ଦୁଗ : ଯେ ବ୍ୟକ୍ତି ୩୦ ଦିନେ ୫୦ ପାଉଟ କ୍ଷତି ଶ୍ରୀକାର କରତେ ଚାଇ, ତାକେ ବଲା

হয় অবাস্তুববাদী।

(৫) সময়সীমা ৪- প্রত্যেক লক্ষ্যেরই একটি শুরুর তারিখ থাকবে এবং একটি সমাপ্তির তারিখ থাকবে।

লক্ষ্য হবে :

- ১। শুরু মেয়াদী-১ বৎসরের মধ্যে লক্ষ্য সিদ্ধ হবে।
- ২। মধ্য মেয়াদী-৩ বৎসরের মধ্যে সিদ্ধ হবে।
- ৩। দীর্ঘ মেয়াদী-৫ বৎসরের মধ্যে সিদ্ধ হবে।

৫ বৎসরের থেকেও বেশি সময় লাগতে পারে লক্ষ্য লাভের জন্য। কিন্তু তা হয়ে দাঁড়ায় জীবনের উদ্দেশ্য। জীবনের উদ্দেশ্য খুব গুরুত্বপূর্ণ কারণ তা না থাকলে আমরা দুরদৃষ্টি সম্পন্ন হতে পারি না; কেবল মাত্র লক্ষ্য সিদ্ধির জন্য ব্যস্ত হয়ে পড়ি। যদি আমাদের লক্ষ্যগুলি খন্দ খন্দ করে ফেলি তবে সহজেই সেইগুলি সিদ্ধ করা যায়। জীবন দীর্ঘ হলে দুঃসাধ্য হয়, কিন্তু যদি জীবন যাপনকে ছেট ছেট প্রয়াসের মধ্যে ভাগ করে নিই তবেই তো সহজ হয়ে ওঠে।

লক্ষ্যের ভারসাম্য থাকা উচিত (Goals must be balanced)

আমাদের জীবন ৬টি তার বিশিষ্ট একটি চাকার মতন। এই তারগুলি জীবনের ভারসাম্য রক্ষা করে।

১। পারিবার : আমাদের ভালো লাগার মানুষগুলির জন্যই আমরা জীবন জীবনযাপন ও জীবিকা অর্জন করি।

২। অর্থিক : আমাদের জীবন ধারণের জন্য যে অর্থের প্রয়োজন হয়, জীবিকা তা সরবরাহ করে।

৩। শারীরিক : স্বাস্থ্য ব্যতীত অন্য সমস্ত অর্থহীন হয়ে যায়।

৪। মানসিক : জ্ঞানও প্রজ্ঞা মানসিক দিক থেকে বাঁচার উপাদান জোগায়।

৫। সামাজিক : প্রত্যেক মানুষ এবং সংস্কৃত সামাজিক দায়িত্ব আছে। সেই দায়িত্ব পালন না করলে সমাজ মুমুর্ষ হয়ে ওঠে।

৬। আঘাতিক : আমাদের মূল্যবোধের চেতনার ওপর নির্ভর করে আমাদের নীতিবোধ ও চরিত্র।

এই তারগুলির যদি একটিও যথাস্থানে না থাকে, তাহলে জীবনের ভারসাম্য নষ্ট হয়।

কয়েক মিনিট সময় নিয়ে চিন্তা করে দেখুন, এই ৬টির মধ্যে ১টি না থাকে, তাহলে জীবন কিরকম হবে?

ভারসাম্য (Balance)

১৯২৩ সালে পৃথিবীর সমচেয়ে সম্পদশালী এমন ৮ জন ব্যক্তি মিলিত হয়েছিলেন, যাদের সম্মিলিত সম্পদ ছিল সেই সময় যুক্তরাষ্ট্রের সরকারের সম্পদের থেকে বেশি। এই ব্যক্তিরা কী করে সম্পদ সংগ্রহ করতে হয় এবং জীবনযাপন করতে হয়, সে সম্পর্কে সম্পূর্ণ অবহিত ছিলেন। ২৫ বৎসর পরে তাদের কী অবস্থা হোল সেটি একবার দেখা যাক-

১. চার্লস স্ক্যাবার (Charles Schwab) ছিলেন বৃহত্তম ইস্পাত কারখানার সভাপতি। তিনি জীবনের শেষ ৫ বৎসর ঝণ করে ব্যবসা চালিয়েছিলেন, তারপর দেউলিয়া হয়ে মারা যান।

২. হাওয়ার্ড হাবসন (Howard Hubson) ছিলেন সবচেয়ে বড় গ্যাস কোম্পানীর সভাপতি। তিনি পাগল হয়ে গিয়েছিলেন।

৩. আর্থার কাটন (Arthur Cutton) সবচেয়ে বড় ব্যবসায়ীদের একজন ছিলেন, ইনিও দেউলিয়া হয়ে মারা যান।

৪. রিচার্ড দুইটনী (Rechard Whitney) ছিলেন নিউইয়র্ক টক এক্সচেঞ্চের সভাপতি, তাকে জেলে পাঠানো হয়েছিল।

৫. প্রেসিডেন্টের মন্ত্রীসভার একজন সদস্য, এলবার্ট ফল (Albert Fall) জেলে গিয়েছিলেন। কিন্তু তাকে ক্ষমা করার পর, নিজের বাড়িতে গিয়ে শান্তি পেয়ে মৃত্যু বরণ করেন।

৬. জেসি, লিভার মোর (Jessi Livermore) ছিলেন ওয়াল স্ট্রীটের সবচেয়ে বড় ফাটকাবাজ, যিনি আকর্ত্ত্বরক্ষ কর্মদামে কেনা অনেক শেয়ার বাজারে বিক্রি করতেন। তিনি আঘাত্যা করেন।

৭. পৃথিবীর সবচেয়ে বড় একচেটিয়া ব্যবসার সভাপতি আইভার ক্রুগার (Ivar Krueger) আঘাত্যা করে।

৮. ইন্টারন্যাশনেল সেটলমেন্ট ব্যাঙ্কের (International Settlement Bank) এর প্রেসিডেন্ট লিয় ফ্রেজার ও (Lcon Fraser) আঘাত্যা করেছিলেন।

এরা সবাই ধনবান, কিন্তু এরা তুলে গিয়েছিলেন কিভাবে জীবন যাপন করতে হয়। এই উদাহরণগুলি থেকে পাঠকদের ভুল ধারণা জন্মাবে যে অর্থই অনর্থের মূল। এই ধারণা সত্য নয়। অর্থ ক্ষুধার্তকে অন্ন জোগায়, অসুস্থকে ওষুধ জোগায়, দুঃস্থকে বস্ত্র জোগায়। অর্থের দ্বারাই এই সবকিছু ক্রয় করা যায়।

আমাদের দুর্বলকরণের শিখতে হবে কী করে জীবিকা অর্জন করতে হয় এবং সেইসঙ্গে কিভাবে জীবনযাপন করতে হয়।

অনেকেই তাদের জীবিকাতে এমনভাবে মশগুল হয়ে যায় যে তাদের পরিবারের প্রতি মনোযোগ দেয় না। নিজের স্বাস্থ্য ও সামাজিক দায় দায়িত্বের প্রতিও উদাসীন হয়ে পড়ে। জিজ্ঞাসা করলে তারা বলেন যে তার পরিবারের অনুসংস্থানের জন্যই অন্যান্য বিষয়ে উদাসীন হয়েছেন। কিন্তু এই উদাসীনতা জীবনের পক্ষে ক্ষতিকর।

জীবিকার তাড়নায় আমরা যখন বাড়ি থেকে কাজের জায়গায় যাই, বাচ্চারা তখন ঘুমায়, আবার যখন আমরা বাড়ি ফিরি তখনও ওরা শুয়ে পড়ে। ২০ বৎসর এই রকম চলার পর, যখন আমরা ফিরে তাকাই তখন আর আমাদের পরিবারকে ঝুঁজে পাই না—এই অবস্থা মর্মাণ্ডিক।

পরিমাণ নয়, গুণগত মান (Quality not quantity)

অনেকে বলেন পরিবারের সঙ্গে কতটা পরিমাণ সময় কাটাচ্ছি, তার থেকে অন্ত সময়ের মধ্যেই কিভাবে পরিবারকে সাহায্য করছি, সেটা অনেক গুরুত্বপূর্ণ ভালো করে ভেবেদেখুন এই ধারণা প্রকৃত সত্য কিনা।

ধর্মন আপনি শহরের সবচেয়ে ভালো একটি রেস্টোরাংতে গিয়েছেন। সেখানে ইংল্যান্ড থেকে আনা কাঁটা-চামচ, ফ্রাঙ থেকে আনা কাপ-ডিস্ সুইজারল্যান্ড থেকে আনা চকোলেট দিয়ে টেবিল সাজিয়ে আপনাকে আপ্যায়ন করলো। আপনি সোনার পাতের ওপর খোদাই করা খাদ্যতালিকা নিয়ে ১ প্রেট বারবিকিউ টিকেন্স দেওয়ার আদেশ দিলেন। কয়েক মিনিটের মধ্যেই পরিচারক খুব সুস্থানভাবে তৈরি মুরগীর একটি ছোট অংশ আপনার জন্য নিয়ে এলো।

সেটি খাওয়ার পর আপনি জিজ্ঞাসা করলেন, “এইটুকু মাত্র, আর কিছু নেই?” পরিচারক জবাব দিল, “পরিমাণ নয়, গুণগত মানই এখানে বিবেচ্য।” আপনাকে বলতেই হল যে,

তৃমিও জিতবে

আপনার তথ্য ক্ষুধা মেটেনি, কিন্তু পরিচারক আপনাকে একই জবাব দিল।

আশা করি ব্যক্তিগতি পরিচার করে বোঝানো গিয়েছে অর্থাৎ শুণগত মানেই সব চাহিদা মিটে যায় না। শুণগত মানও যেমন প্রয়োজন, তেমনি পরিমানও প্রয়োজন। আমাদের পরিবারের জন্য দুইয়েরই প্রয়োজন আছে।

স্বাস্থ্য (Health)

অর্থ উপার্জন করতে গিয়ে আমরা স্বাস্থ্য নষ্ট করি এবং পরে স্বাস্থ্য উদ্ধার করতে গিয়ে অর্থ নষ্ট করি।

সামাজিক দায়িত্ব (Social responsibility)

অর্থ উপার্জন করতে গিয়ে আমরা সামাজিক দায়িত্ব কে অগ্রহ করি। অবস্থা এমনই সঙ্গিন হয়ে উঠে যে অন্যেরা আমাদের সামাজিক ভাবে অগ্রহ করতে শুরু করে।

আপনার লক্ষ্য পুঞ্জানুপুঞ্জ রূপে পরীক্ষা করুন (Scrutinize your goals)

যার কোনও লক্ষ্য নেই সে কখনও লক্ষ্যভূট হয় না। লক্ষ্য উচু না রাখা একটি বড় তুল। যারা সফল হতে চান, তারা লক্ষ্যের দিকে নজর রাখেন-আর যারা হেরে যান, তারা সব সময় লক্ষ্যসাধনের বাধাকেই বড় করে দেখেন।

আমাদের লক্ষ্যকে এমন উচুতে নিবন্ধ করা উচিত, যাতে আমরা লক্ষ্য সাধনে উচ্ছুদ্ধ হই, অথচ অবাস্তব বলে হতাশার সৃষ্টি না করে। আমরা যা করি তা হয় আমাদের লক্ষ্যের কাছাকাছি নিয়ে যায়, অথবা লক্ষ্যভূট হয়ে অন্য পথে চালিত হই।

প্রত্যেকটি লক্ষ্যকেই নিম্নলিখিত মানদণ্ডের নিরিখে মূল্যায়ন করা উচিতঃ

- (১) এই লক্ষ্যের মধ্যে কতটা সত্য আছে?
- (২) এটি কি সংশ্লিষ্ট সকল ব্যক্তির প্রতি সুবিচার করবে?
- (৩) এর ফলে কি আমি আস্থা অর্জন করবো?
- (৪) এই লক্ষ্য কি আমাকে স্বাস্থ্য, সম্পদ ও মানসিক শান্তি দিতে সক্ষম হবে?
- (৫) এই লক্ষ্য কি আমার অন্যান্য লক্ষ্যের সঙ্গে সামঞ্জস্যপূর্ণ?
- (৬) আমি কি লক্ষ্য সাধনে নিজেকে উৎসর্গ করতে পারি?

নিম্নলিখিত উদাহরণগুলি এই মানদণ্ডের পরীক্ষায় অনুত্তীর্ণ হয়েছেঃ-

(ক) যদি লক্ষ্য হয় যে আমার অর্থিক অবস্থা যাই হোক না কেন, আমি সুস্থান্ত্রে দৃষ্টান্তস্থল হব। তাহলে খুব স্বাভাবিক দেখা যাবে যে, কিছুদিন পরে স্বাস্থ্যরক্ষা করা কঠিন হচ্ছে। এর অর্থ, আমার লক্ষ্য অন্যান্য লক্ষ্যের সঙ্গে সঙ্গতিপূর্ণ নয়।

(খ) একজন মানুষ অনেক অর্থ উপার্জন করতে পারে কিন্তু যদি তার ফলে তার পরিবার ও স্বাস্থ্য নষ্ট হয়, তাহলে তার কোন মূল্য থাকে না। তাই নয় কি?

(গ) এক ব্যক্তি মাদক দ্রব্য বিক্রি করে কোটি কোটি টাকা রোজগার করতে পারে। কিন্তু তারপর তাকে জীবনের অবশিষ্টাংশ আইনের হাত থেকে বাঁচার জন্য পালিয়ে বেড়াতে হবে। ফলে তার মানসিক শান্তি থাকবে না। এবং তার সঙ্গে সংশ্লিষ্ট ব্যক্তিরাও বিব্রত হবে, তার উপর আস্থা ও থাকবে না। সেই জন্য প্রত্যেকটি লক্ষ্য এই মানদণ্ডে মূল্যায়ন করা উচিত এবং জীবনের সব লক্ষ্যগুলি পরম্পরের সঙ্গে সামঞ্জস্যপূর্ণ হওয়া উচিত।

(ঘ) লক্ষ্য লাভের জন্য কর্মপ্রচেষ্টা না থাকলে সমস্ত লক্ষ্যই শূন্য ব্যবের মতো হয়ে যায়। কাজের ঘারা ব্যবকে নির্দিষ্ট লক্ষ্য পরিগত করতে হয়। যদি আমরা লক্ষ্যভূট হই, তবুও আমরা সব বিষয়ে ব্যর্থ হবো না। লক্ষ্য লাভে বিলম্বের অর্থ ব্যর্থতা নয়। কেবল লক্ষ্য

ଲକ୍ଷ୍ୟ ନିର୍ଧାରଣ କରା

୧୫୩

ଲାଭେର ଜନ୍ୟ ପୁନରାୟ ଅନ୍ୟତର ପରିକଳ୍ପନା ରଚନାର ପ୍ରୟୋଜନ ହୁଏ ।

ଭାଲୋ ଛବି ଲେଖାର ଜନ୍ୟ ଯେମନ କ୍ୟାମେରାର ଫୋକାସ ପଡ଼ାର ପ୍ରୟୋଜନ, ହୁଏ, ତେମନି ମୃଜନାଲୀ ଜୀବନ ଯାପନେର ଜନ୍ୟ ଲକ୍ଷ୍ୟର ଦରକାର ।

ଲକ୍ଷ୍ୟ ଆମାଦେର ମୂଲ୍ୟବୋଧେର ସଙ୍ଗେ ସଂସତିପୂର୍ଣ୍ଣ ହେଁଯା ଉଚିତ (goals should be consistent with our values?)

ଲକ୍ଷ୍ୟ ଜୀବନେ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟମାଧ୍ୟନେର ଦିକେ ନିଯେ ଯାଏ । ଏହି ସାଫଲ୍ୟର ସୋପାନ । ଠାରେ ଜନ୍ୟ ଲକ୍ଷ୍ୟ ଟ୍ରିଆର କରନୁ ଯଦି ଆପନି ଲକ୍ଷ୍ୟବ୍ରାଟ୍ୟୁସନ ହୁଏ, ଆପନି ଅନୁତ ଏକଟି ତାରକା ହତେ ପାରବେନ । “ଯଥିବା ଆପନି ଲକ୍ଷ୍ୟ ଥିକେ ଦୃଷ୍ଟି ସରିଯେ ନେନ, ତଥିବା ବାଧାଗୁଲି ଭୟାବହରିପ ଧାରଣ କରେ” –ହେନରି ଫୋର୍ଡ (Henry Ford) । ଆମାଦେର ପ୍ରତ୍ୟେକରେଇ ଜୀବନେର ଏକଟା ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ଆଛେ ଏବଂ ପ୍ରତ୍ୟେକ ମାନୁଷେର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ପୃଥିକ । ଏକଟି ଅର୍କିଟ୍ରାଇର ସବ ବାଦକରା ଯଦି ଏକଇ ସତ୍ତ୍ଵ ବାଜାର ତବେ ତାତେ ଏକାକ୍ୟତାନ ସୃଷ୍ଟି ହବେ ନା, ଅକ୍ରୂଷ୍ଟା ହବେ ଅର୍ଥହିନ ।

ଶୁଦ୍ଧ ପରିକଳ୍ପନା କୋରୋନା, କାରଣ ତାତେ ମାନୁଷେର ରକ୍ତେ ତରଙ୍ଗ ତୋଲାର ଇନ୍ଦ୍ରଜାଳ ନେଇ । ବଡ଼ ପରିକଳ୍ପନା କରୋ, ଲକ୍ଷ୍ୟ ଉଚ୍ଚ ରେଖେ ଆଶା ଏବଂ କର୍ମୋଦ୍ୟମ ନିଯେ ଲକ୍ଷ୍ୟ ଲାଭେର ଚେଷ୍ଟା କର ।

-Daniel H. Burnham

ବର୍ତ୍ତମାନେ ଆମାଦେର ଅବସ୍ଥାନ କୋଥାଯା-ଏହି ପ୍ରସତ ଅର୍ଥହିନ । ଆମରା କୋନ ଲକ୍ଷ୍ୟ ଯାତ୍ରା କରି ସେଇ ବିଷୟଟି ପୁରୁତ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ । ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ବ୍ୟାତିତ ମାନୁଷେର ଚେଷ୍ଟା ଏବଂ ସାହସ ନଷ୍ଟ ହୁଏ । ଉଦ୍ଘେଗେ ଫଳେ ଲକ୍ଷ୍ୟ ନେତିବାଚକ ହେଁଯେ ଯାଏ । ସେ ସମସ୍ତ ଘଟନା ଘଟିଲେ ଲକ୍ଷ୍ୟର ପଥେ ବିଷ୍ଣୁ ସୃଷ୍ଟି ହବେ ସେଇ ସମସ୍ତ ଘଟନାର ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ଆଶକ୍ତି ହେଁଯେ ଥାକାର ନାମଇ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ।

