

মাথলের ইঙ্গানে

সি.জি.এল. ডুক্যান

ভাষান্তর

তোফাজ্জল হোসেন



সাফল্যের সন্ধানে

সাফল্যের সন্ধানে

আমি আমার মন স্থির করে নিয়েছি, জীবন যখন মাত্র একটি, তখন তা থেকে যত বেশি সম্ভব আমি নিংড়ে নেব।

—সমরসেট মম : দি সামিং আপ

সি.জি.এল. ডুক্যান

ব্যারিস্টার-এট-ল

ভাষান্তর

তোফাজ্জল হোসেন

জাতিম্যান
বুকস্

© ২০১৫ অনুবাদক

প্রকাশকাল

প্রথম জার্নিম্যান বুকস্ সংস্করণ : ফেব্রুয়ারি ২০১৫

প্রথম প্রকাশ : ফেব্রুয়ারি ২০০৭

প্রকাশক

জার্নিম্যান
বুকস্

১০/৬, ইস্টার্ন প্রাজা, সোনারগাঁও রোড, ঢাকা-১২০৫

ফোন +৮৮-০২-৮৬২৮৬২৮, ৯৬৬২৪৭৯

প্রচ্ছদ

জার্নিম্যান

মুদ্রণ

ওয়ান স্টপ প্রিন্টিশপ

৬০/এ, পুরানা পল্টন, ঢাকা ১০০০

ফোন +৮৮-০২-৭১১৫৩৯৪

মূল্য

২০০.০০ টাকা

Shafallyer Shandhane

Getting the most out of Life by C.G.L. Ducann

Translation by Tofazzal Hossain

Journeyman Books Edition 2015

First Published : February 2007

Price : Tk. 200.00/US \$ 8.00

ISBN : 978 984 91441 6 8

www.journeymanbooks.net

উৎসর্গ

প্রয়াত বড়বোন

রাবেয়া খাতুন

সোফিয়া খাতুন

প্রয়াত ছোট ভাই

মোশাররফ হোসেন

এবং

অকালপ্রয়াত ভাগ্নে

কায়সার

ও ভাস্তে

ডিলন

এর স্মৃতির উদ্দেশে

অনুবাদকের অন্যান্য বই

হৃদয় রক্তরাগে (কবিতা)

একুশ ভুবনময় (কবিতা)

বিপন্ন পৃথিবী বিপন্ন জনপদ

জনসংখ্যা বিস্ফোরণ ও আগামী পৃথিবী

শিশু : বিশ্ব ও বাংলাদেশ প্রেক্ষাপট

কাশ্মীর : ইতিহাস কথা কয়

জাতিসংঘ

নতুন যুগের জোরে

লিডন জনসন

রুশ ও প্রগতিশীল উর্দু কবিতা

কবিতাসমগ্র

সূচিপত্র

	পৃষ্ঠা
উপক্রমণিকা	৮
ভূমিকা	১০
পরিচ্ছেদ : ১	জীবনের নকশা ১৯
পরিচ্ছেদ : ২	হাল ফ্যাশনের জীবনধারা ২৯
পরিচ্ছেদ : ৩	নিজেকে জানা ৩৪
পরিচ্ছেদ : ৪	নিজের চাহিদা নিরূপণ ৪৪
পরিচ্ছেদ : ৫	সঠিক জীবনদৃষ্টি ৫২
পরিচ্ছেদ : ৬	আচার-আচরণ কৌশল ৫৯
পরিচ্ছেদ : ৭	আনন্দের জয়গান ৭২
পরিচ্ছেদ : ৮	নিজের মতো বাঁচা ৭৯
পরিচ্ছেদ : ৯	বস্তুর নিপীড়ন ৯০
পরিচ্ছেদ : ১০	বিবাহ না বিড়ম্বনা ৯৬
পরিচ্ছেদ : ১১	শীত যদি আসে ১০২
পরিচ্ছেদ : ১২	বিদায়-সম্ভাষণ ১০৯

উপক্রমণিকা

“ক্ষমতা, সম্পদ, মহত্ত্ব এবং খ্যাতি সবসময়ই একজনের জীবনে সুখ বয়ে আনতে পারে না। এমন অনেক লোক আছেন যারা জীবনের বিভিন্ন ক্ষেত্রে সাফল্যের স্বর্ণশিখরে আরোহণ করেছেন। কিন্তু এদের মধ্যে এমন খুব কমই আছেন যারা জীবিত থেকে সত্যিকার আনন্দের সাক্ষাৎ পেয়েছেন। সত্যিকারের আনন্দ আসতে পারে শুধু তখনই যখন একজন মানুষ নিজেকে যথাযথভাবে বুঝতে ও সার্থকভাবে ব্যবহার করতে পারেন। কেউ জীবনে কী এবং কতখানি অর্জন করলেন—তার চাইতেও বেশি সাফল্যের ইঙ্গিতবহু হচ্ছে তিনি নিজে কী।

এই বইটিতে একটি উদ্দেশ্যের কথা বলা হয়েছে। আপনি যদি একটি সুবিস্তৃত, বৈচিত্র্যময় ও বলিষ্ঠ জীবন চান, যে-জীবনে রয়েছে উৎসাহ-আকর্ষণ, রয়েছে তাৎপর্য—তাহলে এই বইটি আপনার জন্য। এই নাতিদীর্ঘ বইটিতে বস্তুনিষ্ঠ দৃষ্টিভঙ্গি ও নিখাদ জীবনযাত্রার এক সুস্পষ্ট পরিকল্পনা তুলে ধরা হয়েছে, যে পরিকল্পনা আপনার সুন্দর ও পূর্ণাঙ্গ জীবন উপভোগের মতো সত্যিকার সাফল্য আর বৈষয়িক উন্নতির মধ্যে সুসামঞ্জস্যপূর্ণ সম্পর্ক গড়ে তুলতে পারে।”

এই হচ্ছে এই গ্রন্থটির মর্মবাণী।

বারোটি অধ্যায়ে বিন্যস্ত *Getting the most out of Life* নাতিদীর্ঘ গ্রন্থটিতে ব্রিটিশ আইনজীবী-জীবনদর্শনবিদ সি.জি.এল. ডুক্যান ব্রিটিশ সামাজিক-সাংস্কৃতিক ও ব্যক্তিজীবনের প্রেক্ষাপটে—জীবন গঠনের, বিশেষ করে সুখী, সফল ও সার্থক জীবন গঠনের যে রূপরেখা তুলে ধরেছেন, আমার মতে তা সার্বজনীন ও সর্বকালে প্রযোজ্য। গ্রন্থটি আমার হাতে আসে বহু বছর আগে। তখন থেকেই তা ভাষান্তরিত করে সবার কাছে, বিশেষ করে জীবনে পরিকল্পনাহীনতায় আমাদের নবীন প্রজন্মের যেসব সদস্য সঠিক দিশা ও পথের সন্ধানে ব্যর্থ হয়ে ‘কস্তুরীমৃগসম’ অনির্দিষ্টকাল—এমনকি জীবনভর ঘুরপাক খায়, তাদের হাতে তুলে দেয়ার বাসনা আমার মধ্যে বিরাজমান ছিল। মূলত আমার কবিপুত্র তারিক সুজাত-এর তাগাদায় বিলম্বে হলেও তা বাস্তবায়িত হওয়ায় আমি বিশেষ পরিতৃপ্ত ও আনন্দিত। এই বইটির প্রথম প্রকাশনার দায়িত্ব গ্রহণের জন্য আমার অধিকাংশ গ্রন্থের প্রকাশক ‘আগামী প্রকাশনী’র জনাব ওসমান গনির প্রতি ধন্যবাদ। আমার কনিষ্ঠপুত্র গ্রাফিক ডিজাইনার তানভীর হোসেন টুকটাকি কাজে বিশেষ সহায়তা এবং ‘জার্নিয়ান’-এর মুহাম্মদ আজার হোসেন কম্পোজার দায়িত্বপালন করে বিশেষ

সহায়তা করেছে। আমি এদের শুভ কামনা করছি। প্রফ রিডিং-এর দায়িত্ব পালন করেছেন জনাব সেলিম আলফাজ। তাকে অনেক অনেক ধন্যবাদ।

প্রসারমাণ সংবাদপত্র ভোরের কাগজ-এর ঈদ সংখ্যায় (২০০৬) সাফল্যের সন্ধানে প্রকাশিত হয়েছিল। ভোরের কাগজ কর্তৃপক্ষের প্রতি আমার আন্তরিক ধন্যবাদ ও কৃতজ্ঞতা। জার্নিয়ান বুকস্ এই গ্রন্থটির দ্বিতীয় সংস্করণ প্রকাশ করেছে জেনে আমি আনন্দিত।

এই সংক্ষিপ্ত পরিসর অথচ অনিঃশেষ গ্রন্থটি বাংলাভাষায় জীবনদর্শন সংক্রান্ত বিরল গ্রন্থের তালিকায় কিছুটা শূন্যস্থান পূরণে সক্ষম হলেও আমার চিন্তা ও শ্রম সফল হয়েছে বলে মনে করব।

তোফাজ্জল হোসেন

১১/২, রিং রোড

শ্যামলী, ঢাকা-১২০৭

ভূমিকা

এ বইটির একটি উদ্দেশ্য আছে। সেই উদ্দেশ্যটি হচ্ছে পাঠকদের দেখিয়ে দেয়া—কেমন করে তারা নিজের এবং জীবনের কাছ থেকে সর্বোত্তমটুকু পেতে পারেন। তাতে ব্যর্থ হওয়ার অর্থই হচ্ছে জীবনে চরমভাবে ব্যর্থ হওয়া। এই মাপকাঠিতে বহু বিত্তবান, বিখ্যাত অথবা গুণধর ব্যক্তি—বাইরের দুনিয়ায় হয়তো তারা সাফল্যের প্রকৃষ্ট উদাহরণ হিসেবে চিহ্নিত, তবু বাস্তবে চরমভাবে ব্যর্থ।

জীবনের উদ্দেশ্য হচ্ছে—লাভবান হওয়া আর আনন্দ লুটে নেয়া (Pleasure and Profit)। যদি তা নাও হয়, তবু এর উদ্দেশ্য তাই হওয়া উচিত। জোর করে এমনকি মুষ্টি উঁচিয়ে হলেও তা হওয়ানো উচিত—যাতে করে লাভ আর আনন্দে জীবনপাত্র পূর্ণ হয়ে উঠতে পারে।



জীবনের দীর্ঘপথে পাড়ি জমাতে গিয়ে বহু মহান, সুবিখ্যাত, সম্পদশালী ও সফলকাম ব্যক্তির সাহচর্যে এসেছি—যার মধ্যে রয়েছে বহু রাজন্যবর্গ, রাষ্ট্রনায়ক, মন্ত্রিপরিষদ সদস্য, সর্বোচ্চ আদালতের বিচারপতি, পরিষদ সদস্য, বিখ্যাত ব্যবসায়ী, সার্থক পেশাজীবী, প্রখ্যাত লেখক, শিল্পী অথবা মর্যাদাসম্পন্ন পেশায় সফলকাম ব্যক্তিত্ব, এমনকি মারাত্মক অপরাধী অথবা বিভিন্ন স্তরের অতি সাধারণ মানুষ। এদের মধ্যে ক'জন জীবনের পরম প্রাপ্যটুকু পেয়েছেন, জীবনে লাভবান হয়েছেন বা জীবনে সত্যিকারের আনন্দের স্পর্শ পেয়েছেন—একথা ভাবতে ভাবতে অথবা তা তৌলে দেখতে গিয়ে আমি হতাশ না হয়ে পারিনি। আসলে তা হল না কেন?

এর জবাব সত্যিকার অর্থে মানুষের মহত্ত্ব অথবা ক্ষমতা, নামঘশ, বিত্তবৈভব অথবা নিঃসঙ্গ কিংবা মধ্যবর্তী কোনো ভূমিকা নেয়ার মধ্যে নিহিত নয়। মনে হয়েছে এই ব্যর্থতা নারী-পুরুষ নির্বিশেষে সেই ব্যক্তিটির মধ্যে, তার অপূর্ণাঙ্গ ব্যক্তিসত্তার মধ্যে, তাদের নিজের প্রকৃতির সঙ্গে খাপ খাইয়ে চলার ব্যর্থতার মধ্যে। তারা নিজের সাথে নিজেরাই অসঙ্গতিপূর্ণ—খাপছাড়া।

বিধাতার প্রতি আমার দায়িত্ব অথবা প্রতিবেশীদের প্রতি আমার দায়িত্ব—এ-ধরনের কোনো কিছু এই বইটিতে নেই। অথবা এসবের হাল আমলের দোসর—রাষ্ট্রের প্রতি আমার কর্তব্য কিংবা চাপপ্রয়োগকারী গোষ্ঠীর প্রতি আমার কর্তব্য—এসবও এই গ্রন্থটিতে নেই। এ বইটিতে যা আছে তা হচ্ছে আমার প্রতি আমার কর্তব্য। এ ভাবার্থটুকুর কথা শুনলে অনেক বাকপটু চোখ ঘুরিয়ে নেন, শঠতায় কানে তালা মারেন অথবা দ্বিধাম্বন্ধে অন্যদিকে বিষয়টির মোড় ঘুরিয়ে নেন। তবু এটা হচ্ছে এমন একটি

থিম্, এমন এক মর্মবাণী যা প্রতিটি রক্তকণায় স্পন্দিত, প্রতিটি হৃদস্পন্দনে আলোড়িত এবং মনের প্রতিটি উদ্দাম গতিবিধির সাথে একই সূত্রে গ্রথিত।

নিজেকে নিজের মতো পূর্ণ করে তোলা আমাদের সবার দায়িত্ব। আত্মগরিমা, আত্মমূল্যায়ন এবং আপনাতে আপনি পূর্ণ—এই মূলমন্ত্রের কথাই এখানে বলা হয়েছে। এখানে অন্যের দৃষ্টিতে যা সাফল্য তার কোনো গুণগান নেই। আছে সাধারণভাবে যাকে ‘জীবনে সাফল্য’ অর্থাৎ আত্ম-ইচ্ছা-পূরণোপযোগী সাফল্যের কথা—যা সত্যিকার অর্থে সাফল্যের পরিচায়ক।



আপনি কি জীবনকে সর্বোত্তম অর্থবহ করে তুলতে চান? আপনি কি জীবনের পরম কাম্যটুকু পেতে চান? আপনি আপনাকে পরিবৃত্ত করে রাখা লোকজন, ঘটনাশ্রবাহ, পরিবেশ পরিস্থিতি, বিষয়বস্তু এবং আপনাদের নিজের কাছ থেকে সর্বোত্তমটুকু পাওয়াই কি আপনার কাম্য?

নাকি আপনি বেশিরভাগ মানুষ যেমনটি করে অর্থাৎ শীতের বাঁধাকপির মতো আপনার পাপড়িগুলো গুটিয়ে রেখে স্থূলবুদ্ধিসম্পন্ন, স্থবির, নীরস-শুষ্ক, অর্থমত অমসৃণ জীবন চান—যে জীবন থেকে আত্মমর্যাদা বা আত্মগরিমা পলাতক? নাকি আপনি বর্ণবৈচিত্র্য ও সুষমামণ্ডিত বলিষ্ঠ এক জীবন চান—যে জীবনে আনন্দ উপচায়মান, যে জীবন উৎসাহ-উদ্দীপনা ভরা এবং যে জীবন প্রতি পদক্ষেপে গুরুত্ব ও তাৎপর্যবহ?

সংক্ষেপে বলতে গেলে পূর্ণাঙ্গ এবং সমৃদ্ধজীবন কি আপনার কাম্য? যদি তাই হয়—তা হলে এটিই হচ্ছে আপনার বই।



আপনার থেকে এবং আপনার জন্য যথাযথ মূল্য আহরণের জয়গানই এই নাতিদীর্ঘ গ্রন্থটির মর্মকথা। আজকের দিনে খুব কমসংখ্যক লোকেরই নিজেকে নিয়ে নিজের জন্য বাঁচার সাহসটুকু রয়েছে। অনেকেই তাদের নিজেকে রক্ষায় ব্যর্থ। অনেকেই পরজীবীদের লোভলালসার শিকার এবং আরো অনেকেই অবলীলাক্রমে লুটেপুটে খাওয়া থেকে নিজেকে রক্ষা করতে অক্ষম। (বিষয়টি শুধু স্বার্থবুদ্ধির দৃষ্টিকোণ থেকে বিচার করলেই চলবে না। ‘আপনি বাঁচলে বাপের নাম’, এই কথাটুকুর অর্থ হৃদয় দিয়ে উপলব্ধি করতে হবে)। আজকের আধুনিক আবহাওয়ায়—যেখানে পরস্পর বিবদমান ও সংঘাতময়তার মধ্যেও দল-পাকানো আর সমষ্টিস্বার্থের তুর্ঘনিনাদে আকাশ-বাতাস কম্পিত, যেখানে কিংকর্তব্যবিমূঢ়তা আর আদর্শবাদের উপচায়মান উচ্ছ্বাস কূল ছাপিয়ে প্রবাহিত এবং নিঃস্বার্থপরতার ডামাডোলে আর সবকিছু নিমজ্জিত—সেখানে অতি অল্পসংখ্যক লোকই ঠাণ্ডা মাথায় জীবনের কঠোর বাস্তবতা, আত্মসত্তা ও আত্মস্বার্থ সম্পর্কে ধীরস্থিরভাবে সঠিক চিন্তাভাবনা করতে পারেন। তবু বলতে হয়, তা করা সম্পূর্ণ সমীচীন। এমনকি চরম হট্টগোল এবং অভাবিতপূর্ব ও অপরিজ্ঞাত ত্রাস যেখানে আমাদের জামানা ও আমাদের সময়কে আতঙ্কগ্রস্ত করে তুলছে, সেখানেও তা করা উচিত।

ধনী, প্রতিভাধর এবং সবার প্রিয়পাত্র হওয়া কিছু-না-কিছু ব্যাপার তো বটেই। তবে তা সবকিছু নয়। চার্লস ডিকেন্স এই সবকিছুরই অধিকারী হয়েছিলেন। তবু দেখা যায়,

বিরাট এক মানুষনামী পরভোজী দল তাঁর খ্যাতি, সামাজিক মর্যাদা, সর্বোপরি অর্থবিস্ত লুটপাট করে তাঁকে সম্পূর্ণ নিঃসম্বল করে দিয়েছিল—যার পরিণতিতে তাঁর স্বাস্থ্য ভেঙে পড়ে এবং তাঁকে অকালমৃত্যু বরণ করতে হয়। এই বাহ্যিক টানাপড়েন তথা অপ্রয়োজনীয় দায়দায়িত্ব থেকে নিজেকে নির্লিপ্ত করতে পারার অর্থ হয়তো তাঁর জন্যে হত আরো স্বয়ম্ভরতা এবং আরো অনেক দীর্ঘায়ু। পরিণামে হয়তো বিশ্বমানবকুলও তা থেকে আরো অনেক লাভবান হতে পারতেন।



স্বাস্থ্য, ক্ষমতা, ধনসম্পদ, খ্যাতি, প্রেমপ্রীতি, ভালোবাসা—জীবনের এসব অলংকরণের কোনোকিছুই সফলকাম জীবনের উপযোজক ছাড়া আর কিছুই নয়। এ সবকিছুই জীবনে সাফল্যের বিকল্পও হতে পারে—তবে এর কোনোকিছুই সাফল্যের পরিচায়ক নয়। এর সবকিছু বা অনেককিছু ছাড়াই জীবনে সফলকাম হওয়া যেতে পারে—একজন বীর বা তাপসের ক্ষেত্রে যেমনটি হয়ে থাকে। বস্তুতপক্ষে ধনসম্পদ, মানযশ, প্রেমপ্রীতি—এ সবকিছু আত্মসাফল্যের আরো স্পষ্টতর বিকল্প হতে পারে, তবে তা সাফল্য নয়। আত্মসাফল্য আরো অনেক বেশি সুন্দর, আরো মহৎ ও গৌরবান্বিত, যদিও স্থূলবুদ্ধির সাধারণ সারির মানুষ জীবনের কয়েকটি উপসর্গ—বড়জোর অলংকার যথা ধনসম্পদ, মানযশ এসবকেই জীবনের সাফল্য হিসেবে বিবেচনা করে তার জয়গানে নিজেদের মুখরিত করে রাখে।

বস্তুতপক্ষে আত্মসাফল্য বলতে একজন মানুষ জীবনে কী অর্জন করল—তাকে বুঝায় না। আত্মসাফল্য বলতে বুঝায়, সে ব্যক্তিটি নিজে কী। তবে সে নিজে কী অর্জন করল তা মোটেই অপ্রাসঙ্গিক নয়। একজন অতি সাধারণ মানুষও ধনসম্পদের মাপকাঠিতে জীবনে এমন অনেককিছু অর্জন করতে পারে—যা ব্যবসার জগতের একজন শীর্ষস্থানীয় বা একজন কেবিনেট মন্ত্রীর চাইতেও বেশি হতে পারে। ব্রিটিশ চিন্তাবিদ স্যামুয়েল বাটলার বিষয়টি তাঁর নিজের দৃষ্টিকোণ থেকে দেখেছেন। তাঁর মতে নিজের ক্ষেত্রে শীর্ষে পৌঁছাটাই সবচেয়ে বড় কথা। তাঁর ভাষায় : “কেউ যদি চোরও হয় তবু তার অতি উত্তম চোর এবং চোরদের মধ্যে তার হওয়া উচিত শ্রেষ্ঠত্বের দাবিদার।”

স্থূলবুদ্ধিসম্পন্ন লোকদের জন্য তা বেদবাক্য হতে পারে এবং তাদের জন্যেও কথাটুকু হতে পারে অত্যন্ত রুচিকর—চুরি করাটা যাদের কাছে শুধুমাত্র চুরির আইন লঙ্ঘনের বাইরে অন্য আর-কোনো ব্যাপার নয় অথবা একজন মহৎ ব্যক্তি যাদের কাছে একজন মহৎ ব্যক্তি ছাড়া আর কিছুই নয়।

ধরা যাক একদা ওয়ার্ক হাউস বালক পর্যায়ক্রমে দেশের প্রধানমন্ত্রী হয়ে গেলেন অথবা অলিভার টুইস্ট থেকে র্যামজে ম্যাকডোনাল্ড হলেন, নামগোত্রহীন আইনজীবী হয়ে গেলেন অর্থমন্ত্রী অথবা সামান্য সৈনিক থেকে সেনাবাহিনীপ্রধান হয়ে বসলেন অথবা রাস্তায় রাস্তায় সংবাদপত্র-বিক্রেতা রাষ্ট্রায়ত্ত্ব শিল্পের প্রধান হয়ে বসলেন কিংবা ব্যাংক বা ট্রেড ইউনিয়নের হোমরাচোমরা বনে গেলেন—এসব যেন আমরা নিজের মতো বা মনোমতো সাফল্যের জ্বলন্ত নজির হিসেবে ধরে না নিই। কারণ এ সবকিছুই জীবিকার সাফল্যের অতিরিক্ত আর কিছু নয়।

মনের মতো সাক্ষ্যকে একেবারে বিসর্জন দিয়েও জীবনে সফলকাম হওয়া সম্ভব। কিন্তু একবার যদি আপনি জীবিকার সাক্ষ্য আর জীবনে সফলকাম হওয়ার ব্যবধানটুকু বুঝে ফেলতে পারেন—তাহলে আর আপনি জনসাধারণের দৃষ্টিতে অত্যন্ত সফলকাম অথচ বাস্তব দৃষ্টিতে নোংরা সাক্ষ্যের বাইরে আর কিছু নয়, এর সাথে জীবনের সত্যিকার সাক্ষ্যের বিচার করে নিতে আর ভুল করবেন না।



ক্ষমতা ও শীর্ষস্থানে অধিষ্ঠিত থাকাকালে প্রয়াত লর্ড নর্থক্রিফ একদিন আমাকে বলেন, “লোকদের ৫ মিনিটের সাক্ষাৎকারের মধ্যে এখন আমার জীবন এসে ঠেকেছে।” আমার বয়স তখন সবে যুবকাল অতিক্রম করেছে। শুধু বয়সই নয়, অভিজ্ঞতায়ও তখন আমি অনেক খাটো। কিন্তু এ সত্ত্বেও তখনই আমি বুঝতে পেরেছিলাম যে, একজন প্রধানমন্ত্রী নির্মাতা ও ফ্লিট স্ট্রিট নায়কের এই হচ্ছে জীবনের পুরস্কার।

লর্ড নর্থক্রিফ ছিলেন আমার পরম শ্রদ্ধাভাজন। তাঁকে আমি পছন্দও করতাম খুবই। পরম সহানুভূতি প্রদর্শনের জন্য আমি তাঁর প্রতি পরম কৃতার্থ ছিলাম। তাঁর মহতী গুণাগুণের জন্য আমি তাঁর প্রশংসা করতে পারি অনেক। একটি সংকীর্ণ দৃষ্টিকোণ থেকে তিনি সাক্ষ্যের ঊর্ধ্বশিখরে আরোহণ করে ছিলেন সত্যি। কিন্তু সত্যিকার অর্থে তাঁর জীবন ও মৃত্যু, দুই-ই ছিল অত্যন্ত মর্মান্তিক। তিনি নিজে ছিলেন কঠিন মনোবিকারসম্পন্ন ব্যক্তিত্ব। জীবনের সুখ থেকে তিনি ছিলেন অনেক দূরে। অর্থ বা ক্ষমতা কোনোটিই তাঁকে জীবনে সুখী করতে পারেনি বা আত্মোপলব্ধির সুযোগ করে দেয়নি।



সেই যুবাবয়সেই আমি পরলোকগত লর্ড বার্কেনহেড-এরও সাহচর্যে আসি (সে-সময়কার এফ.ই.স্মিথ, কে.সি; এম.পি.)। তিনি অত্যন্ত যোগ্য ও প্রখ্যাত সাংবাদিক বার্নার্ড ফক-এর মাধ্যমে ‘আমি কীভাবে সাক্ষ্য অর্জন করেছি’ শিরোনামে একটি প্রবন্ধ লিখিয়েছিলেন। প্রবন্ধটিতে তিনি কিছুটা যুক্তিসঙ্গত কারণেই গর্ব করেন যে, “তিনিই হচ্ছেন তাঁর ভাগ্যের রূপকার।” পারিবারিক মূলমন্ত্র হিসেবেও তিনি এই বাক্যটি গ্রহণ করেছিলেন। হায়! তাঁর অন্তরের আচ্ছন্ন অবস্থা, স্বাস্থ্য ভেঙে পড়া, অকালমৃত্যু—এসবেরও তিনি নিজেই রূপকার ছিলেন।

আইন ব্যবসায় ও রাজনৈতিক অঙ্গনের দিকপাল বেচারার ‘এফ.ই.’, কেবিনেট মন্ত্রী ও লর্ড চ্যাম্পেলরশিপ অর্জন করেছিলেন, কিন্তু কখনো সাক্ষ্য অর্জন করতে পারেননি—যদিও তাঁর সমকালীন সমজদারদের তিনি তা করেছেন বলেই ভুল ধারণা ছিল। জীবনের অসংযমপরায়ণতার কাছে পরাজিত হওয়া জীবনে সত্যিকারের সাক্ষ্যের পরিচায়ক নয়।



সেই যুবাবয়সেই আমার সংবাদপত্র-মালিক কোটিপতি স্যার এডওয়ার্ড হালটনের সাথে পরিচয়ের সৌভাগ্য হয়েছিল। আমি তাঁর সাথে অনেক কথাবার্তা বলেছি। তিনি আমাকে বহু চিঠিপত্র লিখেছেন। তাঁর অর্থবিত্ত, তাঁর জীবন অথবা নিজেকে ব্যবহার সম্পর্কে তাঁর কোনো ধারণা ছিল না। তিনি আরো অনেক অনেক গরিবও হতে পারতেন, কারণ তিনি

খুব দুর্বল মনোভাবাপন্ন এবং বড় রকমের আত্মনিগ্রহের মানসিকতাসম্পন্ন ছিলেন। তাঁর কর্মচারীরা তাঁকে খুবই অপছন্দ করত—যদিও অতখানি অপছন্দ করার মতো লোক তিনি ছিলেন না।

অনেকের মতেই তিনি ছিলেন একজন অত্যন্ত সফলকাম ব্যক্তিত্ব। কিন্তু আমি সেই অল্পবয়সেও এক কোটিপতির দারিদ্র্যদীর্ঘ অবস্থা দেখে তাঁর প্রতি করুণাবোধ না করে পারতাম না। বিষাদভারাক্রান্ত অন্তরে আমি তাঁর প্রতি তাকিয়ে থাকতাম। তাঁর পুত্র এডওয়ার্ড হালটন জুনিয়র-এর লেখাতেও আমার কথারই সমর্থন পাওয়া যাবে।



আমাদের আগের প্রজন্মের শ্রেষ্ঠতম আইনজীবীদের একজন ছিলেন মার্শাল হল। তিনবার তাঁর নেতৃত্বে বাদীপক্ষের হয়ে আদালতে যাওয়ার সৌভাগ্য আমার হয়েছিল। 'গোডালমিং'-এর কাছে অবস্থিত তাঁর বসতবাড়িতে যাওয়ার সুযোগও আমি নিয়েছি। অন্য আর যে-কোনো ব্যক্তির চাইতে আমি আরো বেশি করে জানি যে, বিধাতার যে বিস্ময়কর দান 'প্রতিভা' বলে স্বীকৃত তা অবধারিতভাবেই তাঁর মধ্যে ছিল।

বহু বহুবার তিনি শুধু বাগ্মিতার গুণে বহু নারী-পুরুষকে নিশ্চিত ফাঁসিকাষ্ঠ থেকে ফিরিয়ে এনেছেন। তিনি প্রাণ বাঁচিয়েছেন—এমন অনেককে আমি ব্যক্তিগতভাবেও জানতাম।

তাঁর ছিল রাজকীয় গড়ন, প্রতিভাদীপ্ত চেহারা ও মাধুর্যমণ্ডিত কণ্ঠ। তুঙ্গ মুহূর্তে তাঁর বক্তৃতা থেকে এমন এক স্বর্গীয় আভা বিচ্ছুরিত হত—যাতে মনে হত যেন স্বয়ং যিশুখৃস্ট সিনাই পর্বত থেকে ভক্তদের উদ্দেশে বাণী দিয়ে চলেছেন। আবার তাঁর বক্তৃতায় এমন অনেক ওঠানামা হত—যার নিম্নমানের কথাগুলো থেকে শ্রোতার অবাধ এবং বিব্রত না হয়ে থাকতে পারতেন না।

আমার প্রয়াত বন্ধু হতভাগা কবি এডওয়ার্ড মারজোরি ব্যাংকস মার্শাল সম্পর্কে একটি সনেট লিখেছিলেন—যাতে তাঁর গুণগানটুকুই শুধু বিধৃত হয়েছিল। এডওয়ার্ডও তাঁকে আমারই মতো ভালোভাবে জানতেন। এডওয়ার্ডের জীবনীকার বিষয়টি স্পর্শ করেছেন—তবে সহানুভূতির কারণে কুশ্রিতটুকু পুরোপুরি দেদীপ্যমান হয়ে ওঠেনি।

সত্যি বটে, ব্যক্তি এবং জনজীবনে মার্শাল-এর মধ্যে অনেক মহতীগুণের সমাবেশ ঘটেছিল। কিন্তু এ সত্ত্বেও তাঁর মধ্যে এক আশ্চর্য চটুলতা ও ছেলেমিণার সমাবেশ ঘটেছিল। তিনি কারণে-অকারণে একগাদা আইনের বই টেবিলে ফেলে দিয়ে বিরাট শব্দ সৃষ্টি করতেন অথবা সাক্ষাৎহণের সময় এমন প্রচণ্ড শব্দ করে কাশতেন—যাতে করে আদালতের ধারাবিবরণী অনাবশ্যক বাধাপ্রাপ্ত হত। সামান্য অসুখবিসুখে তিনি ভীষণ কাতরতা বোধ করতেন এবং খুবই ভেঙে পড়তেন। তিনি সবসময়ই একদিকে যেমনি আক্রমণউদ্যত ছিলেন—অন্যদিকে ছিলেন বিনয়ের অবতার। আমরাও তাঁর নিন্দা এবং প্রশংসা প্রায় একই সঙ্গে করে যেতাম।



একবার একটি হত্যা-মামলায় আমি মার্শাল হল-এর জুনিয়র হিসেবে কাজ করছিলাম। সে-সময় একদিন ওল্ড বেইলির বার-এ নেতার মুখোমুখি হওয়ার পর তাঁর এবং আমার মধ্যে যে আলাপটুকু হয়েছিল—তা নিম্নরূপ :

ম. হ. : প্রিয় ছেলে আমার! তুমি কি এই মোকদ্দমাটি সম্পর্কে সর্বশেষ কিছু খবর পেয়েছ?

আমি : জি না।

ম. হ. : মারাত্মক ভীতির কারণ রয়েছে! আমি অবশ্য শঙ্কিত নই। নিহত ব্যক্তির আত্মীয়স্বজন আমাকে হত্যা করার হুমকি দিচ্ছে।

আমি : আপনি ভুল করছেন। আমাদের পক্ষের লোকজনই বরং হুমকি দিয়ে যাচ্ছে।

ম. হ. : কী! তুমি কি বলতে চাচ্ছ যে, তারা খুশি নয়?

আমি : হ্যাঁ, ওদের খুশি না-হওয়ার কারণ রয়েছে। আমরা বলতে গেলে এখন পর্যন্ত কিছুই করিনি।

ম. হ. : ওদের অপেক্ষা করতে দাও! ওদের অপেক্ষা করতে দাও! তুমিও অপেক্ষা করো—আমার বক্তৃতা পর্যন্ত অপেক্ষা করো।

আমরা বাধ্য হয়ে অপেক্ষা করছিলাম। কিন্তু শেষপর্যন্ত তা ব্যর্থ হয়নি। অবশেষে তাঁর বক্তৃতার তোড়ে সবকিছু যেন বানের জলে ভেসে গেল। জুরিরা শুরু থেকে শেষ পর্যন্ত তন্ময়-মোহাবিষ্ট হয়ে শুনলেন। আমরা মামলায় জিতে গেলাম। মার্শালের ৬০০ গিনি ফি নিমেষে পুষিয়ে গেল (ঘটনাটি ৬ দশকেরও বেশি সময় আগেকার)।

একমাত্র মার্শাল হলই তেমন একটি বক্তৃতা দেয়ার যোগ্যতা রাখতেন।

মহান বাগ্মী এডমন্ড বার্ক সম্পর্কে যে-কথা বলা হয়—তাঁর সম্পর্কেও সেই একই কথা বলা যায়, “তাঁর প্রতিভাই এমন ছিল যে, তার নিন্দা বা প্রশংসা কোনোটাই রং চড়িয়ে বলার অপেক্ষা রাখে না।” এ সত্ত্বেও জীবনশিল্পসৌকর্যে মার্শাল হল ছিলেন ব্যর্থ।



আবার, আমি দেশের বেশ কয়েকটি রেস্টুরেন্টের মালিক মেসার্স লাইয়নস্ অ্যান্ড কোম্পানীয় প্রধান এবং এম.সি.সি.র চেয়ারম্যান স্যার আইসিডোর সালমন এম.পি.-কে ভালোভাবে জানতাম। লর্ড নর্থক্রিফ একদিন আমাকে বলেছিলেন, “আমার জীবন এখন এ-ধরনের সভায় সংক্ষিপ্ত উপস্থিতি এবং গাড়িতে করে কমিটি থেকে কমিটিতে ছুটাছুটি করার মধ্যে এসে ঠেকেছে।” স্যার সালমনও একদিন আমার কাছে ঠিক তেমন ধরনের মন্তব্য করেছিলেন।

তাঁর আকর্ষণীয় অথচ মলিন চেহারার দিকে তাকিয়ে আমার একদিন মনে হয়েছিল—কী জীবনের কী করুণ অবস্থা! এই ধারণাটি আমার আরো বদ্ধমূল হয়েছিল সেদিন—যেদিন তিনি ট্রোকাডেরোর একটি রেস্টুরেন্টে আমাকে ভোজে আপ্যায়িত করেছিলেন। সেদিন তাঁর এই তরুণবন্ধুকে তিনি সবধরনের বিলাসবহুল খাদ্য, পানীয় ও সিগার দিয়ে আপ্যায়ন করেছিলেন। কিন্তু একশোটিরও বেশি হোটেল-রেস্টুরেন্টের মালিক যে-ব্যক্তিটি, তিনি গুটিকয়েক শুকনো বিস্কুট আর আধবোতল এভিয়ান ওয়াটার ছাড়া আর কিছু গলাধঃকরণ করতে পারেননি। স্বাস্থ্যগত কারণে প্রায় সব খাদ্যই ছিল তার জন্য নিষিদ্ধ।



খ্যাতি এবং জীবন-জীবিকায় মহতী সাফল্য স্বকপোলকল্পিত সাফল্যের সাথে সর্বত্রই অসামঞ্জস্যপূর্ণ বা বেখাপ্লা—এমন কথা অবশ্য কিছুতেই বলা যায় না। যুবাবয়সে আমার অ্যাডগার ওয়ালেসের প্রতি অগাধ শ্রদ্ধা ছিল। তিনি ছিলেন নাটক এবং উপন্যাসে অখাদ্য ‘থ্রিলার’-রচয়িতা। নিজের সময়টিতে তিনি প্রায় দুমারের সমকক্ষ ছিলেন। আত্মসাফল্যের দৃষ্টিকোণ থেকে তিনি ছিলেন পরম সফল। তাঁর পক্ষে তা সম্ভব হয়েছিল এজন্যে যে, তিনি ছিলেন সত্যিকার অর্থেই একজন নিবিড় বা সামঞ্জস্যপূর্ণ ব্যক্তিত্ব। তিনি জীবন পরিপূর্ণভাবে উপভোগ করেছেন এবং স্বাদ আর রুচিতে জীবন পরিপূর্ণ করে তুলেছেন। তিনি নিজেকে যেমন উপভোগ করেছেন—তেমনি একইভাবে উপভোগ করেছেন অন্যদের।

তারপর আমার বন্ধু ও পথপ্রদর্শক স্যার জেমস্ অস্কল এম.পি.-এর কথাই ধরা যাক। তাঁর সমকালীন সময়ে তিনি শিক্ষকদের সুযোগসুবিধার সার্থক প্রবক্তা এবং তাঁর সময়ে শিল্পসাহিত্যের একজন শীর্ষস্থানীয় পৃষ্ঠপোষক। পরিপাটি, সংবেদনশীল ও উদারমানসিকতাসম্পন্ন স্যার জেমস্ অতি সামান্য বস্তু থেকেও অসাধারণটুকু নিংড়ে নিতে পারতেন। তিনি নিজে বাঁচতে জানতেন এবং অন্যদেরও বাঁচতে শেখাতে জানতেন। জনদৃষ্টির বৈষয়িক সাফল্যের সাথে তিনি সত্যিকার সাফল্যকেও সম্ভব করে তুলে ছিলেন।

গ্রিক ক্রীতদাস এপিক্‌স্টেটাস, রোমের সম্রাট মার্কুস অরেলিয়াস, স্পেনিশ খ্যাতি ব্যালথাজার গ্রাসিয়ানের মতো এসব লোকও ছিলেন জীবনশিল্পী—অন্তত এদের সম্পর্কিত বইপত্রগুলো এই সত্যই বহন করছে।



পেশা, পদমর্যাদা এমনকি কোনো আদর্শের জন্যেও কারো আত্মবিসর্জন দেয়া অবশ্য উচিত নয়। এই সমস্ত উদাহরণ থেকেই যে সত্যটি বেরিয়ে আসে তা হল জীবনে সত্যিকারের সাফল্য একটি নিভৃত বা অন্তরঙ্গ বস্তু, এক তনুয় উপহার। আধ্যাত্মিক আভা—বাহ্যিক বস্তুগত বা দৃশ্যমান সাফল্যের সাথে যা গুলিয়ে ফেলা সমীচীন নয়।

এমনটি বলা হয়ে থাকে যে, আমাদের জীবন শুধু একটি। বস্তুতপক্ষে জীবন কিন্তু দুটি—একটি বাহ্যিক ও অপরটি আভ্যন্তরীণ। আমাদের বাইরের জীবনের চাইতে ভেতরের জীবন আরো অনেক বেশি ক্ষুদ্র ও আলোড়িত—তেমনিভাবে তা আবার শান্ত-সমাহিতও বটে।

আমরা সবাই অত্যন্ত ভালোভাবে জানি, অথবা আমরা যদি তার সম্পর্কে ভাবি—অন্তর্নিহিত জীবন শুধুমাত্র তখনই তাৎপর্যবহ। চিন্তা আর ভাবাবেগের যে-জীবন তা অনেক সময় অন্যের কাছে অব্যক্ত বা অনুন্মোচিতই থেকে যায়। সে-জীবন হচ্ছে চিন্তা আর ভাবাবেগের। সে-জীবন হচ্ছে নিজের সাথে নিজের কথা বলার। সে-জীবন এমন কিছু করার যা অন্যের কাছে অপ্রকাশিত বা অনুদৃশ্যটিতই থেকে যায়। যে-জীবন আমরা অন্যের চোখের সামনে নয়, বরং নিজের গোপন সত্তার সামনে যাপন করে থাকি, তেমনি নয়—আমাদের যেমনটি হওয়া উচিত, আমরা যেমন, ঠিক তেমনটি। আমরা বাস্তবে যা ঠিক তেমনটি। ধর্মপ্রাণ লোকেরা একথাটি এমনিভাবে প্রকাশ করেন : “আমরা আল্লাহর কাছে ঠিক যেমন।”

আমরা ঠিক যা, সত্যি আমরা তাই। আমরা আমাদের জীবন ঠিক যেমনটি গড়ে তুলেছি এবং আমরা যে যেমন—সেটাই আসল ব্যাপার। সেটাই জীবনের আসল বিবেচ্য বিষয়। এর বাইরে আর সবকিছুই গৌণ।

জীবনে খাঁটি অর্থে সফলকাম হতে হলে আপনাকে আপনার হতে হবে। আড়ষ্ট বা বিকৃত আত্মসত্তার অধিকারী হলে চলবে না। অথবা অন্যের দৃষ্টিতে যশস্বী হলেও নয়। আপনাকে আপনার প্রকৃতির সাথে শান্তিপূর্ণভাবে বসবাস করতে হবে। আপনাকে আপনার সর্বোত্তমটুকু পেতে হবে। অন্যদের কাছ থেকে, আপনার যা আছে তা থেকে, আপনার যা নেই তা থেকে, বর্তমান বিশ্ব থেকে এমনকি বিশ্বব্রহ্মাণ্ড থেকে যতদূর সম্ভব সর্বোত্তমটুকু পেতে হবে।

মনে রাখবেন, এমনকি জীবন যদি দুর্ভাগ্য, স্বাস্থ্যহীনতা, ভুলপ্রাপ্তি, দারিদ্র্য, ব্যক্তিগত দৈন্য এসবেও ঘিরে থাকে—তবু তা মোহনীয়, সৌম্যশান্ত, হর্ষোৎফুল্ল এবং সুখকর হতে পারে এবং তা করে তোলা সম্ভব। তা সম্ভব করতে না-পারার নামই ব্যর্থতা। সেক্ষেত্রে জীবন জীবনের একটি ছায়া মাত্র। জীবনকে আপনি যা করতে পারেন এবং যা করা সম্ভব তার একটি ছায়া বৈ আর কিছুই নয়।



এই বইটি লিখতে গিয়ে আমি এটিতে একটি স্পৃহা, একটি ভাবধারা বিন্যাসের প্রয়াস পেয়েছি। আমি চেয়েছি বইটি পড়ে পাঠক সুখী হবে—আর এতে শিক্ষণীয়ও কিছু পাবে। আমি আরো চেয়েছি বইটিতে পাঠকের বুদ্ধিবৃত্তিকে উস্কে দিতে—তাকে শক্তি এবং আনন্দ দিতে। এই বইটি যদি অন্য আর কোনো দিক দিয়ে ব্যর্থও হয়, তবু পাঠে যে আনন্দ—তা থেকে তা ব্যর্থ হবে না।

আলতোভাবে আমার কাছে এমনটি যেন কেউ আশা না করে বসেন যে, আমি পাঁচটি আশুবাণ্য, যথা (১) ভালো হও, (২) স্বাস্থ্যবান হও, (৩) ধনী হও, (৪) জ্ঞানী হও এবং (৫) সুখী হও—এ-ধরনের কথা শোনানোর মতো আপনার জীবনধারণের সার্বিক কলাকৌশলটুকু আপনাকে শিখিয়ে দিতে পারব।

এমনকি পদ্ধতি ও উদাহরণসহ তেমন ধরনের উদ্দীপক তুলে ধরা হলেও তা থেকে বিশেষ কিছু ফায়দা লাভ সম্ভব নয় বরং তা নিষ্ফল প্রয়াস। জীবনের পরম পাওয়া বিষয়টি একটি অন্তহীন ও জটিলতাপূর্ণ আলোচ্য। আপনাদের সবার চলার পথে সাথী হয়ে আমি আপনাদের নিরাপদ গন্তব্যস্থলে পৌঁছে দিয়ে আসতে পারি না। আমি ‘সমরখন্দ যাবার সুগম সড়কগুলোর দু-চারটির ইঙ্গিত দিতে পারি মাত্র।’

একটি স্যাভিয়ান ভূমিকার মতো সুদীর্ঘ এই ভূমিকায় এই চিন্তার ফসলসহ আমি পুস্তকটি উৎসুক পাঠকের হাতে তুলে দিচ্ছি। আমি তাঁকে স্মরণ করিয়ে দিতে চাই যে, কোনো পাঠক কোনো গ্রন্থ থেকে শুধুমাত্র সেটুকুই আহরণ করতে পারেন, যেটুকু খনন করার মতো মানসিক হাতিয়ার নিয়ে তিনি বইটি পাঠে ব্রতী হন।

পরিচ্ছেদ ১

জীবনের নকশা

১

বলা হয়ে থাকে আজকের পৃথিবীতে সাড়ে ছয়শো কোটিরও বেশি লোকের বাস। (আমাদের বাংলাদেশেও এখন জনসংখ্যা চৌদ্দ কোটির বেশি)। কিন্তু সারাবিশ্ব এবং এই বাংলাদেশে আপনি শুধু একজন। বেঁচে থাকা হচ্ছে আপনার একটি স্থায়ী—অবিচ্ছিন্ন দায়িত্ব।

রাষ্ট্রনায়ক এবং প্রশাসকদের অন্যদের তত্ত্বাবধান ও অন্যদের আগলাতে দিন। অন্যদের দিন তাদের নিজেদের দেখাশুনা করতে এবং তারা অবশ্য তা করবেন। আপনার কাজ হচ্ছে আপনার নিজের দেখাশুনা এবং তা-ই একটি মস্তবড় দায়িত্ব, যে-কোনো দৃষ্টিকোণ থেকে তা একটি অতি বড় দায়িত্ব। অন্যদের মতো আপনিও বেঁচে আছেন, কারণ আপনি জীবিত এবং আপনাকেও অন্যদের মতো জীবনধারণ করে যেতে হবে। তা হলে এটা কি নিতান্তই একটি সাধারণ জ্ঞানের ব্যাপার নয় যে, আপনাকে আপনার নিজের এবং আপনার জীবনের সর্বোত্তম ব্যবহার—সর্বোৎকৃষ্ট প্রয়োগ করতে হবে?