ବାର୍ଷି ପ୍ରତ୍ୟେକଟାର ଅର୍ଥ କର୍ମ ସମ୍ପାଦନ ନୟ । (Activity is not the same as accomplishment)

କାଜ କରା ଏବଂ ସଫଲଭାବେ କାଜ ଶୈଶବ କରାର ମଧ୍ୟେ ଅନେକ ତଫାଳ ଆଛେ ।

ଫେବ୍ରି ନାମେ ଏକ ଫରାସୀ ବୈଜ୍ଞାନିକ ଏକଦଲ ଉତ୍ୟାପୋକା ପରୀକ୍ଷା କରି ଦେଖିଯେଛିଲେନ । ସାମନେ ଯେ ଥାକେ, ଉତ୍ୟାପୋକା ତାକେ ଅନ୍ଧଭାବେ ଅନୁସରଣ କରିଲା ।

ଫେବ୍ରି ଏକଟି ବୃତ୍ତାକାର ଫୁଲଦାନୀତିରେ ଉତ୍ୟାପୋକାଦେର ଏମନ ଭାବେ ଚାଲନା କରିଲେନ ଯେ, ସାମନେର ଉତ୍ୟାପୋକାଟି ପ୍ରକୃତମକ୍ଷେ ଦଲେର ପିଛନେ ଏମେ ଗେଲା । ଥାବାର ହିସାବେ ପାଇନ ଗାଛେର କିଛୁ ଫୁଲ ମାରିଥାନେ ରେଖେ ଦେଓଯା ହଲ । ଉତ୍ୟାପୋକାଗୁଲି ବୃତ୍ତାକାରେ, ସେଇ ଫୁଲଦାନିର ମଧ୍ୟେ ଘୁରେ ବେଡ଼ାତେ ଥାକଲୋ, ଅବଶେଷେ ଏକ ସଂଗ୍ରହ ଏହି ଭାବେ ଘୋରାର ପରେ ଝାନ୍ତ ଓ କୁର୍ଦ୍ଦାର୍ତ୍ତ ହେଁଯେ ମାରା ଗେଲା, ଯଦିଓ ସାମନେଇ ତାଦେର ଥାଦ୍ୟ ପାଇନେର ଫୁଲ ରାଖା ଛିଲ । ଏହି ଉତ୍ୟାପୋକା ଶୁଳିର ବ୍ୟବହାର ଥିଲେ ଏକଟି ଶିକ୍ଷନୀୟ ବିଷୟ ଆଛେ ।

କିଛୁ କରିଲେଇ ଯେ ଲକ୍ଷ୍ୟର ଦିକେ ଏଗିଯେ ଯାଓଯା ହଜ୍ଜେ ଏକମ ମନେ କରା ଠିକ ନୟ । ଲକ୍ଷ୍ୟର ପଥେ କତଦୂର ଅନ୍ସର ହେଁଯା ଗେଲ ତା ଜାନାର ଜନ୍ୟ କାଜେର ମୂଲ୍ୟାଯନ ପ୍ରୟୋଜନ ।

ଏକ ବ୍ୟକ୍ତି ତାର ଶ୍ରୀକେ ଗାଡ଼ି କରି ନିଯେ ବେରିଯେଛିଲେନ । କିଛୁକଣ ପରେ ଶ୍ରୀ ବଲଲେନ, ଆମରା ବୋଧହୟ ଭୁଲ ପଥେ ଯାଚି ।” ସ୍ଵାମୀ ଜବାବ ଦିଲେନ, “ତାତେ କିଛୁ ଯାଏ ଆସେ ନା, ଆମରା ଦାର୍ଢଣଭାବେ ନିଜେଦେର ଉପଭୋଗ କରିଛି ।”

ଆମରା ଯଦି କେବଳ କାଜକରା ଏବଂ କାର୍ଯ୍ୟସିନ୍ଧିର ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଲକ୍ଷ୍ୟ କାଜ କରାର ମଧ୍ୟେ ଶୁଳିଯେ ଫେଲି, ତାହଲେ ଆମରା ମଜା ଉପଭୋଗ କରିବ ବଟେ, କିନ୍ତୁ ଲକ୍ଷ୍ୟର ଦିକେ ଅନ୍ସର ହତେ ପାରିବ ନା ।

ଅର୍ଥହିନ ଲକ୍ଷ୍ୟ (meaningless goals)

ଏକ ଚାଷୀର ଏକ କୁକୁର ଛିଲ, ସେ ରାତର ଧାରେ ଗାଡ଼ିଆସାର ଜନ୍ୟ ଅପେକ୍ଷା କରିଲୋ । ଗାଡ଼ି

এলেই চিংকার করতে করতে গাড়ির সঙ্গে দৌড়ে গাড়িকে ছাড়িয়ে যাওয়ার চেষ্টা করতো। একদিন এক প্রতিবেশী চাষীকে জিজ্ঞাসা করলেন, “তোমার কি মনে হয় কুকুরটি গাড়ির সঙ্গে দৌড়ে পাল্লা দিয়ে পারবে?” চাষী জবাব দিল, “পারবে কি পারবে না, তার জন্য আমার চিন্তা নেই, আমার ভাবনা যদি একদিন গাড়িকে টেক্কা দিয়ে যায়, তাহলে কী অবস্থা হবে?” অনেক মানুষই কুকুরটির মতো অর্থহীন লক্ষ্যের দিকে দোড়ায়।

কাজের পরিকল্পনা (Action plan)

১. নির্দিষ্ট লক্ষ্য স্থির করুন।
২. সেই লক্ষ্যগুলি নিখে ফেলুন।
৩. দিনে ২বার সেই লক্ষ্যগুলি পড়ুন,
সকালে একবার ও রাত্রে একবার।
৪. লক্ষ্যগুলিকে নাগালেরের সামান্য বাইরে
রাখুন কিন্তু যেন দৃষ্টি বাইরে না যায়।
৫. কাজের অগ্রগতি মাঝে মাঝে পরীক্ষা করুন।

অর্থ্যায় -৮

মূল্যবোধ ও কল্পনা প্রসূত পরিকল্পনা

VALUES AND VISION

সঠিক উদ্দেশ্যে সঠিক কাজ করা

Doing the right thing for the right reason

মহাত্মা গান্ধীর মতে ৭টি মারাত্মক পাপ হল-

সম্পদশালীর কর্মহীনতা, বিবেকহীন আনন্দ উপভোগ, চারিত্বহীন জ্ঞান, নীতিবোধহীন ব্যবসা, মানবিক চিন্তা বিহীন বিজ্ঞান, আত্মত্যাগ বিহীন ধর্ম এবং নীতিহীন রাজনীতি।

একটি শিশুর জন্ম হলে কারা আনন্দ করেন? বাপ-মা, আয়োজ-হজন এবং বন্ধু-বান্ধব। কিন্তু শিশুটি কান্দে। আমরা যখন মারা যাই ঠিক উল্টোটাই হওয়া উচিত। আমাদের আনন্দ হবে এই ভেবে যে, আমরা পৃথিবীতে কিছু অবদান রেখে যাচ্ছি; এবং যে অবস্থায় পৃথিবীকে দেখেছিলাম, তার থেকে ভালো অবস্থায় রেখে যাচ্ছি। সবাই এর জন্য দৃঢ় প্রকাশ করুক যে, পৃথিবী একটি সৎ ব্যক্তিকে হারিয়ে দরিদ্রতর হয়ে গিয়েছে।

আমরা কেবল নিইনি, কিছু দিয়েওছি।

শেষবার যখন প্রশংসাত্মক উকি শুনেছেন, সেই সময়ের কথা ভাবুন। মানুষ শুন্দা জানানোর সময় জীবদ্ধশায় যে সব ছোট ছোট দাঙ্গিণ্য দেখিয়েছেন সেই ঘটনাগুলির উল্লেখ করে। দয়া ও সহানুভূতি মাথা ছেট ঘটনাগুলি কথনও দৃষ্টি এড়িয়ে যায় না।

বস্তুত পক্ষে কোনও ব্যক্তি মারা যাওয়ার পর সেগুলি বেশি করে স্মরণে আসে। সেই সময়েই মানুষ বুঝতে পারে যে ছেটখাট দয়া ও দাঙ্গিণ্যের শুরুত্ব তাদের কাছে কত বেশি।

মানুষ যা পেয়েছে, তার জন্য তাকে সম্মান জানানো হয় না, মানুষ পৃথিবীকে যা দিয়েছে তার জন্যই তার সম্মান।

-Calvin Coolidge

মূল্যবোধ কিভাবে বিচার করবেন ? (How do we judge our value system?)

আমাদের মূল্যবোধের ব্যবস্থাটিকে কিভাবে পরীক্ষা করবেন? আমার বিশ্বাস দু'ভাবে পরীক্ষা করা যায়। চূড়ান্ত যে পরীক্ষা তার নাম 'MAMA TEST' আপনি যখন যে কাজ করেন বাড়িতে কিংবা কর্মসূলে, একা কিংবা অন্য কারো সঙ্গে সেই কাজ সম্পর্কে যদি মূল্যবোধের প্রশ্ন ওঠে- তাহলে নিজেকে জিজ্ঞাসা করুন, "আমার মা যদি আমি এখন যা করছি তাই 'দেখতেন, তাহলে কি তিনি আমার সম্পর্কে গর্বিত হতেন অথবা লজ্জায় তার মাথা হেঁট হোতো"? এতে আপনার মূল্যবোধ তাড়াতাড়ি পরিষ্কার হয়ে যাবে। যদি এই 'MAMA' পরীক্ষায় পাশ করেন এবং অন্য পরীক্ষায় অকৃতকার্য হন, তাহলে আপনার মূল্যবোধের পরীক্ষায় কর্তকার্য হয়েছেন বলে মনে করতে পারেন।

কিন্তু যদি আপনি 'মাতৃ-পরীক্ষায়' অকৃতকার্য হন কিন্তু অন্য পরীক্ষায় উত্তীর্ণ হন, তাহলেও আপনার মূল্যবোধ বিপর্যস্ত বলে ধরে নিতে হবে।

এই পরীক্ষাটির পুনরাবৃত্তি করা প্রয়োজন। এ সম্পর্কে চিন্তা করুন। যখনই মূল্যবোধের ওপর কেবল নিন্দিষ্ট ধারণা পাওয়ার দরকার হবে, তখন নিজেকে জিজ্ঞাসা করুন, "আমি যা করছি তা যদি মা দেখতেন তাহলে তিনি গর্বিত হতেন, না লজ্জায় মাথা নত করতেন। আপনার ধ্বিধা-দ্বন্দ্বের মেঘ দ্রুত কেটে যাবে এবং আপনার জীবন পেয়ে যাবেন।

যদি মাতৃ-পরীক্ষায় উত্তীর্ণ না হন তাহলে আর একটি পরীক্ষার কথা বলব, তার নাম "BABA TEST" অথবা পিতৃ-পরীক্ষা। যখন যেখানে যা কিছু করছেন সেই সময় নিজেকে

১৫৬

তুমিও জিতবে

প্রশ্ন করুন, “যদি আমার ছেলেরা আমাকে এই কাজ করতে দেখত, তাহলে কি, তাদের এই কাজ দেখাতে পারতাম, অথবা লজ্জিত বোধ করতাম?”

পুনরায় সন্দেহের মেষ, আপনার মন থেকে দ্রুত সরে যাবে এবং আপনি প্রশ্নের জবাব পেয়ে যাবেন।

যদি এই দুটি পরীক্ষা মানুষের মূল্যবোধের সমস্যাটিকে পরিষ্কার করতে না পারে, তাহলে সেই ব্যক্তি মনুষ্য পদবাচ্য হওয়ার অনুপযুক্ত, তার বিবেক বলে কিছু অবশিষ্ট নেই।

কিভাবে আমাদের মূল্য বোধের কাঠামোটি পরিবর্তিত হয়?

(How does our value system Change?)

ক্রমাগত বাইরের জগতের সংস্পর্শ এলে যা অঙ্গচ্ছ তাও গ্রহণীয় বলে মনে হয় এবং ধীরে ধীরে অসহ্য অবস্থাও গ্রহণযোগ্য হয়ে উঠে। যখন ধীরে ধীরে এই ভাবে পরিবর্তনের পথ দিয়ে যায়, তখন যথার্থতা গড়ে উঠে।

সময়ের পরিবর্তন হচ্ছে (Times are changing)

আমরা নতুন প্রজন্মের কথা বলি, তাদের পরিণতি কী? তাদের মূল্যবোধ কিরূপ? তাদের দোষ দেওয়ার পূর্বে আমরা কি বিচার করে দেখি দোষটা প্রকৃত পক্ষে কার?!

আমাদের স্বরণ করা উচিত যে, মূল্যবোধ এবং সব গুনাবলী বংশানুক্রমিক নয়। সেগুলি শিখতে হয়।

আমাদের অগ্রাধিকার গুলিকে যথাযথ ভাবে বিন্যাস করা দরকার।

আমরা জীবিকার জন্য কী করি? আমরা জীবিকার বিষয়টি কি ভাবে দেখি?

(What we do for a living versus what we do with a living)

সমস্তরকম কাজের অর্থমূল্য নির্ধারণ করা যায় না। মাতা-পিতা যখন শিশুদের বড় করেন তখন তারা অর্থ-মূল্যের প্রত্যাশা করেন না। অনেক অর্থবান ব্যক্তি কিন্তু মনের দিক থেকে দরিদ্র। আমাদের লক্ষ্য হওয়া উচিত, আমাদের অর্থ সম্পদ থাকবে কিন্তু মানসিক দিক থেকেও ধনী হবো।

অর্থের প্রভাব যখন প্রবল হয়, তখন সত্যের কঠিন্তর শোনা যায় না। জীবনে সবচেয়ে দুর্ভাগ্যের বিষয় এই যে, উপার্জন না করে লোকে অর্থ পেতে চায় অর্থ উপার্জন করা অপেক্ষাকৃত সহজ কিন্তু অর্থ রাখা খুব কঠিন।

পৃথিবীর সুন্দরতম ও শ্রেষ্ঠতম সব কিছুই স্পর্শ ও দৃষ্টির অতীত। সেগুলি হৃদয় দিয়ে অনুভব করা উচিত।

-Helen Keller

কঠোর শ্রম মানুষকে অর্থের মূল্য সম্পর্কে সচেতন করে। এই কারণেই অল্লবয়সীদের পিতা-মাতার পক্ষে তাদের সত্ত্বানদের এই শিক্ষা দেওয়া খুব গুরুত্বপূর্ণ। নতুন প্রজন্মের যারা আমাদের উত্তরাধিকারী হয়েছে অথচ সম্পদের অর্থ বোঝেনি, তাদের জন্য দুঃখ হয়। শিক্ষা না পাওয়ার ফলে নতুন প্রজন্মের তরুণ সমস্ত কিছু অর্থমূল্যে নির্ধারণ করে। তারা ভাবে যে সব জিনিসই কেনা যায় বা বিক্রয় করা যায়-অবশ্যই এটা সত্য নয়। মূল্যবোধে বিশ্বাসী ব্যক্তিদের কোন অর্থমূল্যে কেনা যায় না, এবং তারাও তাদের ওপর কোনও মূল্য আরোপ করেন না।

চরিত্র অমূল্য (It is priceless-character)

Indecent Proposal' নামে একটি চলচ্চিত্র এই ব্যাপারটিকে পরিষ্কার ভাবে ফুটিয়ে তুলেছে।

একটি ব্যক্তিচারের ঘটনার জন্য ১০ লক্ষ ডলার অর্থ মূল্যদিতে হয়।

ମୂଲ୍ୟବୋଧ ଓ କଳନା ପ୍ରସ୍ତୁତ ପରିକଳ୍ପନା

୧୫୭

ଲୋକେ ବିବେକକେ ବିସର୍ଜନ ଦିଯେ ରାତାରାତି ସାଫଲ୍ୟ ଲାଭ ଚାହୁଁ, କିନ୍ତୁ ଶେଷ ରଙ୍ଗା ହୁଏ ନା । ସତିକାରେର ମୂଲ୍ୟବୋଧ ଅମୂଲ୍ୟ । ସର୍ଥକ ଅର୍ଥେର ବିନିବୟେ ମୂଲ୍ୟବୋଧକେ ନଷ୍ଟ କରା ଯାଏ ବା କେଳା ଯାଏ ତଥବା ମୂଲ୍ୟବୋଧ ଅର୍ଥହିନ ହେଁ ଯାଏ । କୋନୋ ଆର୍ଥିକ ଲାଭେର ଦ୍ୱାରା ଏହି କ୍ଷତିପୂରଣ କରା ଯାଏ ନା ।

ଅର୍ଥସମ୍ପତ୍ତି ଅବଶ୍ୟଇ ଭାଲୋ କାରଣ ଅର୍ଥେର କ୍ରୟାକ୍ଷମତା ଆଛେ । କିନ୍ତୁ ଅର୍ଥ ଉପାର୍ଜନେର ଜନ୍ୟ ଆମରା ଏମନ ଜିନିସ ନଷ୍ଟ କରତେ ଚାଇ ନା ଯା ଅର୍ଥେର ଦ୍ୱାରା କ୍ରୟ କରା ଯାଏ ନା । ଅର୍ଥେର କ୍ରୟ କ୍ଷମତା ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ବ୍ୟକ୍ତିରେ କ୍ଷମତା ନାହିଁ । ବ୍ୟକ୍ତିପକ୍ଷେ ସବଚେଯେ ମୂଲ୍ୟବାନ ଜିନିସରେ ଅର୍ଥେର ଦ୍ୱାରା କେଳା ଯାଏ ନା ।

ଅର୍ଥେର ଦ୍ୱାରା କୀ କେଳା ଯାଏ ନା? (What money won't buy?)

ଜୀବନେର ସବଚେଯେ ମୂଲ୍ୟବାନ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଅର୍ଥେର ଦ୍ୱାରା କେଳା ଯାଏ ନା । ସଚରାଚର ଶୋନା ଯାଏ ଯେ, ପ୍ରତ୍ୟେକ ମାନୁଷେଇ ଏକଟି ମୂଲ୍ୟ ଆଛେ । ଯେ ସବ ମାନୁଷ ଏହି ଭାଷାଯ କଥା ବଲେନ, ତାରା ନିଜେଦେରକେ ବିକ୍ରିଯାହୋଗ୍ୟ ବଲେ ମନେ କରେନ ।

ଚରିତ୍ରବାନ, ସ୍ଵ ଏବଂ ଯଥାର୍ଥମୂଲ୍ୟବୋଧ ସମ୍ପନ୍ନ ମାନୁଷକେ ଅର୍ଥେର ଦ୍ୱାରା କେଳା ଯାଏ ନା ।

ଅର୍ଥେର ଦ୍ୱାରା କେଳା ଯାବେ:-

- ଆମୋଦ ପ୍ରାମୋଦ କିନ୍ତୁ ସୁଖ ନାଁ ।
- ବିଜାନା କିନ୍ତୁ ନିଦ୍ରା ନାଁ ।
- ପୁଣ୍ଡକ କିନ୍ତୁ ପ୍ରଭା ନାଁ ।
- ଘଡ଼ି କିନ୍ତୁ ବେଶ ସମୟ ନାଁ ।
- ସହଚର କିନ୍ତୁ ବକ୍ତ୍ଵ ନାଁ ।
- ମୂଲ୍ୟବାନ ଜିନିସ କିନ୍ତୁ ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ନାଁ ।
- ଖାଦ୍ୟ କିନ୍ତୁ କୁଧା ନାଁ ।
- ବାଡ଼ି କିନ୍ତୁ ଗୃହ ନାଁ ।
- ଓସୁଧ କିନ୍ତୁ ସାନ୍ତ୍ୟ ନାଁ ।
- ଆଂଟି କିନ୍ତୁ ବିବାହ ନାଁ ।

ଜୀବନେ ଦୁ'ଧରନେର ହତାଶାଜନିତ ଦୁଃଖ ଆଛେ (There are two kinds of tragedies in life)

୧। ଆମରା ଯା ଚାଇ ତା ନା ପାଇଯାର ଦୁଃଖ (Not getting what we want)

ସାରା ଦୁଃଖ ଭୋଗ କରେଛେ, ତାଦେର ଥାର୍ଥନା

(A creed for those who have suffered)

ଆମି ଈଶ୍ୱରକେ ବଲଲାମ ଶକ୍ତି ଦାଓ,

ଆମି ଯେନ ସାଫଲ୍ୟ ଲାଭ କରତେ ପାରି

କିନ୍ତୁ ତିନି ଆମାକେ କରଲେନ ଦୁର୍ବଲ

ଫଳେ ଆମି ବିନ୍ଦ୍ରାଚିତ୍ରେ ଆଦେଶ ପାଲନ କରତେ ଶିଖଲାମ

ଆମି ଚାଇଲାମ ସୁବାନ୍ଧୁ,

ଯେନ ଆମି କଠିନ କାଜେର ଉପଯୁକ୍ତ ହତେ ପାରି ।

କିନ୍ତୁ ଆମି ପେଲାମ ଅଶ୍ରୁ ଶରୀର

ଫଳେ ଉନ୍ନତତର କାଜେ ନିଜେକେ ନିଯୋଗ କରତେ ପାରଲାମ ନା ।

ଆମି ସମ୍ପଦ ଚାଇଲାମ ଯାତେ ଆମି ସୁଧୀ ହତେ ପାରି,

ଆମି ପେଲାମ ଦାରିଦ୍ର, ଯା ଆମାକେ ଦିଲ ଗଭୀର ଜାନ,

ଆମି ଚାଇଲାମ କ୍ଷମତା, ଯାତେ ଅନେକ ମାନୁଷେର ସମ୍ବନ୍ଧରେ ସୁଧାରଣା ଦୃଷ୍ଟି ଆମାର ଓପର ନିବନ୍ଧ ହୁଏ

আমি পেলাম দুর্বলতা, যার ফলে আমি সর্বদাই ঈশ্বরের প্রয়োজন অনুভব করি।
 জীবনকে উপভোগের জন্য আমি সমস্ত কিছুই চাইলাম
 আমি পেলাম জীবন, যার ফলে আমি সব জিনিস উপভোগ করি।
 আমি যা চেয়েছিলাম, তা কিছুই পাইনি,
 কিন্তু আমি যা পেলাম তার প্রত্যেকটি আমি আশা করেছিলাম।
 আমার অনুচ্ছারিত প্রার্থনা ঈশ্বর পূর্ণ করেছেন,
 সব মানুষের মধ্যে আমি সবথেকে উন্নত আলীর্বাদ ধন্য।
 আনামা কবি।

২. আকাঞ্চিত্ত প্রাপ্তি ঘটার দৃঢ়ত্ব (Getting what we want)

যখন আমাদের মূল্য-বোধের ধারণা খুব স্পষ্ট নয়, তখন আমরা যা চাই তা পাওয়া গেলেও সেটি বড় রকমের হত্যাশার দৃঢ়ত্বে পর্যবসিত হতে পারে। রাজা মিডাসের গল্প এই অবস্থার উদাহরণ।

মিডাসের স্পর্শ (The Midas touch)

লোভী রাজা মিডাসের অনেক ধন-দোলত ছিল, কিন্তু যা ছিল, তার থেকেও বেশি পাওয়ার আশঙ্কা ছিল। তার ধনাগারে অনেক সোনা জমিয়ে রেখেছিল এবং প্রত্যেকদিন ধনগারে বসে সম্পত্তি সোনার হিসাব করত। একদিন ধনাগারে বসে হিসাব করছিল, তখন হঠাৎ একজন অপরিচিত ব্যক্তি আবির্ভূত হয়ে বললেন, “তিনি একটি বর দিতে চান।” রাজা খুশি হয়ে বললেন, “তাহলে এই বরদিন, আমি যা স্পর্শ করব তা সোনা হয়ে যাবে।” আগস্তুক জিজ্ঞাসা করলেন, “তুমি সত্যই এই বর চাও?” রাজা বললেন, “হ্যাঁ”। তখন আগস্তুক বললেন যে, “কাল সকালে সূর্যের আলোতে তুমি স্পর্শের দ্বারা সোনা করার ক্ষমতা লাভ করবে।”

রাজা ভাবলেন তিনি স্বপ্ন দেখছেন, এ সত্য হতে পারে না। কিন্তু পরদিনই যখন তিনি শয়া, বন্ত, এবং আরও অন্যন্য জিনিস স্পর্শ করলেন তখনই তা সোনা হয়ে গেল। জানলা দিয়ে তাকিয়ে দেখলেন তার মেয়ে বাগানে খেলা করছে। ভাবলেন মেয়েকে তার ক্ষমতা দেখিয়ে আকর্ষ্য করে দেবেন। কিন্তু বাগানে যাওয়ার আগে তিনি একটি বই পড়তে শুরু করলেন, কিন্তু স্পর্শ করা মাত্র বইটি সোনা হয়ে গেল। তিনি বইটি পড়তে পারলেন না। তারপর তিনি প্রাতরাশের জন্য বললেন কিন্তু যখনই জল বা জলের পাত্র স্পর্শ করলেন তখনই তা সোনা হয়ে গেল।

ক্ষুধার্ত রাজা মনে মনে ভাবলেন, আমি তো আর সোনা খেতে বা পান করতে পারি না, ঠিক সেইসময়ে তার মেয়ে এসে বাবাকে জড়িয়ে ধরল এবং সঙ্গে সঙ্গে বালিকাটি একটি সোনার মূর্তিতে পরিণত হোল। তারপর রাজার মুখে আর কোন হাসি রইল না। রাজা মাথা নিচু করে কাঁদতে শুরু করলেন।

সেই অপরিচিত ব্যক্তি পুনরায় আবির্ভূত হয়ে রাজাকে জিজ্ঞাসা করলেন, স্পর্শে সোনা হয়ে যাওয়ার ক্ষমতা পেয়ে রাজা খুশি হয়েছেন কিনা? রাজা বললেন যে পথিবীতে তার থেকে দুঃখী লোক আর কেউ নেই। আগস্তুক জিজ্ঞাসা করলেন, “এখন আপনি কী চান? আপনার খাদ্য, প্রিয় কন্যা অথবা সোনার তাল ও কন্যার ঝর্ণমূর্তি?”

রাজা আকুল হয়ে, কাঁদতে কাঁদতে ক্ষমা চাইলেন, তিনি বললেন, “আমি আমার সব সোনা বিলিয়ে দেব, কারণ মেয়েকে হারালে, আমার জীবনের কোনও অর্থ থাকবে না।”

আগস্তুক রাজাকে বললেন, “আগের থেকে তুমি জ্ঞানবান হয়েছে।” এই বলে তিনি সেই যাদুশক্তি প্রত্যাহার করে নিলেন। রাজা তার মেয়েকে ফিরে পেলেন এবং এমন একটি

ମୂଲ୍ୟବୋଧ ଓ କଳନା ପ୍ରସ୍ତୁତ ପରିକଳନା

ଶିକ୍ଷା ପେଲେନ ଯା ଜୀବନେ କୋନ୍ତାଦି ଦିନ ଭୁଲବେନ ନା ।

ଏହି ଗଲ୍ପଟିର ନୀତିଶିକ୍ଷା କୀ?

(୧) ବିକୃତ ମୂଲ୍ୟବୋଧ ଗଭୀର ଦୁଃଖେର ପଥେ ନିଯେ ଯାଏ ।

(୨) କବନ୍ତା ଓ କବନ୍ତା ଆକଞ୍ଚିତ ବସ୍ତୁର ପ୍ରାଣି ଅପ୍ରାଣିର ଥେକେ ବେଶ ଦୁଃଖେର କାରଣ ହୁଏ ।

(୩) ଫୁଟ୍‌ବଲ ସେଲାଯ ଖେଲୋଯାଡ଼ଦେର ପରିବର୍ତ୍ତନ କରା ଯାଏ, କିନ୍ତୁ ଜୀବନେର ସେଲାର କୋନ ପରିବର୍ତ୍ତନ ବା ପୁନରାବୃତ୍ତି ଚଲେ ନା । ଆମରା ଜୀବନେ ହିତୀୟ ସୁଯୋଗ ନାଓ ପେତେ ପାରି ଯାଏତେ ଆମାଦେର ଅବଶ୍ୱର ପରିବର୍ତ୍ତନ ଘଟିତେ ପାରେ, ଯେମନ ରାଜାର କ୍ଷେତ୍ରେ ହେଁଥିଲା ।

ଆପନି କିଭାବେ ଶ୍ରବ୍ଣୀୟ ହତେ ଚାନ? (How would you like to be remembered?)

ଏକଶତ ବହୁ ଆଗେ ଏକ ସାଙ୍କଳ୍ୟବେଳାର ସବରେର କାଗଜେ ଶୋକ-ସଂବାଦେ ନିଜେର ନାମ ଦେଖେ ବିଶ୍ଵିତ ଓ ସନ୍ତ୍ରନ୍ତ ହେଁ ଉଠିଲେନ । ସବରେର କାଗଜ ଭୁଲକ୍ରମେ ଭୁଲ ଲୋକେର ମୃତ୍ୟୁର ଥବର ଛାପିଯେଛେ । ତିନି କିନ୍ତୁ ପ୍ରାଥମିକ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ବିହିଲ ହେଁ ପଡ଼ିଲେନ । ନିଜେକେ ଜିଜ୍ଞ୍ଞାସା କରିଲେନ, “ଆମି ବେଂଚେ ଆହି ନା ମରେ ଗେଛି?” ଆଜ୍ଞାସଂବରଣ କରାର ପର ତାର ହିତୀୟ ଚିନ୍ତା ହୋଇ ତାର ମୃତ୍ୟୁସଂବାଦ ପାଠ କରେ ତାର ସମ୍ପର୍କେ ଲୋକେ କୀ ଭାବଛେ ।

ସବରେର କାଗଜେ ପ୍ରକାଶିତ ତାର ମୃତ୍ୟୁସଂବାଦଟିର ଶିରୋନାମ ଛିଲ, “ଡାଇନାମାଇଟ୍ରେ ରାଜା ମାରା ଗେଛେ” । ତାର ସମ୍ପର୍କେ ଆରା ଛିଲ । ତିନି ଛିଲେନ ‘ମୃତ୍ୟୁବ୍ୟବସାୟୀ’ । ଏହି ଅନ୍ଦଲୋକଙ୍କ ଡାଇନାମାଇଟ୍ରେ ଆବିଷକ୍ତ ଏବଂ ସବୁ ତିନି ଦେଖିଲେନ ଯେ ତାକେ ‘ମୃତ୍ୟୁବ୍ୟବସାୟୀ’ ହିସାବେ ଆଖ୍ୟା ଦେଓଯା ହେଁଥିଲା । ତଥବା ତିନି ନିଜେକେ ଜିଜ୍ଞ୍ଞ୍ଞାସା କରିଲେନ, “ଏହି ଭାବେଇ କି ଆମି ମାନୁଷେର କାହେ ସ୍ଵରଗୀୟ ହେଁ ଥାକବୁ?”

ଏହି ଚିନ୍ତା ତାକେ ବିବ୍ରତ କରେ ତୁଳଲୋ ଏବଂ ତିନି ସିନ୍ଧାନ୍ତ ନିଲେନ ଯେ ଏହି ଭାବେ ତିନି ମାନୁଷେର ମଧ୍ୟେ ସ୍ଵରଗୀୟ ହବେନ ନା । ସେଇ ଦିନ ଥେକେଇ ତିନି ପୃଥିବୀତେ ଶାନ୍ତିର ଜନ୍ୟ ଚେଷ୍ଟା ଶୁରୁ କରିଲେନ । ତାର ନାମ ଛିଲ “ଏୟାଲଫ୍ରେଡ ନୋବେଲ” ବର୍ତ୍ତମାନେ ତିନି ‘ନୋବେଲ’ ପୂର୍ବକାରେର ଜନ୍ୟ ସ୍ଵରଗୀୟ ହେଁ ଆଛେ ।

ଯେ ଭାବେ ଏୟାଲଫ୍ରେଡ ନୋବେଲ ତାର ଅନ୍ତରେର ଇଚ୍ଛାକେ ବ୍ୟକ୍ତ କରତେ ଗିଯେ ମୂଲ୍ୟବୋଧକେ ନୂତନ ଭାବେ ବିନ୍ୟନ୍ତ କରିଲେନ ଆମାଦେର ଓ ସେଇ ଭାବେ ଶାନ୍ତ ଚିନ୍ତା କରେ ଏରକମ କରା ଉଚିତ ।

ପରବର୍ତ୍ତୀ ପ୍ରଜନ୍ୟର ଜନ୍ୟ ଆପନି କୀ ରେଖେ ଯାଚେନ୍?

ଆପନି କିଭାବେ ଶ୍ରବ୍ଣୀୟ ହତେ ଚାନ? ଲୋକେ କି ଆପନାକେ ଭାଲୋ ବଲବେ? ତାରା କି ଆପନାକେ ଭାଲୋବାସା ଏବଂ ସମ୍ମାନେର ସଙ୍ଗେ ଶରଣ କରବେ? ଆପନାର ଅଭାବ କି ତାର ଅନୁଭବ କରବେ? ଛୋଟ ଛୋଟ ଜିନିସି ବୃଦ୍ଧ ପାର୍ଦକ୍ୟ ତୈରି କରେ (It is the little things that make a big difference)

ସମୁଦ୍ରର ତୀରେ ଏକ ସାଙ୍କଳ୍ୟ ପ୍ରାତଃକର୍ମଗ କାଲେ ଦେଖିଲେନ ଯେ ସକାଳେର ଟେଉ ଏର ସଙ୍ଗେ ଶତଶତ ତାରାମାଛ ବେଳାଭ୍ୟିତେ ଚଲେ ଆମେ ଏବଂ ଟେଉ ଚଲେ ଗେଲେ ବେଳାଭ୍ୟିତେ ଗଡ଼ାଗଡ଼ି ଦେଇ । ତାରପର ରୋଦେର ତାପେ ତାରା ମରେ ଯାଏ । ଲୋକଟି ସଥିନ ଏହି ଦୃଶ୍ୟ ଦେଖିଲେ; ତଥବା ତାରା ମାଟ୍ଟୁଲି ଜୀବିତ ଛିଲ । ତିନି ଏକଟି ତୁଲେ ନିଯେ ଜଲେ ଛୁଟେ ଦିଲେନ ।

ଏହି ଭାବେ ବେଶ କରେକଟିକେ ‘ଜଲେ ଛୁଟେ ବୁଟିଯେ ଦିଲେନ’ । ତାର ପିଛନେଇ ଛିଲ ଆରା ଏକ ସାଙ୍କଳ୍ୟ, ଯିନି ଲୋକଟିର କାନ୍ତ ବୁଝିତେ ପାରଛିଲେନ ନା । ତିନି ଏଗିଯେ ଏମେ ଜିଜ୍ଞ୍ଞାସା କରିଲେନ, “ଆପନି କୀ କରଛେ? ବେଳାଭ୍ୟିତେ ଶତ ଶତ ତାରା-ମାଛ ପଡ଼େ ଆଛେ, ଆପନି କଯଟିକେ ‘ଏହିଭାବେ ସାହାଯ୍ୟ କରତେ ପାରେ? ଏତେ କି କ୍ଷତିବୃଦ୍ଧ ପାବେ?’” ସେଇ ସାଙ୍କଳ୍ୟ କୋନ୍ତାକିମନ୍ତରେ ନିଯେ ଆରା-ମାଛ ତୁଲେ ନିଯେ ଜଲେ ଛୁଟେ ଦିଲେନ ଏବଂ ବଲାଲେନ ।

“অন্তত ১টির ক্ষেত্রে তফাই তো হল”।

আমরা কী তফাই করছি?

ছোট হোক বড় হোক যদি প্রত্যেকেই কিছু ভালো কাজ করার চেষ্টা করে তাহলে সশ্মিলিত ভাবেই একটি বড় ভালো কাজ হয়ে যায়। সেই চেষ্টা করা কি আমাদের উচিত নয়?

আপনার জীবন কি রক্ষা করার উপযুক্ত? (Is your life worth saving?)

নদীতে ডুবে ডুবে যেতে একটি বালক চিংকার করে সাহায্য চাইল। এক ব্যক্তি বাস্তা দিয়ে যাচ্ছিলেন, তিনি নদীতে ঝাপিয়ে বালকটির প্রাণ বাঁচালেন। তারপর যখন ভদ্রলোক চলে যাচ্ছিলেন, তখন বালকটি বলল, “ধন্যবাদ”। ভদ্রলোক বললেন, “কিসের জন্য?” বালকটি বললো, “আমার জীবন রক্ষা করার জন্য”।

ভদ্রলোক বালকটির চোখের দিকে তাকিয়ে বললেন, “বাছা! তুমি যখন বড় হবে, তখন তোমার জীবন এমনভাবে গড়ে তুলবে, যেন মনে হয় তোমার জীবন বাঁচাবার উপযুক্ত ছিল।”

এখন চিন্তা করার সময় এটি কেবল জাগিয়ে দেওয়ার আহান। পরিপূর্ণতা ছাড়া সাফল্য অধিহীন। অর্থ এবং উদ্দেশ্য যদি না থাকে, জীবন শূন্য এবং অসুবীহু হয়, তা যতই সম্ভান, অর্থ এবং উচ্চ শিক্ষার ডিগ্রি থাকুক না কেন?