সংক্ষেপে বলতে গেলে : যত সাধারণই হোক না কেন, আপনার জীবন অনন্যসাধারণ—এই অনবদ্য জীবনের সর্বোত্তম সুযোগ আপনার সুবিধার্থে আপনাকে নিতেই হবে।

জীবনের প্রয়োজনীয় যা প্রাপ্য তা অবশ্য পেতে হবে—যেমন এড়িয়ে চলতে হবে জীবনের অবাঞ্ছিতকে। সেই প্রয়োজনীয়কে অপ্রয়োজনীয় থেকে পৃথক করার জন্যে, বাঞ্ছিতকে অবাঞ্ছিত থেকে দূরে রাখার জন্যে আপনার দেহ ও মনের সীমিত শক্তির সুষ্ঠু প্রয়োগ করতে হবে। বলায় ও লেখায় প্রচুর বক্তব্য থাকতে হবে, ক্লাস্তিকর উদ্ভৃৎকে মজুদ না-রেখে কর্মে ও চিন্তায় প্রয়োজনীয় প্রয়োগ করতে হবে এবং সর্বোপরি উপযুক্ত পরিমাণ সময়ের সুষ্ঠু ব্যবহার করতে হবে। এটাই হচ্ছে যোগ্যতম জীবিকা নির্বাহ—এটাই শৈল্পিক জীবনধারণ।

আবারো বলছি—এসবের দিকে তাকানো কি নিছকই একটি সাধারণ জ্ঞানের ব্যাপার নয়? অবশ্যই তাই এবং আপনি তা জানেন।

কথা হচ্ছে—কী করে তা আপনার জন্য সম্ভব? প্রতিটি জিনিস, আপনার পারিপার্শ্বিক, আপনার লোকজন, আপনার আত্মসত্তা, আপনার জীবন—সবকিছুই যেন আপনার

জীবনে সর্বোত্তম হওয়া বা জীবনের পরম কাম্যটুকু পাওয়ার পথে বাধার প্রাচীর রচনার জন্য ষড়যন্ত্র করে চলেছে। তারপরেও কী করে জীবনের পরম পাওয়া সম্ভব, তা আপনি নিজেও জানেন না। আপনি জানেন না—আপনার কাছ থেকে এবং আপনার জীবন থেকে কী এবং কতখানি লাভ করা সম্ভব।

এজন্যে অবশ্য অনেক কিছু করা আবশ্যিক এবং করার আগে এ-সম্পর্কে আপনাকে ভাবতে হবে, নিজেকে অনেক অনেক চিন্তা করতে হবে।

জীবন কী করে তা সবচেয়ে ভালোভাবে চালনা করা যায় এ-সম্পর্কে আপনার আগে আরো অনেক অনেক লোক চিন্তাভাবনা করেছেন। মুনি, ঋষি, তাপস, ধ্যানী, চিন্তাবিদ, দার্শনিক, ধর্মগুরু, শিক্ষাসূচি প্রণেতা—সবাই বহুকাল থেকে তা নিয়ে মাথা ঘামিয়েছেন। এই ব্যাপক পরিসর বিষয়টি নিয়ে বিপুলায়তন ও অসংখ্য গ্রন্থরাজি রচিত হয়েছে—যা প্রতিটি বড় বড় লাইব্রেরির শোভাবর্ধন করে চলেছে। ওসব লাইব্রেরি এবং পুস্তকাদিতে আপনি যা-কিছু জানতে চাইবেন সবই জানতে পারবেন। পাবেন না শুধু একটি বিষয়—যে-বিষয়টির সমাধান আপনার একান্ত কাম্য। আর সে একটি বিষয় হচ্ছে আপনার নিজের জীবন। সাধারণভাবে জীবন নয় এবং সাধারণভাবে অন্যরা জীবন সম্পর্কে যা ভাবেন—তাও নয়, অথবা বিশেষভাবে তাদের নিজের জীবন বা নিজের জীবনধারণ পদ্ধতিও নয়। তা হচ্ছে আপনার নিজের জীবন এবং অন্য আর কারোরই নয়। আপনি কী করে বাঁচবেন, কী করে আপনার নিজের সম্ভাব্য সর্বোত্তম ভালোটুকু পাওয়ার জন্য নিজের জীবন পরিচালনা করবেন—সেটিই হচ্ছে সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ।

আপনি বিধাতার প্রতি আপনার দায়িত্বের কথা শুনছেন। আপনি প্রতিবেশীদের প্রতি আপনার দায়িত্বের কথা শুনছেন। আপনি রাষ্ট্রের প্রতি আপনার দায়িত্বের কথা শুনছেন, বিশেষ করে কোনো আপদ বা জরুরি অবস্থাকালে—যখন আপনার প্রয়োজনীয়তটুকু রাষ্ট্রের জন্য বেশি। এমনকি আপনি জায়গাজমির খাজনাপাতি, পানি, গ্যাস, বিদ্যুৎ ইত্যাকার কর্তৃপক্ষের প্রতি আপনার দায়দায়িত্বের কথা শুনছেন—আপনার পুরো রোজগারি জীবনজুড়ে যাদের দায় পরিশোধ করতে হয় এবং সামাজিক দৃষ্টি থেকে যা পরম ঈঙ্গিত। এছাড়াও রয়েছে আপনার একান্ত দায়িত্ব—যেমন আপনার নিয়োগকারী বা শ্রমিক, আপনার বাবা-মা, স্ত্রী অথবা স্বামী, আপনার সন্তান, আত্মীয়স্বজন, বন্ধুবান্ধব ইত্যাদি।

কিন্তু আপনি কি আপনার নিজের প্রতি আপনার দায়িত্বের কথা শুনছেন? আপনার যদি অন্য আর সবার প্রতি দায়িত্ব থাকে—তাহলে নিজের প্রতি কি আপনার কোনো দায়িত্ব নেই?

জীবন যে পরম উৎকর্ষ লাভ ও পরম কাম্যটুকু সম্ভব করে তুলতে সক্ষম—তার প্রতি কি আপনার কোনো দায়িত্ব নেই? অন্য আর সবার যদি অধিকার থাকে—আপনার কি কোনো অধিকার নেই? আপনার স্বাস্থ্য, সৌন্দর্য, সম্পদ, প্রেমপ্রীতি, ভালোবাসা বা সুখী হওয়ার কোনো অধিকার নেই? এবং এমন আরো হাজারো অধিকার—অন্যের অঙ্গুলি-সংকেতে নয় বরং আপনার নিজের ইচ্ছানুসারে আপনার জীবন পরিচালনার অধিকার?

প্রখ্যাত জার্মান দার্শনিক নিটশের পূর্বসূরি ম্যাক্স স্টায়ারসারের একটি মূল্যবান উক্তি হচ্ছে—“আমার কাছে আমার নিজের চাইতে বড় আর কিছু নেই।”

অন্য লোকেরা পরার্থপরতা, আত্মত্যাগ এবং অন্যদের প্রতি দায়িত্বের যতই গুণকীর্তন করুন না কেন এটি একটি পরম সত্য। এই উক্তিটি আপনার নিজের করে নিন। কারণ নীতিবাক্য আর দর্শনশাস্ত্র আপনাকে যাই শোনাক না কেন, নিরেট সত্য হচ্ছে আপনার কাছে আপনার নিজের চাইতে গুরুত্বপূর্ণ আর কিছু হতে পারে না।

শেষপর্যন্ত গিয়ে নীতিশাস্ত্রই হোক আর দর্শনই হোক, সবকিছুই আপনার জন্যেই রয়েছে।

এখানে একজন অপরাধীর একটি উক্তি মনে পড়ছে। আসামি দাঁড়িয়ে ছিল আসামির কাঠগড়ায়। বিচারপতির আসনে উপবিষ্ট বিচারককে লক্ষ্য করে সে অপরাধী বলেছিল, “আমি আমার স্থানে রয়েছি বলেই আপনিও আপনার আসন অলংকৃত করছেন।”

এখন কী করে বাঁচতে হবে এ-সম্পর্কে প্রথম সোপানই হচ্ছে—আপনার নিজের জীবন কত অনবদ্য, আপনার কাছে তার গুরুত্ব কত বেশি—সে-সম্পর্কে উপলব্ধি। মহাজাগতিক আলোকরশ্মিই হোক আর তা সে আপনার মহতী সরকার বা পাড়াপ্রতিবেশীই হোক, সবার চাইতে আপনার নিজের কাছে নিজের গুরুত্বই সবচাইতে বেশি।

এই সহজাত মহৎ সত্যটি আয়ত্ত্ব করুন। এর ওপর দৃঢ় কর্তৃত্ব প্রতিষ্ঠা করুন। এটা অনেক বেশি আত্মকেন্দ্রিক বা আত্মসম্মতী তা ভেবে নাচার বোধ করবেন না। এটি একটি সহজ শিক্ষা—আপনার নিজের প্রকৃতি যা আপনাকে শিখিয়েছে। নিজের ওপর কর্তৃত্ব, স্বাবলম্বন আর আত্মবিশ্বাসের এটা হচ্ছে প্রথম পদক্ষেপ।

২

আরো পূর্ণাঙ্গ, আরো সফলকাম জীবনের পরবর্তী পদক্ষেপ হল—কী ধরনের মানবিক পরিবেশে সারা মানবগোষ্ঠীকে, বিশেষ করে আপনাকে বসবাস করতে হবে—সে-সম্পর্কে সম্যক উপলব্ধি।

এই অবস্থাগুলো সম্পর্কে আমরা সবাই ওয়াকেফহাল রয়েছি—অথবা বলা যায় আমরা যদি তা জানতে চাই তবে আসল সমস্যাটি হচ্ছে—সে-অবস্থাগুলো সম্পর্কে আমাদের বেশিরভাগই অধিকাংশ সময় আমাদের চোখ এবং মন বন্ধ করে রাখি। উদাহরণ হিসেবে বলা যায়, আমরা সবাই বেশ ভালোভাবেই জানি যে, জীবন অত্যন্ত ক্ষণস্থায়ী। কিন্তু এর যথার্থতা কি আমরা সবাই সমানভাবে উপলব্ধি করি আর তা করলেও কি আমরা সে-অনুসারে কাজ করে যাই? খুব কমসংখ্যকই তা করেন। আমাদের বেশিরভাগই এমন এক ছন্দে চলেন—যেমন তাদের মোতাজিলার মতো পরমায়ু অথবা উপকথার সে বিড়ালের অনুরূপ কাটাবার মতো নয়টি জীবন রয়েছে। মুখে কিন্তু আমরা অনেক সময়ই বলাবলি করি : “আপনি কি জানেন, আপনার জীবন মাত্র একটি?”

আমাদের যদি কখনো এমন বোধোদয়ও হয় যে, জীবনের খেলায় শেষপর্যন্ত গিয়ে পরাজয় অবধারিত, তবু আমরা ভুলে যাই শেষপর্যন্ত মৃত্যুর জয় অবশ্যম্ভাবী। মৃত্যু সব বাজিই পকেটস্থ করে নেয়। বিশ্বের সর্বশ্রেষ্ঠ ব্যক্তিবর্গ, এমনকি শেক্সপিয়ার, নেপোলিয়নরাও শেষপর্যন্ত জয়ী হতে পারেননি। বিশ্বের খেলাধুলায় কেউ যত চতুর আর যত পটুই হোন না কেন, যত খেলায়ই তিনি জয়ী হোন না কেন, আখেরে তাকে পরাজয় বরণ করতেই হবে। জীবনের খেলায় অচতুর, অপটু এবং বন্ধাধীনদের মতোই তাকেও পরাজয় বরণ করতে হবে।

জীবনের খেলায় শেষপর্যন্ত কেউ জয়ী হন না। এই নিরেট সত্য উপলব্ধিই হচ্ছে জ্ঞানের প্রথম উন্মেষ। বিপরীতপক্ষে জীবনের খেলা কিন্তু বাধ্যতামূলক। জীবিত কেউ এমন কথা বলতে পারেন না যে, ‘আমি এ খেলা খেলব না—একেবারেই খেলব না।’ শুধুমাত্র আত্মঘাতি দু-একজনই তেমন ধরনের নিষ্ফল উক্তি করতে পারেন। শেক্সপিয়ার তাঁর অমর লেখনীতে এই সত্যের নিখুঁত অভিব্যক্তি ঘটিয়েছেন : ‘মৃত্যুর বন্ধনে জীবন আষ্টেপৃষ্ঠে বাঁধা।’ ‘মৃত্যুর শীতল হস্ত রাজার ওপরও পড়ে।’ ‘জীবন হচ্ছে এক রুদ্ধ কারাগার যেখানে নগ্ন বন্দিরা আষ্টেপৃষ্ঠে বাঁধা। ঘাতক মৃত্যু এসে তাদের অনন্ত অজ্ঞাত অন্ধকারে টেনে নিয়ে যায়।’

এই সত্যটুকুর সঠিক উপলব্ধি থেকে আপনি তুচ্ছ দ্বন্দ্বকলহ, ঠুনকো আনন্দ, অকারণ ও অব্যঞ্জিত ভুলভ্রান্তির একঘেয়েমি থেকে আপনার জীবনকে রক্ষা করতে পারেন। আপনিও বলেন, মৃত্যু একটি নির্জলা সত্য। কাজেই তা নিয়ে মাথা ঘামানোর কিছু নেই। তবে এই অবধারিত সত্যটি উপলব্ধি করার প্রয়োজনীয়তা রয়েছে।

জীবনের তেমন ধরনের ইচ্ছাপাতদৃঢ় বিধিবিধানগুলোও তেমনভাবে উপলব্ধি করার প্রয়োজনীয়তা রয়েছে। কারণ, সেগুলোও অলঙ্ঘনীয় ও অবধারিত। আপনি সেগুলো ভাঙতে পারেন না। সেগুলোকে প্রতারণা করাও আপনার পক্ষে দুঃসাধ্য। সেগুলো আপনাকে আষ্টেপৃষ্ঠে বেঁধে রেখেছে। আপনি মানযশ, অর্থবিস্ত, সোনাদানা কোনোকিছু দিয়েই সেগুলো বশ করতে বা তার পাশ কাটিয়ে আপনার জীবন চালাতে পারবেন না।

উদাহরণস্বরূপ, একজন অসহায় শিশু হিসেবে আপনাকে জীবনের খেলা শুরু করতেই হবে। কিংকর্তব্যবিমূঢ়, অনুসন্ধিৎসু শিশু-কিশোরকাল—শিক্ষাগ্রহণের সময় তাও আপনাকে কাটাতে হবে। তারপর রয়েছে যুবসময়ের ভুলভ্রান্তি আর পরিণত বয়সের সংগ্রাম। জীবনের শীর্ষবিন্দুতে পৌছতে-না-পৌছতেই শুরু হবে অবরোধ। ধীরে ধীরে নিজের অজান্তেই আপনি বার্ধক্যে উপনীত হবেন—অথবা বলা যায় ক্রমশ আপনার শক্তি কমতে কমতে আপনি দ্বিতীয়বারের মতো এক অসহায় অবস্থায় পতিত হবেন (এই অবস্থাতিকে পূর্ণ বা আংশিক দ্বিতীয় শিশুকাল বলে আখ্যায়িত করা যায়)। আর তারপর তো আপনার যবনিকাপাত।

জীবনে লৌহদৃঢ় বিধান হচ্ছে পরিবর্তন। সত্তুরই হোক আর বিলম্বেই হোক, প্রতিটি ব্যক্তি, প্রতিটি বস্তুই পরিবর্তিত হয়ে যায়। এ-সত্ত্বেও ফরাসিরা বলেন, ‘পদার্থের ধ্বংস

নেই, রূপান্তর মাত্র।' অথবা 'কোনো বস্তু যত বদলায়—ততবেশি তা আবার একই রূপধারণ করে।' এই ইম্পাতকঠিন বিধানটি বুঝতে পারলেই জীবনের একটি মূল প্রতিপাদ্য বিষয় বুঝা হয়ে যাবে। জীবনের এই মূলনীতি থেকে বিচ্যুতির কোনো উপায় নেই।

আপনি ৫০, ৬০, ৭০ অথবা ৮০ বছর বাঁচতে পারেন। আবার নাও বাঁচতে পারেন। আপনি ৯০ অথবা ১০০ অথবা তার চাইতেও বেশিদিন বাঁচতে পারেন। তবে এই শেষের সময়টুকুতে আরো বেশি বিপদাশঙ্কা জড়িত। রোগশোক, অসুস্থতা, দুর্ঘটনা ইত্যাকার বিপদাপদগুলোর আশঙ্কা বেশি, কিংবা তা ঘটাই কথ। ঠাণ্ডা মাথায় সে অবস্থানগুলোর কথা ভেবে দেখুন। আপনার তিনশো বছর পরমাণুও নেই, বেসিলাস (পরম শক্তিদর রোগবীজাণু)—এর মতো শক্তিও নেই।

বোকারা বলে থাকেন, “আমরা জীবনের সখক্ষিপ্ততা সম্পর্কে সব জানি। ওসব উপেক্ষা করাই শ্রেয়। ঐসব দুঃখবহ ও অপ্রীতিকর বিষয় নিয়ে মাথা ঘামানো কেন?”

এর জবাব হচ্ছে : আপনাকে অবশ্যি তা করতে হবে। কখনো কখনো আপনাকে অবশ্যি তা করতে হবে। কারণ, না করে আপনার কোনো উপায় নেই। তদুপরি আপনি যদি কোনাকিছু থেকে সর্বোত্তমটুকু পেতে চান তা হলে সে-বিষয় সম্পর্কে সর্বাধিক জানাও আপনার জন্য অপরিহার্য। জীবনের এমন আরো অনেক বাধ্যতামূলক অনুষ্ণ রয়েছে, যে সম্পর্কে আপনার সচেতন থাকা সমীচীন।

আপনি বুঝতে শিখুন যে, আপনি জীবনকালের একটি দীর্ঘসময় শুধু নিদ্রায় কাটান। এটিও জীবনের একটি কঠোর বিধান যা কেউ ভাঙতে পারে না। যদিও ফেডারিক দি ফ্রেই তা ভাঙতে চেয়েছিলেন। অতএব, কর্মমুখর জীবন থেকে আপনাকে এই নিদ্রা ও অর্ধনিদ্রার সময়টুকু—যা জীবনকালের প্রায় এক-তৃতীয়াংশ—বাদ দিতেই হবে।

সুজাং দেখা যাচ্ছে যে, ৯০ বছরের জীবনটি আসলে ৬০ বছরের জীবন। তাহলে ৬০ বছরের জীবনটি আসলে কত বছরের? বিষয়টি আর-একটু গভীরভাবে বিবেচনা করা যাক। আপনি লক্ষ্য করেছেন যে, জীবন হচ্ছে সময়। অথবা সময়ই জীবন। এর বেশিও নয় ব কমও নয়। ঘড়ি যেমাত্র টিক করছে, সঙ্গে সঙ্গে আপনার জীবন এবং সময়ও টিক করে চলে যাচ্ছে। এই নিরেট বাস্তবতাটুকু উপলব্ধি করুন।

এরপ আসা যাক আমাদের সচেতন জীবনে। এর সবটুকু সময়ই কিন্তু শুধুমাত্র কাজ করার জন্যে নয় যদিও আমরা তেমনটিই মনে করে থাকি। এর একটি বড় অংশই বেশ কয়েকট রুটিনমাস্কিক কাজ, যেমন পানাহার, ধোয়াযোছা, পোশাকপরা ইত্যাকার কাজে ব্যয় কতে হয়। এছাড়াও রয়েছে কতগুলো বাধ্যতামূলক বা চাপিয়ে দেয়া সময় হরণ (যেমনট্রেন, বাস বা এ-ধরনের যানবাহনের অপেক্ষায় সময় নষ্ট হওয়া) যা সময়ের পরম আচয়। তারপরও রয়েছে কারণে-অকারণে বস্তু, সহপাঠীদের দ্বারা জীবনের সময় নষ্ট হওয়া, বেশিরভাগ ক্ষেত্রে মামুলি ধরনের কাজ, যেমন সাক্ষাৎকার, অসময়ানুবর্তিতা এ-ধরনে বিষয়াদিতে সময় নষ্ট হওয়া।

সবকিছু মিলিয়ে, আপনার বা আমার জীবনে জীবনের এক-তৃতীয়াংশ সময়ও প্রয়োজনীয় কাজে ব্যয় করার মতো রয়েছে কিনা তা গুরুত্ব-সহকারে ভেবে দেখার প্রয়োজনীয়তা রয়েছে।

সুতরাং লক্ষ্য করা যাচ্ছে ৯০ বছরের জীবন যা আপনিতেই কমে ৬০ বছর হয়েছে—তা আরো কমে গিয়ে ৩০ বছরে এসে দাঁড়িয়েছে। আপনার দ্বারা এই ৩০ বছরের জীবনেরও আরো অপচয় হতে পারে।

এটি বিচলিত বোধ করার মতো বিষয়ই বটে! তবে ভালোভাবে ভেবেচিন্তে দেখতে পারলে তা থেকে লাভবান হওয়ার সুযোগ রয়েছে। কারণ, এতে করেই একজন নিজের সময়টুকু নিজের প্রয়োজনে ব্যবহারের পরিপূর্ণ সুযোগ পেতে পারেন। তাহলে আপনি আর আপনার জীবন লাপাত্তা করে দেয়ার সুযোগ দেবেন না বা এলোপাথাড়ি ছুটছুটি করেও জীবনের সীমিত সময়টুকু নষ্ট করবেন না, যদিও অনেকেই তা করে থাকেন।

আপনার নিজের প্রয়োজনীয়তার মাপকাঠিতে আপনার নিজের জন্য নিজের সময় ব্যয় করার কতটুকু সময় রয়েছে? আপনি যদি অত্যন্ত দৃঢ় মনোবলের অধিকারী হন, আপনার জীবনে যদি বড় রকমের উদ্দেশ্যাবলি থেকে থাকে—তবু বড়জোর সেই ত্রিশবছরের অর্ধেকের মতো সময় হতে পারে। বেশিরভাগ সাধারণ মানুষের জন্যেই বড়জোর তা এক-চতুর্থাংশের মতো বলাটা সত্য বা সত্যের কাছাকাছি হবে। এমনকি স্ট্যালিন, যিনি বিশ্বের ৬ ভাগের ১ ভাগ মানুষের মহাপ্রভু হয়েছিলেন, তিনিও তার নিজের জীবনের প্রভু হতে পারেননি। কাজেই নজর রাখবেন, আপনার জীবনের কতবেশি আপনার জন্যে রাখা সম্ভব হতে পারে এবং কে এবং কারই বা এ-ব্যাপারে আপনার চাইতে বেশি অধিকার রয়েছে? আপনার নিজের জীবনটুকু আপনার জন্যেই হোক, অন্ততপক্ষে যতটুকু বেশি সম্ভব ততটুকুরই অধিপতি আপনি নিজেই হোন। রাষ্ট্র, সরকার সমাজ থেকে ক্ষুণ্ণ করে রাস্তার জড়সড় লোকটি পর্যন্ত কাউকেই আপনার জীবনের সময় হরণ করতে দেবেন না। এ-ব্যাপারে যতবেশি সম্ভব সচেতন থাকবেন। মনে রাখবেন, ব্যালজাকের ভাষায় : “জীবনের সময় যে হরণ করে, সেই হচ্ছে সবচাইতে জঘন্য তস্কর।”

৩

ম্যাথু আর্নল্ড-এর একটি মহান উক্তি রয়েছে। তিনি মনে করতেন, আমাদের ‘ধীমস্থির এবং সার্বিকভাবে জীবনকে দেখা উচিত’। আপনার সবটুকু জীবনই ধীরস্থিভাবে দেখুন। তা দেখুন শুরু থেকে শেষ পর্যন্ত। তাহলেই আপনি অনায়াসেই বুঝতে প্লবেন যে, এর দুটি প্রান্তভাগ—যথা শিশু এবং বৃদ্ধকালের—বিশেষ রকমের চাহিদা রয়েছে। আপনার শৈশবকালের এরই মধ্যে তত্ত্বাবধান করা হয়ে গেছে। সে কালটুকু এখন আপনি অনায়াসেই উপেক্ষা করতে পারেন। কিন্তু বৃদ্ধকাল? নিতান্ত দুর্ভাগ্য না হা তাও আসবে। তাহলে আপনার কর্মজীবনেই বৃদ্ধাবস্থার সুযোগসুবিধা বিধান করে রাখতে হবে।

অবশ্য প্রস্তুতি নিয়ে রাখার সেটিই একমাত্র সময় নয়। জীবনে রোগশোক, দুর্ভাগ্য-দুর্ঘটনা এসব আপনি একেবারেই বাদ দিতে পারেন না। আজকের দিনে কল্যাণরত্নে বলতে যা বোঝায় সেগুলোতে সামাজিক নিরাপত্তা স্কিম রয়েছে—যা এ-ধরনের দুঃসময়ে বিমার বিধান করে থাকে। তবে এসবই আপনি আপনার জন্য যা করতে পারেন—সেসবের বিকল্প মাত্র এবং এ-সমস্ত ব্যবস্থাবিন্যাসও প্রয়োজনের তুলনায় নগণ্য ও অপ্রতুল। ঐসব বৃষ্টির দিনের জন্য আপনি নিজেই ছাতার ব্যবস্থা করে রাখুন।

সভ্যজীবনের সুযোগসুবিধা, আরাম-আয়েশ এবং বিলাস-ব্যসনের কথা ছেড়ে দিলেও তামাম জীবনভর আপনার অনু, বস্ত্র এবং বাসস্থানের প্রয়োজন হবে। আজকের আধুনিককালে মাত্র একটি শব্দে এসবকিছুর বর্ণনা দেয়া যায়, আর তা হচ্ছে : অর্থ।

আপনার জীবনে অর্থের প্রয়োজনের কথা বিশেষ জোর দিয়ে বলার প্রয়োজন করে না। নীতিগতভাবে পর্যাণ্ড অর্থ থাকার প্রয়োজনীয়তার কথা সবাই জানেন। সবাই মনে করেন যে, তারা তা জানেন। তাই যদি হত তাহলে বেশিরভাগই টাকাপয়সা সম্পর্কে কম বলাবলি করতেন এবং অধিক অর্থ লাভের জন্য আরো অধিক চেষ্টা করতেন।

বলা হয়ে থাকে যে, অর্থই হচ্ছে সব অনর্থের মূল। তা হতে পারে। তবে নির্মম পরিহাস হচ্ছে—প্রায় সবকিছু ভালোর মূলেও রয়েছে এই অর্থ।

অর্থ অবশ্য অবশ্যই একটি অতীব প্রয়োজনীয় বস্তু। অর্থ উপার্জন করা দুরূহ। যেই যা মনে করুন না কেন, তা ধরে রাখা আরো দুরূহ। অর্থ গলে যায়—উবে যায়। বিশেষ করে আজকের মুদ্রাস্ফীতি ও মূল্যমান হ্রাসের দিনে তা দৃষ্টির অন্তরালেই বিলীন হয়ে যায়।

অর্থ রোজগারের জন্যে নারীপুরুষ নির্বিশেষে সবাই একটি পেশার আশ্রয় নেন। দুর্ভাগ্যবশত লাভজনক, শুধুমাত্র এই দৃষ্টিভঙ্গি থেকে আপনি হয়তো আপনার পেশা বেছে নিতে পারছেন না। আপনার যা জুটল তাই আপনাকে করতে হবে। তা থেকে যা রোজগার—তাই আপনার রোজগার। প্রবণতা বা শিক্ষা অথবা এ-দুয়ের সমন্বয় ঘটিয়ে আপনি যা শিখলেন—দেখা গেল আপনার কাজের সাথে তার কোনো সঙ্গতি নেই। ইচ্ছা এবং উদ্যোগ কখনো-কখনো কিছুটা কাজে আসে। তবে সাধারণত পেশা বা কাজে ঢুকতে গিয়ে তার খুব সামান্যই কাজে আসে।

কোনো পুরুষ অথবা নারীর জীবিকা একটি অতীব গুরুত্বপূর্ণ বিষয়। অনেকের বিবেচনায় পেশা হচ্ছে সবচাইতে গুরুত্বপূর্ণ ব্যাপার। আসলে কিন্তু তা নয় এবং তা হওয়াটা সমীচীন নয়। জীবিকার চাইতে জীবন অনেক বড় এবং জীবিকা জীবনের একটি খণ্ডাংশ মাত্র। জীবিকা জীবনের শুধু আংশিক চাহিদারই যোগান দিতে পারে। আমাদের বাঁচার জন্যে কাজ করা উচিত—কাজের জন্যে বেঁচে থাকা নয়। বুদ্ধিমানরা ঠিক তাই করেন।

জীবিকা নির্বাচনে বিশেষ যত্নবান হবেন। অন্তত মোটামুটি লাভজনক একটি জীবিকা বাছাইয়ে বিশেষ যত্নবান হওয়া আবশ্যিক। অতিমাত্রায় তুখোড় না হলে আপনার জন্যে

তা করাই শ্রেয়। বেশি মেধাবীরা অবশ্য আহ্বান না আসলে কোনোকিছুতে সাড়া নিতে চান না। একটি সুবিধাজনক, বিশেষ করে লাভজনক একটি জীবিকা বাছাই জীবনের একটি বিশেষ গুরুত্বপূর্ণ প্রয়োজন। কারণ, বিশুদ্ধ নন্দনতাত্ত্বিক আর নীতিবাগিশরা ভাবাবেগ-আপ্ত কণ্ঠে যা-কিছুই বলুন না কেন, সাধারণভাবে দারিদ্র্য এবং বিশেষ করে নিদারুণ দারিদ্র্য জীবনের মস্তবড় একটি অভিশাপ। দরিদ্র হওয়ার অর্থ আপনার জীবনকে পঙ্গু করা, খঞ্জ করা এবং জীবনকে লাঞ্ছনা, বঞ্চনা ও অবমাননার চরম শিকারে পরিণত করা।

লোক প্রবচন হচ্ছে, ‘অর্থই সবকিছু নয়।’ এটা সত্যি। তবে অর্থ হচ্ছে সবকিছুর অন্তত তিন-চতুর্থাংশ অথবা তার কাছাকাছি। ডিন সুইফট ভেনেসাকে বলেছিলেন, ‘সম্পদ হচ্ছে জীবনে ভালো সবকিছুর অন্তত দশ ভাগের ন’ভাগ।’ মহান লেখক বার্নার্ড শ’ (ব্যক্তিজীবনে যিনি বন্ধমূল সমাজতন্ত্রী ও কম্যুনিষ্ট ছিলেন) জীবনে অর্থের গুরুত্ব সম্পর্কে যা বলেছেন তা হল : “অর্থ হচ্ছে বিশ্বে সবচাইতে গুরুত্বপূর্ণ বিষয়। স্বাস্থ্য, শক্তি, সম্মান, ঔদার্য-সৌন্দর্য এই সবকিছুই অর্থের ফলশ্রুতি। অর্থের অভাবের পরিণতিই হচ্ছে অসুস্থতা, দুর্বলতা, দুর্ভোগ, সংকীর্ণতা এবং কুশ্রীতা।”

এ নিয়ে আমরা যতই আফসোস করি না কেন, এটা সত্য। আমাদের মধ্যে কেউ কেউ এ-বিষয়ে কিছুটা সচেতন। তবে আমাদের সবারই সচেষ্টি সচেতন হওয়া আবশ্যিক। নিরেট সত্য হচ্ছে, নগদ অর্থ বা তার সমতুল্য কোনো বস্তুর গুরুত্ব সীমানা ছাড়িয়ে। জন্ম থেকে মৃত্যু পর্যন্ত জীবনের পূর্ণ পরিক্রমার প্রতিটি অধ্যায়েই এই বস্তুটি প্রয়োজনীয়। শিশুকালে দারিদ্র্য সম্পর্কে অনেকটা নির্বিকার থাকা যায়—আসল কঠোরতা সম্পর্কে তখনো অনুভূতি গাঢ় রূপ নেয় না। কৈশোরকালে দারিদ্র্য অনেক দুর্ভোগের কারণ হলেও হয়তো তা হেসে উড়িয়ে দেয়া যায়। যুবকালে তা নিয়েও এগুনো যায় এবং দারিদ্র্য থাকা সত্ত্বেও অনেককিছু লাভ ও উপভোগ করা সম্ভব।

যৌবনে সাহসিকতা, আশা আর জয় করার স্বপ্ন নিয়ে দারিদ্র্যকে উপেক্ষা করা যায়। তবে বৃদ্ধবয়সে? বৃদ্ধবয়সে দারিদ্র্য নির্মম, নিষ্ঠুর। বয়সের ভারে ন্যূজ এবং দারিদ্র্যের সংমিশ্রণ ঘটলে প্রকৃতির নিষ্ঠুর রূপ আরো হিংস্র হয়ে ওঠে। বৃদ্ধবয়স আসলে আপনাকে তা বহন করতে হবে। স্বকীয় চেষ্টায় দারিদ্র্যেরও প্রতিকার করা সম্ভব। শ্রম, সাধনা, অধ্যবসায়—এসব দারিদ্র্যকে দূরে ঠেলে রাখতে পারে। কারণ, দারিদ্র্য চরম বা স্বতঃসিদ্ধ কিছু নয়—নিছকই একটি আপেক্ষিক বিষয়।

অলিভার স্মিথ-এর বাবা বছরে ৪০ পাউন্ড সম্মল করে ‘ধনীর হালাতে’ জীবন চালিয়েছেন। একজন প্রবীণ শ্রমজীবী লোক যিনি অবসর গ্রহণ করেছেন এবং পেনশন পাচ্ছেন, যার কর্মজীবনের কিছু সঞ্চয় রয়েছে এবং থাকার মতো বসতবাড়ি রয়েছে—তিনি তাঁর যৌবন ও কর্মজীবনকালের জীবনমান রক্ষা করে সময় কাটিয়ে দিতে পারেন। তিনি তাঁর সময়ের ও তাঁর শ্রেণীর মাপকাঠিতে একজন ধনী ব্যক্তি। আবার এই একই সমান ক্ষেত্রে একজন মধ্যবিত্ত লোকজীবনের অল্পবিস্তর আরাম-আয়েশ ও বিলাস-ব্যসন

কিছুই না-ছেড়ে সেই একইভাবে ধনীর বেশে জীবন কাটাতে পারেন। সত্যিকার অর্থে এদের কেউ কারো থেকে কম বা বেশি ধনী নন—যদিও একজন থেকে অন্যজনের অর্থবিশিষ্ট বেশি থাকতে পারে। এমনকি একজন কোটিপতিও তাঁর প্রয়োজনের চাইতে বেশি ধনী হতে পারেন না।

যুবকবয়সে বৃদ্ধবয়স, অসুখবিসুখ আর ঘরজীবনের বিপদআপদের কথা ভুলে যাওয়া সহজ। কারণ, ওসব আসন্ন দুর্যোগের ঘনঘটার আওতায় পড়ে না—যদিও তার প্রস্তুতি সে-সময় শুরু হয়ে যাওয়া উচিত।

সুতরাং আমেরিকান মনীষী বেঞ্জামিন ফ্রাঙ্কলিনের সুবচন ‘আগামী দিনে খরচার জন্যে আজ বাঁচান’—এই শুভ বিধান মুদ্রাস্ফীতি আর মুদ্রার মূল্যমানহ্রাস পাওয়া সত্ত্বেও আজও একই রকম প্রযোজ্য। মনস্থির করে নিন যে, পকেট বা মনোবৃত্তি কোনোদিক দিয়েই দরিদ্র হবেন না। আপনার প্রথম ও প্রধান প্রয়োজন হচ্ছে অর্থ। আপনার জীবনের প্রয়োজনে পর্যাপ্ত অর্থলাভ হচ্ছে আপনার প্রতি আপনার প্রথম দায়িত্ব।

আপনার জীবন এবং জীবিকা এই উভয় কর্মসূচিতে শুধুমাত্র সম্মানজনক অর্থলাভই নয় বরং জীবনের সব সময়ের—সবঅবস্থার চাহিদা মেটানোর মতো পর্যাপ্ত সঞ্চয়েরও সুবন্দোবস্ত থাকতে হবে। এখন আপনি সার্বিকভাবে জীবনকে দেখার অন্তত একটি গুরুত্বপূর্ণ দিক সম্পর্কে সম্যক উপলব্ধি করতে পারছেন।

৪

এই অধ্যায়টিতে প্রতিফলিত বিষয়গুলোর প্রতি আর-একবার দৃষ্টি বুলিয়ে তা থেকে যেটুকু শিক্ষণীয় বিষয় আহরণ করা যাচ্ছে—সংক্ষেপে তা হল :

- ১) আপনি ‘আমার প্রতি আমার দায়িত্ব’ কথাটুকু স্মরণ রাখবেন এবং কিছুতেই ভুলবেন না যে, আপনার কাছে আপনি ও আপনার জীবনের চাইতে গুরুত্বপূর্ণ আর কিছু হতে পারে না।
- ২) আপনার জীবনকাল যে দূরতিক্রম্য গণ্ডিতে আবদ্ধ, বিশেষ করে সময়ের গুরুত্ব সম্পর্কে একেবারেই উদাসীন হবেন না। কারণ, সময়ই হচ্ছে জীবন—কিপ্লিং যাকে ‘দুর্মূল্য মিনিট’ বলে আখ্যায়িত করেছেন। আপনার প্রতিটি মিনিট হতে হবে পুরো ৬০ সেকেন্ডের মানদণ্ডে মাপা।
- ৩) ধীরস্থির এবং সামগ্রিকভাবে জীবনকে দেখুন। জীবনে, বিশেষ করে বার্ধক্যে অর্থের প্রয়োজনীয়তার কথা ভুলবেন না। আপনার জীবন এবং জীবিকার কর্মসূচি ঠিক সেভাবে গ্রহণ করুন। এখানেও স্মরণ রাখতে হবে : আপনার জন্য কর্মসূচি, কর্মসূচির জন্য আপনি নন।

এই অধ্যায়ের শুরুতেই ‘জীবনের নকশা’ বলে বক্তব্য রাখা শুরু করা হয়েছে। আপনার জীবনের নকশাটি ঠিক আপনার জীবনেরই নকশা এবং তা অন্য আর কারো নকশা নয়।

মনে রাখবেন, নিজেকে আবিষ্কার যে-কোনো জীবনের সবচাইতে বড় আবিষ্কার। যাঁরা জীবনে সফলকাম হয়েছেন, তাঁরা এই আত্মোপলব্ধির রজ্জু ধরেই জীবনের অগ্রযাত্রায় ব্রতী হয়েছেন এবং সোপানের-পর-সোপান অতিক্রম করে সাফল্যের স্বর্ণশিখরে আরোহণ করেছেন—যে সাফল্য তার জীবনের ঈশ্বরিত সাফল্য, নিজের চাওয়ামতো পাওয়া। অন্যের জন্য তা সাফল্য না হলেও তার জন্য তাই সাফল্য—যা তার জীবনকে সুখী ও পরিতৃপ্ত করে তুলতে পারে। জীবনে সুখের প্রকৃত অর্থে কোনো সংজ্ঞা নেই বলেই সুখকে পরিতৃপ্তির সাথে একাত্ম করে দেখতে হবে। পরিতৃপ্তিহীন সুখ অন্যের দৃষ্টিতে সুখ বা সাফল্য হতে পারে—নিজের কাছে নয়। নিজের কাছে নিজের মতো সুখী হওয়াই সুখের আসল সংজ্ঞা—অন্যেরা এবার যাই মনে করুন না কেন।

পরিচ্ছেদ ২

হাল ফ্যাশনের জীবনধারা

যদিও বিশ শতক পার হয়ে একুশ শতকের প্রথম দশকের শেষার্ধও শেষ হওয়ার পথে, তথাপি আমাদের দেশ এবং বহির্বিশ্বের বহুদেশে অসংখ্য লোক যে-পদ্ধতিতে জীবনধারণ করছেন, তা শতাব্দীপ্রাচীন। জীবনধারণে অনেকে তারো চাইতে বেশি, এমনকি শত শত বছর পিছিয়ে রয়েছেন।

হয়তো আপনিও এদের একজন। আরো সম্ভাব্য ব্যাপার হচ্ছে, আপনি হয়তো মনে করছেন—আপনি তা নয়।

আপনি আধুনিক না প্রাচীন, হাল ফ্যাশনের না সেকেলে—একটু পরীক্ষা করে দেখা যাক। এটি হচ্ছে পরিমাপ করার মতো একটি পরীক্ষা। নিজেকে নিজে জিজ্ঞেস করুন : আমি এক ঘণ্টার ভ্রমণে রয়েছি, তাহলে আমি কোথায় পৌঁছাব!