যখন আপনি আপনার ব্যক্তিগত স্বাস্থ্য সম্পদ সমজ, পরিবার এবং সাফল্যের দর্শন তৈরি করেন তখন থেকেই আপনার সাফল্যের সূচনা। একটি সুনির্দিষ্ট উদ্দেশ্য এবং দর্শন আপনাকে পরিচালিত করবে। সেইটি ছাড়া জীবন অবশ্যই চিন্তা দিয়ে পরিচালিত হয়। মানুষ যদি সাফল্যের দর্শনের সুনির্দিষ্ট সংজ্ঞা নির্ধারণ করতে না পারে তাহলে সাফল্যের দর্শনের অভাবই হবে অসাফল্যের সূচনা।

অনেক সময় আমরা কোন কোন জিনিস অগ্রহ্য করি যা অগ্রহ্য করা উচিত নয় আবার যা অগ্রহ্য করা উচিত তাকে অগ্রহ্য করি না।

একটি উন্নত মূল্যবোধের ধারণার অবিচ্ছেদ্য অঙ্গ হচ্ছে জীবনের মূল্যবোধের প্রতি অঙ্গীকারবদ্ধ হওয়া।

অঙ্গীকারবদ্ধতা(Commitment)

যখন আমাদের মূল্যবোধ খুব পরিষ্কার তখন আমাদের সিদ্ধান্ত নেওয়া এবং অঙ্গীকারবদ্ধ হওয়া সোজা হয়ে যায়-উদাহরণ :

শক্রুর কাছে দেশের গোপন তথ্য পাচার করে দেওয়ার পর আপনি দেশের কাছে অঙ্গীকারবদ্ধ হতে পারেন না। আপনার বক্তৃ বিশ্বাস করে যে কথা বলেছে, তা অপরের কাছে বলে দেওয়ার পর বক্তৃত রাখতে পারেন না।

কোনও কাজে শুল্ক সময় ব্যয় করে আপনি কাজের প্রতি অঙ্গীকারবদ্ধতা দেখাতে পারেন না।

যদি অঙ্গীকার ঠিকমত রাখা না হয়, তাহলে তাকে বলা যায়-অসাধু ব্যবহার। ব্যক্তিগত কিংবা পেশাগত কোনও সম্পর্কই যথাযথভাবে ফলস্বরূ হবে না যদি লোকে বলে-

- আমি চেষ্টা করব, কিন্তু আমি কথা দিতে পারছি না।
- আমি কাজটি করব কিন্তু আমার ওপর নির্ভর করবেম না।
- আমি ওখানে যাওয়ার চেষ্টা করব কিন্তু আমার ওপর বেশি আশা রাখবেন না।
- যতক্ষণ পর্যন্ত তুমি ভালো করছ, ততক্ষণ আমি তোমার সঙ্গে আছি।
- অপেক্ষাকৃত ভালো কিছু না পাওয়া প্র্যাক্তি আমি তোমার সঙ্গেই থাকবো।

যদি নিম্নলিখিত পারম্পরিক সম্পর্কগুলি নির্ভরযোগ্য না হয় তাহলে পৃথিবীতে কোন কিছু

୧୦୮-୧୫ କାଜେ ଲାଗବେ ନା :

- ପିତା-ମାତା / ସତ୍ତାନ • ଖରିଦାର / ବିକ୍ରେତା • ଛାତ୍ର / ଶିକ୍ଷକ • ସହୃଦୟ / ସହୃଦୀ
 - ନିଯୋଗକର୍ତ୍ତା / କର୍ମଚାରୀ • ସ୍ଵାମୀ / ସ୍ତ୍ରୀ
- ସମ୍ପର୍କରେ ଅନିଚ୍ଛତା ଉଚ୍ଚାଦ କରେ ଦିତେ ପାରେ ।

ଆମାଦେର ସମ୍ପର୍କରେ ଦୃଢ଼ତା ଅସୀକାରବନ୍ଧତାର ସମେ ଅନ୍ତର୍ଭାବେ ଜଡ଼ିତ । ଆଜକାଳ ପରିଭ୍ରାନ୍ତରେ କରାକେ ଏକଟା ବୃଦ୍ଧତା ବିଚ୍ଛିନ୍ନ ବଲେ ମନେ କରା ହୁଯାଇଥିବା ଅଭାବବୋଧ ସୃଷ୍ଟି କରେ । କେଉଁଇ ବୁଝିତେ ପାରେ ନା ପରମ୍ପରର ଓପର ନିର୍ଭର କରା ଯାଇ କିମ୍ବା ।

ଅସୀକାରବନ୍ଧତାର ଅର୍ଥ

(୧) ନିର୍ଭରଶୀଳତା (୨) ବିଶ୍වାସ ଯୋଗ୍ୟତା (୩) ଅନୁମାନ ସାଧ୍ୟ (୪) ସମ୍ପତ୍ତି (୫) ଯତ୍ନଶୀଳତା (୬) ସହମର୍ମିତା (୭) କର୍ତ୍ତବ୍ୟବୋଧ (୮) ଆନ୍ତରିକତା (୯) ଚରିତ୍ର (୧୦) ନୈତିକ ବିଶୁଦ୍ଧତା (୧୧) ଆନୁଗତ୍ୟ ।

ଏଇ ମଧ୍ୟେ ଯେ କୋନ୍ତା ଏକଟା ଉପାଦାନ ନା ଥାକଲେ ଅସୀକାରବନ୍ଧତାର ଶକ୍ତି ନାହିଁ ହୁଏ ।

ଯଥନ କୋନ ବ୍ୟକ୍ତି ଅସୀକାରବନ୍ଧ ହୁଏ, ତଥନ ସେ ମନେ ମନେ ଏଇ କଥାଇ ବଲେ, “ଯାଇ ଘୃଟକ ନା କେନ ତୁମି ଆମାର ଓପର ନିର୍ଭର କରତେ ପାରୋ ଏବଂ ତୋମାର ସଥନଇ ପ୍ରୟୋଜନ ହବେ, ଆମି ତୁମନେ ଉପର୍ତ୍ତି ହୁଏ ।” ନିଃସ୍ଵାର୍ଥଭାବେ ଯେ ଅସୀକାରବନ୍ଧ ହୁଏ, ସେ ମନେ ମନେ ବଲେ, “ଅନିଶ୍ଚିତ ବ୍ୟବସ୍ୟତେ ତୋମାର ପ୍ରତି ଆମାର ବ୍ୟବହାର ଅନିଶ୍ଚିତ ନାହିଁ ।”

ଭବିଷ୍ୟତ ସମ୍ପର୍କେ ନିଶ୍ଚିତ କରେ କିଛି ବଲା ଯାଇ ନା କେନ୍ତା?

- ଆପନାର ଜୀବନେ ଓ ପାରିପାର୍ଶ୍ଵକ ଅବସ୍ଥାଯ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆସେ ।
- ଆମାର ଜୀବନେ ଓ ପାରିପାର୍ଶ୍ଵକ ଅବସ୍ଥାଯ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆସେ ।
- ବାହିକ ଅବସ୍ଥାର ପରିବର୍ତ୍ତନ ଘଟେ ।
- ଅନିଚ୍ଛତା ସତ୍ରେଓ ଯିନି ଅସୀକାରବନ୍ଧ ହୁଏ, ତିନି ମନେ ମନେ ବଲେନ, “ଆପଣି ଆମାର ପାହାଯେ ଭରସା କରତେ ପାରେନ ।”

ଯିନି ଅସୀକାରବନ୍ଧ ହୁଏ, ତିନି ଅନେକ କିଛି ତ୍ୟାଗ କରତେ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଥାକେନ । କିମେର ହଜନ୍?

ଉତ୍ତର ଖୁବ ସହଜ : ଏହି ତ୍ୟାଗେର ପୂର୍ବକାର ଖୁବଇ ମୂଲ୍ୟବାନ ହତେ ପାରେ । ଅସୀକାରବନ୍ଧ ମାନୁଷ ଏଥେନ :

୧ । ଆମି ତ୍ୟାଗ କରତେ ପ୍ରସ୍ତୁତ କାରଣ ଆପନାର ପ୍ରତି ସ୍ଥିରେ ମନୋଯୋଗ ଦିଇ ।

୨ । ଆମି ଏକଜନ ନୈତିକିନ୍ତିଷ୍ଠ ବ୍ୟକ୍ତି, ଆମାକେ ବିଶ୍වାସ କରତେ ପାରେନ ।

୩ । ଆମି ଆପନାକେ ବିପନ୍ନ କରିବ ନା ।

୪ । କଟ୍ ହଲେଓ ଆପନାର ପାଶେ ଥାକବ ।

୫ । ସୁମଧୁରେ କିଂବା ଦୃଷ୍ଟିମଧୁରେ ଆମି ଆପନାକେ ବିପନ୍ନ କରିବାକୁ ନା ।

ଅସୀକାରର ‘ଆଇନୀ’ ଚାଲିର ମତ ନାହିଁ, ଏକେ ବିଧି ଅନୁଯାୟୀ କାର୍ଯ୍ୟକର କରା ଯାଇ ନା । ସ୍ଵାକ୍ଷରିତ ଶୋଇ ଚାଲି ଏର ‘ଭିତ୍ତି’ ନାହିଁ । ଏର ‘ଭିତ୍ତି’ ଚରିତ୍ର, ନୈତିବୋଧ ଏବଂ ସହମର୍ମିତା ।

ଅସୀକାରେର ଅର୍ଥ ଅନ୍ୟୋପାୟ ହେଁ କାଉକେ ସାହାଯ୍ୟ କରା ନାହିଁ । ଅସୀକାରେର ଅର୍ଥ ବିଶେଷ ଧ୍ୟାନ ଥିଲେ ବେରିଯେ ଆସାର ସୁଯୋଗ ଥାକଲେଓ ସେଇ ସୁଯୋଗ ନା ନିଯେ ପ୍ରତିକୂଳ ଅବସ୍ଥାର ମଧ୍ୟେ ।

ଦେଖାଇଲୁ ଉପାଦାନଙ୍କିଳି ଛାଡ଼ା, ଅପରେ ପ୍ରତି କୋନ ଦୀର୍ଘମେଯାଦି ଅସୀକାର କରା ଉଚିତ ନାହିଁ ।

୧୦୮-୧୫ କାଜେ ରକ୍ଷା କରିଲେ :

• ଗାନ୍ଧାର ଅନୁମାନ କରାର କ୍ଷମତା ବାଢ଼େ ।

୧୦୮-୧୫ ଜିତବେ-୧୧

- নিরাপত্তা নিশ্চিত হয়।
- ব্যক্তিগত উন্নতি ঘটে।
- ব্যক্তি এবং সমাজের সঙ্গে দৃঢ় সম্পর্ক স্থাপিত হয়।
- স্থায়ী পেশাগত ও ব্যক্তিগত সম্পর্ক তৈরি হয়।

এমনকি গুভা দলের সর্দার কিংবা জুয়াচোররাও অঙ্গীকারবদ্ধ সহচরের সঞ্চান করে বেড়ায়।

অঙ্গীকার একটি জঙ্গলের মধ্যে একখন্দ সবুজ ঘাসের জমির মত একটি নিরাপত্তার আশ্রয় সৃষ্টি করে। অঙ্গীকারের অর্থ আমাদের ব্যক্তিগত অভাববোধকে দুরে সরিয়ে রেখে অন্য একজন মানুষের প্রয়োজন মেটানোর চেষ্টা।

শ্বরণ রাখবেন প্রয়োজন অভাবের থেকেও শক্তিশালী; অঙ্গীকারবদ্ধতা মানুষের সম্পর্ককে দৃঢ় নিবন্ধ করে। অঙ্গীকারের অর্থ স্বেচ্ছায় নিজের সুখ বিসর্জন দিয়ে দুঃখ বরণ করা।

উদাহরণ স্বরূপ বলা যায়-

- ১। বস্তুত্বের প্রতি অঙ্গীকারের অন্তর্নিহিত অর্থ বিশ্বাস রক্ষা করা।
- ২। খরিদ্বারের প্রতি অঙ্গীকারের অর্থ, ভালো পরিসেবার ব্যবহার করা।
- ৩। বিবাহের প্রতি অঙ্গীকারের অর্থ পারম্পরিক বিশ্বস্ততা রক্ষা করা।
- ৪। বার্জিত রুচির প্রতি অঙ্গীকারের অর্থ অমার্জিত ব্যবহার থেকে দূরে থাকা।
- ৫। দেশ প্রেমের প্রতি অঙ্গীকারের অর্থ আত্মত্যাগ।
- ৬। নিজের কাজের প্রতি অঙ্গীকারের অর্থ সতত।
- ৭। সমাজের প্রতি অঙ্গীকারের অর্থ দায়বদ্ধতা।

অঙ্গীকার মানুষ হিসাবে পূর্ণতা প্রাপ্তির লক্ষণ।

অঙ্গীকারবদ্ধ ব্যক্তি সমস্যার সূচনাতেই পালিয়ে যায় না, যার দৃঢ় অঙ্গীকারবদ্ধতা আছে তারাই সবল সমাজ গড়াতে পারে।

বিভিন্ন মানবিক সম্পর্ক কেবলমাত্র নৈকট্য ও সৌহার্দের ওপর ভিত্তি করে গড়ে ওঠেনা, অঙ্গীকারের ওপর ভিত্তি করে গড়ে ওঠে। পরম্পরারের প্রতি ধ্বনিষ্ঠ হলেই কিন্তু পরম্পরারের প্রতি অঙ্গীকারবদ্ধতা জন্মায় না। মূল্যবোধ পরিবর্তনের সঙ্গে সঙ্গে অনেকে অঙ্গীকারাইন সম্পর্ক গড়ে ওঠাকে ভালো মনে করেন। অনেকে কোন নিয়মে অঙ্গীকারবদ্ধ হতে ইচ্ছক নন, কারণ তাদের ধারণায় তারা প্রস্তুত নন। অথচ ইতিমধ্যে বছরের পর বছর অনেক জিনিস পরম্পর ভাগভাগি করে নেন এবং এক সঙ্গে ব্যবহার করেন। তাদের অজুহাত হোল, “আমরা অঙ্গীকারবদ্ধ হওয়ার আগে পরম্পরাকে বিচার করে দেখেছি।” কিন্তু যা তারা কয়েক দিনে, কয়েক মাসে বা কয়েক বছরে বিচার করে উঠতে পারেন না তারা আর কিভাবে বিচার করবেন?

যখন সব কিছু ভালোভাবে চলে তখন যারা নিজের কেন্দ্রে দেশি মোল টানতে যান, তারা আমার মতে, স্বার্থপর পরোপজীবী তারা কেবলমাত্র নিতেই জানে এবং কালক্রমে সমাজের কাছে দায় স্বরূপ হয়ে ওঠে। অনেকেই অঙ্গীকার এবং স্বার্থ চিন্তার মাধ্য আবক্ষ হওয়া-এই দুই এর মধ্যে গুলিয়ে ফেলে।

মানবিক সম্পর্কে কেবলমাত্র ভালোবাসা এবং আবেগ নয়, অঙ্গীকারও সহর্মিতার জন্য স্থায়ী হয়।

অঙ্গীকারের অর্থ হোল অপরের প্রয়োজনকে নিজের প্রয়োজনের আগে স্থান দেওয়া। কখনও কখনও সৎ উদ্দেশ্য সম্পন্ন ভালো লোকেরা পরম্পর বিরোধী অঙ্গীকারের সম্মুখীন হন।

উদাহরণ স্বরূপ বলা যায় :-

ମୂଲ୍ୟବୋଧ ଓ କଳନା ପ୍ରସ୍ତୁତ ପରିକଳନା

୧୬୩

(୧) ଏକଜନ ପ୍ରଲିପ୍ତ କର୍ମଚାରୀ ମୃତ୍ୟୁଶୟଯାଇ ଶାୟିତା ତାର ତ୍ରୀର ସେବା ଶ୍ରଦ୍ଧା କରତେ ଅନ୍ତିକାରବନ୍ଦ । କିନ୍ତୁ ହଥୀଁ ସବର ଏଲୋ ଯେ ଶହରେର ଅନ୍ୟ ପ୍ରାନ୍ତେ ୧୦ ଜନେର ଜୀବନ ହାନିର ସଞ୍ଚାବନ ଦେଖା ଦିଯେଛେ, ତାକେ ସେଇ ଅବସ୍ଥାର ମୋକାବିଲା କରତେ ହେବେ । ସେ ତଥନ କୀ କରବେ?

(୨) ଏକଜନ ଶଲ୍ୟ ଚିକିତ୍ସକ ତାର କନ୍ୟାର ମ୍ରାତକ ହେଁଯାର ଅନୁଷ୍ଠାନିକ ଉପାହିତ ଥାକତେ ଅନ୍ତିକାରବନ୍ଦ । ଅନୁଷ୍ଠାନେର ସମ୍ପତ୍ତ ଅତିଧିରା ଏସେ ଗେଛେନ । କିନ୍ତୁ ଶୁରୁ ହେଁଯାର ଆଗେ ସବର ଏଲୋ, ଦୁର୍ଘଟନାୟ ପତିତ ଏକ ବ୍ୟକ୍ତିର ଜରୁରୀ ‘ଅପାରେଶନ’ କରା ଦରକାର । ତିନି ତଥନ କୋନଟି ଦେବେ ନେବେନ୍?