এই ভ্রমণ যদি ইংল্যান্ডের ক্ষেত্রে হয় আর আপনার জবাব যদি হয় ব্রাইটন, তাহলে বলতে হবে আপনি এখনো ভিক্টোরীয় যুগে রয়েছেন। আর যদি তা প্যারিস বা তেমন দূরত্বের কোনো স্থান হয়—তাহলে মনে করতে পারেন যে, অন্তত এক্ষেত্রে আপনি আধুনিক। ভ্রমণ বা যাতায়াতে এখনো দ্রুততম যানের কদর বা মানমর্যাদা সমগোত্রীয়দের শীর্ষে। ভ্রমণে সবার যা কাম্য তা হচ্ছে—নিরাপত্তা, স্বাচ্ছন্দ্য এবং দ্রুততম সময়ে নিজের গন্তব্যে পৌঁছা। এদিক দিয়ে বিমানের সমতুল্য এখনো ব্যাপক ব্যবহারের কোনো যানবাহন হয়নি। কাজেই বাহন হিসেবে উড়োজাহাজের দাবি এখনো সর্বগ্রগণ্য।

বিমানভ্রমণ আধুনিক জীবনে বৈপ্রবিক রূপান্তর ঘটিয়েছে, অবশ্য আপনি যদি তা ব্যবহারের যোগ্যতা বা মানসিকতা রাখেন। এসব থাকা সত্ত্বেও অনেকে বৈরী মনোভাব বা দুর্ঘটনার ভয়ে বিমানে ভ্রমণ করেন না। মনে রাখবেন, বিমানভ্রমণ বিশ্বের একস্থান থেকে অন্যস্থানের দূরত্ব কমিয়ে দিয়েছে—সময় বাঁচিয়ে দিয়েছে। বিমানভ্রমণ এখন অনেক যানবাহনের তুলনায় খুব-একটা বেশি ব্যয়বহুলও নয়। বিমানে ভ্রমণের মানসিকতা গড়ে নিন—অভ্যস্ত হয়ে ওঠুন। তাহলে আধুনিক জীবনধারার একটি পদ্ধতিতে আপনি অভ্যস্ত হয়ে উঠলেন। এই মানসিকতা ও যোগ্যতা গড়ে তুলতে পারলে এর সাথে সঙ্গতি রেখে আরো অনেককিছুর জন্যে আপনি অনুপ্রাণিত হয়ে উঠবেন।

আধুনিক পুরুষ অথবা নারীর চলাচলের বাহনব্যবস্থাটি হচ্ছে আধুনিকতার অন্যতম প্রধান মাপকাঠি। দ্রুত চলাচলের একটি ব্যবস্থা সম্পন্ন হলে দেখতে পাবেন, তা আপনার অভিজ্ঞতাকে কত সমৃদ্ধ এবং ব্যক্তিত্বকে কতখানি পরিবর্তিত করে দিচ্ছে। যেসব যুবক সপ্তাহান্ত উদ্যাপনের উদ্দেশ্যে দূরদূরান্ত থেকে পার্শ্ববর্তী কোনো নগরীতে ছুটে আবার অল্পসময়ের ব্যবধানে নিজ স্থানে ফিরে আসছে—এদের ভাবীজীবনের সম্ভাবনা সম্পর্কে একটি অত্যাধুনিক দৃষ্টিভঙ্গি অবশ্য রয়েছে।

আধুনিকতার আর-একটি লক্ষণ হচ্ছে—আপনার বাসগৃহের আধুনিকায়ন। বাড়িটির জন্যে আপনি নন, বরঞ্চ আপনার জন্যে বাড়িটি হওয়া উচিত। আধুনিক লোকেরা বসবাস এবং আরাম-আয়েশের জন্যে বাড়ি বানান অথবা বাড়ি নেন। পুরোনো আমলের আলিশান, কদর্য, কিস্তৃতকিমাকার এবং ব্যয়বহুল বাড়ির স্থলে অতি-আধুনিক সুযোগসুবিধা-সম্বলিত ছোট ফ্ল্যাটেরই আজকের দিনে কদর বেশি। আসবাবপত্র সম্পর্কেও একই কথা। জমকালো বা জঞ্জালসদৃশ আসবাবপত্র আর নয়। প্রচুর পরিমাণ ইলেক্ট্রিক ও এ-ধরনের যান্ত্রিক সরঞ্জাম হাল-ফ্যাশনের জীবনের অবিচ্ছেদ্য অঙ্গ। সময় বাঁচানো, উদ্বেগ-উৎকণ্ঠা কমানো এবং পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতার অনায়াসসাধ্য ব্যবস্থা বিধান আধুনিক বসতবাড়ি গড়ে-তোলার সঠিক দৃষ্টিভঙ্গি বলে আজকের দিনে বিশ্বজোড়া বিবেচিত। কাজেই ছোট বাড়ি বা ফ্ল্যাটবাড়ি আজকের দিনের আদর্শ। বাড়ির বেলায় সত্যিকার অর্থেই ‘স্মল ইজ বিউটিফুল’।

বর্তমান সময়ে প্রধানত সমৃদ্ধ দেশগুলোতে সার্ভিস ফ্ল্যাটের কদরই সবচেয়ে বেশি। সার্ভিস ফ্ল্যাটে বাড়ি এবং ব্যবহার-উপযোগী যাবতীয় দ্রব্যসামগ্রী, এমনকি বাসন-কোসনের জন্য পর্যন্ত নির্ধারিত একটি ভাড়া একবারে দিয়ে দিলেই হয়ে গেল। এতে করে আর ভাড়া, নানাধরনের ট্যাক্স এবং অন্যান্য আরো কিছু ‘অতিরিক্ত’ মুদ্রা আর দিতে হয় না—ফলে পুরোনো রেওয়াজের বাড়ির মতো এসব ব্যাপারে আর ঝামেলাও পোহাতে হয় না এবং অবাঞ্ছিত সময়ও ব্যয় করতে হয় না। আপাতদৃষ্টিতে এসব সার্ভিস ফ্ল্যাট ব্যয়বহুল বলে মনে হলেও শেষপর্যন্ত গিয়ে তা সময়, কামকাজ, অর্থ এবং অসুবিধা থেকে বাঁচিয়ে থাকে। (উন্নয়নশীল দেশে সাধারণভাবে এখন পর্যন্ত এ-ধরনের রেওয়াজ জনপ্রিয় হয়ে ওঠেনি। তবে যেখানে সম্ভব—এ-পদ্ধতি অনুসরণ করা শ্রেয়। অন্তত এই মনোভাবটুকু পোষণ করাও অনেক কাজে আসতে পারে)।

আজকাল প্রায় দুনিয়াজোড়া ঘরের আসবাবপত্র থেকে যাবতীয় ইলেক্ট্রনিক্স, এমনকি গাড়ি পর্যন্ত ভাড়ায় ব্যবহার করতে পাওয়া যাচ্ছে। তাতেও ঠিক একই ধরনের সুবিধা পাওয়া যায় অর্থাৎ সময় বাঁচে, কাজ বাঁচে, ঝামেলা থেকে বাঁচা যায়। উদাহরণ হিসেবে বলা যায় : আজকাল প্রায় সব বড় বড় নগরীতেই ইচ্ছেমতো ব্যবহার-উপযোগী একটি গাড়ি ভাড়ায় পাওয়া যায়।

গাড়ির মালিকানা একটি অতি ব্যয়বহুল ও বড়রকমের ঝঞ্জির ব্যাপার। এ থেকে মুক্ত থাকা শুধু ঝামেলা থেকে মুক্ত থাকা নয় বরং আরো অনেক বেশি স্বাধীন থাকা। কাজেই আসবাবপত্র যতদূর সম্ভব ভাড়ায় নিয়ে ব্যবহার করা ওসবের মালিক হওয়ার চাইতে

সুবিধের। অনেক জিনিসেরই প্রয়োজন নিতান্ত সাময়িক। প্রয়োজনটুকু ফুরিয়ে গেলে তা একটি অবাপ্তিত বস্তু, একটি অপ্রয়োজনীয় বোঝা বৈ আর কিছু নয়। (প্রাচ্যের দেশগুলোতে মানুষ জিনিসপত্র রাখার ব্যাপারে বড়রকমের রক্ষণশীল। প্রয়োজন ফুরিয়ে গেলেও আজীবনকাল বহু জিনিস অকারণেই ধরে রাখতে চায়। নিতান্ত একটি বাহুল্য জিনিস আজীবনকাল ধরে রাখার নজিরও খুব একটা বিরল নয়। যা একবার ঘরে উঠল তাই যক্ষের ধনের মতো আজীবনকাল ধরে রাখতে চায়, আর এ নিয়ে কতই না ঝগড়াট বামেলা পোহাতে হয়। কখনো এসবের প্রয়োজনীয়তা সম্পর্কে কেউ কৌতূহল করেও যদি জিজ্ঞেস করেন, তাহলে ছোট্ট করে বিরক্তিভরা জবাব আসে—‘লাগে’)। প্রয়োজনে-অপ্রয়োজনে এই আঁকড়ে ধরে থাকার প্রবণতাকে আধুনিক জীবনধারার সাথে সামঞ্জস্যপূর্ণ নয়। বিরক্তি ও কদর্যতা থেকে মুক্তি হাল-ফ্যাশনের জীবনের অবিচ্ছেদ্য অঙ্গ। আধুনিক মানুষ মুক্ত এবং ঝগড়াট থেকে মুক্ত থাকতে পছন্দ করেন। আধুনিক জীবনধারায় কাজ এবং অবসর—এই উভয় ক্ষেত্রেই বামেলামুক্ত মন-মানসিকতার দাবি অগ্রগণ্য। ক্ষুদ্র, খণ্ড, বিব্রতকর দায়দায়িত্বে পীড়িত ও বিচ্যুত মন আধুনিকতার সাক্ষ্যবহ নয়। অন্যদিকে সময়োপযোগী অনুশীলনীতে লিপ্ত না হয়ে জীবনে সফলকাম হওয়াও সহজসাধ্য নয়।

বাসস্থান বা থাকার সুযোগসুবিধার দিক দিয়ে ধনী ও বিত্তহীন দেশগুলোর মধ্যকার পার্থক্য প্রায় আকাশচুম্বি। জীবনের সবরকম চাহিদায় এই তারতম্য লক্ষ্য করা গেলেও নিজের আবাসটুকুর বেলায় এই তারতম্যটুকু জীবনের দৃষ্টিভঙ্গির দিক দিয়েও বিশেষ স্পষ্ট। এর কারণ হচ্ছে, বেশির ভাগ উন্নয়নশীল দেশের সংখ্যাগরিষ্ঠ মানুষের সামান্য আশ্রয়টুকু নিয়ে অবর্ণনীয় ভাগ্য-বিড়ম্বনার শিকার হওয়া। দুঃখজনক হলেও সত্য যে, আজকের জনাকীর্ণ বিশ্বে ১০ শতাংশের মতো মানুষের আদৌ কোনো আশ্রয় বা ঠিকানা নেই। আরো অন্তত ১০-১৫ শতাংশ মানুষ হবে, যাদের অত্যন্ত নিম্নমানের অথবা মানবেতর আস্তানায় কোনোরকমে মাথাগোঁজার ঠাইটুকু করে নিয়ে জীবনসংগ্রামের নানা আটপৌরে ধান্দার মধ্যদিয়েই জীবনের ধারাস্রোতটুকু বয়ে নিতে হয়।

বিশ্বব্যাপী, বিশেষ করে উন্নয়নশীল ও স্বল্পোন্নত দেশের ছোট, মাঝারি এবং বড় নগরীর রাস্তাঘাটে যাদেরকে উৎফুল্ল বা বিষাদ-ভারাক্রান্ত, জীর্ণবস্ত্র শীর্ণকায় অথবা সুবেশধারী, যে অবস্থায়ই দেখা যাক না কেন—এদের অনেকেই আবাসস্থলের ব্যবস্থাবিন্যাসে বড় রকমের খুব একটা বৈসাদৃশ্য নেই; আর এই মিলের দিকটি হল মানুষের মতো বসবাসের পরিবেশহীনতা। জনপুঞ্জ জর্জরিত দেশগুলোতে এই অবস্থার পরিবর্তন খুব একটা সহজসাধ্য তো নয়ই বরং দিনের-পর-দিন ব্যক্তি থেকে সমাজ, সমাজ থেকে রাষ্ট্রের পক্ষে পর্যন্ত দুঃসাধ্যতম দায়িত্বে পরিণত হচ্ছে।

এই প্রেক্ষাপটে আপনাকে শাখাবিস্তারের কল্পনা বিলাসটুকু ছেড়ে দিতে হবে—নিজেকে সংযত ও সঙ্কুচিত রাখার ধারা প্রণালীটুকু এমনিভাবে আয়ত্ত করতে হবে যাতে করে আপনি অন্যদের দীর্ঘশ্বাস বা চোখটাটানোর কোনো অবস্থায়ই কোনোরূপ কারণ হয়ে না দাঁড়ান। মনে রাখতে হবে—আজকের সমাজ, তা যে-কোনো রাজনৈতিক ব্যবস্থাধীনই

হোক না কেন, কোনোরূপ আতিশয্যকে সহজচিন্তে মেনে নিতে নারাজ। এটা সবার ওপরে সময়ের দাবি। আজকের সমাজ অবস্থার চাপে যেটুকু মানতে বাধ্য থাকছে—কাল আর তা থাকবে না। যা ভাঙার তা ভেঙে পড়বেই। এর জন্য তেমন কোনো দূরদৃষ্টিরও প্রয়োজন নেই। নিছক নিকটদৃষ্টিই যথেষ্ট। এটুকু নিকটদৃষ্টিহীন হওয়া আপনার কাম্য হতে পারে না।

এবার সর্বাধিক গুরুত্বপূর্ণ খাওয়াদাওয়ার ব্যাপারটিতে আসা যাক। আধুনিক দৃষ্টিভঙ্গিসম্পন্ন লোকেরা আজকাল অধিক থেকে অধিক হারে নাস্তা এবং অনিয়মিত কিছু খাওয়া ছাড়া ক্যাফে, রেস্টুরেন্ট এবং হোটেলে খাওয়াদাওয়া সেরে ফেলতে অভ্যস্ত হয়ে উঠেছে। এটি অনেকাংশে ঝঞ্ঝট-ঝামেলা মুক্ত। এতে খাওয়ার মতো বহু এবং বিচিত্র খাদ্যসামগ্রীর সুন্দর উপস্থাপন আজকের শহুরে জীবনের একটি বিশেষ আকর্ষণ। ঘরে রান্নাবান্না করে বিরাট আকারে 'ভূরিভোজন' করার চাইতে ফাস্টফুড তেমন কিছু ব্যয়বহুল এবং হৈহাস্কামা-সম্পৃক্তও নয়।

আধুনিক নারীপুরুষ তাদের পোশাক-পরিচ্ছদের ব্যাপারেও অনেক বেশি পরিপাটি। অত্যাধুনিক তন্তু—তা কৃত্রিম, স্বাভাবিক বা উভয়ের সংমিশ্রণই হোক—আধুনিক নারীপুরুষের অধিক হারে কাম্য। এতে সুবিধেও তুলনামূলকভাবে অনেক বেশি। এসব ধোয়া সহজ, স্বল্প ব্যয়বহুল এবং হালকা ওজনের, যা ভ্রমণ বা আসা-যাওয়ার সময় গুটিয়ে নেয়া অনায়াসসাধ্য। শীতপ্রধান দেশে পশমিবস্ত্রের ধোয়ার ঝামেলা কম। মৌসুমে একবার না-ধুয়েও পশমি ও অন্যান্য বস্ত্র লব্ধি বা অন্যকোনো গচ্ছিত রাখার স্থানে দীর্ঘদিন অনায়াসে রাখা যায়। আনার সময় ধুয়ে আনলেই হল। আজকাল আবার নিছক এক-মৌসুমের জন্য জামাকাপড় কেনার রেওয়াজ প্রচলিত হয়েছে। এতে ধোয়ার আর কোনো ঝঞ্ঝ-ঝামেলাই থাকছে না। যেমনটি আছে তেমনি তা বিক্রি করে দিয়ে নতুন সেটের জামাকাপড় কিনে নিলেই হল। মনেপ্রাণে সর্বাধুনিক হওয়ার অনেকের পক্ষে এটি সর্বোত্তম উপায় এবং সর্বাধিক বাঞ্ছিত। আজকাল উষ্ণমণ্ডলীয় দেশেও প্রধানত ধনাঢ্যদের মধ্যে এ রীতি চালু হয়ে চলেছে।

পোশাক-পরিচ্ছদে আধুনিক থাকতে হলে পরিধেয় পোশাক স্তৃপীকৃত করে তা সম্ভব নয়। পৃথিবীতে অতিদ্রুত বদলে যাওয়া হালহকিকতগুলোর একটি হচ্ছে ফ্যাশন। ডিজাইন বা দ্রব্যসামগ্রী বদলে—এমনকি বাতিল হয়ে যাওয়াও কম দ্রুতগতিসম্পন্ন নয়। চিরায়ত বচনে যে বলা হয় 'অদ্রলোক সৃষ্টি করেছে দর্জি' বা হালআমলে প্রস্তুতকারী প্রতিষ্ঠান—তা একেবারে মামুলি নয়। মোদ্দাকথা হচ্ছে—পোশাক-পরিচ্ছদে যতটা সম্ভব হালফ্যাশনের মানসিকতাসম্পন্ন হওয়ার কোনো বিকল্প নেই। সকলের সঙ্গে 'আলাদা' বাস করারও এটি অন্যতম মোক্ষম উপায়।

আধুনিক জীবনসংশ্লিষ্ট যে-কোনো বিষয়ই হোক—তা সে বসতবাড়ি, আসবাবপত্র, কাপড়চোপড় বা আর যে-কোনো অনুষঙ্গই হোক—আধুনিক দৃষ্টিতে তার দুটি পূর্বশর্ত রয়েছে, আর তা হচ্ছে—উপযোগিতা আর অনায়াসসাধ্যতা। ভিত্তিষ্ঠারীয় যুগের আদিভৌতিক বা জমকালো প্রায় কিছুই আজকের দিনে বিকায় না। তা আজ

অনেকাংশেই সেকলে। এমনকি অলংকারাদিকেও আজকের দিনের মাপকাঠিতে উৎরাতে হবে। আজকের দিনে জীবনের চাহিদার সবকিছুই পরীক্ষিত যোগ্যতার অধিকারী হতে হবে—যা সেকলে জিনিসপত্রের একদা জাঁকানো স্থানটুকু দখল করে নিয়েছে।

মহিলাদের মালিকানার জিনিসপত্রগুলো অবশ্য পুরুষদের মতো অত সহজ সরল হতে পারে না। তবে আধুনিক মহিলারা তাও যথাসম্ভব সামাল দেয়ার উপযোগী করার প্রয়াস পেয়ে থাকেন। বিশেষ করে অবিবাহিতা যুবতী মহিলারা কোনোপ্রকার প্রতিদানের সম্ভাবনাহীন জিনিসপত্র থেকে রক্ষা পাওয়ার চেষ্টা অবশ্য করে থাকেন কিংবা তা করাটা অত্যন্ত সমীচীন।

অবশ্য আদি ও অকৃত্রিম সেকলে এমন একটি বস্তু রয়েছে, আধুনিক মানসিকতাসম্পন্ন লোকেরা যার ওপর সর্বাঙ্গিক অধিকার বহাল রাখতে অত্যন্ত তৎপর। বলাবাহুল্য, সে বস্তুটি হচ্ছে : অর্থ। প্রাত্যহিক জীবনে নগদ অর্থের অতি-আবশ্যিকতা আধুনিক লোকেরা নির্দিধায় মেনে নেন এবং এ-ব্যাপারে তারা সম্যক সচেতন। বার্নার্ড শ'র সঙ্গে তারাও বিশ্বাস করেন যে, কার্যত বিশ্বের প্রায় সার্বিক কাম্যবস্তু প্রবাহের অপর নামই হচ্ছে অর্থ। তারা অর্থ ব্যয় করতে রাজি—এমনকি বেপরোয়া অর্থ ব্যয়েও রাজি, তবে বিনিময়ে কিছু না-পেয়ে অথবা 'লুণ্ঠনের' শিকার হয়ে তারা অর্থ ব্যয় অপছন্দ করেন।

আমার কথা বলতে গেলে, আমি অত্যাধুনিক জীবনপ্রণালীর জোরালো সমর্থক। এটি ভালো—এমনকি জীবনধারণের সর্বোত্তম পদ্ধতি। আগের গতানুগতিক জীবনধারা থেকে এটি অনেক বেশি সুবিধাজনক। সেকলে জীবনযাপনের সাথে এর কোনো তুলনাই হয় না। আপনার সময়ের মোক্ষম ফায়দাটুকু পেতে হলে আপনাকে আপনার সময়েই বাস করতে হবে—অতীতকালে নয়। আপনি কি সময়ের চলমান ধারার অগ্রভাগে অবস্থান করছেন? যদি তা না হয়, তবে চেষ্টা করুন না কেন, দেখবেন অতীতের জাবর কাটার চাইতে তা কত আনন্দদায়ক, লাভজনক এবং কতবেশি বাঞ্ছিত।

একবাক্যে বলতে গেলে : হালফ্যাশনের জীবনযাপনে অঙ্গীকারবদ্ধ হোন।

পরিচ্ছেদ ৩

নিজেকে জানা

১

কালজয়ী গ্রন্থ *দি ওয়ার্ল্ডওয়াইডস্ টেল* এবং আরো বেশ কয়েকটি জীবনপথের সন্ধান সম্পর্কিত গ্রন্থের রচয়িতা আর্নল্ড বেনেট বলতেন : 'সর্বোৎকৃষ্টটি হলেই আমার চলবে' (তবে এটাই সব সময় আমার জন্য যথেষ্ট নয়। আমার অনেক সময় মনে হয় তা যদি এর চাইতেও ভালো হত)।

সে যাইহোক, সর্বশ্রেষ্ঠটি তো সর্বশ্রেষ্ঠই। আপনি, আমি, আমরা সবাই জীবন থেকে সর্বোৎকৃষ্টটুকুই চাই। জীবন শুষ্ক, নীরস এবং স্থবির হওয়া বাঞ্ছনীয় নয়। জীবন হতে হবে উৎসাহব্যঞ্জক, আনন্দদায়ক ও সফলকাম এবং জীবন থেকে এই সর্বোত্তমটুকু লাভের প্রত্যাশী হতে হলে সবার আগে আমাদের নিজেকে জানতে হবে—নিজেদের চাহিদাটুকু নিরূপণ করতে হবে। প্রতিটি ব্যবসায়ী তা জানার সুবিধাটুকু সম্পর্কে সচেতন থাকে। অন্য আর যে-কোনো তৎপরতার মতো বেঁচে থাকাও একটি ব্যবসা—একটি বিজনেস।

এই পৃথিবীতে আমরা সবাই নগ্নভাবে আসি। আপনিও তার ব্যতিক্রম নন। এ অবস্থায় সবার আগে আপনি কী উপলব্ধি করতে পারেন? আপনি আপনার মধ্যে একটি ত্রয়ী সত্তার সম্মিলন উপলব্ধি করতে পারেন (পরমার্থের ব্যাপারে ধর্মীয় উপলব্ধির অনুরূপ)। আপনার রয়েছে একটি দেহ, একটি মন এবং একটি আত্মা। আপনি যদি একজন পরম বস্তুবাদী, যুক্তিবাদী বা সংশয়বাদী হন, তবে এই তৃতীয় টার্ম বা সত্তাটির ব্যাপারে জগাশিচুড়ি পাকিয়ে ফেলবেন না। এ-ব্যাপারে চিন্তা করা সম্পূর্ণ ন্যায্যনিষ্ঠ আচরণ। আপনি অভিজ্ঞতা থেকে বুঝতে পারবেন, এটিও অপর দুটি প্রসঙ্গ, যথা দেহ অথবা মনের মতোই নিরেট বাস্তব।

মানুষ দেহ থেকে মনকে সম্পূর্ণ আলাদা একটি বিষয় হিসেবে বিবেচনা করতে অভ্যস্ত। স্পিরিট বা আত্মার সম্পর্কে যদি তার বা তাদের আদৌ কোনো বিশ্বাস থাকে—তাহলে তাকে সম্পূর্ণ একটি পৃথক বস্তু হিসেবেই তারা বিবেচনা করেন। এ ভুলটি কিছুতেই করবেন না। এর স্থলে বরং নিজেকে একটি সম্মিলিত সত্তা হিসেবে বিবেচনা করুন। কারণ, সত্যিকার অর্থে আপনি তাই। মানুষের এ-পর্যন্ত আহরিত

জ্ঞানের আলোকে দেহের সঙ্গে মনের এবং মনের সঙ্গে আত্মার সম্মিলন এবং তাদের প্রতিনিয়ত মেলামেশা ও বিস্ময়কর প্রভাব-প্রতিক্রিয়া সম্পর্কে অভিজ্ঞতা নিত্য সামান্য। এ সত্ত্বেও বলতে হয়—তারা অবিভাজ্য, তারা একসূত্রে গাঁথা।

চিকিৎসাবিজ্ঞানের অন্যতম শাখা এনডক্রিনোলজি (Endocrinology) তা প্রতিষ্ঠিত করেছে। আপনার দেহ থেকে একটি গ্লান্ড অপসারণ করে দেখুন। দেখবেন, থেকে-থেকে আপনার মন অন্যমনস্ক হয়ে ওঠছে। আপনি মনে সারাক্ষণ উদ্বেগ বোধ করতে থাকুন। দেখবেন আপনার দেহে মাথাধরা, এমনকি ডিওডোনাল আলসার অথবা তারো চাইতে মারাত্মক কিছু হয়ে বসে আছে।

মানুষের সত্তা যে একটি, তিনটি নয়—এ সম্পর্কে ভুল-ধারণার একটি কারণ হচ্ছে আমাদের দেহের জন্য ডাক্তার, মনের জন্য শিক্ষক বা টিচার এবং আত্মার জন্য লোক বা পার্সন রয়েছে। তবে তাদের কাজের সমন্বয় সাধন বা পৃথক চিকিৎসা করার মতো কেউ নেই।

এই কাজটি আপনার নিজেকেই করতে হবে। আপনি সবসময় এই কথাটুকু মনে রাখলে বুদ্ধিমানের কাজ করবেন যে, আপনার ত্রয়ী সত্তা আদ্যে এক এবং আপনার তৃতীয় অংশটুকুও আপনি অবজ্ঞা করতে পারেন না। আর আপনি যদি তা করেন, তাহলে শুধু ঐ অংশটিরই নয়, অবশিষ্ট অংশগুলোর অনিষ্ট সাধনও অবধারিত।

আসুন, প্রথমে আমরা তৃতীয় অংশটুকু বিবেচনায় নিই। স্পিরিট অথবা আত্মা প্রসঙ্গ প্রথমে গ্রহণ করা যাক। নিঃসন্দেহে এর গুরুত্ব অন্যদের চাইতে কম নয়।

২

আত্মা (Soul) অথবা স্পিরিট সম্পর্কে কয়েকটি সূত্র রয়েছে। আপনার নিঃসঙ্গও একটি থাকতে পারে। আবার এর অস্তিত্বও আপনি একেবারে অস্বীকার করতে পারেন। অথবা আপনি অত্যাধুনিক মনস্তত্ত্বের মতো এটিকে নিছকই মনের একটি বিভাগ বলে বিবেচনা করতে পারেন, অথবা আপনি ধর্মীয় মতবাদটি নিতে পারেন, যথা এটি হচ্ছে আপনার আধ্যাত্মিক ও অবিনশ্বর অংশ, অবধারিত বাস্তবতা।

আমার কথা বলতে গেলে, আমি স্পিরিট অথবা আত্মার বিদ্যমানতাকে দেহ ও মন থেকে সম্পূর্ণ আলাদা এবং এ দুয়ের উর্ধ্বে মনে করি। বাস্তবে দেহ ও মন হচ্ছে আত্মার ভূত্য বিশেষ। হতে পারে কখনো-সখনো অনানুগত ভূত্য। তারপরও বলতে হয়, এমন এক ভূত্যকে নিয়ন্ত্রণ করা যেতে পারে, আদেশ মেনে চলতে বাধ্য করা যেতে পারে এবং যতবেশি মেনে চলতে বাধ্য করা যায়, ততই মঙ্গল।

আত্মা হচ্ছে সত্যিকার অর্থে 'I' অর্থাৎ আমি। এটি হচ্ছে নির্বাহী প্রক্রিয়া। এটি হচ্ছে 'ইচ্ছা' বা উইল। সে দেহকে বলে, 'এটি করো' এবং তা গস্পেলের সেঞ্চুরিয়ানের মতো 'তা করে' ফেলে। সে একইভাবে মনের সাথেও কথা বলতে পারে এবং মন যদি অনুগত

থাকে আর আঙ্গা বহনের মতো সুশৃঙ্খল হয়, তাহলে তা 'করে ফেলে'। এটি হচ্ছে কমান্ডার, কর্তৃপক্ষ।

সত্যি বটে এর কর্তৃত্ব সীমাবদ্ধ। দেহ সমস্ত আদেশ মানবে না। বিদ্রোহী মন তো আরো মানবে না। তবে এটা খুবই তাৎপর্যপূর্ণ ব্যাপার—দেহ ও মন এদের কর্তৃত্ব খাটিয়ে কেমন করে আত্মার বাণী শুনতে পারে। আত্মার বাণী মেনে চলতে তারা যতটা অনুগত থাকে তা রীতিমতো অবাধ হওয়ার মতো এবং এমনি করেই আনুগত্যের অভ্যাস গড়ে ওঠে।

আত্মা অথবা নির্বাহী প্রক্রিয়ার নীতিমালা মেনে চলার মর্যাদা খাটো করে দেখা যায় না। এটি হচ্ছে সত্যিকার অর্থে আপনার ভেতরের 'আমি' অথবা 'আপনি'। এটি করা সম্ভব। অভ্যাস এই দায়িত্বটি সহজ করে তোলে।

আমাকে খানিকটা বিশ্লেষণ করতে দিন। আমি ভূমিতে আমার পা রাখা বা একটি পানির গ্লাসে আমার হাত রাখার মতো সহজে কোনো বিষয়ের প্রতি মনোযোগ নিবদ্ধ করতে পারি। আমার মন বিষয়টির প্রতি মনোযোগ নিবদ্ধ করে—তার কারণ আমি তাকে তা করতে বলেছি। ধরুন আমার মন অর্ধেক পরিমাণ মনোযোগ দিল। সেক্ষেত্রে আমি মনের অবাধ্য অবস্থাকে নিয়ন্ত্রণ করতে পারি এবং আমার ইচ্ছাকে খাটিয়ে বিষয়টির প্রতি মনোযোগ নিবদ্ধ করতে বাধ্য করতে পারি। এর অর্থ হচ্ছে : শুধুমাত্র ঐ বিষয়টির প্রতি এককভাবে মনোযোগ নিবদ্ধ করা।

তবে মন নিবদ্ধ রাখার একটি নির্দিষ্ট সময়ের পর (ঠিক ব্যায়ামের পর দেহ যেমন শান্ত হয়ে পড়ে) মনও তেমনি শান্ত হয়ে ওঠে। সে বিদ্রোহ করে। এটি মনোনিবেশপর্বে ক্ষান্ত দেয়। আমার ইচ্ছা তাকে মনস্থির করতে বাধ্য করে। এটি আবার বিদ্রোহ করে।

তবে এই বারবার টানা পড়েনে ইচ্ছা, শক্তি সঞ্চয় করে। তবে এর পূর্বশর্ত হচ্ছে ইচ্ছাকে জয়ী হতে হবে। তাকে পরাজিত হলে চলবে না। পরিণামে সে যেমনটি হওয়া বাঞ্ছনীয় ঠিক তেমনটি হয়ে ওঠে অর্থাৎ প্রভু এবং কর্তা হয়ে ওঠে।

বিপরীতপক্ষে মন (তার যত মহৎ গুণাগুণই থাক) যা 'আমি' অথবা 'ইচ্ছা' কিংবা নির্বাহী প্রক্রিয়াকে তার ভৃত্যে পরিণত করেছে, তা সমগ্র মানুষটিকে বিরাট বিপাকে নিপতিত করতে পারে। উইলিয়াম শেক্সপিয়ারের সর্বশ্রেষ্ঠ ও সবচাইতে মনোমুগ্ধকর নাটক 'হ্যামলেট'-এর এটিই হচ্ছে প্রতিপাদ্য। এতে নায়কের সূক্ষ্ম বুদ্ধিমত্তা তার অদম্য ইচ্ছাকে পরাজিত করে এবং সেই সম্ভ্রান্ত যুবরাজের দেহ, মন ও আত্মাকে হতশায়ী ভরে তোলে, পরিণামে তার ধ্বংসও অনিবার্য হয়ে ওঠে। একটি ট্র্যাজেডিই বটে! এই প্রতিপাদ্যটি এতই সত্য যে, এই নাটকটি দেখে মূর্খ বা সংস্কৃতিমনা নির্বিশেষে সবাইকে মুগ্ধ হতে হয়। পরিণামে আমাদের সবার মনও এই সত্যটিতে সাড়া না দিয়ে পারে না। আধুনিক ঘটনাবল্হল জীবনে মনের কাছে ইচ্ছার নিরবচ্ছিন্ন পরাজয় থেকে বহু ট্র্যাজেডির উদ্ভব ঘটে। লাগাতার উদ্বেগ তার একটি উদাহরণ। যেসব লোক যে-কোনো ব্যাপারে অকারণ উদ্বেগ থেকে নিজেদের মনকে নিয়ন্ত্রণ করতে ব্যর্থ, তাদের দুর্বল ইচ্ছার ওপর

বিশৃঙ্খল মনের অত্যধিক প্রভাব ট্রাজিক ঘটনারই সাক্ষ্যবহ এবং এর শাস্তি অত্যন্ত মারাত্মক ধরনের হতে পারে। অসুখী হওয়া, অনিদ্রায় ভোগা, মন অথবা দেহ অথবা উভয়টি ভেঙেপড়া—এমনকি কোনো-কোনো ক্ষেত্রে আত্মহত্যায় পর্যন্ত গিয়ে পৌঁছতে পারে।

অন্যদিকে নিজেকে অথবা ইচ্ছাকে কিংবা প্রশাসনিক নীতিমালাকে দেহ ও মনের প্রভু করা গেলে তা বাস্তব, ফলপ্রসূ এবং সুফলপ্রসূ হতে পারে। প্রশিক্ষণপ্রাপ্ত দেহ, প্রশিক্ষিত মন—স্বাস্থ্য, সম্পদ ও সুখের পক্ষে সহায়ক হয়ে থাকে।

অতএব, আত্মার দিক দিয়ে শক্তিশালী হবেন। 'উইল' বা ইচ্ছাকে বিজয়ের জন্য প্রস্তুত করবেন। যখন কোনো ব্যক্তির সম্পর্কে কেউ বলেন যে, তাঁকে 'জবানিতে' নিতে হয় অথবা তাঁর 'চরিত্র' আছে অথবা তার 'মনের জোর' প্রবল, তখন তারা 'আই' অথবা 'উইল'কেই স্বীকৃতি দিচ্ছেন। এই 'আমিত্ব' ইচ্ছাশক্তি, নির্বাহী নীতিমালা অথবা সে ব্যক্তির 'আত্মা' অথবা মানসিক শক্তি হচ্ছে সত্যিকারের প্রভু। আপনার নিজের মধ্যে যে মাস্টার বা প্রভু রয়েছে, এর গুরুত্বের প্রতি স্বীকৃতি না জানিয়ে আপনি যোগ্য ও কার্যকরভাবে জীবনধারণ করতে সক্ষম হবেন না।

৩

এবার আসুন মনের এবং আপনার নিজের মনের কথায়। মনের গুণাগুণ ও প্রকৃতির মধ্যে অনেক বৈসাদৃশ্য রয়েছে। একজন ইউক্লিড অথবা আইনেস্টাইন, একজন বিথোফেন বা ব্যাক-এর মনের অবস্থান আমার মনের চাইতে অনেক দূরে। একজন মানুষের মন আর একটি ঘোড়ার মন কখনো এক হতে পারে না। তবে শেক্সপিয়ার অথবা মিল্টনের মন সমভাবে আমার মনের চাইতে উন্নত। তদুপরি এদের মিলের দিক অবশ্য রয়েছে। অর্থাৎ শব্দে নিজেকে প্রকাশ করার প্রবণতা উভয়ের মধ্যেই বিদ্যমান।

এই মৌলিক বিষয়টি উপলব্ধি করা খুবই গুরুত্বপূর্ণ। আপনার মনটি একটি প্রথমশ্রেণীর মন হতে পারে। এ সত্ত্বেও (ধরুন) সংগীত বা গণিতশাস্ত্রে তার হয়তো আদৌ প্রবেশাধিকার নেই। মোজার্ট সংগীতে ছিলেন মহাপারঙ্গম। কিন্তু অন্য আরো বহু বিষয়ে তাঁর বিশেষ কোনো প্রবেশাধিকার ছিল না। কেউ প্রতিভাধর কিংবা অত্যন্ত তুখোড় হলেও তাঁর নিজের পথ ছাড়া অন্য আর-কোনোকিছুতে বেশিদূর অগ্রসর হতে পারেন না।

অতএব, আপনাকে আপনার মনের 'প্রবণতা'টুকু ঝুঁজে পেতে হবে। মনের প্রবণতা বিশেষ কোনো একদিকে হতে পারে। অথবা সবদিকে প্রবণতা থাকার মতো ভালো একটি মনও হতে পারে। মনটি অসাধ্য সাধন করার মতো দক্ষ হতে পারে এবং বহুক্ষেত্রে চমকপ্রদ কিছু করার মতো সিদ্ধকাম হতে পারে।

আপনার মনে তেমন কিছু 'প্রবণতা' থাকলে সর্বোত্তম উপায় হচ্ছে সেই প্রবণতাটুকু অনুসরণ করা। আত্মতৃষ্টির জন্য সেই প্রবণতাটুকু আপনার জন্য সোনালি সড়ক। আপনার সাফল্যের জন্যও তা একইরকম উপযোগী। এটি হচ্ছে একমাত্র পথ। জীবনের সত্যিকারের পথ।

আপনার মনের সেই ঝাঁকটুকুর কী করে আপনি সন্ধান পাবেন? কিসের প্রতি আপনার মন মুক্ত, দ্বিধাহীন ও স্বতঃস্ফূর্তভাবে ঝাঁকে পড়ে? এটি একটি বইপড়ার প্রতি হতে পারে। একটি জনসমাবেশ ঘটানো বা তাদের পরিচালনা হতে পারে। এটি সংগীত বা সংস্কৃতিচর্চা হতে পারে। এটি খেলাধুলা বা ক্রীড়া-কসরত হতে পারে। হতে পারে কোনো হবি বা অবসর সময়ের ক্রিয়াকর্ম, এমনকি তা হতে পারে স্থায়ী এবং গভীরভাবে একাত্ম।

অন্য আর একটি পরীক্ষা হচ্ছে : কোন্ মানসিক ক্রিয়াকর্মটি আপনার কাছে আনন্দের সাথে, স্বচ্ছন্দে এবং স্বাভাবিকভাবে সাড়া জাগায়? এটি কি কোনো সংখ্যা বা গণিতের বিষয়? অথবা ঐসবের কোনো ধরন, ড্রইং, চিত্রকর্ম অথবা কোনো স্থাপত্যকলা? এটা কি কোনো শব্দসমষ্টি অথবা তার কথিত বা লিখিত রূপ? আপনার কাছে বাস্তব বা বিমূর্ত বস্তু—কোনটির আকর্ষণ বেশি? এসব বিষয় আপনি নিজেই খুব সহজে আবিষ্কার করে নিতে পারেন।

আপনি যদি মনে করেন যে, আপনার একটি বিশেষ ঝাঁকসহ খুব সাধারণ মানের, মাঝারি ধরনের বা সাদামাটা মন রয়েছে, তা হলে হতাশ হবেন না। অনেক অনেক, হয়তোবা অধিকাংশের মনই তাই। সৌভাগ্যবশত প্রশিক্ষণ, শিক্ষা এবং এর সাথে ইচ্ছার সংযোগ ঘটাতে পারলে একটি মনের বিস্ময়কররকম উৎকর্ষ সাধিত হতে পারে। খরগোশ এবং কুমিরের গল্পটি এক্ষেত্রে বিশেষভাবে প্রযোজ্য। কুমিরের মতো একটি মন্ত্রগতিসম্পন্ন মন খরগোশের মতো দ্রুতগতিসম্পন্ন মনকে অনেক সময় পেছনে ফেলে যেতে পারে। ইচ্ছাই হচ্ছে সর্বোচ্চ বিবেচ্য বিষয়।

সৌভাগ্যক্রমে যা লাভ করা যায়, তা অনেক সময় মনের জন্য উত্তম। লেখকরা পড়তে এবং লিখতে ভালোবাসেন। গণিতবিদগণ প্রব্লেম কষতে পছন্দ করেন। আইনজীবীগণ পছন্দ করেন আইনের জটাজাল ইত্যাদি। এসব বিশেষায়িত কর্মকাণ্ডগুলো বিশেষ মানসিকতাসম্পন্নদের অতিদ্রুত, সহজে এবং আনন্দদায়কভাবে শিক্ষিত করে তুলতে পারে।

আপনার নিজের চাইতে বেশি মেধাবীদের মেধাকে ঈর্ষার চোখে দেখবেন না। দেখা গেছে, প্রতিভার চাইতে প্রশিক্ষিত ও দৃঢ়বদ্ধ উইল বা ইচ্ছাশক্তি সাফল্য ও সুখের জন্য অনেক বেশি সহায়ক এবং একবার আপনি সঠিক পথে চলতে শুরু করলে কঠোর ও অবিচ্ছিন্ন কাজ থেকে মনকে সরে দাঁড়াতে দেবেন না। ইচ্ছার নিষ্পেষণ মনের জন্য উপকারী, তার অনুশীলন অর্থাৎ চিন্তার জন্যও ভালো। আমাদের চিন্তার ধরনটি কী হওয়া সমীচীন? জানা থাকা ভালো যে, নিতান্ত দিব্যবস্তু মশগুল থাকা বা উদ্বেগে নিমজ্জিত থাকা অপ্রয়োজনীয়তার চাইতেও খারাপ। এগুলো বদভ্যাস এবং মনের ক্ষতিসাধন করে থাকে।

চিন্তা করবেন বিশেষ প্রয়োজনে। চিন্তা করবেন একটি সিদ্ধান্তে উপনীত হতে। সামগ্রিক প্রাসঙ্গিক বিষয় বিবেচনায় নিয়ে সিদ্ধান্তে পৌঁছাবেন। কোনো সিদ্ধান্ত বা যে-কোনো কাজেই সার্বিক চিন্তার প্রতিফলন ঘটানো আবশ্যিক।

চিন্তা হচ্ছে এমন একটি তৎপরতা যা আপনাতে সবকিছুর প্রতিফলন ঘটানোর যোগ্যতা রাখে। এখানে তার কিছুটা আভাস দেয়া মাত্র সম্ভব।

- ১) অন্যদের নয়, নিজের মাথায় চিন্তা করুন। চিন্তাভাবনাহীনভাবে পড়াশোনা অন্যের মনকেই পড়া, নিজের মনের প্রয়োগ নয়।
- ২) ঘটনা এবং মতামতের ব্যবধানটুকু বুঝতে শিখুন (Facts and opinion)। যা ঘটল তা একটি ঘটনা। আর সে-সম্পর্কে লোকজন যা বলাবলি করেন তা হচ্ছে মতামত—যা সম্পূর্ণ আলাদা। এ দুটির মধ্যে কখনো তালগোল পাকাবেন না অথবা এ দুটিকে কখনো গুলিয়ে ফেলবেন না।
- ৩) চিন্তা করার সময় পর্যবেক্ষণ করুন, মনোযোগ সন্নিবেশ করুন এবং মনস্থির করুন।
- ৪) জিজ্ঞাসাবাদ ছাড়া কোনো বিবৃতি গ্রহণ করবেন না—তা সে লিখিতই হোক আর মৌখিকই হোক। যে-কোনো বিষয়কে সন্দেহ করুন। সব বিষয়ের প্রতি সমালোচনামূলক মনোভাব রাখুন। মনের এই অভ্যাসটির অনুশীলনের মাধ্যমে বিস্ময়কররকম লাভবান হওয়া সম্ভব (তবে অনিবার্য কারণে সংগোপনে তা করতে হবে)।
- ৫) মনে রাখবেন, পড়াশুনা যেমনি কল্যাণকর হতে পারে, তেমনি তা অনিষ্টেরও কারণ হতে পারে। বইয়ের ব্যাপারে ‘শুধুমাত্র সেরাগুলো’ এই প্রবচনটুকু প্রযোজ্য। অতিমাত্রায় পরিপাকহীন মুদ্রিত বিষয় মনের অনিষ্ট করতে পারে, মনে অনিষ্টকর আলোড়ন সৃষ্টি করতে পারে এবং কোষ্ঠকাঠিন্যের জন্ম দিতে পারে। এমন অনেক সংবাদপত্র, বইপুস্তক ও পঠিতব্য বিষয় রয়েছে, যেসব পড়া থেকে বিরত থাকা শ্রেয়।

আমার উপস্থিতিতে প্রয়াত প্রধানমন্ত্রী লর্ড ব্যালফোরকে জিজ্ঞেস করা হয়েছিল, তিনি প্রধানমন্ত্রী থাকাকালে সংবাদপত্র পড়তেন কিনা। তিনি জবাব দিয়েছিলেন, ‘নিশ্চয়ই না’। ‘তবে লর্ড ব্যালফোর, আমি নিশ্চিত যে, আপনি অন্তত দি টাইমস্ পড়তেন’। ‘সচরাচর নয়। তবে আমি যেসব কাগজ একেবারেই পড়তাম না, ‘দি টাইমস্’ সে তালিকার অন্তর্ভুক্ত ছিল না’।

অতএব, যে-সময়ে তার পক্ষে বিশ্বের ঘটনাপ্রবাহ এবং জল্পনাকল্পনা সম্পর্কে অবহিত থাকাটা সম্পূর্ণ অপরিস্রব ছিল, ইংল্যান্ডের ইতিহাসে অন্তত এমন একজন প্রধানমন্ত্রী ছিলেন, যখন তিনি আত্মসংযম, শান্ত, ধীরস্থির, সংযত এবং অবহিত ছিলেন; নিজের মতো সর্বোত্তম তথ্যপ্রবাহের সঙ্গে নিজেকে সম্পৃক্ত রেখেছিলেন। আমি লর্ড ব্যালফোরের জবাবের ভূয়সী প্রশংসা করেছিলাম। যেভাবে তিনি কথাটুকু বলেছিলেন, তা তখনকার এই বালকের অন্তরে অদম্য এক প্রভাব সঞ্চারে সক্ষম হয়।

আলাপ-আলোচনায় এবং বইপুস্তকে ভ্রান্ত ধারণার প্রতিফলন থাকলে তা উদ্ঘাটন করুন। আপনার মন গ্রহণ করতে রাজি নয়, এমন হযবরল বস্তু কখনো পড়বেন না। ফরাসি চৌকশ ব্যঙ্গকবিতাকার চেমফোর্টের প্রাসঙ্গিক মন্তব্যটুকু গভীর অভিনিবেশ

সহকারে বিবেচনা করে দেখুন : 'সব বইই মনকে বিষিয়ে তোলে। তবে ভালো বই মনের ওপর ভালো এবং মন্দ, উভয় প্রভাবই প্রায় সমভাবে রেখে থাকে'। কেউ আমাদের লাইব্রেরির দেয়ালগুলোতে এই লাইনগুলো লিখে রাখবেন না। এ সত্ত্বেও বলতে হয়, এই বক্তব্যটিতে সত্যতা রয়েছে এবং আপাতদৃষ্টিতে যতটুকু মনে হয়, তার চাইতে বেশি সত্যতা রয়েছে।

আপনার যা প্রয়োজন, তা হচ্ছে চিন্তাশক্তি। এটি আপনার দেহ ও মানসিক স্বাস্থ্যের জন্য সমভাবে প্রয়োজনীয়। মানসিক প্রয়াসের মধ্যদিয়ে তা পাওয়া যেতে পারে, তবে ইচ্ছা বা মনকে অবিচ্ছিন্নভাবে কাজে ব্যাপ্ত রাখতে হবে।

৪

আসুন এবার দেহ-পর্বে আসা যাক। অন্য আর সব দেহের মতো আপনার দেহের জন্য থেকে মৃত্যু পর্যন্ত খাদ্য, পানীয়, ঘুম এবং ব্যায়ামের প্রয়োজন রয়েছে। তবে আপনার দেহের সকল অঙ্গপ্রত্যঙ্গের সুষ্ঠু কাজ সম্পাদনের জন্য 'ব্যায়াম' শব্দটির প্রতি বিশেষ অর্থ ও গুরুত্ব আরোপ করুন। বাস্তবে জীবন চলার পথে তা কদাচিৎই করা হয়ে থাকে। আসুন খাদ্য প্রসঙ্গে। ভালো থাকার জন্য ভালো খাবেন। আজকের দিনে 'অল্প খাদ্য' নয় বরং 'বেশি খাওয়াটাই' বড় সমস্যা। কখনো অতিমাত্রায় খাবেন না। দ্বিতীয় ব্যাপারটি হচ্ছে, আজকের আধুনিক যুগে আপনার খাদ্যটি শুধু 'বাঁচার' নয় বরং 'মৃত্যুর'ও কারণ হতে পারে। তা হতে পারে বিশ্বাস, অতিমাত্রায় হিমায়িত, ফ্রিজে রাখার মেয়াদ-উত্তীর্ণ এবং রাসায়নিক চর্চিত। আপনার খাদ্য যাতে টাটকা, রুচিকর, পুষ্টিযুক্ত এবং খেতে আনন্দদায়ক হয়, সেদিকে নজর রাখবেন। এ-পর্যায়ে আপনি আপনার রুচিকে অনুসরণ করে চলতে পারেন।

আপনি যদি আপনার খাদ্যকে উপভোগ করতে ব্যর্থ হন, তা হলে বুঝতে হবে আপনার খাদ্য অথবা আপনার মধ্যে কিছু একটা ত্রুটি রয়েছে। উভয়ের মধ্যেও তা হতে পারে—সেটি তৌলে দেখুন। খাদ্য জীবনের অন্যতম সেরা আনন্দদায়ক ব্যাপার হওয়া বাঞ্ছনীয়।

পানীয় সম্পর্কে বলতে গেলে বলতে হয়, কারো অতিমাত্রায় মাদকজাতীয় পানীয় গ্রহণ অত্যন্ত অসমীচীন। স্বরণ রাখতে হবে, এটি কফির ওপরও প্রযোজ্য হতে পারে (মহান ব্যালজাকের মৃত্যুর কারণ অত্যধিক মাত্রায় কফি সেবন)। চা-ও এই পাল্লায় বিবেচিত হতে পারে। মানুষের খাদ্য হিসেবে পশুদুগ্ধের গুণাগুণও বিশেষ বিবেচনায় আসতে পারে। স্বরণ রাখতে হবে, পশুর দুধ পশুর বাচ্চাদের জন্য। আর এসব দুধ মনুষ্যপ্রজাতির চাইতে আরো অনেক বৃহদায়তন প্রাণীর শাবকদের জন্য (এ-কারণেও মানবশিশুদের জন্য মায়ের দুধ খাওয়ানোই শ্রেয়)। তবে উন্নতমানের পরিষ্কার, স্বচ্ছ ও বিশুদ্ধ পানি পান করায় কোনো ক্ষতি নেই। টাটকা ফলের রসও ভালো উপাদেয় পানীয়।

আজকাল খুব কম লোকই মাতাল হয়ে থাকেন। তবে অনেকেই নিজের অজ্ঞাতসারেই অতিমাত্রায় পানাসক্ত হতে পারেন। নিরাপত্তার গণ্ডি পেরিয়ে গেলে তা সম্পূর্ণ পরিত্যাজ্য।

৫

ঘুম একটি অতীব বিস্ময়কর ব্যাপার। অবশ্য ঘুম সম্পূর্ণ অপরিহার্য। ইনসমনিয়া বা অনিদ্রা রোগ মানবজীবনের অন্যতম সেরা অভিশাপ। নিদ্রাহীনতা বা 'খারাপ রাত'কে বরদাস্ত করবেন না।

স্বাভাবিক নিদ্রা সম্পর্কে খুব কমই জানা যায়। তবে ঘুম-সহায়ক ব্যবস্থাগুলো ভালোই জানা রয়েছে। এগুলো হচ্ছে : শান্ত পরিবেশ, অন্ধকার, শীতের মধ্যে উষ্ণতা ও আরামদায়ক অবস্থা, দুশ্চিন্তামুক্ত ও অজীর্ণতামুক্ত থাকা। এর বিপরীতটি হচ্ছে : শোরগোল, আলো, ঠাণ্ডা, আরামহীন অবস্থা, উদ্বেগ, কোষ্ঠকাঠিন্য ইত্যাদি। এগুলো মূলত নিদ্রাহানিকর।

ঘুম নিজেও কার্যত একটি অভ্যাসের ব্যাপার। স্যার উইনস্টন চার্চিল অথবা ডেভিড লয়েড জর্জের মতো আপনি যদি যখন-যেখানে-খুশি ঘুমিয়ে যেতে পারতেন, তাহলে আপনিও অভিনন্দনের পাত্র হতেন। অনেকে আবার ইচ্ছানুসারে ঘুম থেকে জেগেও যেতে পারেন। আমার অভিজ্ঞতা অনুসারে এটিকে আমি একটি প্রকৃতিদত্ত বৈশিষ্ট্য হিসেবে মনে করি। লন্ডনের আমার একজন ব্যারিস্টার বন্ধু মি. ম্যান্ড্রুয়েল টার্নারের এই গুণটি ছিল। জুরিরা না-থাকতে তিনি কোর্টে মামলা রেখেই বেরিয়ে ব্যারিস্টারদের বিশ্রামক্ষেপে গিয়ে একটি আর্মচেয়ার নিয়ে সঙ্গে সঙ্গে ঘুমিয়ে যেতে পারতেন এবং ঠিক যে-সময়ে প্রয়োজন, সে-সময়েই অনেকখানি চাঙা, সতেজ ও প্রাণবন্ত হয়ে কোর্টে ফিরে আসতে পারতেন।

আহা! আমি যদি তা পারতাম! এই আশীর্বাদটি আমি কখনো অর্জন করতে পারিনি। এছাড়া এমন কারো সাক্ষাৎলাভও আমার পক্ষে সম্ভব হয়নি, যিনি প্রকৃতিদত্ত গুণাগুণের বাইরে ইচ্ছামতো ঘুমিয়ে পড়ার এই দক্ষতাটুকু হাসিল করতে সক্ষম হয়েছেন।

প্রশ্ন হচ্ছে : ইচ্ছা এবং অভ্যাস অনুযায়ী পর্যাপ্ত ঘুম লাভ করা কি সম্ভব? এটি একটি কৌতূহলোদ্দীপক জল্পনা-কল্পনা। তেমন কোনো উদাহরণ নেই বলেই আমি বলতে চাই—অতি জোরালো ইচ্ছাশক্তিও এক্ষেত্রে নাচার!