ଦୁଇଟିର ମଧ୍ୟେ ଏକଟି ବେଛେ ନେଓଯାର ଅର୍ଥ ଏଇ ନୟ ଯେ ଅନ୍ୟଟିର ପ୍ରତି ତାର କୋନ ଅନ୍ତିକାରବନ୍ଦତା ନେଇ । ଏଇ ଧରନେର ବେଛେ ନେଓଯାର ପିଛନେ ଅଧ୍ୟାଧିକାର, ଦାୟିତ୍ୱ ଓ କର୍ତ୍ତବ୍ୟବୋଧ କାଜ କରେ ।

ଏକଟି ଅଙ୍ଗୀକାର ଛେଡ଼େ ଅନ୍ୟଟି ପାଲନ କରଲେ ନିଜେକେ ଦୋଷୀ ବୋଧ କରାର କୋନ କାରଣ ନେଇ । ଶଲ୍ୟ ଚିକିତ୍ସକେର ସମ୍ବବତ ତାର କନ୍ୟାର ମ୍ରାତକ ହେଁଯାର ଅନୁଷ୍ଠାନିକିତେ ଯୋଗଦାନ କରାର ଇଚ୍ଛା ଛିଲ, କିନ୍ତୁ ତିନି କୀ ଚାଇଛିଲେ ସେଟି ବଡ଼ କଥା ନୟ, ଅଙ୍ଗୀକାରେର ଅନ୍ତର୍ନିହିତ ଅର୍ଥ ହିସାବେ ଆମରା ଯେ ୧୧ଟି ଉପାଦାନେର କଥା ବଲେଛି, ସେଣ୍ଟଲି ନିଯେଇ ବିଚାର କରତେ ହେବେ । ଅଙ୍ଗୀକାର ରକ୍ଷା ଚରିତ୍ରେ ଦୃଢ଼ତା ପ୍ରକାଶ କରେ । ଆପନ ଆପନ ଆକାଙ୍କାକେ ନିୟାନ୍ତ୍ରିତ କରାର ପ୍ରୟୋଜନେର ମଧ୍ୟେ ଦ୍ୱଦ୍ୱ ଉପାହିତ ହୁଏ, ତଥନ ମାନୁଷକେ ତାର ଦୟାଯିତ୍ୱ ଓ କର୍ତ୍ତବ୍ୟ ସମ୍ପାଦନେର ଅଧ୍ୟାଧିକାର ଠିକ କରେ ନିତେ ହୁଏ ।

ବିବାହେର ମଧ୍ୟେ ଦୁଜନ ମାନୁଷ ପରମ୍ପରରେ ପ୍ରତି ଅଙ୍ଗୀକାରବନ୍ଦ । ଧରନ ଏକଜନ ୧ ବ୍ୟସରେ ମଧ୍ୟେ କ୍ୟାମ୍ପାରେ ଆକାଶ୍ତ ହୁଁୟ ପଡ଼ିଲ ତାହଲେ କି ଅପରଜନ ମନେ କରବେ ଯେ ତାକେ ଠକାନେ ହେଁଯେଛେ? ଅଥବା ତାକେ ବନ୍ଧିତ କରାଇ ହେଁଯେଛେ? ଡୋଟ କାରଣେ ଦେ କି ଅଭିଯୋଗ କରବେ? ଅନ୍ୟଜନକେ ତାର ଜୀବନ ନଷ୍ଟ କରାର ଜନ୍ୟ ଦୟାଯୀ କରବେ?

ଏଟି ଅଙ୍ଗୀକାରବନ୍ଦତାର ଲକ୍ଷନ ନୟ । ଏଟି ବେଳେ ମଧ୍ୟ ଓ ସ୍ଵାର୍ଥପରତା । ସମ୍ପର୍କ ବିଚିନ୍ତା ହୁଁୟ ଯାଓୟାଟିଇ ଅଙ୍ଗୀକାରେର ସବଚେଯେ ଦୁଃଖଜନକ ଦିକ । ଯଥି କୋନ କ୍ରଟି ବିଚାରି ଫଳେ ସମ୍ପର୍କ ବିଚିନ୍ତା ହୁଁୟ ଯାଏ ତାହଲେ ଓ ଅଙ୍ଗୀକାର ନଷ୍ଟ ହୁଁୟ ନା । କ୍ଷମା ଏବଂ ସହାନୁଭୂତିର ସଙ୍ଗେ ଏଟିକେ ବିଚାର କରା ପ୍ରୟୋଜନ । କୀ କାଜ କରାର ଫଳେ ସମ୍ପର୍କ ବିଚିନ୍ତା ହେଁଯେଛେ ତାର ମୂଲ୍ୟାଯନ କରା ଉଚିତ ।

କୋନ୍ୟ କାଜେର ଫଳେ ସମ୍ପର୍କ ବିଚିନ୍ତା ହୁଲେ ବଲା ଯାଏ, “ତୁମି ଆମାକେ ଏକଦର ଠକିଯେଛେ, ତୋମାର ଲଜ୍ଜା ହେଁଯା ଉଚିତ, ଆମାକେ ଦୁର୍ବାର ଠକାଲେ ଲଜ୍ଜା ଆମାରଇ ।” ଯେ ଭାବେଇ ହୋକ ନିଜେର ସାର୍ଥେ କ୍ଷମା କରାଇ ଏକମାତ୍ର ପଥ । ବଲା ହୁଁୟ ଥାକେ, ଆଘାତେର କ୍ଷତ ଶୁକିଯେ ଯାଏ, କିନ୍ତୁ କ୍ଷତ ଚିହ୍ନ ଥେକେ ଯାଏ ।

କ୍ଷମା ଛାଡ଼ା ଅଙ୍ଗୀକାରକେ ରକ୍ଷା କରା କଟିଲ ହୁଏ । ଉଦାହରଣ-ମିଥ୍ୟା କଥା ବଲେ କିଂବା ଚୋଖେ ଦୁଲୋ ଦିଯେ ଏକଟି ଛେଲେ ତାର ବାପ ମାଯେର ବିଶ୍ୱାସେର ଅର୍ଥାଦା କରତେ ପାରେ । ଲୋକେ ଅନ୍ତିକାରବନ୍ଦ ହେଁଯା ଥିଲେ ଏକଟି କାରଣ ଥାକେ କାରଣ ଅନେକ ସମୟ ତାଦେର ଦୃଷ୍ଟି ଅନ୍ତର୍ମାନ ମଧ୍ୟେଇ ଆବଶ୍ୟକ ଥାକେ ।

ଆମାଦେର ମହନ୍ତମ ଅଙ୍ଗୀକାର କୀ? (What is our greatest commitment?)

ଯଦି ଆମାଦେର ମୂଲ୍ୟବୋଧ ଓ ବିବେକେର ବିକଳକେ ଅବିବେଚନା ପ୍ରସ୍ତୁତ ଏବଂ ଅନୈତିକ ଭାବେ କୋନ୍ୟ ତୁମ ଅଙ୍ଗୀକାର କରେ ଥାକି ତାହଲେ କୀ ହେବେ? ସେଇ ସମୟ ଆମାଦେର ପୂର୍ଣ୍ଣ ମୂଲ୍ୟାଯନ କରା ପାଇବା ଯେ, ଆମରା ଅଙ୍ଗୀକାର ମତ ଅନ୍ତର୍ମାନ ହେବେ କିମ୍ବା ।

ମୂଲ୍ୟବୋଧେର ପ୍ରତି ଅଙ୍ଗୀକାର (Commitment to values)

ଆନୁଗତ୍ୟ କେନା ଯାଏ ନା, ଅର୍ଜନ କରତେ ହୁଏ । ଏବଂ ଆମରା କାର ପ୍ରତି ଅନୁଗତ ଥାକବେ? ୧। ୧-୧ ପ୍ରତି ନା ସଂସ୍କାର ପ୍ରତି?

ତୁମର ହଚ୍ଛେ କାରମ ପ୍ରତି ନୟ । ଆମରା ମୂଲ୍ୟବୋଧେର ପ୍ରତି ଅନୁଗତ ଥାକବ ।

পরম্পর বিরোধী মূল্যবোধ নিয়ে মানুষ একই বাড়িতে বাস করতে কিংবা একই সংস্থায় কাজ করতে পারে না।

যখন কোনও ব্যক্তি অন্য কোন ব্যক্তি বা সংস্থার প্রতি আনুগত্যের অঙ্গীকার করে তখন সে মনে মনে বলে, আমি তোমার পাশেই থাকব, কারণ তুমি যা বিশ্বাস কর, আমিও তাই বিশ্বাস করি। যার প্রতি অঙ্গীকারবদ্ধ-তিনি নেহাত পত্নী, নিয়োগকর্তা মনিব, অধ্যন কর্মচারী হাত পারেন-যদি তিনি শুরুদেশের গুপ্তচর হন? অঙ্গীকারবদ্ধ বলেই কি আমি তাকে সমর্থন করব? কখনই নয়। আমি অনৈতিক এবং বেআইনি কাজ সমর্থন করার জন্য অঙ্গীকারবদ্ধ নই।

অঙ্গীকার রক্ষা না করলে-

- পরিবার ভেঙ্গে যায়।
- ছেলেমেয়েরা বাপ-মায়ের সঙ্গলাভে বঞ্চিত হয়।
- পারম্পরিক সম্পর্কের অবনতি ঘটে।
- মানসিক চাপ খুব বেড়ে যায়।
- অপরাধবোধ জন্মে।
- অত্মপ্রতি জীবন-যাপন করতে হয়।
- ব্যবসায়ে ক্ষতি হয়।
- নিঃসঙ্গ হয়ে পড়ে।
- মানসিক অবসাদ বাঢ়ে।

অঙ্গীকার করুন এবং অঙ্গীকারবদ্ধ থাকুন।

নৈতিক সততা (Ethics)

মূল্যবোধ ও নৈতিক সততা কেবল সুসময়ে অনুসরণ করার জন্য নয়- এর দ্বারা দুঃসময়কেও প্রতিহত করা যায়। এটি একটি সুশাসিত দেশের আইনের মত যার সাহায্যে শুধু শিষ্টের পালন নয়, দুষ্টের দমনও করা যায়।

অনেক পছন্দই নৈতিকতার ভিত্তিতে পছন্দ নয়। যেমন কী পোশাক কেনা হবে। কিংবা কোন টিলি-এগুলি ব্যক্তিগত সুবিধার ভিত্তিতে পছন্দ করা হয়। কেউ হয়ত বেশি অর্থব্যয় করতে পারবে না বলে সোনির বদলে প্যানাসোনিক টিভি কেনে। এগুলি নৈতিকতার ভিত্তিতে পছন্দ নয়। ব্যক্তিগত পছন্দ সব সময়েই আঘাতবাদী বন্তুগত নয়। এর ধর্মে যদিও কেন নৈতিকতা নেই কিন্তু একটা দায়িত্ববোধ সব সময়েই কাজ করে। নৈতিক পছন্দ ভালো মন্দ নিরপেক্ষ।

এই জন্যই, যখন আমরা কোনও অনৈতিক পছন্দ করি তখন আমাদের বিবেক পীড়িত হয়; কিন্তু যখন ভুল ব্যক্তিগত পছন্দ করি তখন বিবেক ক্লিষ্ট হয় না। ব্যক্তি পছন্দ করে বলে পছন্দকে ব্যক্তিগত বলা হয়-কিন্তু পছন্দটি ভালো কী মন্দ তা ব্যক্তি নিরপেক্ষ।

অঙ্গের পরীক্ষায় যেমন, পরীক্ষার্থীদের উত্তর ভিন্ন ভিন্ন হতে পারে কিন্তু সঠিক উত্তর একটাই এবং উত্তরটা কেউ পছন্দ করেছে বলে সঠিক নয়- সঠিক উত্তর পছন্দ নিরপেক্ষ।

এটা অবশ্য ঠিক যে, নৈতিক পছন্দ অঙ্গের উত্তরের মতো নয়; একজন ভদ্রমানুষ সৎ ও নৈতিকবোধ সম্পন্ন মানুষ নাও হতে পারেন। সামাজিকতার দিক থেকে দেখলে একজন মানুষ বেশ সদাশয় হতে পারে, কিন্তু সে আসলে হয়ত একজন প্রতারক ও মিথ্যাবাদী, লোকটি আসলে সদাশয় কিন্তু অনৈতিক। সদাশয়তা তার সামাজিক গ্রহণযোগ্যতার পরিচয় দেন, কিন্তু একজন ভালো লোক বলে মেনে নেওয়া যায় না।

বন্তুতপক্ষে আজকাল আমাদের সমস্ত পছন্দই নির্ভর করে :

ମୂଲ୍ୟବୋଧ ଓ କଳନା ପ୍ରସ୍ତୁତ ପରିକଳନା

165

1. ଆମାଦେର ସୁବିଧା, ସ୍ଵାଚ୍ଛନ୍ଦ୍ୟ ଓ ଆନନ୍ଦେର ଉପର ।
2. ଯା ଭାଲୋ ମନେ କର ତାହି କର-ଏତେ ଭାଲୋ ହବେ, ଏହି ବୋଧେର ଉପର । ଏହି ବିଚାରେ ମାନ ହଞ୍ଚେ ଭାଲୋ ମନେ କରା, ଦୟାତ୍ମପର୍ଣ୍ଣ କାଜ କରା ନାୟ ।
3. ପ୍ରତ୍ୟେକେଇ ସାମାଜିକ ଖେଯାଲୀପନାଓ ପ୍ରଚାର କରେ; ସୁତରାଂ ଆମିଓ କରବ ।

ସାଧାରଣତ ଏହି ଧାରଣା ଆହେ ଯେ ନୈତିକ ସତତା ଓ ନୈତିକ ପଛଦେର ବିଷୟଟି ବିଭାଗିତ କର । କିନ୍ତୁ ପ୍ରଶ୍ନ ହଞ୍ଚେ କାରା ଏଟିକେ ବିଭାଗିତ ମନେ କରେ? ଯାଦେର ମନେ ନୈତିକ ମୂଲ୍ୟବୋଧ ସମ୍ପର୍କେ ଧାରଣା ଅନ୍ତର୍ଭବ ।

ଅବସ୍ଥାଗତ ନୈତିକତା (Situational ethics)

ଯାରା ମନେ କରେନ ଯେ ନୈତିକତାର ବିଷୟଟି ସର୍ବଜନୀନ ନାୟ, ଅବସ୍ଥାର ପରିବର୍ତ୍ତନେର ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ପରିବର୍ତ୍ତିତ ହୁଯ, ତାରା ଅବସ୍ଥାଭାବରେ ତାଦେର ନୈତିକ ଅବସ୍ଥାରଟିର ପରିବର୍ତ୍ତନ କରେ ଏଟିଇ ହୋଲ ଅବସ୍ଥାଗତ ନୈତିକତା ।

ଏଟି ସୁବିଧାର ନୈତିକତା, ନୈତିକତାଯ ବିଶ୍වାସ ନାୟ ।

ପରିମାପେର ମାନଦଣ୍ଡ (Benchmarks)

ମାନଦଣ୍ଡ ଥାକେ କେନ? କାରଣ ତା ଦିଯେ ପରିମାପ କରା ଯାଯ । ଇଉରୋପେ ଏକ ମିଟାର, ଏଶ୍ଯାରାଓ ଏକ ମିଟାର । ସବଜାୟଗାତେଇ ଏକ କିଲୋଗ୍ରାମ ମୟଦା ଏକ କିଲୋଗ୍ରାମଇ ହବେ । ଯେ ସବ ମାନ୍ୟ ନୈତିକତାର ମାନଦଣ୍ଡ ଅନୁସରଣ କରତେ ଚାଯ ନା, ତାରା ନୈତିକତାର ସଂଜ୍ଞାକେ ବାରେ ବାରେ ବେଦଳାନ ଏବଂ ବଲେନ ଭାଲୋ ବା ମନ୍ଦ ବଲେ କିନ୍ତୁ ନେଇ; ମାନ୍ୟ ବ୍ୟାଖ୍ୟା କରେ ଭାଲୋ -ମନ୍ଦ ତୈରି କରରେ । ତାରା ବଲେନ, “ଆମାର ବ୍ୟବହାର ଠିକ ଆହେ ଆପନାର ବ୍ୟାଖ୍ୟାଇ ଗୁଲିଯେ ଫେଲେଛେନ ।”

ଯେମନ ହିଟଲାର ମନେ କରତେ ପାରତ ଯେ ମେ ଯା କରରେ ତା ଠିକ । କିନ୍ତୁ ପ୍ରଶ୍ନ ହଞ୍ଚେ, “ତିନି କି ସଠିକ କାଜ କରେଛିଲେନ?” କ୍ଷୁଧାର୍ତ୍ତକେ ଖାବାର କେନାର ପଯସା ଦେଓୟା ସଠିକ; କିନ୍ତୁ ମାଦକ କେନାର ଜନ୍ୟ ପଯସା ଦେଓୟା ଠିକ ନାୟ । ସର୍ବଜନୀନତାଇ ମାନଦଣ୍ଡ ତୈରି କରେ; ଅବସ୍ଥା ତାର ବ୍ୟତିକ୍ରମ ମାତ୍ର । ଯେମନ ନରହତ୍ୟା ଗର୍ହିତ କାଜ । ଏଟି ଏକଟି ସାଧାରଣ କଥା ଓ ସର୍ବଜନୀନ ସତ୍ୟ ଏବଂ ଏଟିଇ ନୈତିକ ମାନଦଣ୍ଡ ।

ଆସ୍ତରକ୍ଷାର ଜନ୍ୟ ନା ହଲେ ନରହତ୍ୟା ସମ୍ପର୍କେ ଏହି ମାନଦଣ୍ଡଟିଇ ଗ୍ରାହ୍ୟ । ଅବସ୍ଥାଭାବରେ ଏହି ମାନଦଣ୍ଡେର ପରିବର୍ତ୍ତନ ହୁଯ ନା; ଅର୍ଥାତ୍ ଆଜ ଆବହାଓୟା ଭାଲୋ ସୁତରାଂ ଆଜ ନରହତ୍ୟା ଠିକ ଆହେ; କିନ୍ତୁ ଆଜ ନରହତ୍ୟା କରାର ଇଚ୍ଛା ହଞ୍ଚେ । କୋନ୍ତା ବ୍ୟକ୍ତି, ତାର ପେଶା ଛାଡ଼ା ଅନ୍ୟ ବିଷୟେ ବିଶେଷ ଆଗ୍ରହେର ମଧ୍ୟେ ତାର ସତ୍ୱାଟି ପ୍ରକାଶିତ ହୁଯ । ଯେ ଭାବେ ତିନି ତାର ଅବସର ସମୟ ଯାପନ କରେନ, ତାର ପ୍ରଭାବ ପରେ ତାର ପେଶାର ଓପର । ଯିନି ମାଦକାସଙ୍କ ନନ, ତାର ଚେଯେ ଏକଜନ ମାଦକାସଙ୍କ ବ୍ୟକ୍ତିର ଟାକାର ଅଭାବେ ବେଶିରଭାଗ ସମୟେଇ ଅଫିସେର ତହବିଲ ଭାଙ୍ଗାର ସଂଗ୍ରହନା ଅନେକ ବେଶି ।

ଆମରା ଯେ ଉପଦେଷ୍ଟା ନିଯୋଗ କରି, ଯେ ସରବରାହକାରୀ ଆମାଦେର ଜିନିସପତ୍ର ସରବରାହ କରେ କିନ୍ବା ଯେ ସମ୍ମତ ଖରିଦାରେର ସଙ୍ଗେ ବ୍ୟବସା କରି ତାଦେର ମଧ୍ୟେ ଆମାଦେର ନୈତିକତାର ପରିଚୟ ପାଇୟା ଯାଯ ।

ବିଭିନ୍ନ ଧରନେର ସାଂକୃତିକ ଆବହାଓୟାର ମଧ୍ୟେ ମତାମତେର ପାର୍ଥକ୍ୟ ହତେ ପାରେ । କିନ୍ତୁ ଏ କଣ୍ଠରେ ମୂଲ୍ୟବୋଧ ଯେମନ-

ନ୍ୟାୟପରାଯଣତା, ସୁବିଧା, ନୈତିକ ସତତା ଏବଂ ଅଙ୍ଗୀକାରବନ୍ଦତା ସର୍ବଜନୀନ ଏବଂ ଚିରଭବନ । ୧୬୫: ଭିନ୍ନ ସାଂକୃତିକ ଆବହାଓୟାର ସଙ୍ଗେ ତାଦେର କୋନ ସମ୍ପର୍କ ନେଇ । କୋନ ସମାଜେଇ କଥନ ଓ ନାୟକର୍ଷତା ସାହସର ଉପରେ ଥାନ ପାଇ ନା । ମୀତିବୋଧ ଏବଂ ସୁବିଧାରେ ମଧ୍ୟେ ଆହେ-

- ସହମର୍ମିତା • ନ୍ୟାୟପରାଯନତା • ଆହତ ବ୍ୟକ୍ତିର ପ୍ରତି ମମତା ସମାଜେର ବୃତ୍ତର ଦ୍ୱାର୍ଥ ।

কেবলমাত্র সংখ্যাধিক ব্যক্তি কোন বিষয়ে একমত হলেই বিষয়টি নীতিগতভাবে ঠিক বলে গ্রহণ করা যায় না। যেমন: যদি ১০ জন বেকারগন্ত ব্যক্তি ১ জন নিরীহ ব্যক্তিকে প্রহার করার ন্যায মর্ধকামী কাজে লিঙ্গ হয়, তাহলে সেই কাজটিকে সঠিক বলা যায় কি? না। মাধ্যাকর্ষনের নিয়মের মত নীতিশাস্ত্রের সূত্রগুলি ও সর্বজনীন। যেমন শুভ্রলাবোধ ছাড়া শাধীনতা ধর্মসের পথে নিয়ে যায়। তেমনি, আদর্শ ছাড়া সমাজও আঘ-কেন্দ্রিক হত, তাহলে কোন অপরাধী জেলে যেত না, তাহলে পুলিশ-বাহিনীরও কি দরকার হোত?