অতিমাত্রায় ঘুম অথবা অতিসামান্য ঘুম—এই দুটির মধ্যে কোন্টি বেশি অনিষ্টকর? আর্নল্ড ব্যাসেট একবার মন্তব্য করে ছিলেন, 'এমন লোক রয়েছে যারা আহাম্মকের মতো ঘুমায়।' (তবে তিনি তার শেষজীবনে মারাত্মকভাবে নিদ্রাহীনতায় ভুগেছেন)। অতি সামান্য ঘুম মানসিক ও শারীরিক স্বাস্থ্যের জন্য অনিষ্টকর—অপর্যাপ্ত খাদ্য ও পানীয়ের চাইতেও তা খারাপ।

বিভিন্ন লোকের বিভিন্ন পরিমাণ ঘুমের চাহিদা রয়েছে। আপনি আপনার অভিজ্ঞতা থেকে আপনার প্রয়োজনটুকু জেনে নিতে পারেন। প্রাপ্তবয়স্ক সাধারণ লোকদের জন্য ৬ থেকে

৭ ঘণ্টা ভালো 'ঘুমের রেশন'। তবে অনেক বর্ষীয়ান লোক তার চাইতে অনেক কমেও ভালো থাকেন।

ঘুমের ধরনেও বৈসাদৃশ্য রয়েছে। যে ঘুম খুব ভারী বা খুব হালকা নয়, তেমন ধরনের গভীর, অসুবিধামুক্ত ও স্বপ্নহীন ঘুম সবচাইতে ভালো। ঘুম থেকে স্বাভাবিকভাবে জেগে ওঠাটা শুধু সবচাইতে আরামদায়কই নয় বরং অনেকাংশে শঙ্কামুক্ত।

একজন মানুষের জীবনের এক-তৃতীয়াংশ সময় শুধু ঘুমে কাটে। এই সত্যটি উপলব্ধিতে নিয়ে দেখতে হবে—বিছানা এবং বেডরুম যাতে আরামদায়ক, উপভোগ্য এবং যথাসাধ্য বিলাসবহুল হয় সেদিকে অবশ্য নজর রাখতে হবে।

৬

এবার আসা যাক ব্যায়ামের প্রসঙ্গে। এই ভাবধারাটুকু খেলাধুলা, ক্রীড়া-কসরত অথবা শারীরিক ড্রিল বা এর মতো ব্যাপারস্যাপারগুলোর মতো সীমিত সংজ্ঞায় যাতে সীমাবদ্ধ না থাকে, সেদিকে বিশেষ যত্নবান হবেন। এসবই অত্যন্ত চমৎকার জিনিস এবং আপনার রুচি অনুযায়ী এসবের কোনো-না-কোনোটিতে আপনার প্রবেশাধিকার থাকা উচিত। মনে রাখবেন, এর বাইরেও আপনার জন্য সাঁতার, ম্যাসেজ, নিজে নিজে ম্যাসেজের মতো আরো অনেক বিকল্প রয়েছে।

আরো মনে রাখবেন, আপনার বয়ঃবৃদ্ধির সাথে সাথে খেলাধুলা এবং ক্রীড়া-কসরতে যাতে অতিমাত্রায় হাঁপিয়ে না যান এবং শান্তিবোধ না করেন। অনেকেই তাদের বয়সের সাথে সঙ্গতি না-রেখে অতি দীর্ঘসময় খেলাধুলায় মেতে থাকেন (কিন্তু শান্ত মাংসপেশি বেদনাদায়ক হতে পারে এবং একটি ক্লান্ত হৃদযন্ত্র হতে পারে মারাত্মক)। আরো অনেক লোক আছেন যারা বয়স বাড়ার সাথে সাথে খেলাধুলা, ক্রীড়া-কসরত সবকিছুতেই সাজ দেন। শারীরিক ব্যায়ামকেও তারা কষ্টদায়ক বা একঘেয়ে মনে করেন। নিত্যনৈমিত্তিক কাজকর্মে তাদের দেহের সবটুকু অথবা তার কাছাকাছি শক্তি ও ক্ষমতা নিঃশেষিত হয়ে যায় না। দেহের এই শক্তিক্ষয়ের আইনটি হল ব্যায়াম। ব্যায়াম ব্যতিরেকে দেহ এ নিয়ম থেকে ক্ষতিগ্রস্ত হয়।

বিশেষ বিশেষ স্নানেরও ব্যবস্থা রয়েছে। এর একটি হচ্ছে তুর্কি-স্নান বা ওরকম আরো কিছু। ঐগুলো বিশেষ উপভোগ্য এবং কল্যাণকর। সেগুলো চেষ্টা করে দেখা যেতে পারে। পেশাদারদের দিয়ে ম্যাসেজ করানো ব্যয়বহুল, তবে উপকারী। কাজেই সারা শরীরে নিজে ম্যাসেজ করার বিদ্যা রপ্ত করা এবং তা প্রত্যেক চর্চা করা যেতে পারে। এটি বিশেষ উপভোগ্য, মঙ্গলজনক এবং একেবারে ব্যয়শূন্য। এখানে ব্যায়াম সম্পর্কে এটুকু বলাই যথেষ্ট।

সেঙ্গ বা যৌনাচারও দেহের একটি ব্যায়াম—যদিও কদাচিৎ তা তেমনটি মনে করা হয়। ঘুমের মতো এখানে আবারো বলতে হয়, নারী বা পুরুষ-পাঠকগণ তাদের নিজ নিজ চাহিদা এবং মনোবাসনা বিবেচনায় নিতে পারেন। নিছক একটি শারীরিক চাহিদার চাইতেও সেঙ্গ আরো অনেক বড় কিছু।

তবে জীবন থেকে সর্বোত্তমটুকু পাবার উদ্দেশ্যে, যা সবাই, বিশেষ করে মহিলারা জানেন, সেক্সের প্রতি সবার শ্রদ্ধাবোধ থাকা আবশ্যিক; যা কিনা শারীরিক, মানসিক ও আধ্যাত্মিক ব্যঞ্জনায় হয়তোবা জীবনের অন্যতম উদ্ভূঙ্গ ও আনন্দঘন ক্রিয়াকর্ম। যাইহোক, এটি প্রেম অথবা যৌনবিষয়ক কোনো গ্রন্থ নয়। এই জীবনঘনিষ্ঠ বিষয়টিতে অনবদ্য গ্রন্থের কোনো কমতি নেই। এখানে অন্যান্য আরো বহু বিষয়ের সাথে সেক্স সম্পর্কে কিছুটা আলোকপাত করা হল মাত্র।

৭

এই পৃথিবীতে নগ্নভাবে আসার প্রেক্ষাপটে দেহ, মন ও আত্মার চাহিদা নিরূপণ একটি অতি অবশ্যকর্তব্য। কিন্তু এরপর আর কী অবশিষ্ট থাকে? আপনি এখন যা, এই মাপে এখন আর আপনার কী সব আবশ্যিক?

জার্মান দার্শনিক শোপেনহাওয়ার আপনার এই চাহিদাকে তিনভাগে ভাগ করেছেন। কিন্তু আমি দুইভাগে ভাগ করাকেই শ্রেয় মনে করি। তা হচ্ছে :

- ১) আপনি কী? অর্থাৎ ব্যাপক অর্থে আপনার ব্যক্তিত্বের বিচার। আপনার স্বাস্থ্য, শক্তি, চেহারা, মেজাজ, চরিত্র, বুদ্ধিমত্তা এবং শিক্ষা। আপনার স্বাভাবিক সুযোগসুবিধা এবং অসুবিধাসমূহ।
- ২) পৃথিবীতে আপনার কী আছে? তা হচ্ছে সবধরনের বিষয়সম্পত্তি ও অর্থবিত্ত। আপনার পদমর্যাদা, খ্যাতি, প্রভাব প্রতিপত্তি ইত্যাদি।

এসব সঠিকভাবে নিরূপণ করুন। কাগজে লিপিবদ্ধ করে নিন এবং বাস্তব দৃষ্টিভঙ্গিতে ঐসব দেখুন। সেগুলো বাড়িয়ে না-দেখে বরং কিছুটা খাটো করে দেখুন। তারপর ঠাণ্ডামাথায় ঐসবের সঠিক হিসেবের সূত্র ধরে ঐসব বাড়ানোর কী ব্যবস্থা নেয়া যেতে পারে তার পরিকল্পনা করুন।

প্রতিবছর নিজের সম্পর্কে হিসেব-নিকেশ করে দেখা একটি ভালো কাজ। তাতে আপনার জীবন-জীবিকা পরিচালনায় প্রতিবছর কী অগ্রগতি হয়েছে, সে-সম্পর্কে আপনি জানতে পারেন। প্রতিনিয়ত নিজের অবস্থার পর্যালোচনার বাইরে তা হওয়া উচিত। এতে দেখা যাবে, অবস্থার উন্নতি কিংবা অবনতি হয়েছে। যে-কোনো অবস্থায় আপনার সঠিক অবস্থাটি অবশ্য জানা থাকতে হবে।

গ্রিক প্রবাদ 'নিজেকে জানুন' এখানে প্রযোজ্য। এটি অবশ্য জ্ঞানগর্ভ একটি বাক্য। আমরা খুব কম লোকই নিজেদের সম্পর্কে জানি—হয়তোবা নিজেদের সম্পর্কে জানতে আমরা কুষ্ঠাবোধ করি। তবে আমাদের ভূমিকা এর সম্পূর্ণ বিপরীতটি হওয়া সমীচীন।

পরিচ্ছেদ ৪

নিজের চাহিদা নিরূপণ

গত অনুচ্ছেদে নিজেকে জানার প্রয়োজনে দেহ, মন ও আত্মার চাহিদার কথা—যেমন দেহের জন্য খাদ্য, আত্মার জন্য খাদ্য—এসব কথা বলা হয়েছে। এসব সত্তার প্রয়োজনীয়তার কথা সবাইকে চিন্তা করতেই হবে। তবে সেখানে উল্লেখটি হয়েছে নিতান্ত সংক্ষিপ্ত পরিসরে। এখানে অপেক্ষাকৃত বিস্তৃতভাবে এর প্রতি আরো খানিকটা আলোকপাত করা যেতে পারে।

এই উল্লেখের গভীর বাইরেও আরো রয়েছে অনেক কিছু, যেমন : দেহের জন্য পোশাক-পরিচ্ছদ ও আশ্রয় এবং মনের ওপর ভ্রমণ বা অন্যান্য শিক্ষামূলক বিষয়ের প্রভাব।

অন্যান্য আরো অনেকের সাথে আপনার চাহিদার মিল রয়েছে—তেমন ধরনের বিষয়াদি ছাড়াও আপনার নিজস্ব এবং আলাদা প্রয়োজন রয়েছে। ঐ ধরনের বিষয়গুলোর সন্ধান জানাও বুদ্ধিমানের কাজ। এক্ষেত্রে অনেকেই বড়রকমের একটি ভুল করে থাকেন। তারা নিজের চাহিদা ও ইচ্ছার সাথে অন্যদের চাহিদা গুলিয়ে ফেলেন। এটি নিজের জন্য একটি ভ্রান্ত ও অবাস্তব মাপকাঠি নির্ধারণ—যা দিয়ে নিজের কোনো মঙ্গল হতে পারে না।

উদাহরণস্বরূপ : আপনি যদি সংগীতের ব্যাপারে সম্পূর্ণ নিরাসক্ত হন, তাহলে আপনাকে ‘সংগীত খুব ভালো’ তা বলার কোনো অর্থ হয় না। বিষয়টি অন্যদের ক্ষেত্রেও প্রযোজ্য। আমি যদি সংগীতানুরাগী হই, তাহলে আমাকেই তা সন্ধান করে নিতে হবে। সেসব ক্ষেত্রে এক্ষেয়েমিতে ভুগলে আমি বাদ্যানুষ্ঠানে যেতে পারি। তদুপরি, আমি যদি না যাই, তাহলে আমি আমার বন্ধুদের নিন্দাভাজন হতে পারি। সংগীতামোদীদের এটি একটি স্বাভাবিক বা প্রচলিত বিধান—সংগীতসুধা লাভে ব্যর্থ হলে তারা অসুখী হবেন বা অতৃপ্তি বোধ করবেন।

আপনি যদি অন্ধ হন, তাহলে কি আপনি জাতীয় আর্ট গ্যালারি বা জাতীয় জাদুঘর দেখতে যাবেন? নিশ্চয়ই না। আর বধির অথবা উচ্চাঙ্গসংগীতে নিরাসক্ত হলে তা শুনতেই বা কেন যাবেন? এর স্থলে আপনার সময় (যা আপনার জীবন) এবং আপনার অর্থ (যা আপনার জীবনের পাথেয়) এমন কিছুতে ব্যয় করাই কি আপনার জন্য শ্রেয় নয়—যা থেকে আপনি পুষ্টিয়ে নেয়ার মতো প্রতিদান পাবেন!

এ-ব্যাপারে অন্যরা কী ভাবে বা বলাবলি করে তার কোনো তোয়াক্কা করবেন না। আপনি এবং আপনি একাই হচ্ছেন আপনার জীবনের কাম্য নির্ধারক। সংগীত, শিল্পকলা, সাহিত্য—এই সবই পরম মূল্যবান বস্তু। আমাদের অনেকের কাছে এর মর্যাদা অপরিসীম। কিন্তু বিশেষ বিচার-বিবেচনা করার পর যদি বুঝতে পারেন, এসব আপনার জন্য কোনো মহতী বস্তু নয়, তাহলে নির্দিধায় তা পরিহার করুন।

বিজ্ঞানের প্রতি অনুরাগ রয়েছে, আপনি তেমন একজন হতে পারেন। অথবা আপনার উচ্চতর গণিত বা তেমন কিছু প্রতি পরম আকর্ষণ রয়েছে। বরং ঐসব বস্তুতে নিজেকে নিমগ্ন করে তা উপভোগ করুন—তা থেকে লাভবান হোন। আপনি যে-বিষয়টিতে সক্ষম নন তা আপনি উপভোগও করতে পারেন না বা তা থেকে কোনো ফায়দাও লুটতে পারবেন না।

বহুলোক বলে থাকেন, 'আমি সবকিছুই একবার চেষ্টা করে দেখব।' এটি একটি সুষ্ঠু ধারণা যা আমাদের সবার চেষ্টা করে দেখা উচিত।

এ-প্রসঙ্গে অবশ্য ভুললে চলবে না যে, কোনোকিছুর প্রতি আকর্ষণ জন্মে কোনো-না-কোনো কার্যকারণ সূত্রে। বহু খাদ্য ও পানীয় আছে যা প্রথম দু-একবারের আহ্বারে ভালো লাগে না বা খুব উপাদেয় মনে হয় না। পরে অবশ্য পরম ভোগ্যবস্তুতে পরিণত হতে পারে। কাজেই নিজের কাছে অনুপযোগী মনে করে তা চিরতরে বর্জনের আগে যে-কোনো বিষয় গভীর অভিনিবেশ সহকারে বিচার-বিবেচনা করে দেখার পরম আবশ্যিকতা রয়েছে।

সর্বদা মনে রাখতে হবে, এটি আপনার চাহিদা, অন্যদের নয়; যেমনি নয় গতানুগতিক চাহিদা বা বিজ্ঞাপনে উপস্থাপিত কোনো চাহিদা। অন্যদের চাহিদাকে আপনার চাহিদা হিসেবে গ্রহণ করতে গিয়ে কখনো মন্ত্রমুগ্ধের মতো অথবা তন্ময়বিষ্ট হয়ে যাবেন না। কারণ, ঐসব অন্যদের, আপনার জন্য নয়।

কোনো লোকের থাকতে পারে একটি মোটরগাড়ির চাহিদা। আরেকজন কায়মনোবাক্যে কামনা করছেন বইভর্তি একটি লাইব্রেরি। একজনের কাম্য খ্যাতির উর্ধ্বশিখরে আরোহণ। অপর একজনের হয়তো তার পারিবারিক গণ্ডির লোকদের স্বীকৃতিই যথেষ্ট। ঠিক কোন্ বস্তুটি সত্যিকার অর্থে আপনার কাম্য? বাস্তবতার আলোকে তা চিহ্নিত করার চেষ্টা করুন। আপনি নিজেই নিজেকে বিস্মিত করতে পারেন। সুখ্যাতি, সৌভাগ্য, করতালি, ভালোবাসা—জীবনের ইত্যাকার বহুলপ্রচারিত 'মিষ্টি'র কামনা খুব অল্পসংখ্যক লোকই করে থাকেন। মানুষের কাছে এসব বিষয়ের চাকচিক্য অথবা দৃষ্টি-আকর্ষণের মতো চমক দেখে অনেকেই বিভ্রান্ত হয়ে নির্বোধের মতো মনে-মনে এসব বস্তু কামনায় আসক্ত হয়ে পড়তে পারেন।

তারা নিজেদের কল্পনাবিলাস থেকে নিজেরা বিভ্রান্ত হন। জীবনের এই মহতী প্রাপ্যগুলো তাদের ওপর আকস্মিকভাবে চাপিয়ে দেয়া হলে তারা অসুখী এবং অসন্তুষ্ট হবেন। অনেক মহিলারই জীবনে পরম প্রশান্তি হচ্ছে তার স্বামী, সংসার ও ছেলেমেয়ে। হঠাৎ

করে কোনোদিন থিয়েটার বা সিনেমায় গেলে তারও মনে হতে পারে যে, তিনি যদি মনোহারিণী ও পরমাসুন্দরী অভিনেত্রী হতে পারতেন! আদর্শে কিছু তিনি জানেন, তার সুখশান্তি নিহিত রয়েছে নিজবাড়ির চৌহদ্দিতে।

সত্যিকার অর্থে যারা জীবনের এই পরম পুরস্কার—খ্যাতি অথবা ধনসম্পদ কিংবা স্থায়ী সুখ্যাতির জন্য লালায়িত, তাদের তা অর্জনের জন্য সুখশান্তি, প্রিয়জন এমনকি জীবনসহ যথাসর্বস্ব বিসর্জন দিতে হতে পারে।

সচরাচর ঐসব অর্জনের এটিই হচ্ছে পথ। অর্থবিস্ত ও সুখ্যাতি অথবা অন্যকিছু অর্জনে দুর্বল বা খণ্ডিত ইচ্ছা বিশেষ কিছু কাজে আসে না। বাইবেলের যে মার্চেন্ট ‘মহামূল্যবান একটি মুক্তা’ ক্রয়ের জন্য তার সর্বস্ব বিক্রিয়ে দিয়েছিলেন—ব্যাপারটি ঠিক সেরকম কিছু। যথাসর্বস্ব পণ করে পরম আরাধ্য একটি বস্তু অর্জন করতে হবে—এটিই হয়তো জীবনের বিধান।

স্বাভাবিকভাবে অর্জন করা সম্ভব হলে জীবনের একটিমাত্র লক্ষ্যবস্তুও অনেক কিছু। এতে জীবনের সরলতা ও আন্তরিকতা বজায় রাখা যায়। এর বাইরে সত্যিকার প্রেক্ষিতে আর যা—কিছু পড়ে, সবই আপেক্ষিক।

জীবন লক্ষ্যবস্তুর গণ্ডিতে বাঁধা। কাজেই আপনি যদি সাহিত্য, শিল্পকলা, সংগীত, বিজ্ঞান অথবা আপনার ইচ্ছামতো সেরা কিছু অর্জন করতে চান এবং আপনি যদি আপনার জীবনসহ সবকিছু বিসর্জন দিতে প্রস্তুত থাকেন, তাহলে আমার কাছে এখানে আপনার আর কোনো পরামর্শ লাভের প্রয়োজন নেই। সাফল্যের সোপানতলে প্রয়োজনে আত্মবলিদানের এই প্রস্তুতি সত্যিকার সাফল্যের সন্ধান লাভের পূর্বশর্ত।

২

নারী ও পুরুষের জীবনে অন্যান্য আরো অসংখ্য প্রয়োজনীয় কামনা থাকতে পারে। এখানে প্রায় সবার ওপর প্রযোজ্য—এমন আরো কিছু বিষয়ের প্রতি আলোকপাত করা যাক।

ধরুন, এই পোশাক-আশাকের কথা। এক্ষেত্রে আমাদের ‘সর্বোত্তম’ কথাটি সার্বিক অর্থে প্রযোজ্য। সস্তা, নিম্নমানের পোশাক-পরিচ্ছদ একটি নিতান্ত আহাম্মকি। অথচ প্রায় সর্বত্র এরই প্রাচুর্য লক্ষ্য করা যায়। সর্বোচ্চ মানের দ্রব্যসামগ্রীর উত্তম কাট ও ভালোভাবে ফিট করা জামাকাপড় আপনাকে আত্মমর্যাদা দেবে—আপনার লোকদের কাছে আপনার মর্যাদা বাড়াবে। এতে আপনার খরচা বেশি হতে পারে।

এই অতিরিক্ত খরচাটুকু আপনি করতে পারেন কি না—এ নিয়ে আপনার চিন্তাভাবনা হতে পারে। তবে আপনার করণীয় দায়িত্ব হিসেবে এটি আপনাকে করতে হবে। অন্যান্য খাতে যদি আত্মসংযম করতেও হয় তবু তা করতে হবে। একমাত্র কোটিপতি, জিনিয়াস বা প্রতিভাধররাই আটপৌরে জামাকাপড় পরে পার পেতে পারেন। কারণ, তাদের ব্যাপারটি ভায়ে নয়, ধারে কাটে।

দু-একটি উদাহরণের উল্লেখ এখানে প্রাসঙ্গিক হবে। বিষয়টি সম্পর্কে জানার চেষ্টা করলে আপনি দক্ষিণ আমেরিকার ভিকুনা (Vicuna) নামক বিরল প্রজাতির একটি পশুর পশম সম্পর্কে জানতে পারবেন। এটি তুলতুলে নরম, অতি হালকা এবং উষ্ণতম। বুনন-সামগ্রীর মধ্যে সবচেয়ে বেশি দামি। ভিকুনার একটি ওভারকোট বা অন্যকোনো পোশাক বানাতে আপনার ব্যয় অনেক বেশি হবে। তবে তেমন একটি আরামদায়ক পোশাক চার-দশক ধরে পরলেও কিছু হবে না। ভিকুনা এমনকি আজও একই রূপ আনন্দ ও আরাম দিতে পারে। তেমনভাবে কুমিরের চামড়া বা তেমন দামি কোনো চামড়ার একজোড়া জুতা নিয়ে দেখতে পারেন। আপনি একটি পানির পাত্রে তা একপক্ষকাল ডুবিয়ে রাখলেও তাতে একফোঁটা পানি ঢুকবে না বা এর কোনো ক্ষতি হবে না। একজন জীবনভর এই জুতাজোড়াটি পরতে পারেন। সময়ের পরিবর্তনের সাথে সাথে এবং বৈজ্ঞানিক গবেষণার ফলশ্রুতিতে পোশাক নির্মাণের আরো অনেক অভিনব সামগ্রী উদ্ভাবিত হয়েছে ও হচ্ছে। সর্বশেষ ও উন্নতমানের আবিষ্কারগুলোর সাথে পরিচিতি থাকা এবং নির্দিধায় তা গ্রহণ করা বুদ্ধিমত্তার পরিচায়ক।

সমরসেট মমের একটি উপন্যাসের জর্নৈক নায়িকা একজনকে একটি 'সার্ভেট টাই' পরা অবস্থায় দেখেই ধরে ফেলেন যে, তিনি সম্ভ্রান্ত ও কোলীন্যযুক্ত ব্যক্তিত্ব। 'সার্ভেট' হচ্ছে প্যারিসের একটি উন্নতমানের পোশাক প্রস্তুতকারী প্রতিষ্ঠান—যারা শুধুমাত্র সম্ভ্রান্ত ও ধনাঢ্য ব্যক্তিদের চড়াদামের পোশাক তৈরি করেন। প্রতিষ্ঠানটি পোশাক তৈরিতে তাদের এই স্বাতন্ত্র্যের জন্য বিশেষ প্রসিদ্ধ। মম জেনেশুনেই তাঁর গ্রন্থে এর উল্লেখ করেছেন। নাইলন, টেরিলিন এবং হালআমলের বহু উৎকৃষ্টমানের তন্তু-সহযোগে অত্যন্ত উন্নতমানের পোশাক-পরিচ্ছদ নির্মাণ করা যেতে পারে। এসব পোশাকের অতি হালকা ওজন, ধোয়া ও শুকানোর সহজ সুবিধা, ইস্তারি করা থেকে মুক্ত থাকা—এ-ধরনের অনেক বিশেষ সুযোগসুবিধে রয়েছে যা আধুনিক জীবনধারার সাথে সামঞ্জস্যপূর্ণ।

আমার মহিলা পাঠকদের কাছে 'সেরা' পোশাকের গুরুত্ব ও আনন্দ সম্পর্কে আর অতিরিক্ত কিছু বলার নেই। তারা আমার 'সেরা পোশাক'-এর পক্ষে ওকালতি সানন্দে সমর্থন করবেন—সেটা সবচাইতে বেশি দামি নাও হতে পারে।

এই প্রবচনটি আমার মতে সত্যতার দাবিদার : 'পোশাক হতে হবে আপনার আয়ের উর্ধ্ব; খাদ্য আপনার আয়ের নিচে; এবং বাড়ি আপনার আয়ের সঙ্গে সামঞ্জস্যপূর্ণ'।

৩

ইংল্যান্ড অথবা পৃথিবীর যে-কোনো দেশে বাসস্থান সম্পর্কে একটি অভিনু মান প্রতিষ্ঠা করা একটি খুব সহজসাধ্য ব্যাপার নয়।

মনের মতো হতে পারে একটি বাড়ি। তবে তা কদাচিৎই হয়ে থাকে। একটি ফ্ল্যাট তা ভালো হতে পারে—আবার নাও হতে পারে। পল্লি-অঞ্চলে একটি গৃহ, সাগরতীরে একটি বাংলো, একটি পারিবারিক আবাসস্থল, এমনকি একটি হোটেলকক্ষও আমার বা

আপনার জন্য উপযোগী হতে পারে। এটি নির্ভর করছে আপনার নিজের এবং বিশ্বে অস্থায়ীভাবে অর্জিত আপনার মানমর্যাদার ওপর।

সাধারণভাবে, এক্ষেত্রে সর্বোৎকৃষ্টটি থাকা কোনো ব্যাপার নয়। ব্যাপার হচ্ছে একটি খারাপ বিষয়ের উত্তম রূপায়ণ। আবাসন বিষয়টি এমনকি আধুনিক এবং হালনাগাদ একটি বিষয় হলেও তা সময় থেকে পিছিয়ে রয়েছে বলে স্বীকার করতেই হবে।

এটা একটি অত্যন্ত দুঃখজনক ব্যাপার যে, নর্দামবারল্যান্ডের একটি দুর্গ, স্পেনের সান সিবাস্তিয়ানের একটি রাজকীয় সুইট; প্যারিস, রোম ও ইংল্যান্ডের কথিত আন্তর্জাতিক বিলাসবহুল হোটেলে আমি যেমন ছিলাম; যুদ্ধের সময় বলকালের ভার্ডার নদীতীরের একটি মাটির কুটিরের আমি তার চাইতে ভালো ছিলাম। কারণ, এখানে অনেক আন্তরিকতাপূর্ণভাবে আমাকে আমার মনের মতো থাকতে দেয়া হয়েছিল।

সেই মাটির ঘরটিতে আমার সাথে আরো বাসিন্দা ছিল : একটি মাকড়সা, গুটিকয়েক টিকটিকি এবং অসংখ্য কালো-সাদা পিপড়ের সারি। ঐসব শোরগোলপূর্ণ হোটেল-বাসিন্দা ও দর্শনার্থী, হোটেলের পরিচারিকাবৃন্দ এবং যানবাহনের উৎকট শোরগোলের চাইতে নিঃশব্দ ক্ষুদ্রপ্রাণীকুল আমার জন্য অনেক গ্রহণযোগ্য ছিল। কারণ, তারা ছিল একেবারেই উপদ্রবহীন।

ব্রিটিশ জনগণ কী ভাগ্য নিয়ে তাদের বাড়িঘরগুলোতে বসবাস করে, তা ভাবলে অবাক হতে হয়। বাড়িগুলোতে কদাচিৎ সেন্ট্রাল হিটিঙের ব্যবস্থা রয়েছে। আলোর ব্যবস্থা এত জঘন্য যে, তা চোখের দৃষ্টির জন্য অনিষ্টকর। ধোয়ামোছা প্রায় অনুপস্থিত, স্যাঁতসেঁতে অবস্থা স্থায়ীভাবে বিরাজমান। ইংল্যান্ডে এমনকি ধনীদের বাড়িতেও পর্যাপ্ত উষ্ণতা, প্রয়োজনীয় আলোর ব্যবস্থা এবং বিলাসিতার কাছাকাছি পরিমাণ আরাম-আয়েশ অনুপস্থিত। ইংলিশ হোটেলগুলি সম্পর্কে বলতে গেলে—হিমশীতল কক্ষ, আরামহীন বিছানাপত্র, প্রায় তাচ্ছিল্যের কাছাকাছি অবজ্ঞা, পীড়াদায়ক পরিচর্যাহীনতা এবং এমনকি স্পষ্টতর ময়লা আবর্জনা—এগুলোকে একধরনের ভীতিপ্রদ ও ভোগান্তির স্থলে পরিণত করেছে।

এর ঠিক বিপরীত চিত্র দেখা যাবে বিচারের জন্য অপেক্ষমাণ কয়েদিদের অবস্থানের সেলগুলোতে। ঐগুলো আলোকোজ্জ্বল, পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন, বায়ু-চলাচল উপযোগী এবং প্রয়োজনীয়রকম উষ্ণ। এতে আরো রয়েছে আকর্ষণীয় ও সংলগ্ন-বাথরুম এবং লেভাটরি। এই সেলগুলোকে বিলাসবহুল বেডরুম হিসেবে বিবেচনা করা যেতে পারে এবং এগুলোর আরো অনেক বেশি ভাড়া হতে পারে।

আসল ব্যাপারটি হচ্ছে ইংল্যান্ড এবং আরো বহুদেশের জনগণ তাদের গা-ঘেঁষা পারিপার্শ্বিক সম্পর্কে প্রায় অন্ধ।

যিনি এক্ষেত্রে পরম কাম্যটুকু চান, তিনি উন্নতমানের আদর্শ বাড়ি প্রতিষ্ঠার জন্য সর্বাঙ্গিক প্রচেষ্টা চালাতে পারেন। খোলা চোখ এবং প্রতিজ্ঞাবদ্ধ মন এক্ষেত্রে অসাধ্য সাধন করতে পারে। প্রতিষ্ঠিত বাড়িঘরের কদর্যতা বিমোচন ও আরাম-আয়েশ প্রতিষ্ঠায় একালে আবিষ্কৃত ও ব্যবহৃত যন্ত্রপাতিগুলো এক্ষেত্রে অসাধ্য সাধনের যোগ্যতা রাখে।

আজকের আধুনিক লোকেরা কাজ করেন বাইরে, খাওয়াদাওয়া করেন বাইরে, ঘুরে বেড়ান বাইরে এবং ভ্রমণ করেন পর্যাপ্ত। এ-কারণে হয়তো তাদের কাছে তাদের বসতবাড়ির গুরুত্ব অনেক কম। এদের কাছে বাড়ির গুরুত্ব একটি ডর্মিটরির চাইতে বেশিকিছু নয়।

সে যাই হোক, এ-বিষয়টি প্রসঙ্গে আরো বেশি আগানো এই বইটির গণ্ডির বাইরে চলে যাওয়ার শামিল হবে। যারা তাদের পারিপার্শ্বিক থেকে সর্বোত্তমটুকু পেতে আগ্রহী, তাদের প্রয়োজনীয় আভাস ইঙ্গিত অবশ্য দেয়া হয়েছে।

৪

ভ্রমণ যে শিক্ষা ও আনন্দের একটি বিরাট উৎস, একজন আধুনিক মানুষকে কি তা জিজ্ঞেস করার প্রয়োজনীয়তা রয়েছে? লোকজন, বিশেষ করে ব্রিটিশ জনসাধারণ যথেষ্ট ভ্রমণ করে না। এমনকি তাদের প্রয়োজনের কাছাকাছিও নয়।

আপনি এখনো চাঁদ অথবা মঙ্গলগ্রহে যেতে পারেন না। তবে আপনি কনকর্ড এয়ারলাইন্স-এর যুগে বাস করছেন।

আপনি হয়তো বলবেন, ‘আমি এত ব্যয়বহুল বিমানভ্রমণ করতে পারি না।’ হয়তো তা হতে পারে। কিন্তু আপনি যে-পৃথিবীতে বাস করেন, তা না-দেখে এবং তার সম্পর্কে না-জেনেও তো পারেন না। বহু নারীপুরুষ আছেন, যারা টাকাপয়সা ছাড়াই বিস্তর ভ্রমণ করেছেন। অন্যদিকে আমি লন্ডনের একজন কোটিপতিকে জানি—যিনি বার্নমাউথ বা ব্রাইটনের বাইরে জীবনে আর কোথাও যাননি। কী বিরাট আত্মপ্রবঞ্চনা!

এই অদ্ভুত ব্যাপারটি কি আপনি কখনো ভেবে দেখেছেন! আমাদের এই ক্ষুদ্রদ্বীপের বাসিন্দাদের অনেকেই তাদের সারাজীবনে পাশের অপর একটি দ্বীপও দেখেননি! জন বুলের ‘অপর দ্বীপ’ আয়ারল্যান্ড প্রজাতন্ত্র—যদিও তা নিছক পার্শ্ববর্তী এবং সেখানে রয়েছে অনুপম প্রাকৃতিক দৃশ্য, ভিনুধরনের লোকজন এবং ভিনু ধরনের জীবনপ্রণালী—তা দেখতে পাননি! আমাদের সংবাদপত্রের আয়ারল্যান্ডের সাধারণ সংবাদসমূহ ‘কভার’ করার বাইরে আর আয়ারল্যান্ডের কথা তাদের মনে পড়েনি!

কিয়দংশে ওয়েলস্ এমনকি স্কটল্যান্ডের বেলায়ও তা একইরকম প্রযোজ্য। এমনকি আমাদের নিজের দেশের চৌহদ্দির বাইরেও আমরা খুব কমই ভ্রমণ করেছি। বলতে গেলে আমরা নিজের সীমারেখায়ই আবদ্ধ। আমাদের নিজের দেশ এবং পৃথিবীর আরো অনেককিছু ভালো করে দেখা উচিত।

আমরা যদি ইউরোপ মহাদেশটি ভ্রমণে যাই—যা কেউ কেউ করে থাকেন—তাও সেই গতানুগতিক প্যারিস বা অন্যকোনো অবকাশকেন্দ্র—যেখানে আরো বহু পর্যটকের সাথে আমাদের দেখা হতে পারে এবং ইংলিশ খাওয়াদাওয়া সুলভ এবং ‘চমৎকার এক কাপ চা’ (a nice cup of tea) পাওয়া যেতে পারে।

ভ্রমণের নামে এটি ভ্রমণের এ্যাডভেঞ্চার বিসর্জনেরই নামান্তর—যদিও তা ভ্রমণের নাম করেই করা হয়। ঐসব ভ্রমণকারীর বরং ঘরে বসে থাকাই শ্রেয়।

ভ্রমণ হচ্ছে আনন্দের জন্য। ভ্রমণ হচ্ছে পৃথিবী ও মানবগোষ্ঠী সম্পর্কে অভিজ্ঞতা বাড়ানোর জন্য। ভ্রমণ হচ্ছে স্বচক্ষে দেখা ও জানা। যত পারেন ভ্রমণ করুন—ব্যাপক ভ্রমণ করুন। সাথে যতখানি কুলায় ততখানি ভ্রমণ করুন। তবে ভ্রমণকালে নিছক দিশেহারা হয়ে চক্কর দেবেন না। আপনার সব ভ্রমণে কিছু উদ্দেশ্য পূরণ হতে দিন—কিছু-না-কিছু প্রভাব থেকে যেতে দিন।

আবার এমন অনেকে আছেন যারা প্যারিস যান—এ সত্ত্বেও লন্ডনেই থেকে যান। প্যারিসে যখন যাবেন তখন প্যারিসের বাসিন্দাদের মতোই আচরণ করবেন। এমন একটি ‘আন্তর্জাতিক’ হোটলে থাকবেন না—যেখানে শুধু আপনার দেশী খাদ্য পাওয়া যায়, শুধু আপনার দেশীয় পানীয় রয়েছে, শুধু দেশী লোকদের সাথে দেখাসাক্ষাৎ হয় এবং শুধু দেশী ভাষায়ই কথা বলা যায়। বলতে দ্বিধা হলেও বলতে হয়, ব্রিটিশরা এবং আরো বহু জাতির লোকেরা ঠিক তাই করেন।

ভ্রমণ শুধুমাত্র মনকেই শিক্ষিত করে না বরং আত্মাকেও সজীব করে থাকে। দৃশ্যপট, হাওয়া এবং পরিবেশের পরিবর্তন দেহ ও মনের ওপর অতিদ্রুত ও উল্লেখযোগ্য প্রভাব বিস্তার করে থাকে। ভ্রমণ থেকে সর্বাধিক উপকৃত হতে হলে যেদেশে ভ্রমণে যাবেন, সেদেশের জনমানুষের জীবনধারার গভীরে প্রবেশ একান্ত আবশ্যিক।

অনেকে তা থেকে বিরত থাকেন এই যুক্তিতে যে, তারা সেদেশের ভাষা ভালো করে এমনকি আংশিকভাবেও জানেন না। এটি আপনাকে দমিয়ে দিতে দেবেন না। আপনি ম্যানেজ করতে পারবেন। আপনি বেশ ভালোভাবেই ম্যানেজ করতে পারবেন। ভ্রমণকারী দেশের লোকেরা তাদের মধ্যে বিদেশীদের পেলে ঠিক কতভাবে যে সহায়তা করে থাকেন তা আপনি কল্পনাও করতে পারবেন না।

এছাড়া অতিদ্রুত বিদেশী একটি ভাষা শিক্ষার দ্রুততম উপায় হচ্ছে ভ্রমণ। প্রতিদিনের প্রতিটি ঘণ্টায় আপনার যেসব শব্দের প্রয়োজন, তা কত দ্রুত আপনার মনে গেঁথে যাবে তা আপনি কল্পনাও করতে পারবেন না। সেসব শব্দের উচ্চারণ, অর্থ, ব্যঞ্জনা ও অন্যান্য দিক আপনি অতিসহজে জেনে যাবেন—কারণ, আপনি নিজের কানে শুনেন প্রত্যক্ষভাবে তা শিক্ষার সুযোগ লাভ করছেন।

৫

সবশেষে ব্যায়াম। এটি এত একান্ত ও অন্তরঙ্গ একটি বিষয় যে, এ নিয়ে কথা বলতে ইতস্তত না করে পারা যায় না।

অতি চমৎকার এবং দেহের সবধরনের মঙ্গলের জন্য যেসব ব্যায়াম রয়েছে, এর মধ্যে সন্দেহাতীতভাবে ওয়াকিং বা হাঁটাচাঁটি, সাঁতার এবং অশ্বারোহণের স্থান নিশ্চিত। এর যে-কোনো একটিতে দৈনিক একঘণ্টা ব্যাপ্ত থাকলে শরীর ফিট এবং মন চাঙা থাকতে পারে। এর মধ্যে প্রথম দুটিতে আদৌ কোনো ব্যয় নাই এবং থাকলেও তা নামমাত্র। এবং অতিসহজেই পাওয়া যায়। তৃতীয়টি দুর্লভ এবং বিশেষ ব্যয়সাপেক্ষ। তবে

অশ্বারোহীরা স্বীকার করবেন যে, দেহ ও মনের পরমানন্দের 'টনিক' হিসেবে ঘোড়ায় চড়ার সঙ্গে তুলনা করার মতো কোনো কিছুই নেই।

খেলাধুলা, ক্রীড়া-কসরত এবং অবসর-বিনোদন সম্পর্কে আমার এখানে বিশেষ কিছু বলার খুব একটা প্রয়োজন নেই বলেই আমার ধারণা। কারণ, এসবের অনুরাগীদের জন্য এ-সংক্রান্ত ভূরি ভূরি পুস্তকাদি রয়েছে।

তবে আধুনিক জীবনলাভের ও আনন্দ-আহরণের অতিরিক্ত উপকরণ হিসেবে কিছু দক্ষতার কথা উল্লেখ করার প্রয়োজনীয়তা রয়েছে। সাঁতার কাটতে শিখুন। ঘোড়ায় চড়তে এবং সাইকেল চালাতে শিখুন। নৌকা বাইতে শিখুন। চিঠিপত্র টাইপ করতে শিখুন। এমনকি আপনার পক্ষে সম্ভব হলে উড়োজাহাজ চালাতে শিখুন। সর্বশেষ বিষয়টি সম্ভাব্য ব্যতিক্রম ছাড়া অন্যগুলো নারীপুরুষ নির্বিশেষে সবার ব্যক্তিগত দক্ষতা ও বিশেষ কাজে উপকারে এসে থাকে।

পরিচ্ছেদ ৫

সঠিক জীবনদৃষ্টি

১

জীবন থেকে পরম পাওয়ার শিল্পে মৌলিক গুরুত্বপূর্ণ বিষয়াদি হচ্ছে জীবন সম্পর্কে সঠিক দৃষ্টিভঙ্গিসমূহ লাভ।

বহুবচনসমূহের প্রতি দৃষ্টিপাত করতে পারেন। মানুষ সাধারণত দৃষ্টিভঙ্গির ব্যাপারে বোকার মতো একবচনে বক্তব্য প্রকাশ করে থাকে। সার্বিক জীবন এবং এর পূর্ণাঙ্গ ব্যাপ্তি নিয়ে জীবন এতবেশি শতধাবিভক্ত যে, এর দৃষ্টিভঙ্গি সম্পর্কে একবচন ব্যবহার কখনো পরিপূর্ণ হতে পারে না।

আমি প্রথম যে-দৃষ্টিভঙ্গিটির কথা বলব, এতে হয়তো আপনি বিস্ময়বোধ করবেন। কারণ, এটি আপনি শিশুসুলভ বা গতানুগতিক মনে করতে পারেন। যুদ্ধের সময় একজন ক্ষতবিক্ষত ও ঝানু পুরোনো সৈনিক আমাকে তা বললে আমিও বিস্ময় অনুভব করেছিলাম। সে-সময় আমার বয়স ছিল খুবই কম। তবে ইউরোপ ও এশিয়ার বিভিন্ন রণাঙ্গনে অসংখ্য মৃত্যু, আহতাবস্থা এবং সৈনিক জীবনের দুঃখকষ্টের অভিজ্ঞতার পর আমি উপলব্ধি করেছিলাম যে, আমার উপদেশদাতা ঠিক কথাটিই বলেছেন। তিনি বই পড়ে নয়, বরং জীবনের অভিজ্ঞতার আলোকে সেকথাটি বলেছিলেন।

তিনি প্রথম দৃষ্টিভঙ্গি হিসেবে যে-কথাটির কথা বলেছিলেন, তা হচ্ছে হাসিখুশি মনোভাব। এর সাথে সম্পৃক্ত আরো উন্নতমানের শব্দটি হয়তো ‘হর্বোৎফুল্ল মানসিকতা’ অর্থাৎ মনের সৌম্য-শান্ত অবস্থা—যা মানসিক স্বাস্থ্যের জন্য অপরিহার্য—যেমন শারীরিক স্বাস্থ্য ও মঙ্গলের জন্য শরীর এবং এর অঙ্গপ্রত্যঙ্গের সুস্থতা ও সুষ্ঠু কর্তব্য সম্পাদন অপরিহার্য।

সৌম্য-শান্ত, হর্বোৎফুল্ল এবং নিবিষ্ট মনের অনুশীলন করুন। সবসময় বিশেষ করে শান্ত, ধীরস্থির ও অবিচল থাকুন। কখনো হতাশা, উদ্বেগ ও আশঙ্কায় ভেঙে পড়বেন না। মহাদেশে সামরিক অভিযান পরিচালনাকালে মার্লবরোর সাফল্যের কারণ এটিই ছিল। তিনি ব্রেনহেইম, ম্যালপ্লাকেট, ওডেনার্ড প্রতিটি রণাঙ্গনে ‘ঝড়ের ঘাড়ে সওয়ার হয়েই ঝড়কে বশ’ করেছিলেন। তাঁর এই অনড় মানসিকতা অন্য আর সবার অন্তরে শক্তি-

সাহস সঞ্চারণ করেছিল। রুশ-নেতা স্টালিনেরও এ-ধরনের অবিচল চরিত্র ছিল। যুদ্ধক্ষেত্রে ক্রমওয়েলথের এটি অন্যতম শক্তি ছিল।

আমার প্রবীণ কমান্ডিং অফিসার—আমার একসময়কার ধারণায় অত্যন্ত স্থূলভাবে সৈনিকদের দু'ভাগে ভাগ করেছিলেন। তা 'বীরের দল' বা 'ভীরুর দল' হিসেবে নয় বরং 'স্মৃতিবাজ হোকড়ার দল' এবং 'দুর্ধর্ষ তরুণের দল' হিসেবে। ঐ বয়সে একজন গ্রন্থকীট হিসেবে দ্বিতীয় দলেই আমার অবস্থান ছিল। এই দলটির গুণগতমান যাই হোক, এদের সম্পর্কে বলতে গিয়ে নর্থ স্ট্যাফোর্ডস ব্রিগেডের মেজর জে. সি. এক্স ম্যাককেনা মন্তব্য করেছিলেন যে, দ্বিতীয় দলটি সতুর হোক আর দেহিতে হোক, ঘাতসংঘাতের ফলশ্রুতিতে ভেঙে পড়বে।

আমার পরবর্তী জীবনের অভিজ্ঞতা থেকে আমি বুঝেছিলাম যে, মেজর ম্যাককেনা আশ্চর্যরকম নির্ভুল ছিলেন। তিনি আরো বলেছিলেন, 'সৈনিকদের মাঝেমাঝে সাহসিকতার প্রয়োজন হতে পারে। তবে সৈনিকজীবনের সবটুকু সময়ে তাদের স্মৃতিযুক্ত মন আবশ্যিক।'

আনন্দঘন মন শুধুমাত্র অন্যদেরই প্রভাবিত করে না, তা ক্ষতবিক্ষত হওয়া থেকেও আপনাকে রক্ষা করে। হতচকিত হওয়া, উদ্বেগ এবং কখনো ক্লাস্তিবোধ করা থেকেও তা রক্ষা করে। গ্রান্ডগুলোর এডরেনালিন এবং অন্যান্য বিষাক্ত গ্যাস রক্তে সঞ্চারণ বন্ধ রেখে তা এমনকি দৈহিক স্বাস্থ্য রক্ষা করে। দুঃসময়, সংকটকাল, ভীতসন্ত্রস্ত অবস্থা এবং ঘাত-সংঘাতকালে এবং অতিমাত্রায় ভাবাবেগ-আপুতকালে গ্রান্ড ঐ সমস্ত বিষাক্ত গ্যাস নিঃসরণে প্রবৃত্ত হয়ে থাকে।

আপনি হয়তো জিজ্ঞেস করতে পারেন : চিন্তা এবং আত্মনিয়ন্ত্রণের দ্বারা কি মন সহজে ভেঙে না-পড়ার মতো অবস্থা অর্জন করতে পারে? কোনো-কোনো চিন্তায় তা সম্ভব। উদাহরণস্বরূপ : ক্রমওয়েল উষ্ণ ধর্মীয় চিন্তা, মার্লবরো বিশ্বজ আশা-আকাজ্জা দ্বারা তা অর্জন করেছিলেন। আর রোম-সম্রাট মার্কুস অরেলিয়াস তা অর্জন করেছিলেন দর্শনশাস্ত্রের মাধ্যমে। আপনি যদি স্মৃতিযুক্ত মন বজায় রাখতে দৃঢ়প্রতিজ্ঞ হন এবং তা রক্ষায় ব্যাপৃত থাকেন, তাহলে তা বজায় রাখতে অবশ্য সক্ষম হবেন। এই মনোভাব বজায় রেখে চললে আপনার জন্য সত্বুর তা অভ্যাসে পরিণত হবে। ক্রুদ্ধ, হতভম্ব ও উত্তেজিত লোকদের চাইতে ধীরস্থির ও সৌম্য-শান্ত লোকদের যে-কোনো পরিস্থিতিতে লোকজনের সাথে চলাফেরায় ও মেলামেশায় সুযোগসুবিধে এতবেশি যে, তা এখানে আর জোর দিয়ে বলার কোনো অপেক্ষা রাখে না।

২

এরপরের ব্যাপারটি হচ্ছে সচেতনতা। সর্বদা সচেতন থাকুন। বেশিরভাগ লোকই কিন্তু অর্ধচেতন—অর্ধঅবচেতন। সচেতন নারী অথবা পুরুষ—ব্যক্তি, ঘটনাপ্রবাহ যে-কোনো বিষয়বস্তুর প্রতি সচেতন থাকেন। নারীপুরুষ ভেদে তারা সাধারণত বর্তমান সময়ের প্রতি সচেতন থাকেন।

বাস্তব সক্রিয় কাজের সময় কোনো গড়িমসি নয়, কোনো দিবাস্বপ্ন নয়। অবসর সময় ও নির্জন মুহূর্তের জন্য ঐ সমস্ত রেখে দিন। সর্বদা সতর্ক ও সচেতন থাকুন। সময়ের অপচয় করবেন না। অযথা শক্তিক্ষয় করবেন না। কোনো সুযোগ করবেন না হাতছাড়া। কারণ, আপনার সময়ই আপনার জীবন। আপনার জীবনই আপনার সময়—যা কিনা নিতান্ত সীমাবদ্ধ। নিবদ্ধ করা না গেলে আপনার শক্তি নিরর্থক। যদি প্রতিনিয়ত আপনার শক্তি নবায়ন করা যায়—তাহলে তা ফুরিয়ে যাবে না। সুযোগসুবিধা! তাতো খুব সীমিত এবং নিমেষে পালিয়ে যায়। ইচ্ছে করলেই তা যখন-তখন ধরা যায় না।

যেসব ব্যক্তি সময়ের অপচয় না-করার ব্যাপারে সচেতন, অপ্রয়োজনে একবিন্দু শক্তিক্ষয়েও নারাজ এবং কোনো সুযোগ ফসকে যেতে দিতে গররাজি, তারাই ঘটনাপ্রবাহের নিয়ন্তা।

যা হচ্ছে, অথবা লোকজন যা-কিছু ঘটে চলেছে বলে বলাবলি করছে, তা হলে আপনি তা দেখতে ব্যর্থ হবেন। অথবা আপনার তা হবে অর্ধেক দেখা, বলতে গেলে ভুলভাবে দেখা। এখন নির্ভুল পর্যবেক্ষণ হচ্ছে সুষ্ঠু চিন্তার প্রথম চাহিদা। আপনাকে যদি জীবন থেকে সর্বোত্তম কিছু পেতে হয় এবং পরিপূর্ণভাবে বাঁচতে হয়, তাহলে আপনাকে চিন্তা করতেই হবে। অতএব, আপনার যা-কিছু প্রয়োজন ঐ সবকিছুর প্রতি সজাগ মনোযোগ রাখুন। তা নিরবচ্ছিন্ন ও নির্ভুলভাবে পর্যবেক্ষণ করুন। এরপর তা নিয়ে সতর্কতা, সৌম্য শান্ত মানসিকতা ও ধীরস্থিরভাবে চিন্তা করুন।

আপনি কি সচেতন থাকতে পারেন? অবশ্য সবসময় না। ঝিমিয়ে পড়ার মুহূর্ত আসতেই হবে। দুর্বল মুহূর্ত আসবেই এবং সচেতন থাকার মধ্যেও বিরাম বিশ্রাম এবং চাঙা হওয়ার অভ্যাস অক্ষুণ্ণ রাখতে হবে—যা আপনি রাখবেন।

তবে সচেতন থাকার সাধারণ দৃষ্টিভঙ্গি সবকিছুর ওপর প্রযোজ্য। আপনি সচেতনভাবে এই প্রশংসনীয় অভ্যাসটি অক্ষুণ্ণ রাখলে খুব কমই তার ব্যতিক্রম ঘটবে।

৩

মনোযোগ নিবদ্ধ করার অভ্যাসের চর্চা করুন। মনোযোগ চিন্তা শক্তিদাতা। একটি মোটরগাড়ির অশ্বশক্তি যা, একজন মানুষের চিন্তাশক্তিও ঠিক তাই। মনোনিবেশকরণ হচ্ছে একটিমাত্র ধারণা বা বস্তুর প্রতি মনোযোগ নিবদ্ধকরণ, একটি মাত্র লক্ষ্যবস্তুর প্রতি দৃষ্টিপাতকরণ।

কী করে একজন মনোযোগ নিবদ্ধ করতে পারেন? প্রথমত অপ্রাসঙ্গিক যাবতীয় বিষয় থেকে মনকে দূরে রাখা। দ্বিতীয়ত এ-মুহূর্তের মানসিক চিন্তার কারণে যে-বিষয় বা বস্তুটি—একমাত্র সেটি ছাড়া অন্য সবকিছু থেকে মনকে নির্লিপ্ত রাখা। এককথায় ‘আমি’ হচ্ছে প্রশাসক। জ্ঞাতব্য বিষয়টি সম্পর্কে মনের ওপর আমার কর্তৃত্ব প্রতিষ্ঠা করা। কেননা, মনই হচ্ছে ‘আমি’র কর্তব্য নির্বাহের হাতিয়ার। কাজেই আমরা বলতে পারি, ‘আমি এই ব্যক্তি, বস্তু বা ধারণার প্রতি আমার সবটুকু মনোযোগ নিবদ্ধ করলাম। আমার এই মনোনিবেশকালে আমি আর সবকিছু থেকে মনকে ফিরিয়ে রাখব।’

মনোযোগ নিবন্ধকরণ অবিমিশ্র চিন্তার প্রতি একটি পদক্ষেপ—এ থেকেই ফলাফল লাভ এবং সিদ্ধান্তে পৌঁছা সম্ভব হয়। আপনি যদি দেখতে, সচেতন থাকতে, মনোনিবেশ করতে এবং শৃঙ্খলার সাথে অবিমিশ্র চিন্তা করতে ব্যর্থ হন; তাহলে বলতে হবে আপনি আপনার মনের প্রভু নন। আপনার মনটি হচ্ছে নিতান্তই একটি পাগলা ঘোড়া, যা প্রয়োজনের সময় আপনার শাসন বা আদেশ-নির্দেশ মানবে না।

৪

সবশেষে এবং সবার উর্ধ্বে ইচ্ছাকে জোরদার করার শপথ নিন। ইচ্ছা হচ্ছে আপনার জীবনের সবচাইতে পারঙ্গম হাতিয়ার। এটি এবং শুধুমাত্র এটিই আপনাকে প্রাত্যহিক জীবনে ব্যক্তি ও ঘটনাপ্রবাহের মোকাবেলা করে বিজয়ী হতে সহায়তা করে থাকে।

একজনের ইচ্ছাই হচ্ছে তার সত্যিকারের আত্মসত্তা। একজন নারী বা পুরুষের সত্যিকারের সৌভাগ্য হচ্ছে প্রকৃতিদত্তভাবে প্রবল ইচ্ছাশক্তির অধিকারী হওয়া। এটি যদি একটি স্বাভাবিক উপহার না হয়, তাহলে সৌভাগ্যবশত সচেষ্ট অনুশীলনের মাধ্যমে তা অর্জন করা উচিত।

ইচ্ছাকে শক্তিশালীকরণ কী করে সম্ভব? প্রথম প্রথম তা দুঃসাধ্যই মনে হতে পারে। তবে শরীরের মাংশপেশিকে যেভাবে শক্তিশালী করা যায়, ঠিক তেমনিভাবে পরমনিষ্ঠা সহকারে নিয়মিত ও অবিচ্ছিন্ন অনুশীলন দ্বারা তা অর্জন করা সম্ভব।

ধীরে ধীরে আপনিও তা করুন। শুরুর দিকে ইচ্ছাকে ছোটখাটো দায়িত্ব দিন। দেখবেন এতে যেন আপনার ছোটখাটো পরাজয় এড়িয়ে কিছু-না-কিছু বিজয় অর্জিত হয়। আপনি চিন্তায়, বক্তব্যে এবং কিছু করা কালে যা করবেন বলে সাব্যস্ত করবেন, তা যেন অবশ্য সম্পন্ন হয়। নিজের প্রতি কঠোর হোন। যত ছোট আর যত গুরুত্বহীনই হোক পরাজয়কে কখনো আমল দেবেন না।

শুরুর দিকে বহন করার জন্য খুব গুরুভার বোঝা নিতে নেই। ছোট ছোট সাফল্যই ভবিষ্যতে আরো দুরূহ দায়িত্ব গ্রহণের জন্য ইচ্ছাকে প্রস্তুত করে তোলে—যার ফলে আরো উন্নতমানের ও আরো গুরুত্বপূর্ণ কর্তব্য সম্পাদন সম্ভব হয়। শুরুর দিকে মাত্রাতিরিক্ত দায়িত্বের বোঝা অসমীচীন। কারণ, এতে ব্যর্থ হলে ইচ্ছাশক্তি হতাশাচ্ছন্ন ও দুর্বল হয়ে পড়তে পারে।

সবচাইতে সুবিধের ব্যাপার হচ্ছে, কিছু করার ব্যাপারে নীরবে সজাগ থাকা। আপনি বলতে পারেন, 'আমি এটি ইচ্ছে করেছিলাম এবং আমার ইচ্ছা তা সম্ভব করে তুলেছে'। আমি যা করব বলে স্থির করেছি তা আমি করেছি। এর চাইতেও ভালো, অন্যরা তা করতে অনুপ্রাণিত হয়েছে।

ইবসেনের গোয়েম জিজ্ঞেস করেছিলেন, 'আমাদের সাহস, শক্তি এবং ইচ্ছাশক্তি থাকলে জীবনে আর কিসের প্রয়োজন?' সত্যিই তো এর বেশি আর আমাদের কিসের প্রয়োজন?

একজন মানুষের চরিত্রে সবচাইতে বড় অভিশাপ হচ্ছে ইচ্ছাশক্তির দুর্বলতা এবং সিদ্ধান্ত গ্রহণে আড়ষ্টতা। দোষত্রুটি সংশোধন করা যেতে পারে। ভুলভ্রান্তি অপনোদন করা যেতে পারে। নির্বুদ্ধিতা, আলস্যপ্রবণতা, ভীর্ণতা—এ সবই সংশোধন করা যেতে পারে। তবে ইচ্ছাশক্তির দুর্বলতা এ সবকিছুর সংস্কার-সংশোধনের পথেও অন্তরায়। আপনার চরিত্রে যত দোষত্রুটিই থাক না কেন, ইচ্ছাশক্তির দুর্বলতা যাতে এর মধ্যে কোনো স্থান না পায়—এ-ব্যাপারে সম্পূর্ণ সচেতন থাকা একান্ত অপরিহার্য।

৫

মনোযোগ, পর্যবেক্ষণ, সতর্কতা, মনোনিবেশ, অবিমিশ্র চিন্তা এবং মনোবল শক্তিশালী করার ব্যাপারে বলার মতো আরো অনেক কিছুই রয়েছে। তবে এই বইটি প্রাথমিকভাবে চিন্তাশক্তি বা মানসিক উন্নতির ব্যাপারে নিবন্ধ নয়। যারা জীবন থেকে সর্বোত্তমটুকু আহরণ করতে চান এবং নিজের জীবন ও নিজেকে সাফল্যমণ্ডিত করে তুলতে চান, তাদের এই সবকিছুই আবশ্যিক। তাদেরকে আমি W. J. Ennever-এর *Your mind and how to use it* বইটি পড়ার পরামর্শ দেব। ঐসব ব্যাপারে এই বইটি খুবই বাস্তবধর্মী ও উপকারী।

প্রাত্যহিক কর্মব্যস্ত জীবনে সঠিক দৃষ্টিভঙ্গি হচ্ছে : সামনে যেসব কাজ ও ব্যক্তি রয়েছে তাদের দেখুন। মনোযোগ নিবন্ধ করুন এবং চিন্তা করুন। সবকিছুর উর্ধ্বে—জীবনের সব ব্যাপারে জয়ী হওয়ার জন্য ইচ্ছাশক্তিকে প্রবল করুন।

৬

জীবনের সীমাবদ্ধতা রয়েছে এটি বুঝতে শিখুন। একগুচ্ছ ঘাস, একটি মৌমাছি, একটি কীট অথবা একটি বাঘের প্রতি তা যেমনতর আচরণ করে, আপনি একজন মানুষ হওয়া সত্ত্বেও এর বাইরে কোনোপ্রকার আচরণ লাভ করবেন না। বলতে হয় যে, আপনি ধীরে ধীরে ক্ষয়ে গিয়ে শেষপর্যন্ত মৃত্যুর কোলে ঢলে পড়বেন। জীবন এবং মৃত্যু অবশ্য প্রাকৃতিক ব্যাপার এবং এর বাইরে কিছু নয়। এসব যা, তাকে ঠিক সেভাবে গ্রহণ না-করাটা ছেলেমানুষির শামিল।

অবাক কাণ্ড! প্রকৃতির যেসব বিষয়ের ওপর আপনার কোনো হাত নেই, সেসব বিষয়ে আপনি অসন্তুষ্ট থাকবেন কেন? ঠিক একইভাবে আরো বিস্ময়কর হচ্ছে, এসব পরিবর্তন করার যেহেতু কোনো সাধ্য কারো নেই, তারপরও মানুষ অথবা জীবনের অবধারিত বিষয়গুলোর প্রতি অসন্তুষ্ট থাকার রেওয়াজ! ওসব থেকে মুক্ত থাকতে পারাটা মানবিক ও নিয়তিপ্রদত্ত আপদ থেকে ঠাণ্ডামাথায়, সহিষ্ণুতা ও স্ফোভহীন মনে তা মেনে চলতে আপনার পক্ষে সহায়ক হবে। নির্বোধ সাধারণ জনগোষ্ঠী অনেক সময় যেসব সাধারণ নির্বুদ্ধিতা ও ঘাতপ্রতিঘাতের শিকার হয়ে থাকে, তা থেকে আপনি গা বাঁচিয়ে চলতে সক্ষম হবেন—যা হবে প্রাত্যহিক জীবনে হতাশা থেকে আত্মরক্ষারও একটি মোক্ষম উপায়।

তদুপরি জীবন সম্পর্কে আপনার যখন কোনো বিভ্রান্তি থাকবে না, তখন আপনি জীবনের সৌন্দর্য, রোমাঞ্চ এবং আকর্ষণীয় বিষয়গুলো আরো বেশি করে উপভোগ করতে পারবেন—তা সে জীবনে আপনি যাই হোন না কেন। যারা জীবনের সৌন্দর্য, রোমাঞ্চ এবং উৎসাহব্যঞ্জক বিষয়গুলোর অন্বেষণে লিপ্ত, সবসময়ে এবং সব স্থানে তারাই এসবের সন্ধান পেয়ে থাকেন। দারিদ্র্যপীড়িত কবি ফ্রান্সিস টম্পসন স্বর্গ ও মর্ত্যের সর্বত্র আনন্দধারা বিরাজমান দেখতে পেয়েছিলেন—এটাকেই বলতে হয় সঠিক জীবনদৃষ্টি। স্থিরচিত্রের শিল্পীরা যারা আলোকবিক্ষিপ্ত একটি বই, একটি জগৎ বা একটি রঙিন টেবিলক্লথের মতো মামুলি জিনিস আলো-আঁধারি ব্যঞ্জনায় চিত্রে সন্নিবেশ করে অনুপম সৌন্দর্য ফুটিয়ে তোলেন, তারা সাধারণ জিনিস থেকে সৌন্দর্য আহরণে আমাদের শিক্ষক-সমতুল্য।

আপনার শারীরিক চক্ষু উন্মুক্ত রাখুন। আপনার মানসিক চক্ষু উন্মুক্ত রাখুন। দেহ ও মনের কানের ব্যবহার করুন। ড. জনসন ফ্লিট স্ট্রিটে একবার বেড়াতে গিয়ে সবকিছুই জীবনের জন্য অর্থবোধক দেখতে পেয়েছিলেন। একজন ভালো সাংবাদিক যেমন সবখানে শুধু 'কপি' দেখেন, আপনারও জীবনের প্রতিটি ক্ষেত্রে আপনার দেহ-মনের জন্য শুধু আনন্দ দেখতে পাওয়া উচিত, যে 'আনন্দধারা বহিছে ভুবনে'।

শুধুমাত্র আপনার দ্বারা এবং আপনার মধ্যে যে আনন্দধারা বয়ে চলেছে, অর্থাৎ জীবনের যে সৌন্দর্য, রোমাঞ্চ ও আকর্ষণীয় বস্তুরাশি বিদ্যমান, তা কোনো বিভ্রম বা গোলকধাঁধা নয়। তা অতি বাস্তব। মনে রাখবেন যে, যে ব্যক্তি জিনিসের গুণকীর্তন ও তা উপভোগ করতে পারে—সেই তার মালিক। কোনোপ্রকার বেদনা বা ব্যর্থতার বাইরে তিনিই তার আনন্দ ও অহমিকার স্বত্বাধিকারী।

এটি নিতান্তই কথার কথা নয়। এটি আক্ষরিক অর্থে সত্য। যুদ্ধের সময়টিতে আমি ছিলাম পলমল-এ জুনিয়র কার্লটন ক্লাবে। আমার বেডরুম-সংলগ্নই ছিল বইপুস্তক-ঠাসা ক্লাবের লাইব্রেরিটি। ঐ অসাধারণ লাইব্রেরিটি আমার বাসকক্ষকেও পরম আনন্দে ভরে তুলেছিল। রাত আটটা থেকে পরের দিন সকাল একটা পর্যন্ত আমি ছিলাম এই সাম্রাজ্যের একচ্ছত্র অধিপতি। বইয়ের সাহচর্যসহ ঐ বাসকক্ষটি সত্যিকারের শান্তি, আনন্দ আর উষ্ণতায় ভরে উঠেছিল এবং প্রতি সকালে আমি ক্লাবের নীল টালির গরমপানি ভর্তি সুইমিংপুলে একা-একা সাঁতার কাটতাম।

এটা ছিল যথার্থ, অন্তত মালিকানার এই পরিতৃপ্তিকু আমার মধ্যে ছিল। আমার মনে হত, 'এটি আমার। এই সব কিছু আমার এবং এতে আমার কিছুই ব্যয় হবে না।' আমার বোকা ক্লাবসদস্যরা কোথায়? শহর থেকে পালিয়ে গেছেন অথবা নিচের তলায় বিমান-আক্রমণ আশ্রয়স্থলে ঘুমাচ্ছেন কিংবা উপরের তলায় সাদামাটা সাধারণ বাথরুমের জন্য মূল্য দিচ্ছেন।

ঠিক সমভাবে আমি যখন রাতের বেলা লন্ডনের জনবিরল রাস্তা দিয়ে হাঁটতাম, তখন আমার মনে হত, 'লন্ডন শহরটি লর্ড মেয়র, অন্ডারম্যান অথবা নগরীর কর্পোরেশন বা বাসিন্দাদের নয়। তারা কেউ এখানে নেই। হাওয়া বদলের জন্য এই সবকিছুর মালিকানাই আমার।'

আপনি যদি লন্ডনবাসী হোন, তাহলে ইচ্ছে করলেই আপনি বিশ্বের সর্বোৎকৃষ্ট লাইব্রেরি—ব্রিটিশ মিউজিয়াম রিডিংরুম পেতে পারেন। আপনার ইচ্ছে হলে আপনি বিশ্বের শ্রেষ্ঠতম আর্ট গ্যালারিগুলোর অন্তর্ভুক্ত ন্যাশনাল গ্যালারি, স্টেট গ্যালারি এবং অন্যান্য আর্ট গ্যালারিগুলোও পেতে পারেন। আপনার রয়েছে হাইড পার্ক, সেন্ট জেমস্ পার্ক, সেন্ট পল ক্যাথিড্রাল, ওয়েস্টমিনিস্টার এ্যাবি এবং অন্যান্য আরো বহু কিছু অসাধারণ সম্পদ। নর্মান কলিন্সের একটি উপন্যাস 'লন্ডন বিলিংস টু মি'তে একটি সঠিক মনোভাব প্রকাশ পেয়েছে। আপনি ইচ্ছে করলেই তেমন মনোভাব পোষণ করতে পারেন। চার্লস ডিকেন্স যে-বয়সে আর্থিক মাপকাঠিতে লন্ডনের অতিসামান্য একটি জিনিসেরও মালিক ছিলেন না, সে-বয়সে সারা লন্ডন শহরটি—এর দৃশ্যাবলি, এর শব্দসমষ্টি, জনগোষ্ঠী, ভবনরাজী এই সবকিছুই বলতে গেলে তাঁর ছিল।

শুধুমাত্র লন্ডন শহরটি নয়, সারাবিশ্ব এমনকি সমগ্র বিশ্বব্রহ্মাণ্ডই আপনার। এটি হচ্ছে একটি সঠিক দৃষ্টিভঙ্গির ব্যাপার। যেসব জিনিসের আপনি গুণগ্রাহী, যা-কিছু আপনি ব্যবহার করতে পারেন, সেগুলো সবই আপনার। শুধুমাত্র একটি মালিকানা দলিল থাকাই সবকিছু নয়। অনেকেরই অনেককিছুর দলিল-দস্তাবেজে মালিকানা রয়েছে। তবে তারা যদি ঐসব না দেখেন, তার চৌহদ্দিতেও পা না মাড়ান, তাহলে এই মালিকানার মূল্য কী এবং কতটুকুই বা!

পরিচ্ছেদ ৬

আচার-আচরণ কৌশল

বলাবাহুল্য যে, জীবনচলার পথে আপনাকে মানুষের সাথে চলাফেরা, ওঠাবসা করতে হবে। এমনকি বৌদ্ধমন্দিরের একজন ভিক্ষু বা গির্জার একজন ব্রহ্মচারিণীও এই অবধারিত ব্যাপারটি এড়িয়ে চলতে পারেন না। আপনাদের তো এ থেকে ব্যতিক্রমের কোনো প্রশ্নই ওঠে না। আপনারা বিশ্বের একজন অতিবিদগ্ধ বা নিছক সাধারণ নারী বা পুরুষ যাই হোন, আপনাদের জীবনে সত্যিকারের কিছু অর্জন করতে হলে মানুষের মধ্যে থেকে বা মানুষের মধ্যদিয়েই তা করতে হবে।

বিশ্বের বাদবাকি মানবকুলের কাছে আপনারা যা চান, তা মাত্র একটি শব্দের মধ্যে ধরা যেতে পারে। আর সেই শব্দটি হচ্ছে : শূভেচ্ছা। আপনারা যে যাই কিছু বলুন না কেন, আমি কিন্তু ব্যাপারটি অত সহজ মনে করি না।

আসুন বিষয়টি বিচার-বিশ্লেষণ করে দেখা যাক। প্রতিটি মানুষ, যাদের সাথে আপনার অহরহ দেখাসাক্ষাৎ হয়, সে আপনার বন্ধু, শত্রু বা অপরিচিত হতে পারেন। এর মধ্যে শত্রু এবং অপরিচিতকে যদি একজন বন্ধুতে পরিণত করতে পারেন, তাহলে সারা পৃথিবী আপনার বন্ধুজনে ভরে ওঠবে।

বিশ্বজোড়া সব বন্ধুকুল—যারা আপনি যা-কিছু চাইবেন, তাতেই সাহায্য করতে ইচ্ছুক এবং প্রস্তুত।

আপনি কী চান? এই মালিক আপনার চাকরি বা মাইনে বাড়িয়ে দিক? এই আত্মীয় মারা যাবার সময় আপনার জন্য টাকাপয়সা রেখে যাক? এই সুন্দরী চতুর যুবতী অথবা এই ধনাঢ্য সুন্দর ব্যক্তি আপনাকে বিয়ে করুক? অথবা শেষটির বেলায় এর বিপরীতটি ঘটুক?

আপনি যদি সবচাইতে পারঙ্গম এবং শ্রমিকদের মধ্যে সবচাইতে সক্ষম হন, তবু আপনার মালিক যদি আপনাকে দুচক্ষে দেখতে না পারেন—তিনি কি আপনার মাইনে বাড়িয়ে দেবেন? বাড়াবেন না। বরং তিনি আপনার মতো দক্ষ একজন শ্রমিক খুঁজে বের করে আপনাকে গলাধাক্কা দিয়ে বের করে দেবেন। আর উনি যদি আপনাকে পছন্দ করেন এবং আপনার প্রতি যদি তার সুনজর থাকে, তাহলে মাইনে বাড়াবার জন্য কিছু বলারও প্রয়োজন নেই। তিনি স্বেচ্ছায় তা বাড়িয়ে দেবেন। তেমনি করে শূভেচ্ছা-

প্রণোদিতভাবে যারা প্রিয়পাত্রদের জন্য বিষয়সম্পত্তি রেখে যান—তারা নারীপুরুষ নির্বিশেষে সেই পাত্রটির ব্যক্তিগত গুণাগুণের জন্য তোয়াক্কা করেন না বরং তাদের পছন্দের জন্যই তারা তা রেখে যান।

এবং যুবতী মেয়েরা? ভালোবাসার পাত্রকেই চুম্বন করেন। তারা যাকে তাদের বিয়ে করা উচিত—তাকে বিয়ে না করে, যাকে ভালোবাসেন তাকেই বরং বিয়ে করেন। এগুলো জোরালো শুভেচ্ছার বাইরে আর কী হতে পারে? পৃথিবীতে স্বেচ্ছায় আপনার জন্য কারো কিছু করার একটিই পদ্ধতি রয়েছে। তা হচ্ছে তা করার ব্যাপারে তাকে অনুপ্রাণিত করা। এক সময় তাদের শুভেচ্ছা লাভ করা।

২

আপনি শুভেচ্ছার অনুশীলন কীভাবে করতে পারেন? কিছু পেতে হলে—আপনাকে তার মূল্য দিতে হবে, শুভেচ্ছা যার কোনো ব্যতিক্রম নয়। নগদ অর্থে অথবা অন্যভাবে তার মূল্য দিতে হবে।

এখন কথা হচ্ছে—অন্যরা কী চায়? তারা সবরকমের জিনিস চায়, যথা স্বাস্থ্য, আহার, নিদ্রা, অর্থ, সেক্স, উপহার ইত্যাদি। এর বেশিরভাগই আপনি তাদের দিতে পারেন না। তবে সবকিছুর উর্ধ্বে তারা যে একটি জিনিস চায় (এবং সচরাচর চায় না) তা একটি বিস্ময়কর বস্তু এবং এর জন্য কোনো মূল্য দিতে হয় না।

আমি আবারো বলছি : একটি মূল্যহীন বিস্ময়কর বস্তু—যা পেতে কিছুই ব্যয় করতে হয় না অথচ সবাই হীরের চাইতেও বস্তুটি বেশি করে কামনা করেন। এই বিস্ময়কর বস্তুটি হচ্ছে : অহমিকা চরিতার্থকরণ। প্রফেসর জন ডিউই একে ‘গুরুত্বপূর্ণ হওয়ার বাসনা’ বলে আখ্যায়িত করেছেন। আর প্রফেসর উইলিয়াম জেমস একে ‘প্রশংসিত হওয়ার বাসনা’ বলে আখ্যায়িত করেছেন। নিছক আত্মভ্রিতা। অহমিকাবোধ এর বাইরে আর কিছুই নয়। এর মধ্যে কোনোকিছু নেইও বটে। এ সত্ত্বেও রাজরাজড়াদের থেকে শুরু করে চিমনি-পরিচ্ছন্নকারীরা পর্যন্ত এর জন্য একই রকম লালায়িত। কোনো-না-কোনোভাবে তাদের এই আকাঙ্ক্ষার বহিঃপ্রকাশ ঘটে থাকে।

এই প্রশংসালান্ডের ক্ষুধা, করতালি, এমনকি খোশামোদি পর্যন্ত যদি আপনি পূরণ করতে পারেন, তাহলে আপনি পছন্দমাত্ৰিক জনপ্রিয় এমনকি প্রিয়পাত্র হতে পারবেন।

তবে কারো এই ক্ষুধা মেটাতে গিয়ে অবশ্য স্মরণ রাখবেন, ‘একজনের কাছে যা মাংস, অন্যের কাছে তা বিষ’ সমতুল্য।

মানুষের রয়েছে বিভিন্ন মাপের মানমর্যাদা। যে সুন্দরী তরুণী তার চেহারার জন্য গর্বিত, তার হাতমোজা বা জুতোজোড়া সুন্দর রুটির পরিচায়ক—একথা বলা নিষ্ফল। তার চেহারাই হচ্ছে তার ‘গুরুত্ব’। চেহারার জন্যই তার প্রশংসা করুন।

প্রধানমন্ত্রী ডিজরেলি যখন রানী ভিক্টোরিয়ার কোনো প্রশংসা করতে চাইতেন, তখন তিনি তার রানীত্বের প্রশংসা করতেন না। রানী ভিক্টোরিয়ার কিছু লেখালেখির নজির ধরে তিনি বলতেন, ‘আমরা লেখকরা’। রানী এতেই পরম খুশি হয়ে যেতেন।

মানুষ খেতাবি, পদবি এসব পছন্দ করেন কেন? কারণ, এসব প্রাপকের আত্মগরিমার সাক্ষ্যবহ। তারা ঠিক একই কারণে সংবাদপত্রের প্রচারণা পছন্দ করেন।

তবে নিছক ফ্লেটারি বা ভিত্তিহীন প্রশংসায় খুব কমই সুফল লাভ সম্ভব হয়। এটা খুব বিস্ময়কর ব্যাপার যে, বহু লোক নির্জলা ফ্লেটারি থেকে পরম আত্মতুষ্টি লাভ করে থাকেন। তবে আপনার জন্য শ্রেয় হচ্ছে কোনো লোকের দুর্বল পয়েন্ট বের করে সেসবের স্তুতিগানে মুখর হওয়া। ফ্লেটারি করাটা আপনার জন্য বাঞ্ছনীয় নয়। আপনারা মার্কিন স্টিলমিল মালিক ধনকুবের চার্লস শা'ওয়েন-এর পদাঙ্ক অনুসরণ করে দেখতে পারেন। তিনি শ্রমিকদের কম মাইনে এবং অতিরিক্ত খাটিয়েও তাদের প্রিয়পাত্র ছিলেন। তিনি নিজেও এ নিয়ে গর্ব অনুভব করতেন। তিনি বলতেন, 'ব্যবহারে অমায়িক এবং প্রশংসায় হবেন পঞ্চমুখ।'

নয় কেন? এতে তো আপনার কিছু ব্যয় হচ্ছে না। এতে অনেক আত্মতুষ্টি ও পরিতৃষ্টি লাভ সম্ভব হয়। ব্যক্তিজীবনে মানুষের শুভেচ্ছা, বন্ধুত্ব এবং বাস্তব সহায়তা লাভে তা বিশেষ সহায়ক হয়।

ইংল্যান্ডের লর্ড চিফ জাস্টিস প্রয়াত লর্ড হেওয়ার্ট তখনকার এ্যাডভোকেট এবং পরবর্তীতে লর্ড জাস্টিস নরম্যান বিরকেটের কৌশলীপনাকে অগ্রাহ্য করতেন না। একদিন খাওয়াদাওয়ার পর এর কারণ সম্পর্কে বলতে গিয়ে তিনি বলেন, 'আমি ওকে খুবই পছন্দ করি' এবং একবার আমি বিরকেটকে জিজ্ঞেস করেছিলাম, 'এমন একজন হৃদয়হীন লোককে জয় করা' তার পক্ষে কী করে সম্ভব হয়েছিল? 'আমি আগেভাগে নিজেকে বলেছি, আমার এ মামলাটি জিতা উচিত নয়। আমি সলিসিটারকে বলেছি, এ মামলায় আমি জিতব না। আমি আমার বেচারী মক্কেলকে বলেছি, আমার এটি জিতার কথা নয়। এ সত্ত্বেও আমার কোর্টে হাজির হওয়ার পর চিফ জাস্টিস আমাকে একটি প্লেটে করে বিজয়সূচক রায়টি দিয়ে দিয়েছেন।'

লর্ড হেওয়ার্ট নিজে একজন ভালো এ্যাডভোকেট ছিলেন। এ সত্ত্বেও এ্যাডভোকেসির প্রতি তাঁর খুব একটা আস্থা ছিল না। তিনি এটা অগ্রাহ্য করতে পারতেন। তবে তিনি যা অগ্রাহ্য করতে পারতেন না তা হচ্ছে তার বন্ধুর প্রতি শুভেচ্ছা। পেশাদারদের আস্থাহীন অবস্থার মধ্যেও এটি তাঁর জন্য বিশেষ লাভজনক হয়েছে।

প্রয়াত লর্ড বিরকেট হেডেরও তাঁর বন্ধুদের প্রতি তেমন দুর্বলতা ছিল। এই দুর্বলতাকে অবশ্য শুভেচ্ছামূলক মনোভাব হিসেবেও আখ্যায়িত করা যেতে পারে। তিনি বিশেষ করে তার নিজের কোর্ট গ্রেই'জ ইন-এর প্রতি আসক্ত ছিলেন। তিনি নিজে গ্রেই'জ ইনে গ্রেই'জ ইন সম্পর্কিত এই গল্পটি বলেছেন। উনি তখন হোম-সেক্রেটারি ছিলেন। মহানগরীর মেট্রোপলিস ম্যাজিস্ট্রেটের কিছু খালি পদে লোক নিয়োগের ব্যাপারে তাঁর কাছে একটি তালিকা আসে—ঐ প্রার্থীদের মধ্যে কে.সি.'জ (খেতাবিপ্রাপ্ত) ও বিখ্যাত ব্যারিস্টারদের নাম ছিল।

তিনি ঐ চমৎকার তালিকাটি ভালোভাবে পরীক্ষানিরীক্ষা করে বলেন, 'এটি ময়লার কাগজের ঝুড়িতে ছুড়ে মারেন। এতে গ্রেই'জ ইনের কোনো প্রার্থীকেই স্থান দেয়া হয়নি। এইসব চাকরি পেতে ইচ্ছুক, গ্রেই'জ ইনের ঐসব লোকদের নামের একটি তালিকা আমার কাছে পেশ করুন'। এবং সব পদই গ্রেই'জ ইনের প্রার্থীদের দিয়ে পূরণ করা হয়েছিল।

মর্মান্ত হতে আপনারা বলতে পারেন, এ নিছকই পক্ষপাতিত্ব, স্বজনপ্রীতি। তবে প্রিয়পাত্ররাই তো চুম্বনের ভাগীদার হয়ে থাকেন। দ্রুতগতিসম্পন্নরাই সবসময় রেসে জয়ী হন না—যেমন শক্তিশালী পক্ষই সবক্ষেত্রে যুদ্ধে জয়ী হতে পারেন না। এমনকি স্কুলের পুরোনো বন্ধুত্ব দিয়েও বাজিমাতে হতে পারে। কারণ তা শুভেচ্ছার পরিচায়ক। তৃতীয় জর্জের রাজত্বকালের এমপি জন উইলকেন্স অদ্ভুত ব্যক্তিত্বের অধিকারী ছিলেন। তিনি দেখতেও ছিলেন নিতান্ত কুৎসিত। এসত্ত্বেও তিনি প্রায় সার্বজনীনভাবে জনপ্রিয় ছিলেন। তিনি গর্ব করে বলতেন, 'তার সম্মোহনী আকর্ষণ থেকে কোনো মহিলা নিজেকে দূরে সরিয়ে রাখতে পারেনি।'

কী করে এটি তাঁর পক্ষে সম্ভব হয়েছে, জিজ্ঞেস করা হলে তিনি বলেন, 'শুধু সুখ্যাতি, সহানুভূতি এবং সাহসিকতা প্রদর্শন করে। আমি তাকে বুঝতে দিয়েছি যে, তিনি তার সেক্সের মধ্যে সবচাইতে গুরুত্বপূর্ণ।'

মানুষ যেমন তার দেহের জন্য খাদ্য এবং মনের জন্য আইডিয়া বা চিন্তাচেতনার আকাঙ্ক্ষী, তেমনি তারা প্রশংসার জন্যও লালায়িত।

মনে রাখবেন : আপনার সামাজিক জনপ্রিয়তা, আপনার পদোন্নতি, আপনার আয়-বরকত অনেকাংশে অন্যদের সাথে আপনার আচার-ব্যবহারের ওপর নির্ভরশীল। সবকিছুর উর্ধ্বে হচ্ছে, তাদের শুভেচ্ছালাভের উপায় অনুশীলন।

৩

লোকজন যখন কথাবার্তা বলে, তখন তা শুনে দেখবেন। কোন্ শব্দটি তারা সবচাইতে বেশি বলছেন। সেই শব্দটি আর কিছুই নয়, সেটি হচ্ছে 'I' বা আমি। এ থেকে আপনি কিছু শিক্ষা নিতে পারেন। সেই শিক্ষাটি হচ্ছে, জনগণ প্রাথমিকভাবে আপনার প্রতি আকৃষ্ট নন। এমনকি তার বা তাদের প্রতিও নয়। তারা একমাত্র দ্বিতীয় দফায় তার বা তাদের প্রতি আকৃষ্ট। প্রাথমিকভাবে তারা একমাত্র নিজেদের প্রতি আকৃষ্ট।

তা থেকে আপনি কী বুঝতে পারছেন? নিশ্চয়ই তাহলে আপনাকে তাদের যে-বিষয়টির প্রতি আকর্ষণ—সে-সম্পর্কে কথা বলতে হবে। অর্থাৎ তা হচ্ছে তাদের সম্পর্কে।

একজন সুন্দরী যুবতীকে আপনি যদি বলেন সে কত সুন্দরী, সুবেশধারী এবং চালাক চতুর মেয়ে, তাহলে সে যদি আপনার কথা মাত্র অর্ধেকও বিশ্বাস করে—তবু তা মনোযোগ দিয়ে শুনবে। এবার আপনি যদি নিজের সম্পর্কে তাকে বলেন, আপনি কত সুন্দর, ভালো পোশাক পরিহিত এবং চতুর; ও যদি আগে থেকে আপনার প্রেমে মজে

না থাকে—তাহলে আপনাকে সে বাচাল, আত্মস্রী ও অসহ্য যুবক হিসেবে বিবেচনা করবে।

অন্যদের সাথে তাদের সম্পর্কে কথা বলতে হলে, আপনাকে তাদের ব্যাপারে আকৃষ্ট হতে হবে। আপনার নিজেদের ব্যাপারে যতখানি না—তার চাইতেও বেশি আকৃষ্ট হতে হবে। নারী এবং পুরুষদের বুঝতে শিখুন। পুঁথিগত বিদ্যা নয়, বরং আলাদা আলাদা নারীপুরুষের দৃষ্টিকোণ থেকে। আপনি যদি অন্যদের ব্যাপারে নিজেদের মনোযোগী করেন, এমনকি কৃত্রিমভাবেও যদি নিজেদের আকৃষ্ট করেন, তারা আপনার সম্পর্কে আরো গভীরভাবে তাদের মনোযোগ আকৃষ্ট করবে। এটি কৃতজ্ঞতাবোধ থেকে নয়—তাদের প্রতি আপনার মনোযোগ নিবন্ধ থাকবে, এটি সেই আশা থেকে। আপনার নিজেদের তাদের প্রতি আকৃষ্ট করতে গেলে তাদের নিজেদের প্রতি অধিকমাত্রায় আকৃষ্ট হতে দিন। আপনার প্রতি নয়—তাদের নিজেদের প্রতি। এটি এত গুরুত্বপূর্ণ যে, আমি তার পুনরাবৃত্তি করছি।