সমাজ ভালো না খারাপ তা নির্ভর করে ব্যক্তি মানুষের মূল্যবোধের উপর। নৈতিক মূল্যবোধই সমাজকে শক্তি দেয়। কিছু লোক মাদক গ্রহণ উপভোগ করে। তারা এতে আনন্দ পায়। তাতে কি সমাজের ভালো হয়?

যারা আপেক্ষিক তরঙ্গে বিশ্বাস করেন, তারা বস্তুতপক্ষে নিজেদের আত্মবিরোধীতায় আটকে পড়েন। তারা বলেন প্রত্যেক জিনিসই আপেক্ষিক।

এটিই ধ্রুব সত্য। এটি পরম্পরাবিরোধী। ভালো ও মন্দের, সততার ও অসততার মধ্যে তফাও আছে আর তার দ্বারাই বোঝা যায় যে সততা অসততা দুইই আছে। কোন একটি বিষয় বোঝাতে এক শব্দের বদলে অন্য শব্দ বসালে তার অর্থও বদলে যায় না। যেমন 'লেভেল' বদলালে ভিতরের বস্তুটির পরিবর্তন হয় না।

মানুষ নৈতিক মূল্যবোধকে নতুন নাম দিয়ে পরিবর্তণ করতে চাইছে এবং সংবাদ মাধ্যম সেগুলিকে আকর্ষণীয় করে তুলছে। মিথ্যাবাদীকে বলা হয়, "কল্পনাশক্তি সশ্পন্ন বর্হিমুখ ব্যক্তি"। ১৯৯৩ সালে কলম্বিয়া বিশ্ববিদ্যালয়ের প্রেসিডেন্ট মাইকেল সোভার্ন যখন পদত্যাগ করলেন, একজন সাংবাদিক তাকে জিঞ্জাসা করলেন তিনি কি কোন কাজ অসমাপ্ত রেখে যাচ্ছেন।

"হ্যাঁ" সোভার্ন জবাব দিলেন - আস্তসত্ত্বির মত শোনালেও আমি বলব,

"কেবল একটি কাজ বাকি আছে"।

তিনি বলতে চেয়েছিলেন যে, নৈতিক মূল্যবোধের বিষয়টিতে শিক্ষাদানের অভাব আছে।

গড়পড়তা প্রাক - স্নাতক শ্রেণীর ছাত্ররা এই বিষয়ে কোন শিক্ষা পায়না। অধিকাংশ শিক্ষক এই বিষয়টি আলোচনা করতে ত্য পান। কার ফল হল যে দেশে যে সব যুবকদের নৈতিক প্রশিক্ষণের দরকার বেশি তারা এ বিষয়ে আনেক কম প্রশিক্ষন পাচ্ছে। নীতি এবং মূল্যবোধ ধর্মের সঙ্গে সমার্থক নয়। নীতি এবং মূল্যবোধ সৎ ব্যবহারের যুক্তিগ্রাহ্য এবং বোধগ্য তত্ত্ব যা শান্তিপূর্ণ সমাজের পক্ষে অপরিহার্য।

নৈতিকতা এবং বৈধতা (Ethics and legality)

অনেকেই মনে করেন যে নৈতিকতা এবং বৈধতা এক জিনিস নয়। নৈতিকতা অনেক সময় আইন-সম্মত হতে পারে আবার নাও হতে পারে। আবার আইন অনেক সময় নীতিসম্মত হতে পারে বা নাও পারে।

১. একজন জীবনবীমার দালাল বেশি কমিশন পাবার জন্য পৃষ্ঠপোষকদের কাছে তুল 'পলিসি' বিক্রি করেছে। এটি আইনসম্মত হতে পারে কিন্তু অনৈতিক।

২. একটি কোম্পানী একজন তরুণ কর্মকর্তা গতিসীমার বেশি গতিতে গাড়ি চালিয়ে হাসপাতালে পৌছাবার চেষ্টা করছিল, কারণ তার গাড়িতে একটি আহত বাচ্চা ছিল ; তাকে তাড়াতাড়ি হাসপাতালে ভর্তিরার দরকার ছিল। এই প্রসঙ্গে দ্রুত গতিতে গাড়ি চালিয়ে আইন ভাঙার প্রশ্ন কেউ তুলবেন না। আইন ভাঙলেও চিকিৎসক ব্যবস্থা করে বাচ্চাটির জীবন বাঁচাবার চেষ্টা না করলেই তা অনৈতিক হোত।

মূল্যবোধ ও কলনা প্রসূত পরিকলনা

বৈধতা একটি ন্যূনতম মান নির্ধারণ করে দেয়।, কিন্তু নীতি এবং মূল্যবোধ এই মানকে ছাড়িয়েও অনেকদূর পর্যন্ত বিস্তৃত। নীতি এবং মূল্যবোধ, ন্যায়পরায়ণতা ও শুধিচারের ক্ষেত্রে প্রযোজ্য। এই মূল্যবোধ কাউকে সন্তুষ্ট বা অসন্তুষ্ট করার জন্য নয়-এই মূল্যবোধ মানুষের অধিকার রক্ষার জন্য।

জীবনের উদ্দেশ্য (Purpose of life)

অনেক রকমের আকাঙ্ক্ষা আছে। সাফল্যের আকাঙ্ক্ষা, আমোদ-প্রমোদ বিসর্জন দিয়ে কর্তব্য পালনের আকাঙ্ক্ষা। উদ্দেশ্য পূরণ হওয়ার আকাঙ্ক্ষা-জীবনকে যা অর্থপূর্ণ করে তেলে তার জন্য মৃত্যু বরণও করা যেতে পারে। কৌ লাভ হবে যদি, সমস্ত পৃথিবীটাই লাভ করি, কিন্তু নিজের বিবেক বিসর্জন দিতে হয়? উদ্দেশ্যবিহীন জীবন জীবন্তের ন্যায়।

জীবনের লক্ষ্য কী? যদি জীবনের উদ্দেশ্য থাকে, তাহলে উদ্দেশ্য সিদ্ধির আবেগও থাকবে। সুতরাং আগে একটি উদ্দেশ্য স্থির করুন, তারপর আবেগ ও অধ্যবসায় নিয়ে লক্ষ্যের পথে অগ্রসর হন। প্রত্যেকদিন নিজেকে এই প্রশ্ন করার দরকার, “আমি কি জীবনের লক্ষ্যের কাছাকাছি পৌছাতে পারছি? আমি কি এই পৃথিবীকে উন্নততর বাসভূমি হিসাবে তৈরি করতে পারছি?”

উত্তর যদি ‘না’ হয়, তাহলে আমি জীবনের ১টি দিন নষ্ট করেছি। আমাদের অবদান অনুপাতে আমরা জীবনের কাছ থেকে পুরুষার পাব।

যত তাড়াতাড়ি জীবনের উদ্দেশ্য ঠিক করা যায় ততই ভালো। দেখা যায় যে, জীবনের উদ্দেশ্য স্থির করতে গিয়ে যে অন্তহীন অনুসন্ধান করতে হয় তাতেই সমস্যার সৃষ্টি হয়। এই সমস্যা কেবল ব্যক্তিগত নয়, পরিবারের, সংস্থার এমনকি দেশেরও। একবার আমাদের উদ্দেশ্য এবং মূল্যবোধ শ্বাস হয়ে গেলে সামাজিক দায়বদ্ধতা এবং ব্যক্তিগত স্বার্থের মধ্যে একটি নৈতিক ভারসাম্য খুঁজে পাওয়া যায়। কখন আমাদের একটি অবস্থান নিতে হবে সেই বিষয়ে সচেতন হই। তখনই স্বল্প মেয়াদী লাভের জন্য ভুল সিদ্ধান্ত না নিয়ে দীর্ঘমেয়াদী লাভের জন্য সঠিক সিদ্ধান্ত নেওয়া শুরু করি।

পরিণত বুদ্ধি

বিজ্ঞতা এবং পরিণত বুদ্ধি প্রধান সমস্যাগুলি গভীরভাবে অনুধাবন করতে সাহায্য করে।

এমনভাবে অধ্যয়ন করবে, যেন তোমার সময়ভাব নেই, তুমি চিরজীবী। এমনভাবে জীবন যাত্রা নির্বাহ করবে, যেন মনে হয় তুমি আগামীকালই মারা যাবে।-Mahatma Gandhi
অপরকে সাহায্য না করলে, নিজেদের কে সাহায্য করা যায় না,

অপরের জীবনকে ঐশ্বর্যশালী না করতে পারলে, নিজেদের জীবনকেও ঐশ্বর্যশালী করা যায় না।

অপরকে সম্পদশালী না করে আমরা নিজেদের সম্পদশালী করতে পারি না।

-Jenette Cole, Spellman College

জ্যানেট কোল একবার বলেছিলেন, “আমাকে একজন লোক দেখান যে নিজেকে সাধারণ লোক বলে মেনে নিয়েছে, এবং আমি আপনাকে একজন লোক দেখাবো যার ভাগ্যে অসাফল্য সুনিশ্চিত।”

জীবন দর্শকদের সামনে দেখানো খেলা নয়। আমরা শুধু বসে বসে যা ঘটছে তা দেখতে পারি না। জীবনকে অর্থময় করার জন্য একটি উদ্দেশ্যের অনুসন্ধান করতে হয় এবং সেই উদ্দেশ্য সাধনের জন্য চেষ্টা করতে হয়।

আমরা সকলেই একটি লক্ষ্য সাধনের জন্য এই পৃথিবীতে এসেছি। আমরা একটি শুণী অংশ, কিন্তু কম লোকই জীবনের বিশালতার পরিপ্রেক্ষিতে নিজের জীবনের লক্ষ্য

আবিষ্কার করতে পারে। আমাদের মধ্যে অনেকেই শুধু দিন শুনে জীবন যাপন করি।

ডঃ গ্যালবার্ট আইনস্টাইনকে একবার জিজ্ঞাসা করা হয়েছিল, আমরা কেন পৃথিবীতে এসেছি। তিনি জবাব দিলেন, “মহাবিশ্বের সৃষ্টি যদি আকস্মিকতা হয়, আমরাও তাই। কিন্তু যদি এই মহাবিশ্বের কোন অর্থ থাকে তাহলে আমাদের অঙ্গভূত্বেরও কোন অর্থ আছে।” এবং তিনি আরও যোগ করলেন, “আমি যতই পদাৰ্থবিদ্যা পড়ছি, ততই আমি দর্শনের দিকে আকৃষ্ট হচ্ছি।”

যে লক্ষ্য শেষপর্যন্ত ব্যর্থ হবে, সেই লক্ষ্যে আমি প্রাথমিকভাবে সফল হওয়ার থেকে, যে লক্ষ্য শেষপর্যন্ত সফল হবে, সেই লক্ষ্যে প্রাথমিকভাবে ব্যর্থ হওয়াকে আমি বাঞ্ছনীয় বলে মনে করি। -Woodrow Wilson

আমরা কোথা থেকে আমাদের মূল্যবোধ শিখি?

(Where do we learn our values from?)

নিউ জার্সির টিনেক-এর একটি হাইস্কুলে একজন শিক্ষক মূল্যবোধ ব্যাখ্যা করে একটি ক্লাস নিচ্ছিলেন। ক্লাসের একটি মেয়ে ১০০০ ডলার সমেত একটি টাকার থলি কুড়িয়ে পেয়ে সেটি তার মালিককে ফিরিয়ে দিয়েছিল। শিক্ষক ছাত্রছাত্রীদের প্রতিক্রিয়া জানতে চাইলেন। ক্লাসের প্রতিটি ছাত্রছাত্রী জানালো যে মেয়েটি বোকামো করেছে। অনেক ছাত্র বললো যে কেউ অমনোযোগী হলে তার শাস্তি পাওয়া উচিত। শিক্ষকটিকে যখন জিজ্ঞাসা করা হোল যে তিনি ছাত্রদের কী বলেছিলেন, তিনি জানালেন, “আমি অবশ্য কিছু বলিনি। কাজটির ভালো-শব্দ বিচার করা আমার পক্ষে উচিত হবে না, কারণ আমি তো তাদের উপদেষ্টা নই। আমার মত তাদের ওপর চাপিয়ে দিতে পারিনা।”

যদি আমরা আমাদের মাতা-পিতা এবং শিক্ষকের কাছে মূল্যবোধ না শিখি, তাহলে কার কাছে শিখব? এবং যখন তারা মূল্যবোধ শেখান না, তখন টেলিভিশন বা এই ধরনের অনভিষ্ঠেত সূত্র থেকে মূল্যবোধ আহরণ করতে হয়। নিঃসন্দেহে এর ফলে মূল্যবোধের বিকৃতি ঘটে। উপরের উদাহরণের বিকৃত মূল্যবোধ সম্পন্ন যে শিক্ষকটির কথা বলা হোল, যে বাচ্চাদের শিক্ষা দেওয়ার পক্ষে উপযুক্ত নয়।

বিজয় বনাম বিজয়ী (Winning versus winners)

বিজয় এবং বিজয়ী হওয়া এই দুই-এর মধ্যে তফাও কী?

বিজয় একটি ঘটনা। বিজয়ী হওয়া একটি মানসিক অবস্থা। বিজয়ীরা মূল্যবোধকে ভিত্তি করেই জয়ী হতে পারে।

৩ জন প্রেরণাদায়ক বিজয়ী (Three inspirational winners)

১. অলিম্পিক খেলাধুলা জীবনের এক শ্রণীয় ঘটনা। লরেন্স লেমিঝ ইয়ট্‌ প্রতিযোগিতায় বিপদ্ধস্ত এক প্রতিযোগীকে সাহায্য করার জন্য থেমে গিয়েছিলেন। সমস্ত পৃথিবী তা দেখেছিল।

জেতার ইচ্ছা থেকে অপরের জীবনরক্ষা করা তার কাছে বেশি অগ্রাধিকার পেয়েছিল। যদিও তিনি সেই প্রতিযোগিতায় জিততে পারেন নি, কিন্তু এক দিক দিয়ে তিনি ছিলেন বিজয়ী। পৃথিবীর অনেক রাজা-রাণী তাকে সম্মান জানিয়েছিল। কারণ তিনি অলিম্পিক খেলাধুলার আদর্শকে জাগ্রত রেখেছিলেন।

২. র্যাকেটবল প্রতিযোগিতা ফাইনালে রঞ্জেন গঞ্জালেস্ বিশ্ব খেতাবের জন্য খেলছিলেন। যখন ম্যাচ জিততে আর ১টি পয়েন্ট বাকি, তখন গঞ্জালেস্ একটি খুব ভালো শট খেলেন। রেফারী এবং লাইনস্ম্যান দুজনেই জানালেন যে শটটি খুব ভালো হয়েছে এবং গঞ্জালেস্‌কে জয়ী বলে ঘোষণা করলেন। গঞ্জালেস্ একটু ইতস্ততঃ করে তার

ମୂଳ୍ୟବୋଧ ଓ କଲ୍ପନା ପ୍ରସୂତ ପରିକଳ୍ପନା

୧୬୯

ପାଠ୍ୟଦ୍ୱୀର ସଙ୍ଗେ କରମନ କରେ ବଲଲେନ, “ଓଇ ଶଟ ଭୁଲ ଛିଲ” । ଫଳେ ତିନି ସେଇ ଶଟଟି ଧୂରଣେ ଏବଂ ଶୈଶପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ମ୍ୟାଚେ ପରାଜିତ ହଲେନ । ପ୍ରତ୍ୟେକେଇ ବିଶ୍ୱଯେ ବ୍ରତିତ ହୟେ ଗେଲ । କେଉଁ କଲ୍ପନା କରତେ ପେରେଛିଲ, ସବନ ଜେତା ତାର ହାତେର ମୁଠୋୟ ଏବଂ ଆଇନତ ସବ ସିନ୍ଧାନ୍ତ ଓ ତାର ପକ୍ଷେ ତଥନ ସେ ନିଜେଇ ନିଜେର ଭୁଲ ଧରିଯେ ହେରେ ଯାବେ ।

ତିନି କେନ ଏକକମ କରଲେନ ଜିଜ୍ଞାସା କରାତେ ଗଞ୍ଜାଲେସ୍ ବଲଲେନ, “ଆମାର ନୈତିକ ସତତ ରକ୍ଷା କରାର ଜନ୍ୟ ଏହି ଆମାକେ କରତେ ହେଯେଛେ ।” ତିନି ମ୍ୟାଚଟି ହାରଲେନ, ତବୁଓ କିନ୍ତୁ ବିଜ୍ୟୀ ରହିଲେନ ।