‘অন্য লোকদেরকে তাদের নিজেদের বেশি পছন্দ করতে দিন।’ আপনি যদি তা করেন, তাহলে আপনি দেখবেন, তারা আরো বেশি করে আপনাকে পছন্দ করছে। অন্য আর কোনো কিছুতে তারা আপনাকে এর চাইতে বেশি পছন্দ করবে না।

বিস্ময়কর হলেও মানবচরিত্রের একটি অকাট্য বিধান হচ্ছে—অন্যদের আপনাকে পছন্দ করতে দিতে হলে তাদেরকে তাদের আরো বেশি করে পছন্দ করতে দিতে হবে—এমনকি তারা নিজেদেরকে যতটুকু পছন্দ করে তার চাইতেও বেশি, তাদের কোনো উপকার করে নয়। বিশ্বজ্ঞানের ভাণ্ডার চিরস্মরণীয় লর্ড চেস্টারফিল্ড এটি সবার চাইতে ভালো উপলব্ধি করেছিলেন। তিনি তাঁর উপদেশে বলেছিলেন, ‘জনগণকে আপনার বেশি প্রশংসা করার চাইতে তাদের নিজেদের মধ্যে আরো বেশি সন্ডাব প্রতিষ্ঠিত হতে দিন। আপনি যাদেরকে তাদের নিজেদের বেশি পছন্দ করতে শেখাবেন, আমি কথা দিচ্ছি, তারা আপনাকে আরো বেশি করে পছন্দ করবে।’

৪

আমার শেষ অধ্যায়টি শুরু করছি। ‘লোকদের কথাবার্তা বলা শুনুন।’ এ অধ্যায়টি চলবে। ‘লোকদের কথাবার্তা বলা শুনতে থাকুন।’

মহিলা এবং পুরুষদের কথাবার্তা বলতে দেখলে আপনারা একটি বিষয় নিশ্চয়ই লক্ষ্য করেছেন। তা হচ্ছে—আপনি তাদের সঙ্গে কথা বলুন। এটি তারা অতটা চায় না—যতটা তারা নিজেরা আপনার সাথে কথা বলতে চায়।

কাজেই তাদের কথা বলতে দিন। একজন ধৈর্যশীল শ্রোতা হোন। বেশির ভাগ লোক (কোনোপ্রকার উৎসাহ ছাড়াই) মাথা নাড়ছেন। তারা বানর অথবা তোতাপাখির মতো কথা বলবে। বলতে দিন।

তারা এটি পছন্দ করে। আর চালাক হলে আপনিও পছন্দ করবেন। আপনি কেন পছন্দ করবেন তার স্বপক্ষে বহু যুক্তি রয়েছে।

প্রথমত, আপনি এ থেকে শিক্ষালাভ করতে পারেন। (কোনো লোকই অতটা বোকা নয় যার কাছ থেকে পৃথিবীর বিজ্ঞতম ব্যক্তিটিও কিছুই শিখতে পারেন না)। দ্বিতীয়ত, তারা কথা বলতে ভালোবাসেন এবং আপনি তাদের কথা শোনায় আপনাকেও ভালোবাসেন। তৃতীয়ত, সামাজিক ক্ষেত্রের বেশিরভাগ কাজকর্ম তারা করলে তা আপনার জন্য আরো অবসরের সুযোগ সৃষ্টি করতে পারে। আপনি দেখতে পাবেন যে, জন জোন্স আপনার আফ্রিকার ভূমিকম্পের সংবাদে চাইতে তার ঘাড়ের ফোড়াটির ব্যাপারে বেশি আগ্রহান্বিত। সে একজন মানুষ মাত্র (ঠিক আপনার মতো।) কারো কথা আপনার কাছে একঘেয়ে মনে হলেও তাকে কথা বলতে দিন। ধারাবাহিক শুভেচ্ছার সামান্য মূল্য হিসেবে কিছুক্ষণের একঘেয়েমি খুব বড়কিছু যন্ত্রণা নয়।

একজন প্রখ্যাত ইংরেজ রাজনীতিবিদ দাবি করেছিলেন যে, আমি হচ্ছি সবচাইতে ভালো কথক। উনি আমার সাথে আধঘণ্টাকাল কথা বলেছেন। ঐ সময়ের মধ্যে আমি 'ইয়েস', 'ওহ ইয়েস' এবং 'ইয়েস, অবকোর্স' ছাড়া আর কোনো কথা বলিনি।

এসঙ্গেও আমার অখণ্ড মনোযোগ থেকে তিনি একান্ত মুগ্ধ হয়েছিলেন। আমি যে 'হ্যাঁ' বলেছি, তাই হচ্ছে অনেক কথা বলা।

ইংলিশ ব্যারিস্টারদের একটি চমৎকার নিয়ম রয়েছে। 'বিচারক নিজেই যখন মামলায় আপনাকে জিতিয়ে দিতে চাইছেন, তখন তাঁকে তা করতে দিন। বাধা দেবেন না। আপনার কারণে তিনি আপনার বিপক্ষে চলে যেতে পারেন।' যখনই কাউকে আপনার পক্ষে কথা বলতে দেখবেন, তখনই তাকে তা বলতে দেবেন।

অনভ্যস্ত একজন নবীন আইনজীবীকে বিচারক বলেছিলেন, 'মি. জোন্স, এই মুহূর্তে আমি সম্পূর্ণ আপনার পক্ষে রয়েছি। তবে আপনি যদি তর্ক করতে চান, তাহলে আমি আপনার বিরুদ্ধে চলে যাব।'

এটি একটি চমৎকার ইঙ্গিত। আইনজীবীর অবশ্য এর মর্মার্থ বুঝার মতো বুদ্ধি ছিল। সব মানুষেরই কান আছে। তবে সত্যিকারের কান রয়েছে খুব কম লোকের। তাদের কানের সদ্ব্যবহার করুন। তাদের মন পাওয়া সম্ভব হবে। তারা যদি তাদের কানে তালা মেরেও কথা বলেন, তবু তা আপনার জন্য উপকারে আসবে।

৫

যেহেতু আপনার শুভেচ্ছার প্রয়োজন রয়েছে, তখন কী করেই বা অন্যদের শুভেচ্ছা লাভ করতে হয় অথবা আপনি কী করে অন্যদের শুভেচ্ছা লাভ করেছেন, সে-সম্পর্কে নিজেকে জিজ্ঞেস করুন।

আপনি কেন একজনকে পছন্দ এবং অপর একজনকে অপছন্দ করেন? এর কারণ সম্পর্কে নিজেকে জিজ্ঞেস করুন। দশটির মধ্যে ন'টি ক্ষেত্রেই যা সত্য তা হচ্ছে অতি মামুলি, ছোটখাটো কারণই এজন্য দায়ী। লক্ষ্য করলে দেখা যাবে—ক্ষুদ্রাতিক্ষুদ্র বা অতি সামান্য মনোযোগ, এমনকি উল্লেখের অযোগ্য কারণও এর জন্য দায়ী হতে পারে।

সাধারণ জনগোষ্ঠীর মধ্যে অনেককেই এমনকি আপনি নিজেও অতি সামান্য কারণেই পছন্দ করেছেন বা আপন করে নিয়েছেন। আবার কাউকে অপছন্দ করায়ও অতি সামান্য কারণেই রয়েছে। যা-কিছু আপনার শুভেচ্ছা অর্জনে সহায়ক হয়েছে—এঁসব অন্যদের শুভেচ্ছালাভেও সহায়ক হবে। যা-কিছু আপনার হৃদয় জয় করেছে—এঁসব অন্যদের হৃদয় জয়েও সক্ষম হবে এবং অন্যদের হৃদয় জয় করা না হলে আপনার কিছুই জয় করা হলে না। হৃদয়ে প্রবেশের একমাত্র মাধ্যম হচ্ছে চক্ষু এবং কান। চোখকে কাজে লাগান। কানকে খাড়া রাখুন।

চোখের জন্য : ভালো পোশাক-পরিচ্ছদ পরে নিজেকে সুদর্শন রাখুন। আর উত্তম আচার-ব্যবহারের দ্বারা অন্যদের হৃদয় জয় করুন। এই দুটিকেই আপনার ভূষণ করে নিন। মনে রাখবেন, আচার-ব্যবহারে শালীন হওয়া অন্যদের হৃদয়জয়ে মোক্ষম।

কানের ব্যাপারে বলতে হয় : মৃদু ও মিষ্টি শব্দ দিয়ে মনোভাব প্রকাশ করুন। যত মন খুলে এবং শ্রুতিমধুর শব্দ সহযোগে বক্তব্য প্রকাশ করতে পারেন, ততই মঙ্গল। তবে মনে রাখবেন, নিজের মুখের কথাই হচ্ছে অন্যদের রাজি করার সর্বোত্তম উপায়। রাজি করুন এবং নিজে সুবিধাভোগী হোন।

এমনি করেই কাউকে সন্তুষ্ট করার মহান শিল্পে জয়ী হতে হয়। যদিও শুধু ইচ্ছা দ্বারা এই শিল্পটি অর্জন করা সম্ভব, তবু খুব কম লোকই এতে পারদর্শী। আপনি যদি সত্যি কাউকে সন্তুষ্ট করতে চান—আপনি তা পারবেন। লর্ড চেস্টারফিল্ড বলেছেন : ‘সন্তুষ্ট করার শিল্পটি পৃথিবীর সমস্ত শিক্ষা ও জ্ঞানের চাইতে মূল্যবান।’

এই উক্তিটিতে কি অতিরঞ্জন রয়েছে? অবশ্য তা রয়েছে, তবে তা ক্ষমার যোগ্য। লর্ড চেস্টারফিল্ড তার ছেলেকে একজন বিশ্ববাসী ছাড়াও একজন কূটনীতিক ও রাজনীতিক হওয়ার প্রশিক্ষণ দিচ্ছিলেন।

আপনি লোকদেরকে ছোটখাটো উপহার-সামগ্রী দিয়ে দেখুন। এর বিনিময়ে আপনি অতুলনীয় কিছু পেয়ে যেতে পারেন।

নারীপুরুষ নির্বিশেষে বেশিরভাগ মানুষ ছোটখাটো উপহার-সামগ্রীর দ্বারা পরিতৃপ্ত হওয়ার প্রতি খুবই দুর্বল। মানুষ ঠিক যেমন, তাদেরকে আমাদের তেমনভাবে গ্রহণ করা উচিত—তাদের যেমনটি হওয়া উচিত, তেমনটি নয়। বইপুস্তকের বর্ণনা অনুসারে মানুষকে গ্রহণ করা সমীচীন নয়—যেমনটি উচিত নয় অনভিজ্ঞ লোকদের ধারণা অনুসারে মানুষ যেমন, তাদেরকে ঠিক তেমনভাবে গ্রহণ করা। হৃদয়ের মধ্যদিয়ে মস্তিষ্কে জয় করুন। মানবিক আত্মমর্যাদা ও আত্মপ্রেম মানবহৃদয়ে প্রবেশের সেরা চাবিকাঠি।

৬

বিপরীতপক্ষে, ভুলেও কাউকে শত্রু করবেন না। নিতান্ত অকিঞ্চিৎকর কাউকেও নয়। আপনি কখনো জানতেও পারবেন না—সেই সামান্যতম শত্রুও কখন যে আপনাকে আঘাত করে বসতে পারে এবং কখনো এমন সময়ও আসতে পারে, যখন প্রচণ্ড শক্তিদ্রও আক্রমণের শিকার হতে পারে।

কাউকে অপমান করা থেকে অতি সহজে শত্রুর সৃষ্টি হয়। অতিদ্রুত ও নিশ্চিতভাবে শত্রু করারও এটি একটি অতি মোক্ষম উপায়। প্রতিটি মানুষেরই রয়েছে গভীর আত্ম-সম্মানবোধ। নারীপুরুষ নির্বিশেষে তারা আঘাতকে মাপ করে দিতে পারে—কিন্তু অপমানকে নয়। অপমান করার প্রবণতায় সাত দিন। নিজের অপমানকে গোপন রাখুন। প্রয়াত লর্ড বার্কেন হেড-এর বরাতে একটি গল্প প্রচলিত রয়েছে। তিনি তখন তরুণবয়েসি এফ. ই. স্মিথ। একবার তিনি একটি ছোট কাউন্টি আদালতে একটি মোকদ্দমা নেন। খিটখিটে মেজাজের বিচারকের সামনে স্মিথ নিজেও মেজাজ প্রদর্শন করেন। বিচারক জিজ্ঞেস করলেন, ‘মি. স্মিথ, আপনি কি আদালতের সামনে মেজাজ দেখাতে চাচ্ছেন?’

‘মহামান্য আদালত, মোটেই নয়। আমি কেবল তা গোপন রাখার চেষ্টা করছি।’ তাঁর জবাবটি ছিল খুবই বুদ্ধিদীপ্ত। কিন্তু এর ফল স্মিথের জন্য মারাত্মক হল। তিনি মামলায় হেরে গেলেন। এরপর ঐ কোর্টে আর তিনি কোনো মামলায় জিতেননি।

অপমানের ব্যাপারে এমনকি কোনো আভাস-ইঙ্গিত পর্যন্ত প্রদর্শন করবেন না। যত যুক্তিসঙ্গত কারণই থাক—অপমান করার ন্যূনতম চেষ্টাও করবেন না।

অন্যদের অপমান কি আপনি সহ্য করতে পারেন? তাহলে নিশ্চিত থাকুন তারাও আপনার প্রতি অপমান সহ্য করতে পারবে না এবং তা করবে না। তারা এর প্রতিবাদে প্রতিক্রিয়া ব্যক্ত, এমনকি সোচ্চার হয়ে ওঠবে। মানুষ তাৎক্ষণিকভাবে কিছুই ক্ষমা করে না।

যুবাবয়সে যারা বুদ্ধিবৃত্তিক উপাদানে আমার চাইতে খাটো ছিল, তাদের প্রতি আমি তাচ্ছিল্য প্রদর্শন করতাম। এটি ছিল আমার জন্য নিতান্ত ভুল একটি ব্যাপার। আমাকে এজন্য বহু ক্ষতিস্বীকার করতে হয়েছে। আমি অনেক শত্রু সৃষ্টি করেছি—যাদের অনেকে আমার বিশেষ ক্ষতিসাধন করেছে। ব্যক্তিগত সম্পর্কের ক্ষেত্রে অপমান করা, হাস্যাস্পদ করা, ব্যঙ্গ-বিদ্রূপ করা সম্পূর্ণ বিসর্জন দেয়া বাঞ্ছনীয়। এসব অত্যন্ত দোষনীয়। তাদের প্রতি সন্দেহের সবকিছু পরিত্যাজ্য। এসবের ক্ষেত্রে আপনাদের সিজারের পত্নীর মতো—অর্থাৎ সকল সন্দেহের উর্ধ্বে থাকা উচিত।

শেষপর্যন্ত গিয়ে কারো মধ্যে নিন্দনীয় কিছু পাওয়ার মতো প্রশংসনীয় কিছু পাওয়াও সহজ। নিন্দার চাইতে প্রশংসায় সময়ও কম ব্যয় হয়।

এছাড়া ভালো, চতুর এবং আকর্ষণীয়দের মতো বোকা, নির্বোধ ও একঘেয়েদেরও প্রয়োজনীয়তা রয়েছে। এই সবকিছু নিয়েই বিশ্বসৃষ্টি। জেন অস্টিনের উপন্যাসের চরিত্র মিস ব্যাটস-এর মতো চরিত্র ঔপন্যাসিকদেরই প্রয়োজন মেটাতে পারে।

আমি আগে যা বলেছি, তার পুনরাবৃত্তি করতে দিন : আসামির কাঠগড়ায় দাঁড়িয়ে এক অপরাধী যেমনটি বলেছিলেন, ‘মহামান্য বিচারক, আমার মতো লোক না-থাকলে আপনার মতো লোকের প্রয়োজন পড়ত না।’ স্বীকার করতেই হবে, এই পর্যবেক্ষণটিতে কিছুটা সত্যতা রয়েছে।

৭

অল্পবয়সের অনভিজ্ঞতা এবং মোটা বুদ্ধির দ্বারাই শুধু শত্রু সৃষ্টি হয় না; মানুষের স্বল্প সহনশীলতা ও অস্থিরমতিত্ব চিন্তের কারণে অথবা নিছক আপনার নিজের সম্পর্কে অনবরত আপনার বলে চলার কারণেও শত্রুর সৃষ্টি হতে পারে।

পুরুষ এবং নারীদের ক্ষেত্রে বন্ধুবান্ধবের সঙ্গে একমাত্র অন্তরঙ্গ মুহূর্ত ছাড়া নিজের সম্পর্কে অটল বলাবলি থেকে বিরত থাকা একটি উত্তম নিয়ম। স্পেনের খ্রিস্টসমাজের সদস্য ব্যালথাজার গ্রাসিয়ান তাঁর বিখ্যাত গ্রন্থ ‘ওয়ার্ল্ডলি উইসডম’—একথাটি যেভাবে বলেছেন তা হচ্ছে : ‘আপনার আহত আঙুলটি দেখাবেন না।’ কারণ নীতিশাস্ত্রকার লারুশে ফুকাল্ড আমাদের শিখিয়েছেন, ‘আমাদের বন্ধুদের দুর্ভাগ্যে আমাদের উপভোগ করার মতো কিছু তো রয়েছেই’ এবং বন্ধুবান্ধবকে বাহ্যত সান্ত্বনাদানের গভীরে নিহিত থাকে আমাদের অভ্যন্তরীণ আত্মতৃষ্টি—অর্থাৎ যে দুর্ভোগটুকু বন্ধুদের হয়েছে, তা তাদের হয়নি।

এমনকি নিজের অজ্ঞাতসারে শত্রু করার আর-একটি সহজ উপায় হচ্ছে কাউকে ভুল সাব্যস্ত করা বা কারো ভুল ধরা। কোনো ছেলে বা মেয়ের ভুল ধরে আপনি তার আত্মমর্যাদা, বিচারবুদ্ধি, বুদ্ধিমত্তা এবং আত্মসম্মানবোধে আঘাত করছেন (একবাক্যে এটাকে বলা যায়—অহমিকা তাড়িত হওয়া)। শুধু তাই নয়, তার ভুল ধরে আপনি তার বুদ্ধিমত্তার ওপর আপনার বুদ্ধিমত্তায় স্থান দিচ্ছেন। এতে নিঃশব্দে যে আত্মদংশন হয়—খুব কম আঘাতেই তা হয়ে থাকে। তা কিন্তু আপনার মতামতের প্রতি সমর্থন জোগায় না। বরং তা অন্যপক্ষের ভূমিকা সমর্থন করতে তাকে প্রলুব্ধ করে এবং পাল্টা আক্রমণে অনুপ্রাণিত করে। এমনটিও হতে পারে যে, আপনি নিজেই ভুল করেছেন। যে-কোনো বিষয়ের অর্ধেকগুলোতেও যদি আপনি সঠিক হয়ে থাকেন তবু আগামী দিনটি হবে আপনার জন্য পরম সৌভাগ্যের।

প্রখ্যাত সাহিত্য-সমালোচক এবং বিখ্যাত প্রকাশনী চ্যাপম্যান এ্যান্ড হল-এর ডিরেক্টর প্রয়াত আর্থার ওয়াসকে আমি জিজ্ঞেস করেছিলাম : ‘আপনার সারাজীবনের স্বীকৃত খ্যাতি এবং দীর্ঘ অভিজ্ঞতার আলোকে আপনি কি বলতে পারেন, এই উপন্যাসটি সফলপ্রসূ হবে কি না?’

তিনি তার জবাবে বলেছিলেন : ‘কোনো উপন্যাস সফল হবে কিনা—ঐ সম্পর্কে আমার ন্যূনতম ধারণাও নেই। তবু সাফল্যের সন্ধানে ঐসবের খোঁজাখুঁজি করে আমি আমার জীবন কাটিয়েছি। অনেক সময় দেখা গেছে ভালো উপন্যাস ব্যর্থ, আবার বাজে উপন্যাসও সফল হয়েছে। কখনো কখনো একটি অনিরূপিত উপন্যাস উভয় শ্রেণীকেই ছাড়িয়ে গেছে। সাফল্য-অসাফল্যের কথা কেউ বলতে পারে না। এটি একটি জুয়াখেলা। পঁচিশ বছরের মধ্যেও যদি আমার একটি উপন্যাস নির্বাচন সফল হত তবু আমি একজন কোটিপতি থাকতাম।’

সে নিজে ঠিক কিনা এমনটি তাহলে কে জানতে পারে? আপনি যদি জানেনও যে আপনি ঠিক এবং আপনার প্রতিপক্ষ ভুল, তবু সরাসরি তা বলা থেকে বিরত থাকুন। আরো সূক্ষ্ম

বুদ্ধিসম্পন্ন হোন। বরং বলুন : ‘হয়তো আপনি ঠিক। তবে তা ঠিক কেউ বলতে পারে না। আসুন আমরা সাবধানে তা পরীক্ষানিরীক্ষা করে দেখি। আমার কেবলি চিন্তা হচ্ছে—আমার ভুল হতে পারে। অনেক সময়ই আমার ভুল হয়ে থাকে। আমার যদি তাই হয়, তাহলে আমি তা সানন্দে সংশোধন করে নেব। আসুন আমরা আগাই। আমরা কি আগাব? আপনি কি কিছু মনে করছেন? আশা করি আমাকে বোকা ঠাওরাবেন না।’

এ-ধরনের আবেদন কখনো ব্যর্থ হয় না। এর কোনো বিরোধিতাও করা হয় না। এতে বরং প্রতিপক্ষ দল দুর্বল ও বিমূঢ় হয়ে পড়ে।

অত্যন্ত শোভন পরিবেশেও লোকদের তাদের মতামত পাচ্টিয়ে আপনার মতে আনাটা সহজ নয়। আপনার জন্য এটিকে আরো দুরূহ কেন করে তুলবেন? লোকদের কাছে তাদের মনোভাবটাই সবচাইতে প্রিয় বস্তু নয়। বরং যে-আবহের মধ্যে সেই মনোভাবটি গড়ে ওঠে সেটিই বেশি প্রণিধানযোগ্য। তদুপরি মানুষ তাদের বিশ্বাস, তাদের সংস্কার বা কুসংস্কার, তাদের প্রাকধারণা বদলাতে অপছন্দ করে। তাহলে তাদের জন্য এটিকে আরো দুরূহ করে তুলবেন কেন?

মহান আমেরিকান বেঞ্জামিন ফ্রাঙ্কলিন তার ধ্রুপদী আত্মচরিত্রে কী করে তিনি তাঁর যুবকবয়সে এ ভুলটি করতেন, তার উল্লেখ করেছেন। সারাজীবনের জন্য তাঁর এই ভুল ধারণা সংশোধন করেন একজন প্রবীণ কোয়েকার (স্বজন সোসাইটির সদস্য)।

ফ্রাঙ্কলিন বলেছেন : ‘আমি অন্যদের মতামতের বিরুদ্ধে সরাসরি কিছু-না-বলার একটি নিয়ম করে নিয়েছি। আমি এমনকি যেসব শব্দ একটি নির্দিষ্ট মতামত প্রকাশের বাহন যথা ‘অবশ্য’, ‘নিশ্চিতভাবে’ এসব ব্যবহার থেকে নিজেকে বিরত রাখারও নিয়ম করে নিয়েছি। এর পরিবর্তে আমি যা গ্রহণ করেছি তা হচ্ছে, ‘আমার ধারণা’, ‘আমার সংশয়’, ‘আমার বিবেচনা’ ইত্যাদি। বর্তমানে আমি এটিই অনুসরণ করে চলছি।’

এই পরিবর্তনের ফলাফল কী হয়েছিল? এটি আবার ফ্রাঙ্কলিনকেই বলতে দিন : ‘আমি খুব ভালো বক্তা ছিলাম না এবং তেজস্বী বক্তা ছিলাম না কোনোকালেই। তবু এই সংযত ভাষায় বলে আমি আমার বক্তব্যে সমর্থন পেয়েছি।’ এককথায়, পরাজয়ে প্রস্তুত থেকে তিনি বিজয় পেয়েছেন। মেনে নেয়ার প্রবণতা তাকে উন্নতশির করেছে। তিনি নমনীয় হতে পেরেছেন। তার এই বিনয় নম্রভাব বিজয়ের দ্বার খুলে দিয়েছে।

ফ্রাঙ্কলিন রুজভেল্টের মতো তাঁর নিজের লোকদের অত ভালোভাবে বুঝতে পেরেছেন, পৃথিবীতে তেমন লোক খুব কমই জন্মেছে। আমরা জানি, এসব গুণাবলির জন্য তিনি যুক্তরাষ্ট্রের একজন স্থপতি হতে পেরেছেন।

ভুলধারণাসম্পন্ন অন্য লোকটি যেই হোক তাতে কিছু আসে যায় না। সে আপনার পরিবারের কোনো সদস্য, আপনার ক্রেতা, আপনার মনিব অথবা কোনো অস্থায়ী প্রতিপক্ষ হতে পারেন। সব ক্ষেত্রেই যে-নিয়মটি প্রযোজ্য তা হচ্ছে :

‘কাউকে একথা সরাসরি কখনো বলতে নেই যে, সে ভুল। অন্যদের মতামতের প্রতি সম্মান, এমনকি অত্যধিক সম্মান প্রদর্শন করুন। আরো চতুর ও আরো সূক্ষ্মবুদ্ধি খাটান।

কূটনীতি অনুসরণ ও কৌশল অবলম্বন করুন। এসব আপনার মতামতে জয়ী হতে আপনাকে সহায়তা করবে। এতে আপনার মতামত ও ভূমিকায় অন্যদের সমর্থন লাভ সম্ভব হবে।'

অবধারিতভাবেই কখনো কখনো আপনি অন্যদের মতো ভুল করবেন। যখন যেখানে তা হবে, সেখানেই তা খোলাখুলি এবং প্রকাশ্যে স্বীকার করতে হবে।

এতে আপনি বিশেষ সুফল লাভে সমর্থ হবেন। স্টেনলি বন্ডউইন ব্রিটিশ প্রধানমন্ত্রী এবং কমন্স সভার নেতা থাকাকালে অত্যন্ত আন্তরিকতার সাথে এই কৌশল প্রয়োগ করতেন। তিনি নির্বোধ না হলেও মাঝারিরকমের মেধার অধিকারী ছিলেন। তিনি খুব ভালোভাবেই জানতেন যে, লয়েড জর্জ বা উইনস্টন চার্চিলের মতো বাকচাতুর্য প্রদর্শন তাঁর পক্ষে সম্ভব নয়। বুদ্ধিমানের মতো তিনি তাদের প্রতিযোগী হতে যাননি। পরিবর্তে তিনি নিজের রক্ষাকল্পে একটি ভিন্নপথ অনুসরণ করেছেন। ভুল স্বীকারে তিনি সততা ও আন্তরিকতার পরিচয় দিয়েছেন। তাঁর ভাষায় : ভুল সবাই করতে পারে—প্রধানমন্ত্রীও তার উর্ধ্বে নয়। এই নিষ্ঠা তাঁর জন্য পরম সুফলপ্রসূ হয়েছে।

আপনার নিজের ভুলত্রান্তি সম্পর্কে কথা বললে লোকেরা তাতে কখনো বাধা দেয় না, বিশেষ করে তাদের বুদ্ধিমত্তার সাথে তুলনা করে কথা বললে সেকথা বলায় কোনো বাধার সঞ্চার করে না। তারা যা অপছন্দ করে তা হচ্ছে তাদের বুদ্ধিবৃত্তি সম্পর্কে কথা বলা, এমনকি তার আভাস-ইঙ্গিত দেয়া।

এতে বিরাগ বা বিরোধিতার সঞ্চার হয়। এতে ক্ষোভের সঞ্চার হয়। এতে লোকদের নিজের মতে আনার ব্যাপারে কিছুই সহায়তা হয় না।

অন্যদের ওপর কখনো রুক্ষ বা উৎকট মেজাজ দেখাবেন না। তাদের ভুলত্রান্তির কথা সরাসরি বলবেন না। অন্যদের আত্মমর্যাদা এবং আত্মসম্মানবোধের কথা বিবেচনা না করে কখনো লোকজনের সামনে সরাসরি কোনো হুমকি প্রদর্শন বা কোনো সমালোচনা করবেন না। সবসময় তাদের সম্মান সম্মুন্নত রাখার চেষ্টা করবেন। অন্যদেরকে তাদের মুখ রক্ষা করার সুযোগ দিন, এতে আপনার কোনো ক্ষতি হবে না। এতে উভয়পক্ষই বিশেষ উপকৃত হয়।

প্রতিটি ছোটখাটো ভালো কাজের জন্যও লোকজনের প্রশংসা করুন। প্রশংসা করুন মন খুলে। মনে রাখবেন, মানুষ প্রশংসার জন্য সবিশেষ লালায়িত। এই মানবিক প্রবণতায় সহযোগিতা করুন। প্রশংসামুগ্ধ মানুষ নির্দিধায় আপনার সহযোগিতায় আসবে। মানুষের কাছে এটাই তো সবার কাম্য।

আপনার জন্য কাউকে কিছু করতে হলে সবচাইতে ভালো উপায় হচ্ছে তাকে সরাসরি কিছু না করতে বলা। অপ্রত্যক্ষভাবে তাকে বোঝাতে হবে যে, তিনি এটা করতে চান। এটি করার জন্য তাকে আনন্দিত হতে দিন এবং সম্ভব হলে আরো বুঝতে দিন যে, এটি তার চিন্তা ও ইচ্ছাপ্রসূত।

আপনার কোনো চিন্তাধারার বাস্তবায়ন আপনার কাম্য হলে তা অন্যদের অপহরণ করতে দিতে দ্বিধা করবেন না। বরং তা করার জন্য তাদের উৎসাহিত করুন। আপনার চিন্তাটি যে তাদের চিন্তা, এটি তাদের বুঝতে দিতে ছলচাতুরির আশ্রয় নিন। মানুষ তার নিজের চিন্তাধারার (অথবা যেটি তাদের নিজের ধারণা বলে তারা মনে করেন) জন্যই সংগ্রাম করেন—আপনার চিন্তাধারার জন্য নয়। এই ছোট্ট সত্যটির কথা মনে রাখবেন।

৮

শত্রু করার আর-একটি অতি সহজ উপায় হচ্ছে শ্বাসরোধকর তর্কবিতর্ক। আমি এটাকে লাগামহীন ব্যক্তিগত তর্কবিতর্ক বলব। একটি তর্ক থেকে সর্বোত্তম ফল পেতে হলে এটি পরিহার করুন, বিশেষ করে ব্যক্তিগত বিতর্ক পরিহার করুন। ঘ্যানর ঘ্যানর করা স্বামী ও স্ত্রীকুল, সমালোচনাকারী বন্ধুবর্গ, দোষসন্ধানী মালিকগণ—এরা সবাই ভুলে যান যে, এ-ধরনের তর্ক থেকে ভালো কিছুই অর্জন করা যায় না অথবা খুব সামান্যই অর্জন করা যায়। বিপরীতপক্ষে এটি সাধারণভাবে ক্ষতির কারণ হয়ে থাকে। ব্যক্তিগত পর্যায়ে তর্কে যে-কেউ উত্তেজিত এবং ভাবাবেগ-আশ্রিত হয়ে পড়তে পারেন।

এতে কেউ জয়লাভ করে না। ধরুন আপনি জয়ী হয়েছেন এবং আপনার বিরুদ্ধবাদীকে চূপ করে দিতে সক্ষম হয়েছেন। আপনি তাকে আশ্বস্ত করতে পারেননি। আপনি শুধু তাকে ত্রুণবোধ করতে, আপনার চাইতে খাটো মনে করতে এবং আহত বোধ করতে বাধ্য করেছেন। সে সাধারণত দুটি বিষয়ে আরো বিশ্বাসী (Convince)। প্রথমটি হচ্ছে : ওর বক্তব্য সঠিক—আপনারটি নয় এবং দ্বিতীয়টি হচ্ছে : আপনি পরাজিত হওয়ার মতো নন—যা তিনি মনেপ্রাণে অপছন্দ করেন।

এটি কেমনতর বিজয়? অনেক সময় লোকজন বলে থাকেন, ‘আমি তাদের জন্য যা ভালো মনে করেছি, তাদের তাই বলেছি।’ কিন্তু তারা নিজেদের কিছু বলেনি। ব্যারিস্টার বিচারকের প্রতি রুক্ষ ছিলেন এবং তিনি বিচারে পরাজিত হয়েছেন। দোকানদার ক্রেতাদের প্রতি কর্কশ ছিলেন এবং তিনি ক্রেতাদের হারিয়েছেন। একজন ইচ্ছে করলেই এ-ধরনের বোকামির উদাহরণের সংখ্যা বাড়িয়ে চলতে পারেন।

আবারো বলতে হয়, বিশ্বজ্ঞানে অভিজ্ঞ বেঞ্জামিন ফ্রাঙ্কলিন তা জানতেন। তাঁর ভাষায়, ‘আপনি তর্ক করতে গিয়ে একজনের মতের বিরুদ্ধে কথা বলতে পারেন, তার প্রতি অসন্তোষ দেখাতে পারেন, এমনকি তার প্রতি দুর্ব্যবহার করতে পারেন এবং সেই তর্কে আপনি কখনো বিজয়ীও হতে পারেন। তবে সে-বিজয় হবে অন্তঃসারশূন্য। কারণ, আপনি আপনার প্রতিপক্ষের শুভেচ্ছা কখনো পাবেন না।’

ভল্টেয়ার তার ক্যান্ডিড (Candide)-এ বিষয়টি এভাবে শিখিয়েছেন : আসুন আমরা তর্কে লিপ্ত না হয়ে কাজ করে যাই। কেননা ওটাই হচ্ছে জীবন সহনীয় রাখার একমাত্র উপায়। এটি অবশ্য তাই। কলহ বিরোধ বা ঝগড়াঝাঁটি করে আমরা কিছুই পেতে পারি না।

আপনি যদি তর্কে বিশ্বাসী হোন, তাহলে আপনি বলতে পারেন—স্বনামধন্য ফরাসি লেখক ভল্টেয়ার এবং আইরিশ বংশোদ্ভূত বার্নার্ড শ' তাদের জীবনকালে সব বিষয়েই তর্ক করে গেছেন। একেবারে সত্যকথা। তবে ধর্ম, দর্শন, রাজনীতি, আইন, অর্থনীতি, বিজ্ঞান এবং অন্যান্য বিষয়ে তাঁদের বিতর্ক ছিল ব্যক্তিনিরপেক্ষ। কোনো বিষয়ে সত্যে উপনীত হওয়ার জন্য যে-বিতর্ক, তার সাথে ব্যক্তিবিশেষের সাথে শত্রুভাবাপন্ন হয়ে যে-বিতর্ক—এ দুয়ের মধ্যে বিস্তর ব্যবধান রয়েছে। দ্বিতীয়টি বলতে গেলে সত্যিকার অর্থে বিতর্কই নয়। বরং তা মহানগরী পুলিশদের প্রিয় শব্দ 'বাকবিতণ্ডা' বলে আখ্যায়িত করাই শ্রেয়।

একটি সংক্রামক রোগ অথবা একটি মারাত্মক বিপদকে আপনার যেমনি এড়িয়ে চলা উচিত, তেমনি করে অবাঞ্ছিত তর্কবিতর্ক এড়িয়ে চলাও আপনার জন্য একইরকম সমীচীন। মনে রাখবেন অবশ্যই।

পরিচ্ছেদ ৭

আনন্দের জয়গান

১

ধর্মযাজক, শিক্ষাসূচিপ্ৰণেতা এবং একশ্রেণীর লেখক আনন্দের মহিমা সম্পর্কে জনগণকে সতর্ক করা থেকে আনন্দ লাভ করে থাকেন। এ-ব্যাপারে তাঁরা শাসানোর দণ্ড তুলে নিতেও সিদ্ধহস্ত। বলাবাহুল্য, এর বেশির ভাগই হচ্ছে ভণ্ডামি। এতে সারবত্তা হয়তো কিছু আছে, তবে তা নিতান্ত সামান্য। আমি বরং সবাইকে, বিশেষ করে তরুণদের জীবনে আনন্দমুখর হওয়ার প্রতি এবং তাদের অতিমাত্রায় তথাকথিত দায়িত্বের ব্যাপারে সচেতন হওয়া থেকে সতর্ক করে দিতে চাই। আর আমি তা করছি সদুদ্দেশ্য-প্রণোদিতভাবে।

তাহলে হয়তো আমার বক্তব্যটুকু শোনা হবে। কারণ, তরুণদের বুকের ভেতর আনন্দের এমন একটি প্রবণতা লুক্কায়িত থাকে—যা যে-কোনো মূল্যে আনন্দে অবগাহন করতে সর্বদা উদগ্রীব।

প্রকৃতি আমাদের যেসব বিষয়, যথা খাদ্য, পানীয়, নিদ্রা, কাজকর্ম, প্রেম-ভালোবাসা, বংশবৃদ্ধি ইত্যাদিতে প্রেরণ জোগায়—এর সবকিছুর গভীরে নিহিত রয়েছে আনন্দের ফল্লুধারা। প্রকৃতির এসব বিধান ভঙ্গের শাস্তিই হচ্ছে দুঃখ-বেদনা।

এটা সত্য যে, উৎকট এবং মাত্রাতিরিক্ত আনন্দের অনেক কিছুতে শাস্তি নিহিত রয়েছে। হতে পারে। তবে সে তো প্রতিটি বিষয়ের ক্ষেত্রেই প্রযোজ্য। প্রতিটি নারীপুরুষের আনন্দের আকুলতার প্রতি তাকিয়ে দেখুন। শুধুমাত্র তরুণদের প্রতি নয়—এমনকি যাজক, শিক্ষাসূচিপ্ৰণেতা এবং গুরুগভীর স্বভাবের লেখকরাও তাদের নিজ নিজ মতো আনন্দ আহরণ করে থাকে। এ সমস্ত সিরিয়াস লোক আনন্দের জন্য মাতোয়ারা অথবা তথাকথিত ‘আনন্দকন্যা’দের মতোই পরম আগ্রহে ও নিয়মানুবর্তিতার সঙ্গে আনন্দ উপভোগ করে থাকে। এক্ষেত্রে বিশ্বের দৃষ্টস্বভাবের নারীপুরুষের সাথে পরম পুণ্যবান লোকদেরও কোনো প্রভেদ নাই। অবশ্য আনন্দের প্রকৃতিতে প্রভেদ রয়েছে।

একজন হয়তো গির্জায় একটি প্রার্থনা-সমাবেশে আনন্দ পান, অন্যজন হয়তো কোনো তাসের টেবিল বা থিয়েটারে গিয়ে আনন্দ লাভ করেন। একজন হয়তো ধর্মীয় উপদেশ-

বাণীতে, আর অন্যজন হয়তো কথাবার্তা বলা বা সামাজিক আলাপ-আলোচনা থেকে আনন্দলাভ করেন। একজন হয়তোবা অত্যন্ত গুরুগম্ভীর আলাপ-আলোচনা, আর অন্যজন হালকা বা চটুল কথাবার্তা থেকে মজা লুটে নিচ্ছেন।

এ সবই একই সংজ্ঞাভুক্ত অর্থাৎ আনন্দের চৌহদ্দিতে সীমাবদ্ধ। আনন্দের রয়েছে হাজার হাজার আবরণ বা লক্ষ লক্ষ আচ্ছাদন। আনন্দে আত্মত্যাগ বা আত্মপ্রসারের সম্পর্ক থাকতে পারে। দেওয়া বা পাওয়ার মধ্যে আনন্দ নিহিত থাকতে পারে। স্বার্থপরতা এবং স্বার্থত্যাগ একই সঙ্গে আনন্দে অবস্থান করতে পারে।

অন্যদিকে আমরা সব, এমনকি আমাদের মধ্যে মান্যবরেরা পর্যন্ত অন্যকিছুর জন্য নয়—শুধু আনন্দের জন্য জীবনধারণ করছি। মনুষ্য-প্রজাণু এতই বিস্ময়কর যে, সে সম্পূর্ণ অভাবিতপূর্ব বস্তুরাশি যথা দুঃখ-বেদনা, দুর্ভাগ্য, দুর্ভোগ, এমনকি মৃত্যু থেকেও আনন্দ আহরণ করতে পারে।

কাজেই, সিরিয়াস লোকদের বাণী-বচনে বিভ্রান্ত হবেন না। মানবজীবনের উদ্দেশ্যই হল আনন্দ-আহরণ এবং তাই হওয়া উচিত।

২

ব্রিটিশস্বভাবের বিচ্যুতির মধ্যেও পবিত্রতার একটি অংশ রয়েছে। হয়তোবা সব মানুষের মধ্যেই তেমনটি বিরাজমান রয়েছে—যা আনন্দ-উল্লাসের মতবাদের বিরুদ্ধে বিদ্রোহ করে থাকে।

একটি চিকিৎসাধীন শিশুর মতো আমাদেরও ধারণা ‘ওষুধ বিশ্বাদ না হলে’ তা দিয়ে কোনো রোগ সারে না। যা আনন্দদায়ক তা কখনো ভালো হতে পারে না।

একজন সৎস্বভাবের বালিকা এ-সম্পর্কে সুন্দর বলেছে। তার ভাষায়, ‘যখনই আমি কোনোকিছু উপভোগ করি, আমার মধ্যে একজন অপরাধীর অনুভূতি বোধ করি। এটি যেমন ধরনের আনন্দই হোক না কেন। একটি ভালো খাবার, একটি চুম্বন, একটুকরো সৌভাগ্য, এমনকি একটি প্রশংসাবাক্য হলেও ঠিক তাই। আমার মনে হয়, আমি এটি উপভোগ করে ভুল করছি। আবার মনে হয়, অন্যরা কত হতভাগ্য আর কতই-না বঞ্চিত। আমার বিবেক আমাকে দংশন করে। আমার মধ্যে তৎক্ষণাৎ একটি অপরাধবোধ জেগে ওঠে। এটি আমাকে খুব অসহায় করে তোলে এবং সবকিছু বিষাক্ত বলে মনে হয়।’

বহু লোকই তেমন কিছু অস্বস্তিবোধ করে। তারা মনে করেন, তাদের ‘স্পর্শকাতরতা’ই এজন্য দায়ী। তবে এটি নিছকই তাদের চটুলতা, তারা অতিমাত্রার স্পর্শকাতর, অযত্নে লালিত পালিত অথবা এই দুটিই। তাদের দৃষ্টিভঙ্গি সুস্থ অথবা পূর্ণাঙ্গ নয়।

অবশ্য এমন অনেক আনন্দ রয়েছে, যা একটি অপরাধ, ভুল অথবা নির্বুদ্ধিতার নামান্তর। এতে প্রবৃত্ত হয়ে যে-কেউ অন্যকে আঘাত দিতে পারে। আমি যদি নেশার ঘোরে এমন মত্ত হয়ে পড়ি যে, সর্বনাশের দ্বারপ্রান্তে উপনীত হই, তাহলে আমার মধ্যে

অপরাধবোধ ও নির্বোধের অনুভূতি জাগতে পারে। আমার যদি কোনো যুবতী মহিলার প্রতি আকর্ষণ থাকে এবং তার সাথে আমার ব্যবহারের দ্বারা তার সুনাম ও মানসিক শান্তি বিনষ্ট হয়, তাহলে আমার আনন্দ আমার মধ্যে অনুশোচনার জন্ম দিতে পারে।

এককথায় বলতে হয়, অন্তহীন ‘আনন্দধারা বহিছে ভুবনে’। তবে তা যদি মাত্রা ছাড়িয়ে চলে যায় অথবা তার প্রভাব যদি অন্যদের ওপর অনিষ্টকর হয়, তাহলে অনুশোচনা এমনকি অপরাধের পর্যায়ে উপনীত হয়ে যেতে পারে।

অগ্নিমূল্যে কেনার মতো অনেক আনন্দও রয়েছে। তা অবশ্য পরিত্যাগ্য। অন্যান্য যে-কোনো কর্মকাণ্ডের মতো আনন্দ-উল্লাসেও সীমানা রক্ষা করে চলা অত্যাবশ্যক। আগুন পুড়িয়ে দিতে পারে, তবে উষ্ণতা আর রান্নার জন্য আগুন ছাড়া তো চলতে পারে না।

৩

যারা নিজেদের সত্ত্বষ্টি বিধানে অক্ষম, তাদের জন্য মারাত্মক শাস্তি অপেক্ষা করছে। বার্নার্ড শ’ এ-ব্যাপারে দৃষ্টি আকর্ষণ করে বলেছেন, ‘আপনি যা পছন্দ করবেন, তেমন কিছু করুন। নাহয় আপনি যা করবেন, তাই পছন্দ করতে শুরু করবেন।’

গভীরভাবে চিন্তা করলে এটি সত্যিকার অর্থে একটি অস্বস্তিকর হুমকি। এর অর্থ হচ্ছে, আপনি স্বাভাবিক কিছুতে ব্যর্থ হলে অস্বাভাবিক কিছুতে পরিণত হবেন। আপনার জন্য যা অস্বাভাবিক, আপনি তাই পছন্দ করতে শুরু করবেন—যা আপনি সত্যি পছন্দ করেন না (করা উচিত নয়)। আপনার জন্য যা পূতিগন্ধময় ও সত্যিকার অর্থে বিষাক্ত, আপনার দেহমন তাতেই আসক্ত হয়ে পড়বে।

একজন তরুণ, যার ভাগ্য নির্ধারিত ছিল একজন কবি হওয়া এবং যা হওয়ার জন্য সে চেষ্টা করছিল, নিজের অনিচ্ছাসত্ত্বে সে বাপের ব্যবসায় জড়িয়ে পড়ল। সময়ের সাথে সাথে তার কাব্যপ্রতিভাও স্তিমিত হয়ে গেল এবং সে একজন ব্যর্থ ব্যবসায়ীতে পরিণত হতে বাধ্য হল। সে যা করতে চেয়েছিল তা করতে ব্যর্থ হয়ে যা পেল তাই করতে শুরু করল। এটাই হচ্ছে তার জীবনের ট্র্যাজেডি। কোনো এক শুভমুহূর্তে তার মধ্যে বোধোদয় হলে সে বুঝতে পারল যে, তার সত্যিকারের জীবনটি আসলে বিনষ্ট হয়েছে।

আপনার যা আনন্দ তা যেন আপনারই আনন্দ হয়, আর অন্যদের যা আনন্দ তা যেন আপনার না হয়—সে ব্যাপারে সম্পূর্ণ নিশ্চিত হবেন। অন্যরা এবং সাধারণ মতাবলম্বীরা আপনার আনন্দের উপকরণ নির্ধারিত করে দেবে, এটা যেন কখনো না হয়। এটা হলে তার ফলাফল হবে আপনার জন্য মারাত্মক।

অনেকেই অন্যদের আনন্দের বিষয়টি নিজের করে নেন। তারা মনে করেন, অন্যরা যা উপভোগ করছেন, তিনিও তা উপভোগ করবেন। অন্যদের মধ্যে কেউ কেউ ফুটবলখেলা বা ঘোড়দৌড় অথবা বেতার-টেলিভিশন দেখতে ও শুনতে অথবা নাট্যানুষ্ঠান দেখতে পছন্দ করেন; কাজেই তারা ঐসব অনুষ্ঠানের দিকে ঝুঁকে থাকেন। ওদের দেখাদেখি আপনার কোনো-একটিতে ঝুঁকে পড়া সমীচীন নয়। এটি নিতান্ত ভুল।

এটি কিছুতেই করবেন না। আপনার পক্ষে সত্যিকার অর্থে যা উপভোগ্য আপনি তাই উপভোগে ব্রতী হোন। অন্যদের আনন্দের বিষয়গুলোও নিশ্চিত করুন এবং ঐগুলোতে আপনার সময় ও অর্থ কোনোটিই ব্যয় করবেন না। আপনার জীবন মাত্র একটি। আপনার নিজের আনন্দটুকু অন্তত নিজের হতে দিন। আপনার আনন্দ যেন নিতান্ত গতানুগতিক না হয়ে আপনার নিজস্ব আনন্দ হয়।

৪

ওস্কার ওয়াইল্ড-এর একটি নাটকের একটি চরিত্র অন্যকে লক্ষ্য করে বলছে, 'আপনার জীবনটি একেবারেই আনন্দসর্বস্ব মনে হচ্ছে।'

তার পক্ষে এরচাইতে মূল্যবান কিছুর জন্য বেঁচে থাকা সম্ভব ছিল না। অন্যদের চোখে ধুলি দেয়াটুকু বাদ দিলে আমাদের সবাইকে মূলত এ উদ্দেশ্য নিয়েই বেঁচে থাকতে দেখা যায়—অন্যকিছু নয়।

আমরা সবাই অবশ্য জানি যে, মাতোয়ারা হয়ে পড়ার মতো আনন্দ রয়েছে—যেমন রয়েছে অধঃপাতে যাওয়ায় আনন্দ; ক্ষণস্থায়ী এবং দীর্ঘস্থায়ী আনন্দ; বাস্তব আনন্দ এবং দৃশ্যত আনন্দ; দৈহিক আনন্দ এবং শৈল্পিক আনন্দ। অন্য আর সবকিছুর মতো আমাদের আনন্দেরও শ্রেণীবিন্যাস করার প্রয়োজনীয়তা রয়েছে। কোনো মাদকের স্বাদ ক্ষণিকের উন্মাদনা দেয়, এজন্য পরিণামে যা ধ্বংস করবে, তেমন মাদকদ্রব্য পান করতে নেই। বিভিন্ন ওষুধের বিষাক্ত নেশা এবং নেশাজাতীয় অবিচ্ছিন্ন পানীয় পরিহার করাটাই বাঞ্ছনীয়। স্বাস্থ্যের ক্ষতিকারক এবং মানসিক স্বাস্থ্যের ক্ষতিকারক হতে পারে—তেমন পানীয় অবশ্য অতি মারাত্মক। উদ্দেশ্য হওয়া উচিত—যুক্তিসঙ্গত এবং কল্যাণকর আনন্দ। বিপরীত লিঙ্গের সঙ্গে আনন্দের ব্যাপারে সতর্ক হতে হবে। নিচের ছত্রগুলো মনে রাখা বাঞ্ছনীয়।

Do right and fear no man

Don't write and fear no woman

ন্যায়্য কাজ করুন, পুরুষদের ভয় করতে হবে না,

লিখবেন না, মহিলাদের কোনো তোয়াক্কা থাকবে না।

অবৈধ ধরনের যৌন-আনন্দকালে অংশীদার বিশ্বস্ত কিনা সেদিকে বিশেষ নজর রাখতে হবে এবং এরপরও সবদিকে সতর্ক থাকতে হবে। শেক্সপিয়রের একটি ভয়ংকর ও মারাত্মক সংলাপ রয়েছে :

বেচারী ট্রান্সসিলভানিয়াবাসী মারা গেছেন।

ওহ্ সে (She) উত্তাপের জন্য তাকে রোস্টের মাংসে পরিণত করেছে।

নির্যাতনের বিরুদ্ধে এটি একটি চিরস্মরণীয় উক্তি হয়ে রয়েছে। বেচারী ট্রান্স-সিলভানিয়াবাসীর কোনো নাম নেই। মহিলাটিরও কোনো নাম নেই। নাম-গোষ্ঠীহীনভাবেই শেক্সপিয়র তাদের চিরঅমর করে রেখেছেন। সেইসাথে পুরুষের

নিষ্পেষিত আত্মারও একটি চিরন্তন চিত্র ফুটে উঠেছে যা গস্পেলের প্রবক্তাদের নরকের আগুনের সমতুল্য।

আনন্দ, সত্যিকারের জীবন প্রসারণের আনন্দ—সকল স্থানে, এমনকি সম্পূর্ণ সম্ভাবনাহীন স্থলেও জন্মলাভ করতে পারে। একজন সৃষ্টি, অনুসন্ধিৎসু মনের অধিকারী—যিনি তার সন্ধান জানেন তিনি সত্যি তা খুঁজে নেবেন আর স্পর্শলেশহীন স্থলমনের অধিকারীরা তার কিছুই পাবেন না।

আপনি কি মানুষের মধ্যে আনন্দ খুঁজে পান? বই অথবা সংগীতে? কোনো বিজ্ঞান বিষয়ক অথবা সংগ্রহের হবিত? কোনো চারু ও কারুকলায়? ভ্রমণে? কিছু না-করায়? ধ্যানে? মারাত্মক ও ঝুঁকিপূর্ণ কাজে? সিনেমাহলে অথবা বলরুমে? একটি শহরতলির বাগানে ঘুরে বেড়াতে? রাজনীতিতে? হাঁটাহাঁটি, সাঁতারকাটা, ঘোড়ায় চড়া, মাছধরা, খেলাধুলায়? নাকি শুধুমাত্র কাজ করার?

কিছু আসে যায় না। আপনি যাতেই আনন্দ পান, তাকেই আঁকড়ে থাকুন। জীবনধারণের এটিই সোনালাি সড়ক।

‘সবকিছু চেষ্টা করে দেখুন। যা ভালো তা নিবিষ্টচিত্তে গ্রহণ করুন।’ বহু লোক জীবনের আনন্দ থেকে বঞ্চিত হয়। কারণ তারা খুব কম বিষয়ই চেষ্টা করে দেখেন। তারা যদি উদ্যোগী ও এ্যাডভেঞ্চারের মনমানসিকতাসম্পন্ন হতেন, তাহলে তারা যেটুকু আনন্দের সন্ধান পেয়েছেন, তার চাইতে আরো অনেক গভীর আনন্দের সন্ধান লাভ করতেন। এবং মনে রাখবেন : ২০ বছর বয়সে যা আনন্দ দিতে ব্যর্থ হয়, ৫০ বা ৬০ বছরে তাই পরম আনন্দের বিষয় হিসেবে ধরা দিতে পারে। শিশুদের মায়ের দুধ আবশ্যিক। কিন্তু বড়দের দুধের চাইতে অন্য পানীয় আবশ্যিক। আমার ২০ বছর বয়সের সময় কবি ওয়ার্ডসওয়ার্থের কবিতা আমার কাছে বিশ্বাস মনে হত এবং আমি তা গিলতে পারতাম না। ৪০ বছর বয়সে জীবনে আরো অভিজ্ঞতা সঞ্চয় হলে আমি তাঁকে একজন বিশিষ্ট দার্শনিক হিসেবে দেখতে পাই এবং তাঁর কবিতা উপভোগ করতে থাকি।

সাহিত্যের প্রতি অনুরাগী একজন স্কুলবালক শেক্সপিয়ার থেকে যেটুকু আনন্দ পায় তা হয়তো বাস্তব হতে পারে। তবে পরিণত বয়সে তিনি শেক্সপিয়ার থেকে যে আনন্দ পেতে পারেন তা তার স্কুলবয়সের তুলনায় দশগুণ বেশি হতে বাধ্য। কেননা, শেক্সপিয়ার তরুণদের জন্য নয়—বয়স্কদের জন্য লিখেছেন।

৫

এবার আমাকে কর্তব্যপালন সম্পর্কে কিছু বলতে দিন—যে কাজ বা কর্তব্যপালন সম্পর্কে আমাদের মুরব্বি বা জ্ঞানী-গুণীজন, শিক্ষক-শিক্ষিকাবন্দ, রাজনীতিবিদ ও জননেতাগণ এবং বেতার ও সংবাদপত্র সময়-অসময়ে আমাদের কানে উপদেশাবলি বর্ষণ করছে। ডিউটি! ওয়ার্ডসওয়ার্থ একে ‘নিয়তির কঠোর কন্যা’ বলে আখ্যায়িত করেছেন।

সত্যিকারের কাজ বা কর্তব্যপালনের বিরুদ্ধে আমার একটি শব্দও বলার নেই। তবে বেশিরভাগ দায়িত্বই আমাদের ওপর ছলচাতুরি বা বলপূর্বক চাপানো। আক্ষরিক অর্থে এগুলো মেনে নেয়ার কোনো আবশ্যিকতা নেই। এগুলো ছদ্মবেশীরা অপকৌশলের মাধ্যমে চাপিয়েছে—এই আলোকেই গ্রহণ করুন। কারণ, এগুলো সত্যিকার অর্থেও তাই।

এ-ধ্রুসঙ্গে বাইবেলে একটি উক্তি রয়েছে যা বাস্তব ও যুক্তিসঙ্গত। তা হচ্ছে : ‘বেশি কিছু বোঝা নেয়ার ব্যাপারে অতিমাত্রায় আন্তরিক হবে না। কারণ, তা তোমার অস্তিত্বকেই ধ্বংস করবে। তা নিতেই বা হবে কেন?’

আমাদেরকে আমাদের রেট এবং ট্যান্ড্র অবশ্য দিতে হবে। তাই বলে কি আমাদের অভ্যন্তরীণ রাজস্ব বিভাগ বা ব্যুরো কাউন্সিলের পূজা করতে হবে? সরকার আমাদের বাধ্য থাকায় দীক্ষা দেন। সেজন্য কি আমাদের রাষ্ট্রকে পূজা করতে হবে? চূড়ান্ত ব্যাখ্যায় ঐসবের মুখ্য দায়িত্ব তো জবরদস্তি করে কর-আদায় যা ডাকাতির শামিল। যানবাহন নির্বাহী—যিনি বাসে ভ্রমণকালে আমি কোনো কথা বলতেই আমার কষ্টরোধ করেন, আমার নির্ধারিত গন্তব্যস্থলের অনেক আগে যদি আমি নেমে যাই, তাহলে আমার ভাড়ার অবশিষ্টাংশ ফেরত দেয়ার ব্যাপারে তো কোনো কথা বলেন না!

কারো দেশের জন্য জীবন উৎসর্গ করা ‘মধুর ও মহতী ব্যাপার’, এতে সন্দেহের কোনো অবকাশ নেই। যে-কোনো দেশের দেশপ্রেমিক সৈনিকগণ তাদের জীবনদান অবধারিত হয়ে উঠলে নিঃশঙ্কচিত্তে তাঁরা জীবন উৎসর্গ করে থাকেন। তাই বলে বিদ্যুৎ কর্তৃপক্ষ বা ওয়াটার বোর্ডের জন্য কেউ জীবন দিতে চাইবেন না। সবাই বাধ্য হয়ে তাদের যা-কিছু দেয়, তার চাইতে এক কপর্দকও বেশি দিতে রাজি থাকবেন না।

আপনার দায়িত্বের জন্য কখনো জীবনদান করবেন না। আমি একজন যুবতী মেয়েকে জানি যে সেটি করেছে। ও পড়াশোনা করে একটি মিশনারি স্কুলে। সেখানে তাকে বাবা-মাকে সম্মান করতে শেখানো হয়। সে মেয়েটি তার এসব শিক্ষার গণ্ডিকেও ছাড়িয়ে যায়। তার বাবা-মার তার ওপর অতিমাত্রায় নির্ভরশীল হওয়া সে মেনে নেয়। তার ওপর নির্ভরশীলদের সহ সে তার জীবিকা অর্জন শুরু করে এবং শেষপর্যন্ত এই ব্যবস্থায় ভেঙে পড়তে বাধ্য হয়। সে তার প্রেমিককে হারায়, অসুস্থ হয়ে পড়ে এবং শেষপর্যন্ত তার মৃত্যু হয়। যারা তার জীবন দিয়েছিল তারাই জীবনটি নিয়ে নিল। যুক্তি তো একটিই : তারা বৃদ্ধ এবং মেয়েটি অল্পবয়সী।

এই দাবিটি কি যথেষ্ট যুক্তিসঙ্গত? এই খুদে যুবতী বীরের জন্য তা যথেষ্ট। তবে যারা তিলে তিলে তাকে ধ্বংস হতে দেখেছে, সেই ক্ষুব্ধ নরনারীদের জন্য তা নয়। শিশুকাল থেকে মানুষ হওয়া পর্যন্ত বাবা-মার ত্যাগ-স্বীকারের বিনিময়ে তাদের দেখাশুনা, তাদের প্রতি মনোঅবোধ এককথা; আর তাদের জন্য জীবন বিলিয়ে দেয়া তা সম্পূর্ণ ভিন্নকথা। মানবিক পরভোজী ব্যক্তির পরভোজী কীটপতঙ্গের চাইতে কোনো অংশেই কম নয়। তারাও তাদের আশ্রয়দাতাদের মারাত্মক ও ভয়াবহ ক্ষতিসাধন করে থাকে। কাউকেই

আপনার জীবন সংকটাপন্ন করে তুলতে দেবেন না। তাদের ছলচাতুরি বরদাশত করবেন না। কোনো আত্মীয়তার দোহাই, দান-খয়রাত বা তালবাহানা মেনে নেবেন না। আপনার নিজের প্রতি আপনার দায়িত্ব সর্বগ্রহণ্য। বাদবাকি আর সবই গৌণ।

পৃথক পৃথক পরভোজীদের মতো গ্রুপ বা দলবদ্ধ পরভোজীও রয়েছে। বর্তমান আধুনিককালটা গ্রুপ, সমিতি, ইউনিয়ন, সোসাইটি এবং কমিটিরই যুগ। যতটুকু সম্ভব তাদের ব্যবহার করুন, তবে তাদের দ্বারা ব্যবহৃত হবেন না। তাদের সংযত রাখতে না-পারলে তারা আপনার সময়, শ্রম ও আর্থিক ক্ষতিসাধনের কারণ হতে পারে।

এসব সংগঠনের কাছে আপনার ব্যক্তিত্ব ও ব্যক্তিস্বাতন্ত্র্যকে বিসর্জন দেবেন না। এ সমস্ত যুথবদ্ধ হওয়ায় নিজেকে তলিয়ে যেতে দেবেন না। আধুনিক জীবনে অনেক সময় যুথবদ্ধ সমষ্টিতে নিজেকে গুলিয়ে ফেলতে হয়। এটি হতে দেবেন না।

পরিচ্ছেদ ৮

নিজের মতো বাঁচা

১

জন্ম থেকে মৃত্যু পর্যন্ত একজনই বন্ধু অথবা শত্রু রয়েছে, যার থেকে আপনি কখনো পলায়ন করতে পারবেন না। সেই বন্ধু অথবা শত্রুটি হচ্ছেন আপনি নিজে। তাহলে কি আপনার এটা দেখা উচিত নয় যে, আপনার বন্ধু একজন সত্যিকারের বন্ধু হবে এবং কোনো অবস্থায়ই সে আপনার শত্রু হবে না! সে পুরুষই হোক আর মহিলাই হোক, তার সঙ্গে আপনাকে বসবাস করতেই হবে। এটি হচ্ছে একটি সারাজীবন কারাদণ্ড—যে অবস্থা থেকে আপনার মুক্তি বা অব্যাহতি নেই। আপনারা যদি স্বামী-স্ত্রী হোন তাহলে একজনের মৃত্যু, তালাক অথবা পরিত্যাগের দরুন অন্যজন নিঃসঙ্গ হয়ে পড়তে পারেন। তবে আপনি আপনার নিজেকে তালাক দিতে বা পরিত্যাগ করতে পারবেন না। আপনার মৃত্যুর আগে আপনার এই আত্মসত্তা বিলীন হয়ে যাচ্ছে না।

মার্কিন কবি হোয়াইটম্যান বলেছেন, মানুষের জন্য সবচাইতে দুর্ভাগ্যজনক শব্দ হচ্ছে : ‘এটি হতে পারত।’ এডগার অ্যালান পো’র মতে, সবচাইতে দুর্ভাগ্য শব্দ : ‘আর কখনো নয়’। তবে মানুষের ওপর লেপটে দেয়া সবচাইতে দুর্ভাগ্যজনক বাক্য হচ্ছে : ‘ঐ লোকটি হচ্ছে তার সবচাইতে বড় শত্রু।’ সত্যিকার অর্থে শঙ্কিত হওয়ার মতো একটি বাক্য।

এসত্ত্বেও নিজে আপনার নিজের শত্রু হওয়া একেবারেই বাঞ্ছিত নয়। তবে আপনার নিজে নিজের সর্বোত্তম বন্ধু হওয়া পরম কাম্য। একবার একটি আদালতে একজন স্মার্ট যুবতী মেয়েকে সে তার মূল্যবান মুক্তার হারটি কোথায় পেয়েছে তা নিয়ে সওয়াল জওয়াব করা হচ্ছিল।

তাকে জিজ্ঞাসা করা হলে সে বলল, ‘ওটি আমার এক বন্ধুর উপহার।’

বিপক্ষের কৌশলী প্রশ্ন করল, ‘ওটি কোনো পুরুষবন্ধুর হবে বলে আমার ধারণা।’

‘না, ওটি একটি মেয়েবন্ধুর দেয়া।’

প্রশ্নকারী প্রশ্ন করল, ‘সে নিশ্চয়ই খুব ভালো বন্ধু ছিল, নয় কি?’

‘সে তাই ছিল, সে এখনো তাই আছে। সে আমার শ্রেষ্ঠ বন্ধু।’

‘ভালো কথা। আমরা কি তার নাম জানতে পারি?’

কৌশলী চাপ দিতে শুরু করল।

জনৈক সাক্ষী বিচারকের দিকে মুখ ফিরিয়ে প্রশ্ন করলেন, 'এটা কি প্রয়োজনীয়?' মহামান্য আদালত বললেন, 'আমার মতে আপনাকে ওটা বলতেই হবে। কৌশলীর প্রশ্নটি ঠিকই আছে।'

অনিচ্ছায় হলেও সাহসিকতার সঙ্গে মেয়েটি বলল, 'তার আর আমার একই নাম।' আদালতে থমথমে ভাব।

কৌশলী প্রশ্ন করলেন, 'আপনি বলতে চান—সেটি আপনি।'

সাক্ষী মি. কয়েক বললেন, 'ঠিক তাই।'

সবাই হেসে ওঠলেন। হাসিমুখে বিচারক বললেন, 'মি. জোনস, ঐ সময় সে আপনাকে প্রায় হারিয়ে দিয়েছিল আর কী!'

মেয়েটি দুষ্টমি করুক আর যাই করুক তার ভূমিকা সঠিক ছিল। সে হয়তো একটি রক্ষণশীল স্কুলে পড়াশুনা করেছে। সেখানে হয়তো তাকে শেখানো হয়েছে, সে নিজে হচ্ছে তার সেরা বন্ধু।

একজন ভালো বন্ধুর দায়িত্বটি কী? কেউ তার ভালো একজন বন্ধুকে গণ্য করে থাকে। ভালো বন্ধুর প্রতি আস্থা স্থাপন করে। অনেকে তার ভালো বন্ধুর সাহচর্য উপভোগ করে থাকে।

আপনি কি কখনো নিজের মনের সঙ্গে কথা বলেন? আপনি কি নিজে নিজেকে কখনো আস্থায় নিয়ে থাকেন? আপনি কি বিভিন্ন সময়ে আপনার নিজের সাহচর্য উপভোগ করেছেন?

অথবা আপনি কি একজন নির্বোধের মতো আপনার নিজের সঙ্গে, আপনার দেহ ও মনের সঙ্গে কখনো কথা বলেন না? আপনি কি একজন নির্বোধের মতো নিজেকে প্রতারণা এবং নিজের আত্মসত্তার সঙ্গে কখনো মুখোমুখি হন না? অথবা আপনি কি নিজে নিজের হওয়াকে ঘণা করেন?

যদি তাই হয়, এ সবকিছু বদলে ফেলুন। স্মরণ করুন যে, আপনি এই পৃথিবীতে একা এসেছেন। স্মরণ করুন যে, আপনি নিশ্চিতভাবে এই পৃথিবী থেকে একা যাবেন।

আপনি যদি নিজের সাহচর্য নিজে সহ্য করতে না পারেন, তাহলে অন্যদের সাহচর্য আপনি কী করে সহ্য করবেন?

নির্জনতার আনন্দ ও সুবিধা, নিজের সাহচর্য, নিজের হৃদয় ও মন আবিষ্কার—এসবই অতি মহান ও বাস্তব। বহু লোকই তা বেশ ভালো করেই জানেন। যারা তা জানেন না, তাদের সে লক্ষ্যে পরীক্ষানিরীক্ষা চালানো উচিত। যাদের মন সর্বদা বহির্মুখী বা সর্বদা অন্তর্মুখী থাকে—এই দুটিই সবসময় ভুল অবস্থানে থাকে। এ-দুটিরই পূর্বাপর ও পক্ষ-বিপক্ষ অবস্থানই হচ্ছে সঠিক অবস্থান।

কখনো কখনো অনেকের মধ্যে একজন হয়ে চলাফেরাই ভালো—যেমন অনেক সময় একা চলার কোনো জুড়ি নেই। নিজের আকর্ষণীয় বিষয়সমূহ এবং বিগত ও আগত

দিনের বিষয়গুলোর ব্যাপারে কিছুটা ধ্যান করে নেয়ার জন্য প্রত্যহ অল্প স্বল্প সময় নির্জনে বরাদ্দ বাঞ্ছনীয়।

তা করতে গিয়ে অবশ্য নজর রাখবেন, আপনার ধ্যান যাতে নিছক দিবাস্বপ্নে পর্যবসিত না হয়। কোনো প্রয়োজনে চিন্তা করুন। কোনো চূড়ান্ত মত বা সিদ্ধান্তে উপনীত হতে চিন্তা করুন। কোনো-না-কোনো ক্রিয়া বা কর্মতৎপরতাই হচ্ছে সত্যিকার ও সুষ্ঠু চিন্তার লক্ষ্য। আমরা দেখেছি যে, শুধুমাত্র দিবাস্বপ্নে নিমগ্ন হওয়ার মাধ্যমে কোনো লক্ষ্যই অর্জিত হয় না। এটি একধরনের মানসিক আফিম যার অতিমাত্রায় চর্চা অত্যন্ত ক্ষতিকর। এটি মানসিক শক্তিকে দুর্বল এবং সিদ্ধান্তহীনতা, অলীক স্বপ্ন এবং কর্মহীনতায় সহায়তা করে।

এছাড়া আপনি যদি ধ্যান না করেন, তাহলে আপনার সাথে আপনার পরিচয় ঘটবে না (আপনি যদি ভালো ছেলে বা মেয়েও হন, তবু আপনার সঙ্গে আপনার সাক্ষাৎকার হবে না)। এক্ষেত্রে গ্রিক প্রবচনটি সর্বকালের সর্বশ্রেষ্ঠ প্রবচনের যোগ্যতা রাখে, আর তা হচ্ছে : 'Know thyself'.

আপনি যদি আপনাকে চিনতে না পারেন, তাহলে আপনার কোন্ সম্ভাবনাগুলো আপনার আরো শক্তিশালীকরণ এবং কোন্ সব ভুলভ্রান্তি বিমোচন করা আবশ্যিক, আপনি তা জানতে পারবেন না। আপনি আপনার শক্তিশালী অথবা দুর্বল পয়েন্ট—কোনোটর ব্যাপারেই কিছু জানতে পারবেন না। তাহলে আপনি আপনার প্রাত্যহিক জীবনে আপনার সর্বোত্তম ব্যবহার করবেন কী করে? আপনি আপনার নিজের জন্য আপনার অবস্থা ভালো করতে চান। তাই নয় কি? নিজেকে আরো যোগ্য ও দক্ষ করে গড়ে তুলতে চান, নিজের এবং অন্যদের ওপর আরো শক্তি সঞ্চার করতে চান।

বিশ্ব এবং আপনার নিজের লোকদের পরিবর্তন সাধন করা অতীব দুরূহ কাজ। তবে আপনি নিজেকে তাদের সাথে খাপখাইয়ে নিতে পারেন।

যেসব লোক তাদের জীবনের পথ হারিয়ে ফেলে, তারা নিজেদের জানতে পারে না। প্রচুর পরিচিত ব্যক্তি, বন্ধুবান্ধব এবং সংযোগ সম্পর্ক থাকা সত্ত্বেও তারা নিজেরা নিজের কাছে আগন্তুক বিশেষ। তারা কী করতে পারে আর কীইবা করতে পারে না, তা তারা কখনো জানতে পারেনি। তারা কী পছন্দ করে আর কীইবা করে না, সে-সম্পর্কে কখনো-কখনো কিছুটা জানতে পারে।

সাঁতার না-শিখে সাঁতারুনা সুইমিংপুলে সাঁতার কাটতে গেলে যেমনটি হাবুডুবু খায়—ঐসমস্ত লোকও জীবনের সুইমিংপুলে একইরূপ হাবুডুবু খেয়ে চলে। সাঁতারুদের যেমনি ডুবে মরার আশঙ্কা থাকে, তাদেরও তেমনি জীবনের সাঁতारे ডুবে মরার আশঙ্কা বিরাজমান থাকে।

তবে মানবজীবনের অস্থির পানিরাশিতে আপনাকে সফলভাবে সাঁতার কাটতেই হবে। এটি করতে গেলে শারীরিক ঘূমের মতো মানসিক শান্ত অবস্থাও থাকতে হবে। মনের পরিপূর্ণ ও সুষ্ঠু প্রশান্তি এবং আত্মার সৌম্য-শান্ত অবস্থা একমাত্র একাকিত্ব এবং

নির্জনতার মধ্যেই লাভ করা সম্ভব। তবে আপনার নির্জনতাকে সমাজে টেনে আনবেন না। সমাজে যখন থাকবেন তখন সমাজের সাথেই মিশে থাকবেন। আপনার নিজের সাথে আপনার পরিচিতি ঘটবে। আপনি এখন আপনার জীবনের পরবর্তী পদক্ষেপের জন্য প্রস্তুত। সেটা কী?

আপনার জীবনের লক্ষ্য এবং জীবনের প্যাটার্ন বা পরিকল্পনা প্রণয়ন—যা জীবনকে আকর্ষণীয়, অর্থবহ এবং তাৎপর্যপূর্ণ করে তুলবে।

২

লোকপ্রবচনে বলা হয়ে থাকে, ‘দিন এনে দিন খাওয়ার’ কিছুই মানে হয় না। আপনার আহাৰ্য, আশ্রয়, অর্থ এবং অন্যান্য মৌলিক প্রয়োজনীয়তাগুলোর ব্যাপারে আপনি ‘দিন এনে দিন খাওয়ার’ বিষয়টি বরদাশত করতে পারেন না। না, অবশ্য তা পারেন না। একটি নিয়মিত আয় এবং আহাৰ্য ও আবাসনের ব্যাপারে আপনার অবশ্য একটা নিশ্চয়তা থাকতে হবে। এর চাইতে কম কোনো কিছু থাকতে হবে আপনার চিন্তার বাইরে, কেননা তা অনিশ্চয়তা এবং সবধরনের দুর্ভোগের হোতা। তাহলে জীবনের মৌলিক বিষয়গুলোর ব্যাপারে কী করে আপস করবেন?

আপনি যার ওপরে ভিত্তি করে জীবন পরিচালনা করবেন, কাজ করবেন, তার অবশ্য একটা পরিকল্পনা বা প্যাটার্ন থাকতে হবে। আপনার জীবনের অতিসাধারণ ও সামান্যতম হলেও একটি পরিকল্পনা বা প্যাটার্ন থাকতে হবে। এমনকি একটি ছোট মেয়েও কেন একটি প্যাটার্ন ছাড়া একটি জাম্পার বুনতে শুরু করে না?

অন্তঃসারশূন্য একটি আকাঙ্ক্ষা বা আশার চাইতে একটি পরিকল্পনা বা প্যাটার্ন সম্পূর্ণ আলাদা জিনিস। এটি পূর্ণাঙ্গ বা চূড়ান্ত রূপ দেয়ার কিছু দরকার নেই। তবে তা সুনির্দিষ্ট ও স্পষ্ট হওয়া বাঞ্ছনীয়। ঘটনাপ্রবাহ, আপনার এবং পৃথিবী সম্পর্কে আপনার ক্রমবর্ধমান অভিজ্ঞতা এতে রূপ লাভ করা উচিত। শুধু এর জায়গায় সংশোধিত বা উন্নতমানের আরেকটি প্রতিস্থাপন করে তা পরিবর্তন করুন। এটি আগেরটির বিরুদ্ধে কিছু নয়। এটি ঠিক যেমনটি হওয়া সমীচীন ঠিক তাই। মোদা কথাটি হচ্ছে, ঐ ধরনের প্যাটার্ন অনুপ্রাণিত এবং সংহত করে। তা আপনার মধ্যে আস্থার সঞ্চার করে। আপনি জানেন অথবা একটা ধারণা করতে পারেন, আপনি কোথায় যাচ্ছেন। তা আপনার প্রচেষ্টাকে উজ্জীবিত করে। তা আপনাকে কাজে অনুপ্রাণিত করে। তা আপনাকে কর্মহীনতা থেকে রক্ষা এবং বিপথগামী হওয়া থেকে রক্ষা করে। তা আপনাকে আপনার শক্তি শতধা-বিভক্ত হওয়া থেকে রক্ষা এবং একটি সঠিক পথগামী হতে সহায়তা করে। আপনার জীবন-পরিকল্পনা বাস্তবায়ন শুরু করার আগে এর প্রতি পরিপক্ব ও পুনঃপুন বিবেচনা নিবন্ধ করুন। বিবেচনার পর, গোয়েমের পরামর্শ হচ্ছে, ‘আপনার ঘোড়ার রেকাব ভালো করে দেখে নিন এবং শক্তসমর্থভাবে ঘোড়ার পিঠে আরোহণ করুন।’ এ-সম্পর্কিত আরো হালনাগাদ বাক্যটি হচ্ছে, ‘আপনার গাড়ির যন্ত্রপাতি, তেল এবং

পেট্রোল দেখে নিয়ে ড্রাইভিং সিটে উঠবেন এবং যাত্রা শুরু করবেন।' জীবনের একটি প্যাটার্ন নির্ধারণে ঠাণ্ডা মাথায় অচঞ্চল মানসিকতা নিয়ে তা বিচার-বিবেচনা করতে হবে। এর খুঁটিনাটি সবকিছু তন্নতন্ন করে দেখুন। আপনার জীবন-প্রস্তাবনায় ভালোমন্দ চুলচেরাভাবে বিচার-বিশ্লেষণ করুন। আপনার নিজের প্রবণতটুকুর প্রতি গুরুত্ব দিন, তবে আপনার বৈরী ব্যাপারস্যাপারগুলোকেও তুচ্ছতাচ্ছিল্য করবেন না।

ধরুন, আপনি একজন অভিনেতা বা অভিনেত্রী হতে ইচ্ছুক। সেক্ষেত্রে ফুটলাইটের ধাঁধানো আলোর বলকে নাট্যমঞ্চের সাথে সংশ্লিষ্ট অপরাপর বিষয়গুলো ভুলে গেলে চলবে না। আকর্ষণীয় অনেক কিছু রয়েছে। তাতে হয়েছে কী? বিষয়টি গুরুত্বের সাথে বিবেচনা করুন—যা আপনাকে করতেই হবে। এ-কাজে ব্যাপৃত হওয়ার আগে এর প্রতিকূল বিষয়গুলো শুমার করে দেখুন। যেমন ধরুন : অনেকক্ষেত্রে অপরিপূর্ণ মাইনে-কড়ি, দীর্ঘসময় ধরে কঠোর রিহার্সেল, 'বিশ্রাম'পর্বগুলো, 'পেশায়' সমর্থ ও অর্থসমর্থদের জীবনপঞ্জি পর্যালোচনা, অসুস্থ হওয়ার ঝুঁকি এবং বৃদ্ধবয়সে পেনশনের ব্যবস্থাহীনতা। মঞ্চ-অভিনয় বিষয়ে সফল অভিনেতা-অভিনেত্রীদের সাফল্যাগাথা সম্পর্কে অবহিত হওয়া অপরিহার্য। এই পেশায় সফলকামদের সাফল্য ও ব্যর্থতার বিষয়গুলো গভীর পর্যালোচনা নিজেদের ভবিষ্যৎ নির্ধারণ প্রসঙ্গগুলোতে বিশেষ সহায়তায় আসতে পারে।

সবশেষে, আপনার 'হ্যাঁ'কে 'হ্যাঁ' এবং 'না'কে 'না' হতে দিতে হবে। এমনকি সাময়িকভাবে পরীক্ষানিরীক্ষার মধ্যদিয়ে এগিয়ে চলার সিদ্ধান্ত নেয়া হলেও 'হ্যাঁ'-'না'র ব্যাপারে সম্যক সচেতন থাকতে হবে। পশ্চাদপসরণ করতে হলে বেশিদূর এগিয়ে যাওয়ার বিষয়ে বিশেষ যত্নবান হওয়া আবশ্যিক।

স্মরণ রাখতে হবে যে, জীবনের প্যাটার্ন বা নকশা শুধুমাত্র জীবিকার প্রয়োজনে নয়। আপনার জীবনের বিয়ে-শাদি, বিরাম, বিশ্রাম, সামাজিক ক্রিয়াকর্ম এবং অন্যান্য করণীয় সমেত গুরুত্বপূর্ণ সবকিছু জীবনের পরিকল্পনার অন্তর্ভুক্ত হওয়া অপরিহার্য। লর্ড চেস্টারফিল্ড-এর তার প্রিয়তম পুত্রকে লেখা চিঠিপত্রগুলো ইংরেজিভাষায় জীবন-পরিকল্পনার সুষ্ঠু রূপরেখা হিসেবে অমর হয়ে রয়েছে। এর আগে এই বইটির কোনো-কোনো স্থানে তার অল্পস্বল্প উদ্ধৃত করা হয়েছে—যা পাঠকদের পড়া এবং বারবার পড়ার ও চিন্তা করে দেখার যোগ্যতা রাখে। পত্রগুলোর শতসহস্র লাভবান বিষয় রয়েছে, যার মধ্যে একটি হল—জীবনের জন্য পরিকল্পনা বা নকশা প্রণয়ন। ড. স্যামুয়েল জনসন এবং আরো অনেকে এর নৈতিকতা নিয়ে অনেক সমালোচনা করেছেন। পত্রগুলোর বিষয়বস্তু বহু খ্যাতিমান ব্যক্তিরও বিতৃষ্ণা উৎপাদন করেছে।

তবে শেষপর্যন্ত গিয়ে জীবনের পরিকল্পনাপ্রণয়ন পর্বটি সবারকম সমালোচনার উর্ধ্বে রয়ে গেছে। চেস্টারফিল্ডের পত্রাবলিতে জীবনের পূর্বপরিকল্পনায় জীবনের সামঞ্জস্যপূর্ণ ও দিকনির্দেশক যেসব দৃষ্টিকোণ প্রতিফলিত হয়েছে, তা প্রায় সর্বকালের জীবন-পরিকল্পনার সুষ্ঠু রূপরেখা হয়ে রয়েছে।

এই নকশা অনুসরণ করে অসংখ্য কূটনীতিক, রাষ্ট্রদূত, কমনস্ ও লর্ডস সবার সদস্য, মাননীয় মন্ত্রী, অসংখ্য রাজনীতিবিদ ও বিভিন্ন পেশাজীবী জীবনে সফলকাম হয়েছেন।

কতখানি শিল্পসম্মত, সূক্ষ্ম ও মমত্ববোধের সঙ্গেই না চেস্টারফিল্ড তাঁর পত্রগুলো প্রণয়ন করেছেন। এর প্রতিটি চিঠি শিক্ষাগ্রহণের দিকনির্দেশক হয়ে জ্ঞাত বা অজ্ঞাতসারে পথ প্রদর্শন করে চলেছে। মহান রোমান সম্রাট মার্কাস অ্যারেলিয়াস-এর ‘ম্যাডিটেশনস্’ (Meditations) গ্রন্থে তারও চাইতে মহতী আদর্শ ও ভাবধারাপুষ্ট দিকদর্শন লাভ সম্ভব হতে পারে। এই গ্রন্থে প্রতিফলিত রূপরেখাগুলোর প্রশংসা করে শেষ করা যায় না। মানুষের পক্ষে কতখানি মানবিক সৌকর্য লাভ সম্ভব, এই রূপরেখাসমূহ তার প্রায় নির্ভুল রূপায়ণ। মানুষের পক্ষে জীবন ও মরণে যা-কিছু ভূষণ হতে পারে, ঐ সবকিছুতে সুষমামণ্ডিত হয়ে সাধারণ মানবকুল কীভাবে ন্যায়পরায়ণ, শান্তশিষ্ট, সমদর্শী, জ্ঞানী ও অন্যান্য গুণাবলিমণ্ডিত হয়ে গড়ে উঠতে পারে, গ্রন্থটিতে তার বিশদ বর্ণনা প্রতিফলিত হয়েছে। অ্যারেলিয়াসের ঐসব আদর্শে পুষ্ট হয়ে জীবনের অলঙ্করণ একটি মহতী জীবনের বরাবর আদর্শ হয়ে রয়েছে।

এরপরও মহৎ ব্যক্তিদের জীবনচরিতগুলো ভালোভাবে ঘেঁটে দেখুন। দেখবেন তাঁরা প্রায় সবাই উঠতি বয়সে জীবনের একটি পরিকল্পনা প্রণয়ন ও তা অনুসরণ করেই পরবর্তী জীবনে সফলকাম এবং অনেকে মহামানব হতে পেরেছেন। সবশেষে নিজেকে এই প্রশ্নটি জিজ্ঞেস করুন : ‘একটি মানচিত্র অথবা চার্ট বা কম্পাস ছাড়া আমি কোথায় যাচ্ছি?’ আপনার জীবনের একটি প্যাটার্ন অথবা পরিকল্পনা আবশ্যিক। একান্ত আবশ্যিক।

৩

সারাটি জীবন যেহেতু আপনার নিজেকে নিয়ে চলতে হবে, সেহেতু আপনার নিজের ব্যাপারে বিশেষ যত্নবান হোন। জীবনে ভালো অভ্যাস গড়ে তুলতে অতিমাত্রায় যত্নবান হোন।

তা না হলে আপনার নিজের সাথে আপনি একজন বাজে সহযাত্রীকে পাবেন। আপনার নিজের দ্বারা আপনি ভুগবেন, আপনি নিজে নিজের অনিষ্ট সাধন করবেন। এবার আসুন জীবনের ছোটখাটো অনেক অভ্যাসে—সারা জীবনভর যার গুরুত্ব অপারিসীম। এর অনেককিছু থেকে সতর্ক হওয়ার জন্য আমরা নিতান্ত শিশুবয়সেই অনেক হিতোপদেশ শুনতে থাকি। কিন্তু আমরা কান দিয়ে শুনলেও মন দিয়ে তা গ্রহণ করি না। মা-বাবা বা গুরুজনদের শৈশবের সেসব উপদেশ যখন আমরা জীবনে বহু ক্ষতির অভিজ্ঞতাকে স্থূপীকৃত করে উপলব্ধি করতে বাধ্য হই, তখন সত্যিকার অর্থে আমাদের অনেক ক্ষতির শিকার হতে বাধ্য হতে হয়েছে।

মা-বাবা বা বয়স্কদের কেউ যখন অল্পবয়সকালে আমাদের কোনো স্থান ছেড়ে যাওয়াকালে বলেন, ‘কিছু ফেলে গেলে কিনা, ভালো করে দেখে নাও।’ তখন আমরা বিরক্তির সাথে ‘বাজে না-বকার’ কথা বলে থাকি। কিন্তু তখনই যদি আমরা আমাদের অতিপ্রয়োজনীয় অভ্যাসের একটি অঙ্গ হিসেবে তা মনেপ্রাণে গ্রহণ করে তাকে

অনুশীলনের একটি অঙ্গ হিসেবে গ্রহণ করে নিতাম, তাহলে হয়তো পরবর্তী আরো বিশ-পঁচিশ বছর আমাদের অনেক মূল্যবান অনেক কিছু হারানো থেকে মুক্ত থাকা সম্ভব হত। তারপর একদিন একটি বড়রকমের চোট খেলে বা জীবনে পরম ক্ষতি হওয়ার মতো কিছু হারিয়ে বসলে আমাদের প্রয়োজনীয় বোধোদয় হয়। সময়মতো যা ধাতস্থ করে নিতে পারলে আমাদের তেমনটি হত না—অন্তত বারবার হত না।

পরিণত বয়সে এসে নতুন করে অভ্যাস গড়ে তোলা শৈশব-কৈশোরের চাইতে অনেক বেশি দুঃসহ। অনেক ক্ষেত্রে পরিপূর্ণ অভ্যাস গড়ে তোলা প্রায় অসম্ভবই হয়ে থাকে। আমি আমার এই অভ্যাসটুকুর সংশোধন করেছিলাম একজন সিঁধেল চোরের কাছ থেকে। ও আমাকে বলেছিল : ‘আমি আমার পদ্ধতিতে’ যা-কিছু সংগ্রহ করতাম তা আবার লুকিয়ে ছাপিয়ে রাখতাম, যার অনেক কিছু পরে আর আমি খুঁজে বের করতে পারতাম না। অনেক ক্ষেত্রেই তা আমার হাতছাড়া হয়ে যেত। আমি যদি ছোটবেলায় আমাকে বলা মা-এর কথাগুলো শুনতাম! মা বলতেন, ‘কিছু ফেলে যাচ্ছ কিনা দেখে নাও।’ আরো বলতেন, ‘কোন জিনিস কোথায় রাখছ, খেয়াল করে রাখো। পরে যেন হস্তদস্ত হয়ে খুঁজে মরতে না হয়।’ অনেক চেষ্টায় অনেক খেয়াল, এমনকি ধ্যানধারণা করে আমি আমার অভ্যাসটুকু পাল্টিয়েছি, তবে তা বহু ক্ষয়ক্ষতির বিনিময়ে। আরো মারাত্মক, এর বহু খেসারত আমাকে দিতে হয়েছে। আমি আমার ফিঙ্গারপ্রিন্ট না-রেখে বেরিয়ে আসতে জানতাম না। ও যখন আমাকে তার এসব অভিজ্ঞতার কথা বলছিল, তখন আমার ভেতরটায় তোলপাড় হয়ে যাচ্ছিল। কারণ, মাত্র কিছুদিন আগে আমি রেলগাড়িতে আমার অতি মূল্যবান গোপনীয় কাগজপত্র এবং আমার দামি হাতমোজা জোড়া ফেলে এসেছি।

অবশ্য সেদিন থেকে আমি আর কখনো দ্বিতীয় দফা ভালো নজর না দিয়ে কোনো কক্ষ, ট্রেন, ট্যাক্সি বা উড়োজাহাজ ছেড়ে আসিনি। আমার এই অভ্যাসটি গড়ে ওঠার পর থেকে আমি আর কখনো আমার ছাতা, চশমা, হাতমোজা, জরুরি কাগজপত্র, স্যুটকেস ইত্যাদি না-খোয়ানোর দরুন আমার অবস্থা অনেক ভালো হয়েছে।

এটি একটি অত্যন্ত সহজ নিয়ম : কোনো জায়গা ছেড়ে যাওয়ার আগে কোনো জিনিস ফেলে যাচ্ছেন কিনা—তা আবারো একদফা ভালোভাবে দেখে নিন। সিঁধেল চোরের ফিঙ্গারপ্রিন্টের বিষয়টি স্মরণ রাখুন।

আবারো বলছি, ‘প্রতিটি জিনিসের একটি স্থান থাকতে হবে এবং প্রতিটি উপযুক্ত জিনিসকে উপযুক্ত স্থানে রাখতে হবে।’ এই প্রবচনটি আমাদের অনেকেরই সেই শৈশবকাল থেকে জানা। কিন্তু কজনই বা আমরা তার চর্চা করি। আমার তো একসময়ে এসব কথা বিরক্তিকর মনে হত। আমার ব্যক্তিগত ক্ষয়ক্ষতি, হয়রানি, সময় নষ্ট এবং অন্তহীন উদ্বেগ-উৎকর্ষার মুখে হাজারো জিনিসপত্র হারানো ও খোয়া যাওয়ার পর আমি এতে ব্যক্তিগত শিক্ষালাভ করতে সক্ষম হয়েছি। তবে কত-যে মূল্য দিতে হয়েছে, তা ভাবতেও আমার ঘৃণা লাগে।

সেই নার্সারির নীতিমালাটি গ্রহণ এবং পালন করতে গিয়ে আমি কত সময়ের অপচয়, উদ্বেগ-উৎকণ্ঠা এবং বিরক্তিকর অবস্থা থেকে রক্ষা পেয়েছি তার কোনো ইয়াত্তা নেই। একটি ঘটনা বিশেষ করে মনে পড়ছে। এক ছুটির দিনের অবকাশে আমি আমার স্ত্রীর গহনাগাঁটিগুলো গতানুগতিকতার বাইরে একটি ‘নিরাপদ’ স্থানে লুকিয়ে রাখি। সেই জায়গাটি এতই নিরাপদ ছিল যে, তা খুঁজে বের করতে আমার ও আমার স্ত্রীর বেশ কয়েকদিন লেগে যায়। আমরা জায়গাটির কথা সম্পূর্ণ ভুলে যাই। আসল কথা হচ্ছে, এর চাইতে ভালো কোনো ব্যবস্থার কথা আমার জানা ছিল না।

কোনো ব্যক্তির তৃতীয় আর-একটি বদভ্যাস হচ্ছে কোনো কাজ করতে গিয়ে সে-কাজ সম্পর্কে চিন্তাভাবনা না করে অন্যকিছু সম্পর্কে চিন্তায় নিমগ্ন থাকা। এটি অনেক সময় বড়রকমের ক্ষয়ক্ষতির কারণ হিসেবে দেখা দিতে পারে। আমি একটি বাড়ির দরজা সারাদিন খোলা রেখেছিলাম। অথচ চাবিটি আমার হাতেই ছিল, আমি তা ব্যবহার করতে ব্যর্থ হই। একবার আমি এই ভুলের খেসারত হিসেবে পঁচিশ মাইল দূর থেকে আবার বাড়িতে ফিরে যাই। কারণ, আমি একটি পানি-ফোটানোর যন্ত্র চালু রেখেই বাড়ি ছেড়ে চলে আসি। এই ব্যাপারটি বয়লার-বিস্ফোরণের সঙ্গে সম্পর্কযুক্ত। একবার আমি কার্পেটের ওপর পরার স্যাভেল পরে একটি রেলওয়ে স্টেশনে চলে আসি। কতবার যে আমি আমার টাই ছাড়া অফিসের কাজে চলে এসেছি—যদিও আমি গড়পড়তাদের চাইতে বেশি ভোলামনের নই!