୩. ଏକଦଳ ବିକ୍ରେତା ଏକଟି ସଭାୟ ଯୋଗ ଦେଓୟାର ଜନ୍ୟ ବାଡ଼ି ଥେକେ ତାଦେର ପରିବାରକେ ଏହି ବଲେ ବେରିଯେଛିଲେନ ଯେ ଶୁକ୍ରବାର ସନ୍ଧାୟ ବାଡ଼ି ଫିଲେ ରାତର କାବାର ଥାବେନ । କିନ୍ତୁ ମିଟିଂ ଏ ଯା ହୟ, ଏକ ବିଷୟ ଥେକେ ଅନ୍ୟ ବିଷୟେ ଆଲୋଚନା ଚଲେ ଯାଏ, ଫଳେ ସମୟେ ମିଟିଂ ଶୈସ ହଲ ନା । ଖୁବ ଦେବୀ ହତ୍ୟାର ଜନ୍ୟ ବିମାନେ ଫେରାର ବ୍ୟବସ୍ଥା କରତେ ବାଧ୍ୟ ହଲେନ । ଶୈସ ମୁହଁତେ ବିମାନ ବନ୍ଦରେ ପୌଛେ, ବିମାନେ ଓଠାର ଜନ୍ୟ ଦୌଡ଼େ ବିମାନେର ଦିକେ ଏଗିଯେ ଗେଲେନ । ଦୌଡ଼ାବାର ସମୟ ଏକଜନରେ ସଙ୍ଗେ ଏକଟି ଟୋବିଲେ ଧାକ୍କା ଲେଗେ ଟୋବିଲେର ଓପର ରାଖା ଫଲେର ଝୁଡ଼ି ଥେକେ ଫଳ ଚାରିଦିକେ ଛାଡ଼ିଯେ ପଡ଼ିଲ । ଆଘାତ ପେଲେଓ ତାଦେର ଥାମାର ସମୟ ଛିଲ ନା । ଶୈସ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବିମାନେ ଉଠେ ସକଳେ ବ୍ସିର-ନିଃଶ୍ଵାସ ଫେଲଲେନ । କିନ୍ତୁ ଏକଜନ ଉଠେ ଦାଁଡ଼ିଯେ ତାର ବନ୍ଦୁଦେର କାହେ ଥେକେ ବିଦାୟ ନିଯେ ବିମାନ ଥେକେ ବେରିଯେ ଗେଲେନ । ଏରପର ତିନି ଯା ଦେଖିଲେନ ତାତେ ତାର ଆନନ୍ଦ ହଲୋ ଏହି ଭେବେ ଯେ ତିନି ତାର ବନ୍ଦୁଦେର କାହେ ବିଦାୟ ନିଯେ ଚଲେ ଏସେହେନ । ତାର ଧାକ୍କାୟ ଯେ ଟୋବିଲଟି ଉଠେ ଗିଯେଛିଲ ତାର ପେଛନେ ବସେ ୧୦ ବର୍ଷରେ ଏକଟି ଅକ୍ଷ ମେଯେ ଫଳ ବିକ୍ରି କରାଇଲ; ଏହି ଫଳ ବିକ୍ରି କରେଇ ସେ ଜୀବନଯାତ୍ରା ନିର୍ବାହ କରେ । ସେ ବଲଲ, “ଆଶା କରି ତୋମାର ଫଳ ବିକ୍ରି ଏକେବାରେଇ ନଷ୍ଟ ହବେ ନା” । ପକେଟ ଥେକେ ଏକଟି ଦଶ ଡଲାରେର ନୋଟ ବାର କରେ ମେଯେଟିକେ ଦିଯେ ବଲଲ, “ଏତେଇ ତୋମାର କ୍ଷତିପୂରଣ ହବେ” ଏହି ବଲେ ମେ ଚଲେ ଗେଲ । ମେଯେଟି କିଛୁଇ ଦେଖିତେ ପେଲ ନା, ଶୁଦ୍ଧ ଶଳାଳୋ ପାଯେର ଶବ୍ଦ ଦୂରେ ମିଲିଯେ ଯାଛେ ମେ ତଥନ ପିଛନ ଥେକେ ଚିଂକାର କରେ ବଲଲ, “ତୁମି କି ଦୈଶ୍ୱରା?”

ଲୋକଟି ସେଇ ବିମାନେ ଯେତେ ପାରିଲ ନା । କିନ୍ତୁ ତବୁଓ ମେ ବିଜ୍ୟୀ : ମେଡେଲ ନା ପେଯେ କେଉଁ ବିଜ୍ୟୀ ହତେ ପାରେ । ଆବାର ମେଡେଲ ପେଲେଓ ମେ ପରାଜିତ ବଲେ ଗଣ୍ୟ ହତେ ପାରେ; ଯଦି ଜ୍ୟ ସଠିକ ଅବସ୍ଥାନେ ଦାଁଡ଼ିଯେ ନା ପାଓ୍ଯା ଯାଏ ।

ଜ୍ୟ ଏକଟି ଘଟନା; କିନ୍ତୁ ବିଜ୍ୟୀ ହତ୍ୟା ଏକଟି ମାନସିକ ଅବସ୍ଥା (winning is an event, being a winner is a spirit)

କଯେକଶ ପ୍ରତିଯୋଗୀର ସଙ୍ଗେ ୩ ବ୍ୟକ୍ତି ମ୍ୟାରାଥନ ଦୌଡ଼ ଦୌଡ଼େଛିଲ, ମେଡେଲ ପେଲେନ ଏକଜନ ଚତୁର୍ଥ ବ୍ୟକ୍ତି । କିନ୍ତୁ ତାର ମାନେ କି ଏହି ଯେ ଏହି ତିନିଜନଇ ତେର ଗିଯେଛିଲେନ? ନା-ତା ନନ୍ଦ । ତାରା ପ୍ରତ୍ୟେକେଇ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ନିଯେ ଦୌଡ଼ ପ୍ରତିଯୋଗିତାଯ ଗିଯେଛିଲେନ । ଏକଜନ ଗିଯେଛିଲେନ ଶ୍ରମ ସହିଷ୍ଣୁତା ପରାକ୍ରମାନ୍ତର ଜନ୍ୟ ଏବଂ ଦୌଡ଼ର ଶେବେ ତିନି ବୁଝିତେ ପାରିଲେନ ଯେ ତାର ଶ୍ରମ ସହିଷ୍ଣୁତା ତାର ପ୍ରତ୍ୟାଶାର ଥେକେ ଉନ୍ନତ ହେଯେ ।

ଦ୍ଵିତୀୟଜନ ତାର ଆଗେର ବାରେର ଥେକେ ଉନ୍ନତି କରତେ ଚେଯେଛିଲେନ, ଏବଂ ତିନି ତା କରେଛେନ ।

ତୃତୀୟଜନ କଥନ ଓ ଜୀବନେ ମ୍ୟାରାଥନ ଦୌଡ଼ ଦୌଡ଼ାନନ୍ତି । ତାର ଲକ୍ଷ୍ୟ ଛିଲ ଦୌଡ଼ ଶୈସ କରା ଏବଂ ସମାପ୍ତି ରେଖା ପୌଛାନେ । ତିନି ତା କରେଛିଲେନ ।

ଏତେ କୀ ବଲା ହୋଲ?

ତ ଜନଇ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ନିଯେ ଦୌଡ଼େ ଯୋଗ ଦିଯେଛିଲେନ ସୁତରାଂ ତାରା ସବାଇ ବିଜ୍ୟୀ, ମେଡେଲ ଯିନିହି ପାନ ନା କେନ । ମାର୍କ ଟୋଯେନ ବଲେଛିଲେନ ଯୋଗ ନା ହୟେ ଯୋଗ୍ୟତାର ସମ୍ମାନ ପାଓ୍ଯା ଥେକେ, ଯୋଗ ହୟେ ଯୋଗ୍ୟତାର ସମ୍ମାନ ନା ପାଓ୍ଯା ଭାଲୋ । କାରଣ ପ୍ରାଣିତେ ନନ୍ଦ, ଯୋଗ

হওয়াতেই আছে প্রকৃত মর্যাদাবোধ।

যদি জেতাই একমাত্র লক্ষ্য হয়, তাহলে মানুষের অন্তরের মধ্যে যে পূরক্ষারের আশা থাকে, সেগুলি থেকে বিপর্যত হতে হয়। সম্মানের সঙ্গে, যোগ্যতার সঙ্গে জয় করা কেবলমাত্র জয় করার থেকে অনেক গুরুত্বপূর্ণ।

অসততার পদ্ধতিতে সফল হওয়ার থেকে সম্মানের সঙ্গে হেরে যাওয়া ভালো। সম্মানের সঙ্গে হেরে গেলে হয়ত প্রস্তুতির অভাব বলে মনে হবে, কিন্তু অসৎ পদ্ধতিতে জিতলে চরিত্রীনতাই প্রমাণিত হবে। কোনদিন ধরা পড়বে না, এ বিষয়ে নিশ্চিত হওয়ার পর একজন মানুষ কী করবে আর কী করবে না, এটাই হচ্ছে তার চরিত্রের প্রকৃত পরীক্ষা। নৈতিক সততার সঙ্গে সময়োত্ত করে পথ সংক্ষিপ্ত জয় লাভ করা উচিত নয়। আপনি ট্রফি জিততে পারেন কিন্তু যখন আপনি সত্য জানবেন তখন আপনি সুবৰ্ণ হবেন না। ট্রফি জেতার থেকে একজন ভালো মানুষ হওয়া অনেক গুরুত্বপূর্ণ।

বিজয়ীরা এমনভাবে সর্বান্তকরণে অনুশীলন এবং জীবনযাত্রা নির্বাহ করেন, মনে হয় যেন সেই দিনটি তার জীবনের শেষ দিন। কারণ একদিন না একদিন শেষ দিন আসবে। আমরা জানিনা কবে আসবে সেই শেষ দিন, যেদিন তারা চলে যান, তারা বিজয়ী হিসাবেই চলে যান।

কোনও কোনও পরাজয় জয়ের থেকে বেশি বিজয়োজ্ঞাসের কারণ হয়।

-Michel de Montaigne

বিজয়ীরা উদারচিত্ত (Winners are gracious)

মনে রাখবেন বিজয়ীরা সব সময় উদার চিত্ত। তারা নিজেদের সম্পর্কে অহৎকার করেন না। তারা তাদের দলের সদস্যদের শুধু নয় প্রতিযোগীদেরও সম্মান এবং গুণের কদর করেন।

অনেকেই জানেন কিভাবে সফল হতে হয়; খুব কম সোক জানেন সাফল্যলাভের পর কিভাবে আচরণ করতে হয়। সবসময়ই একজনের সাফল্য কিছু ব্যক্তিকে অসুবৰ্ণ করে।

সাফল্যের পরিকল্পনা (Blueprint for success)

সাফল্যের পরিকল্পনা শীর্ষক একটি তিনিলের আন্তর্জাতিক সেমিনার আমরা পরিচালনা করেছি। সেমিনারটিতে অংশগ্রহণকারী সংস্থাগুলির অভ্যন্তরীণ বিষয়ে আলোচনা এবং সর্বসাধারণের অংশগ্রহণের উপযোগী কার্যক্রম নেওয়া হয়েছিল। যে তত্ত্বের উপর আলোচনা হয়েছিল সেটি হোল, বিজয়ীরা ভিন্ন ধরনের কাজ করেন না, তারা একই কাজ ভিন্নভাবে করেন।

এই তত্ত্বটি নিম্নোক্ত তত্ত্বটির বিরুদ্ধ তত্ত্ব হিসাবে এসেছিল; তত্ত্বটি হোল, “বিজয়ই সব কিছু নয়, এটি একমাত্র লক্ষ্য”। দ্বিতীয় তত্ত্বটিকে যারা সত্য বলে বিশ্বাস করেন তাদের নৈতিক সততা সম্পর্কে প্রশ্ন করতে বাধ্য হয়েছিলাম। এই তত্ত্বটি “হত্যাকারীর সহজাত প্রবৃত্তি” এর কথাগুলির বিকৃত অর্থ করে।

যদি যে কোন ব্যক্তিকে জিজ্ঞাসা করেন, “হত্যাকারীর সহজাত প্রবৃত্তি” কথাটির অর্থ, জবাব দেবে, “ছলে বলে কৌশলে আপনাকে জিততে হবে।” এটি “হত্যাকারীর সহজাত প্রবৃত্তি” এই কথার প্রকৃত অর্থ নয়, এটি নিভেজাল অসততা। একজন ভালো খেলোয়াড়ের কাছে, হত্যাকারীর সহজাত প্রবৃত্তি কথাটির অর্থ ১। শতকরা একশ ভাগ নয়, শতকরা দু”শ (২০০) ভাগ আঘাতনিয়োগ করা।

২. জিততে হলে প্রতিপক্ষের ভুলের সুযোগ নিতে হবে। এই সুযোগ না নেওয়া ভুল। যাই হোক না কেন অন্যায়ভাবে খেলে জেতাকে ‘হত্যাকারীর সহজাত প্রবৃত্তি’ বলে না, এটা নিভেজাল অসততা। অন্যায়ভাবে জেতা সাময়িক সাফল্য দিতে পারে, কিন্তু তাতে কোন

মূল্যবোধ ও কল্পনা প্রসূত পরিকল্পনা

শিক্ষাত্মক আনন্দ পাওয়া যায় না।

বাস্তবে জীবন একটি প্রতিযোগিতা এবং এতে অংশ গ্রহণ করতে হবে। প্রকৃতপক্ষে প্রতিযোগিতার মধ্য দিয়ে প্রতিযোগীরা বেড়ে উঠে। প্রশ্নাত্তিতভাবে লক্ষ্য হচ্ছে জেতার কিন্তু সেই জয় হবে ন্যায়সম্পত্ত পথে, নির্ভুলভাবে শোভনতার সঙ্গে এবং নিয়মকানুন মেনে।

বিজয়ীরা উত্তরাধিকার রেখে যায় (Winners leave a legacy)

মহান ব্যক্তিরা অনেক কিছু রেখে যান। বিজয়ীরা একথা মানেন যে কোন ব্যক্তি এককভাবে বিজয়ী হতে পারেন না। চ্যাম্পিয়নরা যদিও পদক পান, তারা একথা জানেন যে তাদের সাফল্যের পিছনে অনেক লোক থাকে এবং সেই সব ব্যক্তির সাহায্য ছাড়া সাফল্য সম্ভব হোত না। তাদের শিক্ষক, প্রশিক্ষক, পিতা-মাতা, উৎসাহী সমর্থক এবং বিজ্ঞ পরামর্শদাতা যারা বিজয়ীদের সাহায্য করেন তাদের খণ্ড শোধ করা যায় না। সামান্য কৃতজ্ঞতা দেখাবার একমাত্র পথ হচ্ছে, যারা বিজয়ীর পথ অনুসরণ করেছেন তাদের সাহায্য করা-নীচের কবিতায় এ সম্পর্কে বলা হয়েছে।

সেতু নির্মাতা

(The Bridge builder)

এক বৃন্দ নিঃসঙ্গ চলেছিলেন রাজপথ ধরে

ক্লাস্ত, শীতাত্ত হয়ে সক্রান্ত পৌছলেন

এক গভীর প্রশংস্ত যাদের কিনারায়

যাদের অক্ষকারে বয়ে চলেছিল এক বিরূপ জলস্রোত,

গোধূলির মৃত আলোকে বৃন্দ নদী পার হয়ে গেল,

সেই বিরূপতার প্রাতঃধারা তাকে ভয় ধরিয়ে দিতে পারল না;

কিন্তু ওপারে নিরাপদে পৌছে সে ফিরে দাঁড়ালো

এবং সোতের ওপরে একটি সেতু তৈরি করল।

একজন সঙ্গী তীর্থ্যাত্মী কাছে এসে বলল, “হে বৃন্দ

তুমি এখানে সেতু তৈরি করতে গিয়ে শাস্তি নষ্ট করছ,

দিন শেষ হবার সঙ্গে সঙ্গে তোমার যাত্রাও শেষ হবে,

এই পথে তুমি আর কোনদিন ফিরে যাবে না।

তুমি এই প্রশংস্ত গভীর খাদ পার হয়ে এসেছো

এখন সক্রান্ত এপারে এসে কেন তৈরি করছ এই সেতু!

ধীরে ধীরে তার পুরোনো পাকা মাথা তুললো, সেই সেতু নির্মাণকারী

বৃন্দ বললেন, যে পথে আমি এসেছি,

সেই পথ দিয়ে আমার পরে আজকেই আসছে

একটি তরুণ যে এই পথই অতিক্রম করে যাবে।

এই খাদ, যা আমাকে বাধা দিতে পারে নি,

সেই সুকেশ যুবকের হয়ত পদচ্ছলন ঘটাবে-

এই গোধূলির ম্লান আলোয় সেও তো এই খাদ পার হবে;

হে বৃন্দ! আমি তার জন্যই এই সেতু তৈরি করছি। - Will Allen Dromogoole

সক্রেটীস প্রেটোকে শিক্ষা দিয়েছিলেন, প্রেটো এ্যারিস্টেলকে শিক্ষা দিয়েছিলেন, এ্যারিস্টেল মহান আলেকজান্দ্রার দি প্রেটোকে শিক্ষা দিয়েছিলেন। জ্ঞানযদি একজন থেকে আরেক জনে প্রবাহিত না হয়, তাহলে তা শুকিয়ে শেষ হয়ে যায়।

আমাদের মহত্তম দায়িত্ব হচ্ছে যে আগামী প্রজন্মকে এমন একটি উত্তরাধিকার দিয়ে যাওয়া, যায় জন্য তারা গর্ব বোধ করবে।

তৃমিশ জিতবে

পরিবর্তিত মূল্যবোধ-বর্তমানের মূল্যবোধ

(Changing values-Today's values)

পরিবর্তন অবশ্যজাবী, আমরা চাই বা না চাই পরিবর্তন আসবেই। আমাদের প্রজন্মের অনেক দেখা হয়ে গেছে এবং অবস্থানির্ভর মূল্যবোধের ফলে ক্ষমতাবান গোষ্ঠীগুলির ক্ষতি হয়েছে। অন্যায় করে ধরা পড়লে দুঃখিত হয়, কিন্তু অন্যায় করার জন্য অনুশোচনা করে না।

১৯৮৮ সালে আমেরিকার উচ্চ বিদ্যালয়ের অধ্যক্ষদের মধ্যে একটি সমীক্ষায় এই প্রশ্ন করা হয়েছিল-

“আপনার ছাত্রদের প্রধান সমস্যাগুলি কী?”

উত্তর ছিল-

(১) বাড়িতে যা কাজ দেওয়া হয়, তা করে না।

(২) জিনিসপত্রের প্রতি কোন মমতা নেই, যেমন- বই ছুঁড়ে ফেলে।

(৩) ঘরের আলো জ্বলে রাখে, দরজা-জানালা খুলে রাখে।

(৪) ঘরে থুথু ফেলে।

(৫) ঘরের মধ্যে দোড়াদৌড়ি করে।

৩০ বছর (এক প্রজন্ম) পরে ১৯৮৮ সালে এই সমীক্ষার একই প্রশ্ন করা হয়েছিল। উত্তরগুলি আশ্চর্যজনকভাবে ভিন্ন। বর্তমানে উচ্চ বিদ্যালয়গুলির প্রধান সমস্যাগুলি এরূপ-

(১) গর্ভপাতা

(২) এইড্স (AIDs)

(৩) ধর্ষণ।

(৪) মাদকাসক্তি।

(৫) হিংসাত্মক মৃত্যুর আতঙ্ক, হত্যা, বন্দুক এবং বিদ্যালয়ের মধ্যে ছোরা-ছুরির অবাধ চলাচল।

“সকল মানুষ হওয়ার চেষ্টা করার থেকে বরং মূল্যবোধ সম্পন্ন মানুষ হওয়ার চেষ্টা করো।” —Albert Einstein

পুরোনো মূল্যবোধ অপ্রচলিত হয়ে যায় নি (Old values are not obsolete)

কেউ কেউ মনে করেন যে দায়িত্ব জ্ঞান, নৈতিক সততা, অঙ্গীকার বন্ধন, দেশপ্রেম-এই মূল্যবোধগুলি পুরোনো হয়ে গেছে। এগুলি পুরোনো, কিন্তু অপ্রচলিত নয়। এই মূল্যবোধগুলি সময়ের পরীক্ষায় উত্তীর্ণ। এবং চিরকাল মানবের সমাজে প্রচলিত থাকবে। এই মূল্যবোধগুলির নিউ ইয়ার্ক, নিউ দিল্লী অথবা নিউজিল্যান্ড সর্বত্তই একই অর্থ। এগুলি সর্বজনীন। ইতিহাসের এমন সময় বা সভ্যতার কথা জানা নেই, যখন এই মূল্যবোধগুলিকে শুন্দি করা হয়নি।

মূল্যবোধ সর্বকালের তুলনায় এখন নীচে নেমে গেছে

(values are at an all-time low)

যে কোন সমাজে অসততা এবং অবিচার হতাশার সৃষ্টি করে। যারা মূল্যবোধের প্রতি অঙ্গীকারবন্ধ তারা লোভী এবং অবিবেচকদের অনৈতিক কাজকর্ম ও আমোদ-প্রমোদকে বন্দু করবে। আমরা পরিবর্তনের পথ থেকে বিচ্ছুত হয়েছি।

যে সমাজ তার নৈতিক চরিত্র হারিয়েছে, সে সমাজ ধ্বংসের পথে চলেছে। ইতিহাসের সমস্ত পতনই হচ্ছে নৈতিক পতন।

অর্ধশতাব্দী আগে আমেরিকাতে বাজারে চলছিল বিপজ্জনক মন্দা। কয়েক মাসের মধ্যেই দেশের এক-তৃতীয়াংশ অর্থ সম্পদ উবে গেল। ভারী শিল্প শতকরা ৭৭ ভাগ কমে গেল। শ্রমিক শ্রেণীর এক-চতুর্থাংশ বেকার হলো। অনেক শহরে স্কুল-কলেজও খুলে রাখা

ମୂଲ୍ୟବୋଧ ଓ କଳ୍ପନା ପ୍ରସ୍ତୁତ ପରିକଳ୍ପନା

୧୭୩

ସମ୍ଭବ ହେଲ ନା । ନିଉ ଇଯର୍କେର ଶତକରା ୨୦ ଭାଗ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀ ଅପୁଣ୍ଡିତେ ଆକ୍ରମଣ ହେଲ । ଏକ ସମୟେ ୩୦ ମିଲିଯନ ପୁରୁଷ ମହିଳା ଏବଂ ଆଧିବୟସୀଦେର କୋନ ଆୟ ଛିଲ ନା । ଏହି ନିଦାରଣ କଟେର ମଧ୍ୟେ ଦେଖେ ସବ୍ରମ ବସ୍ତୁ, ଲଙ୍ଘରୀଖାନା ଖୋଲା ହେୟେଛେ ଏବଂ ଚାରିଦିକେ କୃଧାର୍ତ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତିର ମିଛିଲ ତଥା ଫ୍ରାଙ୍କଲିନ ରୁଜଙ୍ଗଲେଟ ଜାତିର ଉଦ୍‌ଦେଶ୍ୟ ଏକଟି ବେତାର ବକ୍ତ୍ତାଯ ବଲଲେନ-

“ଈଶ୍ୱରକେ ଧନ୍ୟବାଦ, ଆମାଦେର ଦୁଃଖ କଟେ କେବଳ ପାର୍ଥିବ ବନ୍ଦୁର ଅଭାବେର ଜନାଇ ।”

ଶୁନ୍ବତ୍ତା କୀ? (What is goodness?)

ଯଦି ଆମରା ଏକଟି ସମୀକ୍ଷାଯ ମାନୁଷକେ ଏକଟି ପ୍ରଶ୍ନ କରି, “ଆପନି କି ଶୁଣସମ୍ପନ୍ନ ବ୍ୟକ୍ତି, ଆପନି କି ଭାଲୋ ଲୋକ? ” ଅଧିକାଂଶ ଲୋକ ବଲବେ, “ହ୍ୟା ।” ତାଦେର ଜିଜ୍ଞାସା କରନ୍ତି, “ଆପନି କିମେର ଜନ୍ୟ ଭାଲୋ? ”

ଉତ୍ତର ହେବେ— ଆମି ଠକାଇ ନା ସେଇ ଜନ୍ୟ ଭାଲୋ । • ଆମି ମିଥ୍ୟା କଥା ବଲି ନା ।

• ଆମି ଚାରି କରି ନା ।

ଉପରେର ଯୁକ୍ତିଗୁଲି ବିଶ୍ଵେଷଣ କରଲେ ଦେଖା ଯାଇ ଯେ ଏଗୁଲିର ମଧ୍ୟେ କୋନ ସାର ବନ୍ଦୁ ନେଇ । ଶୁଦ୍ଧ ମନେ କରେ ଦେଖୁନ, ଯେ ନ୍ୟକ୍ତି ବଲଛେ ଆମି ଠକାଇ ନା, ତାର ଦ୍ୱାରା ଏହି ବୋକ୍ତା ଯାର ଯେ ଲୋକଟ ପ୍ରତାରକ ନଯ । ଏବଂ ଯେ ଦୂଜନ ବଲଛେ ଯେ ତାର ମିଥ୍ୟା କଥା ବଲେ ନା ଏବଂ ଚାରି କରେ ନା, ତାର ଅର୍ଥ କେବଳ ଏହି ଯେ ତାର ମିଥ୍ୟୁକ ବା ଚୋର ନଯ । କିନ୍ତୁ ତାର ଦ୍ୱାରା ତାରନା ଶୁଣିବାନ ହେଲ ନା । ଏକଜନ ଲୋକ ଶୁଣିବାନ ହତେ ପାରେନ, ସବ୍ରମ ତିନି ଗର୍ହିତ କାଜ ନା କରାର ଥେକେ ପ୍ରକୃତପକ୍ଷେ ଭାଲୋ କାଜ କରେନ । ମୂଲ୍ୟବୋଧ ସମ୍ପନ୍ନ ବ୍ୟକ୍ତି ବଲା ଯାବେ ତାକେ ଯାର ନ୍ୟାୟପରାଯନତା, ଦୟା, ସାହସ, ନୈତିକତା, ସତତା ସହମର୍ତ୍ତା, ବିନ୍ୟ, ଆନୁଗତ୍ୟ ଏବଂ ଦ୍ୱଦ୍ୱାତ୍ମାବୋଧ ଏହି ଶୁଣଗୁଲି ଆହେ ।

ଏହି ଶୁଣଗୁଲି ଥାକଲେ ସେଇ ବ୍ୟକ୍ତି ଭାଲୋ ଲୋକ ହେବେ କେନ? କାରଣ ଏହି ଶୁଣଗୁଲି ଥାକଲେ ତାରା ଏମନ ମାନୁଷ ହନ, ଯାର ଓପର ନିର୍ଭର କରା ଯାଇ, ସୁବିଚାରେର ଜନ୍ୟ ଅପରେର ପାଶେ ଦାୟାତ୍ମତେ ପାରେ, ଦୁଃଖକେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ, ନିଜେଦେର ଏବଂ ଆଶେପାଶେ ଯାରା ଥାକେନ ତାଦେର ଜୀବନକେ ଉନ୍ନତ କରେନ ।

ଶୁନ୍ବତ୍ତାକେ ଚିନତେ ହେଲେ ଆମାଦେର ମାନଦଣ୍ଡ ଏବଂ ପରିମାପକ ପ୍ରୟୋଜନ । ମାନଦଣ୍ଡ ନୈତିକ କିଂବା ଆଇନାନୁଗ ହତେ ପାରେ କିମ୍ବା କଖନ ଓ କଖନ ଦୁଟିରିଇ ସମର୍ଥ ହତେ ପାରେ । ନୈତିକ ମାନଦଣ୍ଡ କଖନ ଓ କଖନ ଓ ଭାଲୋ ଏବଂ ଆରା ଭାଲୋ, ଥାରାପ ଏବଂ ଆରା ଥାରାପେର ମଧ୍ୟେ ଯେ ଅନ୍ତର୍ଭାବ ଆହେ ସେଇ ଜ୍ଞାନଗରାର ପରିମାପ କରେ ।

ଆମାଦେର ନୈତିକ ମାନ କଟଟା ଉଚ୍ଚ? How high are our ethical standards?)

ନିମ୍ନଲିଖିତ ଅବସ୍ଥାଯ ଆପନି କୀ କରବେନ?

(୧) ଆପନି ଜାନେନ ଯେ ଆପନାର ବାଡି ଥେକେ ବିମାନ ବନ୍ଦରେ ଯାଓଯାର ଟ୍ୟାକ୍ରି ଭାଡ଼; ୬୪ ଡଲାର । ଆଗେ ଆପନି ଏହି ଭାଡ଼ାଇ ଦିଯେଛେନ ଏବଂ ଜାନେନ ଏଇଟିଇ ସଠିକ । ଏହି ସମୟ ଟ୍ୟାକ୍ରି ଚାଲକ ୩୨ ଡଲାର ଚାଇଲ । ଆପନି କୀ କରବେନ?

(୨) ଆପନି ଏକଟି ରେନ୍ତରୀତେ ଯେତେ ଗିଯେଛେନ, ଆପନି ଚାର ଧରନେର ଖାଦ୍ୟର ଦିତେ ବଲଲେ । ପରିଚାରକ ଚାର ଧରନେର ଖାଦ୍ୟର ଦିଲ, କିନ୍ତୁ ବିଲେ ଭୁଲ କରେ ତିନ ଧରନେର ଖାଦ୍ୟରେ ଦାମ ଚାଇଲ । ଆପନି କୀ କରବେନ?

(୩) ଆପନାର ପ୍ରିୟତମ ବକ୍ତ୍ଵ ମୃତ୍ୟୁଶୟାୟ । ଏବଂ ଆପନି ଜୀବନ ବୀମା ଏଜେନ୍ । ବକ୍ତ୍ଵ ପରିବାର ୧ ଲକ୍ଷ ଡଲାରେର ବୀମା କରତେ ଚାଇଲେନ । କେଉଁ ଜାନେ ନା ଏବଂ ଜାନତେ ପାରବେ ନା ଯେ ଆପନାର ବକ୍ତ୍ଵ ମୃତ୍ୟୁଶୟାୟ । ଆପନି କି ତାକେ ୧ ଲକ୍ଷ ଡଲାରେର ବୀମା କରେ ଦେବେନ?

ଆଇନ କରେ ନୈତିକ ସତତା ନିଶ୍ଚିତ କରା ଯାଇ ନା । ଓପରେର ବର୍ଣ୍ଣିତ ଅବସ୍ଥାତେ ପଡ଼ିଲେ ଆପନାର ସଭାନଦେର କୀ ଉପଦେଶ ଦେବେନ?

ଆପନି ଯେ ଉପଦେଶ ଦେବେନ, ଆପନାର ବ୍ୟବହାର କୀ ମେଇ ଉପଦେଶର ସଙ୍ଗେ ସାମଙ୍ଗସିପ୍ରେ!

১৭৪

তুমি ও জিতবে

আমরা কি আমাদের নৈতিক ব্যবহার বদলাতে পারিঃ
হ্যাঁ পারি, তার জন্য আমাদের প্রশংসনের প্রয়োজন আছে।
কী নৈতিক মূল্যবোধকে বিকৃত করে?

- লোড • ডয় • মানসিক চাপ।

কাজ করার জন্য যে মানসিক চাপ দেওয়া হয়, সেই চাপ অর্থনৈতিক কাজকর্মের অভ্যন্তর নয়। ন্যায় সঙ্গত ব্যবহার এবং সমান ব্যবহার এক জিনিস নয়।

ব্যবসায়ে নৈতিকতা (Ethics in business)

নৈতিকতা কিংবা নৈতিকতার অভাব সমস্ত পেশাতেই আছে। লোভী ডাক্তারেরা অপ্রয়োজনীয় ব্যবস্থা নেয়। কখনও কখনও অপ্রয়োজনীয় হলেও ‘অপারেশন’ করে। আইনজীবির সত্ত্বকে বাঁকিয়ে ছুরিয়ে দেয়। বাবা-মা ও তাদের সন্তান-সন্ততি মিথ্যে কথা বলে। হিসাবরক্ষক এবং কোম্পানীল সেক্রেটারীরা অনেক সময় মিথ্যে রিপোর্ট লেখে।

যখন আমরা আমাদের চারিপাশের লোকদের প্রতারণা করি, আমরা কিন্তু তখন নিজেদের প্রতিরিত হওয়ার জন্য প্রস্তুত করছি।

সমৃদ্ধি আনে দায়িত্ববোধ

নৈতিকতা ও সমাজিক সম্পর্ককে নষ্ট করে শিল্প ও পরিকাঠামো তৈরি করা যায় না। নৈতিক ব্যবহারের সূত্রগুলি অনুসরণ না করলে যে ফল ভোগ করতে হয়, আইনগত ব্যবহারের সূত্রগুলি অনুসরণ না করলে একই ধরনের ফল ভোগ করতে হয়। কিছু লোক আছেন যারা নৈতিকতার কোন মূল্য দেবেন না। তারা মনে করেন সহজ পথে হাঁটছেন। প্রকৃতপক্ষে এটাই দুর্গম পথ।

আপনি কি নিজের কাছে জবাব-দিহি করতে পারেন আপনার ঘরের জন্য যা করা উচিত তা যফি না করে থাকেন?

আপনি কি বাচ্চাদের কাছে বড়াই করার পর স্বচ্ছ বোধ করেন? তা যদি না হয়, তাহলে আপনার ব্যবহার অনৈতিক।

নিজের প্রতি বিশ্বাস এবং হাস্যরসবোধ মানুষকে সঠিক পথে চলতে সাহায্য করে।

কল্পনাশীল দূরদৃষ্টি (vision)

মানুষ কাজে উৎকর্ষ লাভ করতে পারে না কেন? এর বড় কারণ হোল কল্পনাপ্রসূত দৃষ্টির অভাব অর্থাৎ সীমিত দৃষ্টি। যা সম্ভাব্য তার থেকেও বড় স্বল্প দেখা প্রয়োজন। আমরা আজ যা দেখছি, তা বাস্তব হওয়ার আগে এগুলি স্বপ্নই ছিল।

উদ্দেশ্য সম্পর্কে সঠিক ধারণা, নির্দিষ্ট সুনির্ণিত যাত্রাপথ এবং উৎসাহ নিয়ে জীবনের পথে অগ্রসর হোন।

আপনার কি স্বপ্ন আছে? সেই স্বপ্ন কী জীবনের এক একটি দিন গত হলে, আপনি কি সেই উদ্দেশ্যের কাছাকাছি হচ্ছেন। অসফল ব্যক্তির কাছ থেকে নয়, সফল ব্যক্তির কাছ থেকে উপদেশ নিন। তিনিই আপনাকে বলবেন কিভাবে সফল হতে হয়।

যখন আপনার দৃষ্টি এক বছর পর্যন্ত প্রসারিত

তখন ফুলের চাষ করুন,

যখন দৃষ্টি দশ বৎসর পর্যন্ত প্রসারিত

তখন গাছ লাগান,

যখন আপনার দৃষ্টি অনন্ত কালে প্রসারিত

তখন মানুষের সঙ্গে বস্তুত করুন।

(প্রাচ প্রবচন)

শ্঵রণ রাখবেন বিজয়ীরা ভিন্ন কাজ করেন না, তারা একই কাজ ভিন্ন ভাবে করেন।

এখন আপনার দৃষ্টিকে কাজের দিকে ঘোরান!

এই বই প্রত্যেককে সাহায্য
করবে :

- সাতটি ইতিবাচক চিন্তন
পদ্ধতির দ্বারা আত্মবিশ্বাস
গঠিত হবে।
- মানসিক দুর্বলতাগুলিকে
শক্তিতে পরিণত করে
সফল হবেন।
- ঘটনার দ্বারা নিয়ন্ত্রিত
হওয়ার পরিবর্তে ঘটনাকে
নিয়ন্ত্রণ করার দায়িত্ব
নেবেন।
- বিশ্বাস স্থাপন করুন,
আশেপাশের সকলের
সঙ্গে পারম্পরিক শুद্ধা
বিনিময় ও সম্মান
জ্ঞাপনের মাধ্যমে।
- প্রতিবন্ধকতা দূরীকরণের
মধ্য দিয়ে আরো কার্য
সম্পাদন করুন।

Rs. 225

“.... খুব সাধারণ, প্রতাহিক, মাটির খুব কাছাকাছি যেটি
আমার বাকি জীবনকে খুব ভালো জায়গায় দাঢ় করিয়ে
দিয়েছে”*

Naomi Roberts
Le Meridien
The Bahamas

এটি সহজবোধ্য, প্রয়োগীয়, সাধারণ জ্ঞান
সম্পূর্ণ যা আপনাকে প্রাচীন জ্ঞান থেকে
সমকালীন চিন্তায় নিয়ে যায়। ‘তুমিও
জিতবে’ আপনার দৈনন্দিন জীবনের নানা
বিভিন্ন দূর করতে এবং মূল্যবোধ
পরিশোধন করতে সাহায্য করবে।

“...(সম্মুখচালিত) উচ্চস্তরের উদ্দেশ্যে এবং ব্যবসা ও
ব্যক্তিগত জীবনে অঙ্গীকারবদ্ধ করে তুলেছে।”*

Erich Ott
Zuellig Pharma Pte Ltd.
Singapore

যদি আপনি কথনোই অনুপ্রাণিত না হয়ে
থাকেন বা হতাশায় ভোগেন, তাহলে ‘তুমিও
জিতবে’ গ্রন্থটি আপনার হতাশাকে ইতিবাচক
চিন্তা, দৃষ্টিভঙ্গ, লক্ষ্য ও কার্যে রূপান্তরিত
করবে। জয়ের জন্য যে বিশেষ দক্ষতার
প্রয়োজন তা এসে যাবে অপনার হাতের
মুঠোয়।

“যাদের মধ্যে পরিবর্তনের ইচ্ছা থাকে তাদের লাভ
তাৎক্ষণ্যিক।”*

R.O. Olawale
Coca Cola

MACMILLAN
Macmillan India Ltd.
www.macmillanindia.com

* নিচের বার্তার ওপর বিজ্ঞ উক্তি।