অবশ্য আত্মপ্রশিক্ষণের মাধ্যমে ঐসব বদভ্যাসকে আমি এখন ‘বিদায়’ দিতে সক্ষম হয়েছি, তবে তা ক্ষয়ক্ষতি স্বীকার, অপচয় এবং অসন্তোষের বিরাট এক তালিকার পর। একজন তার বদভ্যাসের খেসারত হিসেবে কীভাবে ক্ষতিগ্রস্ত হতে পারে, এখানে তার গুটিকয়েক উদাহরণের উল্লেখ করা হল মাত্র। এরকম আরো ভূরি-ভূরি উদাহরণের উল্লেখ করা যেতে পারে।

আপনার অনিয়ন্ত্রিত মন—আপনি তার স্বত্বাধিকারী প্রভু হওয়া সত্ত্বেও—এমন কিছু বাজে স্বপ্নে কি বিভোর হতে পারে, যাতে করে আপনি আপনার অতিপ্রয়োজনীয় ঘুম থেকে বঞ্চিত হবেন? তার কি এমন কিছু জাদুকরি শক্তি রয়েছে, যা দিয়ে ও আপনাকে উদ্বেগাকুল করে তুলতে পারে? আপনার আগ্রহ আপনাকে এমন কী পানীয় গ্রহণে আকুল করে তুলতে পারে, যার ফলে আপনার মস্তিষ্ক, যকৃৎ এবং নৈমিত্তিক কাজকর্মের ক্ষতি সাধিত হতে পারে? আপনি এই তালিকা আরো অনেক অনেক বাড়িয়ে চলতে পারেন। পাঠকবর্গ, আপনাদের উদ্ভিগ্ন করা আমার উদ্দেশ্য নয়। আমার কথাগুলোর মর্মবাণী হচ্ছে : আপনার নিজেকে নিজের একজন ভালো ও সার্থক সঙ্গী-তে পরিণত করে তুলুন, যাতে করে আপনি নিজে নিজের সঙ্গে বসবাসের যোগ্যতা অর্জন করতে পারেন।

8

এটি অবধারিত সত্য : কোনো পুরুষ বা কোনো নারী তার নিজের কাছ থেকে কোনোদিন পালাতে পারে না। এমনকি একই ধরনের পারিপার্শ্বিকে আমরা প্রত্যেকে নারীপুরুষ

নির্বিশেষে নিজস্ব ভুবনে বাস করি। আমরা কেউ নিজের গঞ্জির উর্ধ্ব বা বাইরে যেতে পারি না। সবাই আমরা নিজ কারাগারে বন্দি। স্বকীয় সত্তাই আমাদের নিজস্ব ভুবন। তাহলে কীভাবে আমরা নিজেরা নিজেদের জন্য তৈরি হব?

নিশ্চিতভাবেই আমাদেরকে নিম্নোক্ত বিষয়গুলো অনুশীলন করতে হবে : ১. আমাদের সাধ্যমতো সুস্থ ও স্বাস্থ্যসম্মত শরীর গড়ে তোলা; ২. একটি শান্ত, ধীরস্থির ও আনন্দঘন মেজাজ; ৩. ব্যক্তিবর্গ, বস্তুরাশি এবং চতুর্দিকে বিদ্যমান সবকিছু দেখা ও উপলব্ধি করার মতো স্বচ্ছ বুদ্ধিবৃত্তি ও বিদ্যমান সবকিছুর গভীরে প্রবেশের মতো অনুভূতি; এবং ৪. একটি সৌম্য-শান্ত তবে দৃঢ়চেতা ও অবিচল ইচ্ছাশক্তি। এর কোনোকিছুই সাধ্যাতীত নয়। এই লাভজনক অর্জনগুলো সম্ভব করে তুলতে আমরা নিজেদের শিক্ষিত করে তুলতে পারি।

এগুলো করা হয়ে গেলে আমরা আমাদের যোগ্যতাসমূহের সম্ভাব্য সার্থক ব্যবহারে তৎপর হতে পারি। এরপর আমরা আমাদের রুচি ও আকর্ষণ অনুযায়ী আমাদের মনঃপূত বিষয়গুলো হাসিলে আত্মনিবেশ করতে পারি।

শারিরিক স্বাস্থ্য সংরক্ষণ, মানসিক বৃত্তিসমূহের বিকাশ অনুশীলন এবং অন্যান্য 'সার্বিক' বিষয়ে নিজেকে নিয়ন্ত্রণ করা পূর্ণাঙ্গ জীবনসাধনারই নামান্তর। আমাদের সামনে যদি নিরূপিত মহতী লক্ষ্যসমূহ থাকে—তা যা এবং যেমনটিই হোক, তাহলে আমাদের পক্ষে বিধাতা এবং আমাদের শুরার্থীদের সাহায্য সহায়তা লাভ সম্ভব হবে এবং আমরা তখন আরো অধিক ও উন্নততর লক্ষ্য হাসিলে পারঙ্গম হয়ে ওঠব।

জীবনধারণের প্রয়োজনে নিজেকে নিজের জন্য তৈরি করার বিকল্প কী? আত্মসংবরণের প্রাকৃতিক নিয়মকে যারা অবলীলাক্রমে ভঙ্গ করেন, তাদের মধ্যে আপনারা স্থিতধী জীবনের বহু বিকল্পই লক্ষ্য করেছেন। তাদের এজন্য কত কঠিন মূল্য দিতে হয়েছে এবং হচ্ছে, তা কি কখনো মনোযোগের সাথে লক্ষ্য করেছেন?

কোনো লোকের ভগ্নস্বাস্থ্যের দিকে একবার তাকিয়ে দেখুন। অথলে অবহেলায় তার এমনটি হওয়ার কারণই এখানে মুখ্য। আপনি কি পরিতৃপ্তির সাথে এমনতর জীবন নির্বাহ করতে সক্ষম হবেন? এই ফাঁকা, শূন্যগর্ভ ও একঘেয়েমিপূর্ণ লোকটির মনমানসিকতার দিকে একবার তাকিয়ে দেখুন। সে নিজের কাছ থেকে নিজে সর্বদা পালিয়ে বেড়াতে ব্যস্ত। আপনি কি এই অবস্থায় কখনো সন্তুষ্ট হতে পারবেন? ভবঘুরে বা ঐ-ধরনের আশ্রয়কেন্দ্রগুলোতে একবার গিয়ে দেখুন। দেখবেন ঐগুলো এমন সব ভগ্নহৃদয় লোকজনের আস্তানা, যারা নিজেরা নিজেদের সাহচর্য বরদাশত করতে না-পেরে নিজেরা নিজেদের থেকে অর্থাৎ তার নিজের জীবন থেকে পালাবার চেষ্টা করছে। এই দৃশ্যে আপনি যতই অশ্রু বিসর্জন করুন না কেন, এই অবস্থার জন্য তাদের নিজেদের দায়ী করা ছাড়া তো অন্য আর কোনো গত্যন্তর নেই!

তাহলে আপনি বুঝতে পারবেন আপনার নিজেকে নিজের এবং স্বয়ংসম্পূর্ণ করার প্রয়োজনীয়তা কত বেশি! সুখ এবং একটি সহনীয় জীবন দূরে নয়, আপনার মধ্যেই রয়েছে।

৫

আপনি যে-ব্যক্তিটির সাথে বসবাস করছেন, সে যেন একজন মুক্ত স্বাধীন ব্যক্তি হয়, সেদিকে বিশেষ যত্নবান হোন। কারণ, স্বাধীনতা হচ্ছে জীবনের নিশ্বাসস্বরূপ। কাউকে ব্যক্তি, ব্যক্তিসমষ্টি বা বস্তুরাশির দাসে পরিণত করার ব্যাপারে মানবচরিত্রে একটি কৌতূহলদীপক ও বিকৃত প্রবৃত্তি রয়েছে। কৃপণ ব্যক্তির তাদের অর্থবিস্তার দাস, যদিও আগুন ও পানির মতো অর্থ ভালো ভৃত্য কিন্তু বাজে প্রভু। গ্রন্থকীটেরা তাদের গ্রন্থের দাস। পড়তে পড়তে অনেকেই খেইহারা হয়ে যায়। একজন অতিউৎসাহী গৃহবধূ নিজেকে সাংসারিক ঝঞ্ঝাট-ঝামেলা ও গার্হস্থ্য দায়দায়িত্বের দাসী বানিয়ে ফেলে। প্রেমাসক্ত স্বামীস্ত্রীদের কেউ কেউ তাদের দেহমনে হয়ে থাকেন স্বামী অথবা স্ত্রীর দাস বা দাসী। আর স্নেহাস্পদ মাতাপিতাদের কথা তো বলাই বাহুল্য। তাদের অনেকেই হয়ে যান ছেলেমেয়েদের প্রতি আতিশয্যপ্রবণ। বিশ্বাসীদের অনেকেই হয়ে থাকেন বিশ্বাসে অন্ধ। বিয়ের ব্যাপারটিই ধরুন। একটি প্রাচীন প্রবচনে বিয়েকে বলা হয়েছে ‘দাম্পত্যের পবিত্র বন্ধন’। কথাটি বিবেচনায় নেয়ার মতো। বিয়ে হতে পারে নতুন ধরনের এক স্বাধীনতা, জীবন ভরাট করে তোলার সম্ভাবনাময়। অন্য বিবেচনায় তা হতে পারে মাধুর্যহীন, অবনতিশীল এক দাসত্বের বন্ধন।

তেমনিভাবে শিশুরা হতে পারে আনন্দ ও পরিতৃপ্তির উৎস, আনন্দ ও উৎসাহের আকর—যেমনি তারা হয়ে থাকে উদ্বেগ, উৎকর্ষা, অস্বস্তি ও অশান্তির আশঙ্কায়ুক্ত অথবা নিছক যত্ন নেয়ার ও ভাবিয়ে তোলার উৎস।

নরওয়েতে জনপ্রিয়কারী বিখ্যাত নাট্যকার ইবসেন তার আলোড়ন সৃষ্টিকারী নাটক ‘A Doll’s House’-এর নায়িকা নোরা (Nora) চরিত্রে ভিত্তোরীয় যুগের গৃহকর্তীদের শ্বাসরোধকর পরিবেশ থেকে ‘বেরিয়ে আসার’ উদগ্র বাসনা সন্নিবেশ করে সারা ইউরোপে, বিশেষ করে মধ্যবিত্ত ইংরেজজীবনে মানবিক মুক্তির ক্ষেত্রে বিরাট এক সাড়া জাগিয়েছিলেন। তুন্নি মহিলারা শুধুমাত্র তাদের বাবা, মা, স্বামী, সম্ভানের জীবনের স্বাচ্ছন্দ্য বিধানের পরিবর্তে তাদের ‘নিজের মুক্ত জীবন’ যাপনের দাবিতে সোচ্চার হয়ে উঠেছিলেন।

এর অনেক পরে, সমরসেট মম তাঁর *Breadwinner* গ্রন্থে আরো স্বল্পমাত্রায় স্বামীদের, তাদের অযোগ্য ও পরভোজী স্ত্রী ও সম্ভানদের দৌরাত্ম্য থেকে ‘বেরিয়ে’ আসার অধিকারের আবহ সৃষ্টি করতে সক্ষম হয়েছিলেন। ড. জনসন বিষয়টির ব্যাপারে মোক্ষম উপদেশ দিয়েছেন। তাঁর ভাষায় : ‘শপথের রজ্জুতে আপনার স্বাধীনতাকে শৃঙ্খলিত করবেন না।’ তাঁর উক্তি যথার্থ।

কোনো সাধনা, উদ্দেশ্য অথবা কোনো কারণের দাস হওয়া এক কথা আর কোনো ব্যক্তিগোষ্ঠী বা বস্তুরামখীর দাস হওয়া সম্পূর্ণ ভিন্নকথা। এই দাসত্ব শাস্তিমূলক দাসত্বেরই নামান্তর। কেননা, এর মধ্যে শাস্তির উপকরণ বিদ্যমান। একজন মহামানব লিখেছেন, ‘আমি আমার নিকটতম ও প্রিয়তম ব্যক্তিদের কাছে যে একটিমাত্র জিনিস চেয়েছি, তাছাড়া আর সবকিছুই তারা আমাকে দিয়েছে। সেই একটি জিনিস হচ্ছে

আমাকে একা থাকতে দেয়া। এটি তারা বুঝতে পারেনি। এটি তারা করতে পারেনি।' এখানে শিক্ষণীয় একটি বিষয় রয়েছে। বিশ্বাস ও ভালোবাসার মতো মহতী বিষয়গুলোও দাস বানানোর ক্ষমতা রাখে। রোমিও প্রেমের শিকার হয়েছে, টারকোয়েমাদা বিশ্বাসের আর হেমলেট চিন্তার শিকার হয়েছে। তবে মহৎ গুণের ক্ষতিসাধনের মাত্রা দোষণীয় বিষয়গুলোর তুলনায় অনেক কম।

প্রয়াত স্যার উইলিয়াম অসলার ছিলেন একজন প্রথিতযশা সার্জন, তিনি তাঁর শিক্ষার্থীদের 'A way of life' বা জীবনপ্রণালী শিক্ষা দিতেন। তাঁর প্রথম সবক ছিল : 'জীবন হচ্ছে দিনঠাসা প্রকোষ্ঠের সমাহার।' তিনি তাদেরকে সেদিনের কাজও দিনটির চৌহদ্দিতে বাস করতে শিখাতেন। শুধুমাত্র 'এই দিনটির' জন্য আমরা প্রতিদিনের আহাৰ্য গ্রহণ করি। 'আগামীদিনের চিন্তায় বিভোর না-হওয়ার ব্যাপারে আমরা প্রকাশ্যে ওয়াদাবদ্ধ।' তাঁর মতে, 'জীবনের প্রধানতম উদ্বেগগুলোর উৎস নির্বোধের মতো অতীত ও ভবিষ্যতের দিকে তাকানোর অভ্যাস।' মৃত অতীত ও জন্ম হতে বাকি আগামী দিনগুলোর দরজা বন্ধ করে দিন। রাতে সবকিছু বেড়েমুছে ফেলে প্রতি সকালে একজন স্বাধীন মানুষ হিসেবে নবজন্ম লাভ করুন। গতকাল অথবা আগামীদিনের বোঝার ভারে ন্যূজ হবেন না। এতে করে আপনি মানসিক নির্যাতন, স্নায়বিক উদ্বেগ এবং শক্তিক্ষয় থেকে অব্যাহতি লাভ করবেন।

অসলারের বয়ান ছিল, 'কক্ষঠাসা জীবনে শান্ত ও স্থিতধী জীবনযাপন।' এর মধ্যেই অনেক কিছু রয়েছে। তিনি কবি Harace-এর বিখ্যাত ছত্রগুলো উদ্ধৃত করে বলেছেন :

Happy the man, and happy he alone
He who can call today his own
He who secure within can say
Tomorrow do thy worst,
For I have lived today.

সুখী যে জন, একমাত্র সেজনই সুখী
বলতে যে পারে, আজকের দিনটি একান্ত আমার,
অন্তরে যে স্থিতধী বলতে সেই পারে
আগামীদিন, ভোমায় মন্দের ধার ধারি না
আজকের মতো বেঁচে আছি বহাল তব্বিয়তে।

অতীত বিদায় নিয়েছে, ভবিষ্যৎ নাও আসতে পারে। একমাত্র বর্তমানই বিদ্যমান এবং শুধু বর্তমানই আমাদের। আপনি নিজে অতীতের মালিক নন। কারণ, অতীত বিগত এবং তার ওপর আপনার কোনো ক্ষমতা নেই। আপনি ভবিষ্যতেরও কোনোপ্রকার মালিক নন। কারণ, তা নাও আসতে পারে। একমাত্র বর্তমানটিই আপনার।

আপনার নিজের ওপর বাঁচার অর্থ তাহলে বর্তমানে বাঁচা। বর্তমানের ব্যাপারেই সবাইকে সচেতন হতে হবে, সচেতন থাকতে হবে। এপিকটেটাস-এর মতো একজন জ্ঞানী ক্রীতদাস তা আবিষ্কার করতে পেরেছিলেন। প্রাজ্ঞ সম্রাট অ্যারেলিয়াস তা পুনরাবিষ্কার এবং প্রাজ্ঞ চিকিৎসাবিদ স্যার উইলিয়াম অসলারও এর ওপর নতুন করে আলোকপাত করে গেছেন।

পরিচ্ছেদ ৯

বস্তুর নির্যাতন

১

একজন মানুষ নিজে কী, তা নিঃসন্দেহেই প্রথম বিবেচ্য বিষয়। তবে একজন মানুষের কী রয়েছে, তা সন্দেহাতীত এবং অতি কাছাকাছি দ্বিতীয় বিবেচ্য বিষয়। অল্পবয়সে যখন আমাদের বেশিরভাগের কাছেই প্রায় কিছুই থাকে না, তখন থেকেই আমাদের প্রায় নিশ্চিত বোধোদয় হয় যে, পরিণত বয়সে আমাদের পর্যাপ্ত অর্থ ও অন্যান্য সম্পদ থাকতে হবে। ধীরে ধীরে আমরা কোনো-না-কোনো কর্মজীবনে অবতীর্ণ হই এবং কিছুকাল অতিবাহিত হওয়ার পর আমরা বুঝতে পারি যে, জীবনের ঈঙ্গিত বস্তুসামগ্রী অর্জন একটি বিশেষ দুরূহ কাজ। আমরা যখন তা কিয়দংশে বা সার্বিকভাবে অর্জনে সক্ষম হই, তখন আমরা উপলব্ধি করতে পারি যে, জীবনের অর্জনটুকু ধরে রাখা সহজ নয়।

জীবনে অর্জিত অর্থবিত্ত সবিশেষ প্রয়োজনীয়—এতে সন্দেহের কোনো অবকাশ নেই। তবে তা রক্ষা করা একটি খুবই কষ্টসাধ্য ব্যাপার।

ধরা যাক অর্থ বা টাকাপয়সার কথা। বিস্তরাশির মধ্যে অর্থ হচ্ছে সবচাইতে তরল ও অস্থিতিশীল বস্তু। একে একটি আপদ হিসেবে আখ্যায়িত না-করলেও একটি মিশ্রভাগ্যের বেশিকিছু বলে অবশ্য আখ্যায়িত করা যায় না—যদিও আমাদের অনেকের কাছেই এই বস্তুটুকু অবিশ্বাস্য বলে মনে হতে পারে।

আপনার অর্থসম্পদ আপনার জীবনের পুঁজি—এ-ব্যাপারে একজন সচেতন ব্যক্তি হিসেবে আপনি তা ধরে রাখতে এবং আরো বৃদ্ধি করতে প্রয়াসী হবেন। এই অর্থবিনিয়োগ সবসময়ই একটি উদ্বেগ ও ঝুঁকির ব্যাপার। বিশেষ করে আজকের দিনে যখন মুদ্রার মান দ্রুত অবক্ষয়, এমনকি উবে যাওয়ার পথে—তখন সর্বাঙ্গিক সতর্কতা নেয়ার পরও বিনিয়োগটি ভুলচুকে পর্যবসিত হতে পারে।

নিরাপত্তার জন্য উদ্বেগ-কাতর হয়ে আপনি ঐ অর্থ রাষ্ট্রীয় ব্যাংক বা পোস্টঅফিসে জমা রাখতে পারেন। তবে তা পুরাপুরি নিরাপদ কোথাও নয়। ঐ অর্থ সামান্য সামান্য বাড়ছে বলে মনে হতে পারে। তবে সময় যাওয়ার সাথে সাথে বুঝতে পারবেন যে, ঐ বৃদ্ধিটুকু নিরপেক্ষ অথবা বাস্তব বৃদ্ধি থেকে অন্যত্র একটি গোলকধাঁধা হিসেবে অবস্থান করছে।

অন্যান্য সম্পদের বেলায়ও এই একইরকম প্রযোজ্য। একসময়ে ইট-সুরকি শুমার করে বাড়ি বানানো একটি লাভজনক ব্যাপার ছিল। কিন্তু আজকের দিনে নিজে থাকার জন্য বাড়ি বানিয়েও হাজারো ট্যাক্স আর তা আদায়কারী সংগঠন ও ব্যক্তিদের দৌরাতে জীবন ওষ্ঠাগত হচ্ছে। আপনি যদি বাড়ির মালিক হন, তাহলে নানারকমের ঋণ আর করের বোঝায় আপনার মনে হবে—আপনি নিজের বাড়িতে ‘ভাড়া’ দিয়ে থাকছেন। শত বাড়ি বানিয়েও সোনালি যুগের সেই শান্তিটুকু আর পাওয়া যাচ্ছে না। শান্তিহীন স্বাচ্ছন্দ্য কি মানবজীবনে কাম্য হতে পারে? হালআমলের পরিস্থিতি থেকে মনে করার কারণ রয়েছে যে, এমনকি উচ্চাভিলাষী এবং বিশেষ সফলকাম নারীপুরুষেরা পর্যন্ত তাদের জীবনকাল—বড়জোর তাদের সন্তানদের আমলের পরে আর বিষয়-সম্পত্তি ধরে রাখতে পারবেন না বা ধরে রাখতে চাইবেন না। আগের দিনে ঠিক যেমনটি ছিল, তেমন ধারাবাহিকতায় তাদের অধঃস্তন কয়েক পুরুষের জন্য অর্থবিস্ত ধরে রাখার স্বপক্ষে আজ আর কোনোপ্রকার প্রেরণা বা উৎসাহ-উদ্দীপনা নেই।

তবে কারো জীবনকালের জন্য অর্থ ও বিষয়-সম্পদ ধরে রাখা একটি পরম আনন্দের ব্যাপার। তা নিঃসন্দেহে অনেক মনোবল বাড়িয়ে থাকে। তবে তাদের অবর্তমানে তাদের এই প্রাচুর্যপূর্ণ সম্পদের হালহকিকত কী হবে, আর ঐসব কাদেরই বা ভোগবিলাসে যাবে, সে-সম্পর্কে নিশ্চিত করে তারা কিছুই জানেন না বা কিছুই বলতে পারেন না। কাজেই সেকেলে রাজকীয় বিলাসের মতো অন্তহীন বিষয়সম্পত্তি ধরে রাখার সার্থকতা কোথায়? আপনার স্বাচ্ছন্দ্যপূর্ণ জীবন, এমনকি ভোগবিলাসের প্রয়োজনে যে ‘প্রচুর’ অর্থবিস্ত প্রয়োজন, এর বাইরে আরো অর্থসম্পদ স্তূপীকৃতকরণ প্রায় অর্থহীন ও নিরর্থক। আপনার এটাও মনে করার কোনো কারণ নেই যে, অগাধ ধনসম্পদের অধিকারীরা তাদের ধনসম্পদ মানবিক কল্যাণে বিলিয়ে দয়ালু সেজেছেন বলে কি আপনার এই ধারণা? তাহলে আমি বলব : নিশ্চয়ই নয়। অধিক সম্পদশালীরা অধিক দয়ালু, এমন দৃষ্টান্ত পৃথিবীতে সত্যি বিরল। অর্থ ও বিষয় সম্পত্তি সম্পর্কে বলতে গেলে বলতে হয়, সম্যক চাহিদা মেটানোর জন্য যতটুকু প্রয়োজন, একটি সুখীজীবনের জন্য তাই যথেষ্ট। বস্তুসামগ্রীর নির্যাতনের কাছে কখনো মাথানত করবেন না। এ-ব্যাপারে সদা সতর্ক থাকবেন। সম্পদ তাদের মালিকদের ব্যবহার করার কথা নয়—তা সে নিরাপত্তা প্রদানকারী বা অন্য যে-কোনোভাবেই হোক।

২

অন্য সবকিছুর ব্যাপারে যেমন, অর্থসম্পদের ব্যাপারেও নিজের স্বাধীনতা তেমন বজায় রাখবেন এবং তা সংগ্রহের সময় সর্বোত্তমটুকু সংগ্রহ করবেন। এবং সর্বশ্রেষ্ঠগুলো সংগ্রহ করতে গিয়ে মনে রাখবেন, মোট দুইধরনের সর্বশ্রেষ্ঠ রয়েছে। প্রথমটি হচ্ছে : ভালো জানাশোনা লোকদের মতানুসারে যা শ্রেষ্ঠ, আর দ্বিতীয়টি হচ্ছে আপনার প্রয়োজন অনুসারে যা সেরা। এই দুটির অবশ্য কোথাও কোথাও মিল থাকতে পারে এবং

কোনোপ্রকার মিল থাকে না তেমনও হতে পারে। এটি সাধারণভাবে কাজকর্ম এবং আনন্দের উপকরণ নির্ধারণের অনুরূপ। কিছু উদাহরণ উল্লেখ করা যেতে পারে। ধরুন আপনি খাবার জন্য আপেল কিনবেন। আপনার দেশের বাজারে সেরা আপেল হিসেবে যেটি পরিচিত—আপনি তা কিনবেন না। আপনি কিনলেন সেটি—যেটি আপনি খেতে পছন্দ করেন। সেক্ষেত্রে আপনি যেটি কিনলেন আপনার জন্য সেটিই সেরা। কেনার মতো যে-কোনো বস্তুসামগ্রীর ওপরই এই যুক্তিটি প্রযোজ্য।

স্বাবর সম্পত্তির কথা সম্পূর্ণ আলাদা। এটি বাদ দিলে পৃথিবীতে ভোগ্যপণ্য বা অন্যান্য প্রয়োজনীয় দ্রব্যসামগ্রীর চলাচল সুপ্রাচীনকাল থেকে প্রচলিত। আধুনিককালে তো তা প্রখর রেওয়াজ বা নিয়মসিদ্ধ ব্যাপারে পরিণত হয়েছে। বলতে গেলে, পৃথিবীর প্রায় সব দেশের বাজারই বিদেশী পণ্যসামগ্রীতে বোঝাই। এর মধ্যে প্রতিটি বস্তুর উৎকৃষ্টতম হিসেবে অনেককিছু ক্রেতা ও বিক্রেতার কাছে সমভাবে পরিচিত রয়েছে। তবে যার যেটা প্রয়োজন তার কাছে সেটির স্থান সবার উর্ধ্ব। এই নির্ধারণ করার ব্যাপারটি আবার বহু ফ্যাক্টরের ওপর নির্ভরশীল। কোনো ক্রেতার কাছে এর মূল্যটাই মুখ্য। কারো কাছে আবার মূল্যটা কোনো ব্যাপারই নয়। গুণাগুণ এমনকি বর্ণগন্ধটা পর্যন্ত মুখ্য। আপনাকে দেখতে হবে, আপনার জন্য কোনটি শ্রেয়। বাজার হচ্ছে মানুষের বৈষয়িক মানমর্যাদা, শ্রেণীবিভাগ এবং বিচার-বিবেচনার পাদপীঠ—যদিও এ সবগুলোর মাপকাঠির ভিত্তিতে বাজারের বিচার খুব কমই হয়ে থাকে। এই গ্রন্থের অন্যত্র উল্লেখ করা হয়েছে, জীবন আর বাজার বলতে গেলে সমার্থক—জীবন ও ব্যবসা বা বিজনেস সমতুল্য।

খাদ্য ও অন্যান্য বিষয়বস্তু নির্বাচনে ভালো রুচি, পারিবারিক পটভূমি, শিক্ষা ও প্রাতিষ্ঠানিক অভিজ্ঞতার বড়রকমের ভূমিকা রয়েছে। এ সত্ত্বেও আরো শিক্ষা ও অভিজ্ঞতার প্রয়োজনীয়তা রয়েছে। সেরা জিনিসটি কীভাবে নির্বাচন করতে হবে এ-ব্যাপারে দক্ষতা অর্জন সময় ও অভিজ্ঞতা-সাপেক্ষ। এ-ব্যাপারে অতি সাধারণ নিয়মকানুনের মধ্যে যেগুলো পরে, এর একটি হচ্ছে : দরকষাকষির ব্যাপারে বিশেষ সাবধানতা অবলম্বন। দরকষাকষি করে এখানে-সেখানে এবং কখনো কখনো জেতা যায় বা ঠকা এড়ানো যায়। তবে মনে রাখতে হবে, এ-পেশায় যারা নিয়োজিত—তাদের বেশিরভাগ লাভ আপনার ক্ষতির ওপর নির্ভরশীল। আপনাকে ঠকানো তার উদ্দেশ্য না হলেও আরো বেশি লাভ তার পেশায় কৃতিত্বের অঙ্গ। ‘একদাম’ তো বেশিরভাগ ক্ষেত্রে আপনার হাতপা বেঁধে রাখার মতো। কথায় বলে, ‘বেঁধে মার দিলে ভালো সহ্য হয়।’ বিশ্ববাজারে ক্রেতাদের অবস্থা ঠিক তাই নয় কি? আপনাকে দেখতে হবে, এর মধ্যে আপনার উদ্দেশ্যটি কীভাবে তার প্রস্তাবের পাশ কাটিয়ে চরিতার্থ হতে পারে।

দ্বিতীয়ত : অতিমাত্রায় বিজ্ঞাপন-আশ্রিত দ্রব্যসামগ্রী কেনা পরিহার করুন। খুব ভালো জিনিসপত্রের অনেক সময় কোনো বিজ্ঞাপনই দেয়া হয় না। তা করারও কোনো প্রয়োজন হয় না। কেনাকাটায় চোখ-কান খোলা রাখুন। সস্তা বিবেচনায় কোনো বাসি,

পচা, সময়-উত্তীর্ণ বা স্পর্শযোগ্যহীন বস্তুরসামগ্রী কিনবেন না। জিনিসটি উত্তম হওয়া আপনার আর্থিক ক্ষতিরোধের পূর্বশর্ত এবং তা যে-কোনো কেনাকাটার ক্ষেত্রেই প্রযোজ্য।

বর্তমান যুগটি হচ্ছে গণমাধ্যমের যুগ, সংবাদপত্রের যুগ। আপনি যদি এসবে প্রচারিত বা প্রকাশিত বিজ্ঞাপনের পাশ কাটিয়ে কোনো জিনিস কিনতে পারেন নিজের বিবেকবুদ্ধি খাটিয়ে, তাহলে নিজেকে ভাগ্যবান মনে করবেন। আধুনিক যুগে বিজ্ঞাপনের দৌরাভ্যা অতি মারাত্মক। অবশ্য এর অনেক ভালো দিকও রয়েছে। নতুন দ্রব্যসামগ্রী এবং বহুপণ্যের প্রাপ্তিস্থান বিজ্ঞাপনের উল্লেখ থেকে ভোক্তারা জানতে পারেন।

৩

হতে পারে, আপনি বস্তু-নির্বাচনে কোনো তোয়াফা করেন না বা এর প্রতি কোনো ভয়ভীতি নেই। হতে পারে, বিশেষ বিশেষ জিনিসের প্রতি আপনার বিশেষ আকর্ষণ রয়েছে। হতে পারে, আপনি বিশেষ কিছু দ্রব্যসামগ্রীর, যেমন প্রাচীন আসবাবপত্র, স্বর্ণ বা রূপার জিনিস, মুদ্রা, ডাকটিকিট, পরসিলিন, চারু ও কারুশিল্প এসবে বিশেষ আকৃষ্ট।

আপনি যদি এসবের অনুরাগী হন, তাহলে ধরে নিতে হবে, আপনি এসবের একজন সম্ভাব্য ক্রেতা। আপনি সুযোগমতো তা কিনেন, সংরক্ষণ করেন, প্রদর্শনী করেন এবং হয়তোবা বেশকিছু লাভে জিনিসপত্র বিক্রি করেন। হতে দিন। এটি জীবনের পরম আনন্দগুলোর একটি। আপনি হয়তো এর নেশায় প্রদর্শনী, শোরুম, নিলাম—এসবও চেষ্টা করেন। আপনি এর কোনো-কোনোটিতে বিক্রয়লব্ধ অর্থে বেশকিছু লাভবানও হতে পারেন।

আপনি যা-কিছু সংগ্রহ করবেন, তার সেরাটি সংগ্রহে তৎপর হবেন। এসবের ডিলাররা আপনাকে নষ্ট, নিম্নমানের অথবা দ্বিতীয় সারির জিনিসপত্র সুকৌশলে গছাতে চাইবেন। এসব জিনিস বহু বহু বছর রেখে দিলেও এসবের কোনো মূল্য তো বাড়েই না বরং কমে যায়। পরে আপনি যখন এটা বুঝবেন, তখন নিজের প্রতি নিজে অসন্তুষ্ট ও বিরক্তিবোধ করতে থাকবেন। আপনি বিশেষ কোনো জিনিসের সংগ্রাহক না হলেও তা দেখে বেড়ানো থেকেও আনন্দলাভ করতে পারেন। দোকানপাট বা সংগ্রহশালাগুলোতে তা আপনি দেখে বেড়িয়ে বিশেষ আনন্দ আহরণ করতে পারেন। অতি উচ্চশিক্ষিত ও সৌন্দর্যপিপাসু নারীপুরুষরা অনেকেই তা করে থাকেন। ভবের নাট্যশালায় জ্ঞান ও অভিজ্ঞতা অর্জনের জন্য অনেক বিদ্যা ই আহরণ করার আবশ্যিকতা রয়েছে। পরিপক্ব লোকদের অনেকেই এ-সম্পর্কে বিশেষ সজাগ থাকেন। তাদের জ্ঞান ও অভিজ্ঞতার একটি বড় অংশই তারা আহরণ করেন দোকানপাট, জাদুঘর, লাইব্রেরি, আর্ট গ্যালারি এবং ওরকম প্রতিষ্ঠানসমূহ ঘুরেফিরে দেখেও সে-সম্পর্কে বাস্তব অভিজ্ঞতা সংগ্রহ করে। এটি খুবই সফলপ্রসূ। এটি জিনিসের ওপর কর্তৃত্ব প্রতিষ্ঠায় সহায়ক এবং বস্তুর ওপর নিজের প্রাধান্য প্রতিষ্ঠার মোক্ষম উপায়। প্রতিটি বস্তু ভালোভাবে পরীক্ষানিরীক্ষা করে

দেখুন। বিশেষ মনোযোগসহকারে পদ্ধতিগতভাবে তা দেখুন। নিজে নিজে জিজ্ঞেস করুন : এটি কী? এটি কিসে তৈরি, কী কাজে তা লাগে, পৃথিবীতে এর কী মূল্য রয়েছে এবং আপনার কাছেইবা এর কী মূল্য হতে পারে।

খুব কম লোকই তাদের মনকে এ সবকিছু করার মতো প্রশিক্ষিত করেছেন এবং এ জায়গাটিতেই একটি প্রশিক্ষিত ও একটি প্রশিক্ষণহীন মনের পার্থক্য বিরাজমান। আমাকে এই প্রশিক্ষণের গুরুত্ব সম্পর্কে কিছু বাস্তব উদাহরণ উল্লেখ করতে দিন। ইংল্যান্ডের সর্বত্র স্বর্ণালংকারের ব্যবসায়ীরা তাদের অলংকারের ওপর 'সলিড গোল্ড' বা 'নির্ভেজাল স্বর্ণ' কথাটি লিখে রাখেন। ফ্রান্সে কিন্তু তেমনটির রেওয়াজ নেই। এটি যে স্বর্ণ তা বুঝাবার জন্য একজন সাধারণ ব্রিটিশ পুরুষ বা মহিলার জন্য ঐটুকু কথাই যথেষ্ট। তারা এটি দেখেই বলবেন, 'এটি স্বর্ণ'। একজন ফরাসি কিন্তু এতে একমুহূর্তও বিভ্রান্ত হবেন না।

সত্যিকার অর্থে এটি স্বর্ণ নয়। এটি ৯ ক্যারাট গোল্ড। এর অর্থ : এতে প্রতি তোলায় আরো ১৫ ক্যারাট অন্যান্য মৌলিক ধাতু রয়েছে। এটি নিঃসন্দেহে এবং মোটেই 'সলিড গোল্ড' নয়। খাঁটি ও পিউর গোল্ডে ২৪ ক্যারাট ধাতু থাকে। একজন সাধারণ জ্ঞানসম্পন্ন ক্রেতা অন্তত ১৫ থেকে ১৮ ক্যারাট গোল্ড তালাশ করে থাকেন, ২০-২২ ক্যারাটের সোনা যদি নাও পায়। ৯ ক্যারাট গোল্ড বহু কাজের জন্য অত্যন্ত নরম একটি বস্তু।

ফ্রান্সের স্বর্ণের সাধারণ মান হচ্ছে ১৮ ক্যারাট। ইংল্যান্ড দ্বিতীয় বিশ্বযুদ্ধের পর থেকে ৯ ক্যারাট গোল্ডের একটি দেশে রূপান্তরিত হয়েছে। কোনো ইংরেজের পক্ষে এই আত্মপ্রবঞ্চনার কোনো কারণ থাকতে পারে না—যেমন একটি নিম্নমানের বস্তুর জন্য উচ্চমানের কোনো বস্তুর মূল্য দেয়া কোনো অবস্থায়ই যুক্তিসঙ্গত হয় না।

একটি পরীক্ষা করে এর সভ্যতা যাচাই করে দেখতে পারেন। একজন সাধারণ শিক্ষিত ইংরেজের হাতে একটি স্বর্ণের সিগারেট-কেস তুলে দিন। দেখবেন, বিশজনের মধ্যে একজনও এর হল-মার্কস্‌ ঘেঁটে দেখবে না। কোন্‌ ধাতুতে, কোথায় এবং কবে এটি নির্মিত হয়েছে, তা তাদের জানার কোনো ব্যাপার নয়। তবে একই ধরনের একজন ফরাসি অবশ্য কেসটির হল-মার্কস্‌ ঘেঁটে দেখবেন।

শেষ কথা, সস্তা দেখে কখনো কোনো জিনিস কিনবেন না (এই কথাটি আগেও বলা হয়েছে)। তবে বিক্রির জন্য কেনাকাটা হলে তা আলাদা কথা। ঝোঁকের মাথায় ক্ষণিকের তাড়নায় কখনো কোনো জিনিস কিনতে নেই। একনজর দেখামাত্র যে জিনিসটি কিনে ফেলতে আপনি অস্থির হয়ে ওঠেন, যদি মাত্র পাঁচমিনিট দেরি করে একটু চিন্তা করে দেখেন, তাহলে অনেক ক্ষয়ক্ষতি এবং উদ্বেগ-উত্তেজনা থেকে রক্ষা পেতে পারেন। প্রথমদৃষ্টিতে জিনিসপত্র কিনে ফেলাটা প্রায়শই ভুলের পথে পা বাড়ানোর নামান্তর।

বিজ্ঞ ক্রেতারা ভালো জিনিসের উচ্চমূল্য দিতে কখনো দ্বিধা করে না। আমি আমার নিজের অভিজ্ঞতার আলোকে কিছু উপমা তুলে ধরছি। বিশ বছর আগে (৬০ বছর

আপনি হয়তো ভাবতে পারেন—তারা পরামর্শ নিতে পারেন—ডাক্তারের পরামর্শ, যাজকদের পরামর্শ, সলিসিটারের পরামর্শ, কৌশলীর পরামর্শ; পরামর্শকদের মতামত এবং আত্মীয়স্বজন এবং বন্ধুবান্ধবদের শলাপরামর্শ গ্রহণ করতে পারেন। সত্যি সত্যি যদি তা করা হত, তাহলে কেউ হয়তো আদৌ বিয়েই করতেন না। তারপরও কথা হচ্ছে, ভালো এবং চতুর পরামর্শদাতারাও অনেক সময় ভুল করতে পারেন। বিয়ে হচ্ছে এমন একটি ব্যাপার যেখানে বেশিরভাগ ব্যক্তিগত বিষয়ের চাইতে মানসিক প্রবণতা এবং রহস্যময় চেতনাই অধিকমাত্রায় ক্রিয়াশীল হয়ে থাকে।

এ-সত্ত্বেও এমনটি বলা যাবে না যে, দেখে-শুনে এবং সতর্ক বিচার-বিবেচনার পর যে বিয়ে সাব্যস্ত করা হয়, যে বিয়ে নির্ধারণে ব্যক্তিগত ও দেশজ বিবেচনাই মূল্য ভূমিকা গ্রহণ করে; সংশ্লিষ্ট পাত্রপাত্রীদের ভাবাবেগ-আপুত প্রেমের বিয়ে তার চাইতে উত্তম। মিসেস ডিজরেলি তাঁর প্রথিতযশা স্বামী সম্পর্কে বলতেন, 'ডিজি আমাকে আমার অর্থবিস্তার জন্য বিয়ে করেছিলেন। আবার যদি ও আমাকে বিয়ে করে, তাহলে আমার ভালোবাসার জন্য আমাকে বিয়ে করতে হবে।'

২

সাধারণভাবে বলতে গেলে, পুরুষরা বিয়েকে অত্যন্ত হালকাভাবে এবং মেয়েরা অত্যধিক গুরুত্বসহকারে গ্রহণ করে। আইনের দৃষ্টিকোণ থেকে বিয়ে মেয়েদের জন্য অধিকতর সুবিধাজনক। দাম্পত্যকলহের দরুন কোনোপ্রকার বিকল্প আবিষ্কৃত না হলে বিয়ে তাকে আজীবন ভরণপোষণের নিশ্চয়তা দান করে। আইন বিয়ের ব্যাপারে পুরুষদের নিশ্চিত কতগুলো দায়দায়িত্ব ও অসুবিধায় ঠেলে দেয়। এ্যাংলিকান সার্ভিসের মতো কোনো আইনে মেয়েদের 'আমার যাবতীয় বিশ্বজনীন সহায়-সম্পদ তোমার হেফাজতে ন্যস্ত করলাম' মর্মে শপথ ব্যস্ত করতে হয় না (মেয়েরা সবটুকু পেয়ে যায়—এমনটি নয়, তবে আইন তাকে বড়রকমের একটি অংশ পেয়ে যাওয়ার অধিকার প্রদান করে। বিয়ে ভেঙে গেলে এই অধিকারটুকু আরো বিশেষভাবে প্রযোজ্য হয়)।

সবসময়ে না হলেও কোনো-কোনো সময় তালাকে আগ্রহী বধু এ-ধরনের নেশায় উদ্ভুদ্ধ হতে পারে। বর্তমানে রানী দ্বিতীয় এলিজাবেথের আমলে উভয়পক্ষকে অত্যন্ত ভালোভাবে না-জানলে কেউ কাউকে বিয়ের ব্যাপারে কোনো পরামর্শ দেবে না। কিন্তু রানী প্রথম এলিজাবেথের আমলে বর্ষীয়ানদের তেমন কোনো দ্বিধাদ্বন্দ্ব ছিল না। উইলিয়াম সিসিল, মহারানীর প্রখ্যাত পরামর্শদাতা লর্ড বার্গলির তার পুত্র রবার্ট সিসিলকে দেয়া উপদেশ, মার্কুইস অব সলিসরয়ারি এবং স্যার ওয়াস্টার রিলিগ-এর তাঁর পুত্রকে দেয়া পরামর্শ আজো স্মরণীয় হয়ে রয়েছে।

সিসিল-পরিবারটি দীর্ঘদিন ধরে বিশেষ সফল ইংরাজ-পরিবারগুলোর অন্যতম। বলা হয়ে থাকে যে, তারা আজো তাদের জ্ঞানপ্রাজ্ঞ পূর্বপুরুষদের উপদেশাবলি পরম শ্রদ্ধার সঙ্গে স্মরণ ও অনুসরণ করে থাকে। এই স্পর্শকাতর বিষয়টি প্রসঙ্গে লর্ড বার্গলির

কোনো সময়ে ভেঙে পড়লে। একজন স্ত্রী বাছাই এবং একজন স্বামী গ্রহণ—জীবনের দুটি অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ কাজ। এ-সত্ত্বেও কদাচিৎই তা যুক্তিসঙ্গতভাবে করা হয়ে থাকে। নিঃসন্দেহে বিয়েতে যৌন-আকর্ষণ একটি বড় অংশ অধিকার করে রয়েছে। আর এই যৌন-আকর্ষণ একটি প্রাকৃতিক ব্যাপার—যা কোনো-কোনো ক্ষেত্রে ভালোরকম চলতে পারে, আবার অন্যকিছু ক্ষেত্রে না-ও চলতে পারে।

প্রাচীন তাতার প্রবচনে বলা হয়ে থাকে : ‘ভ্রমণে যাবার আগে একবার প্রার্থনা করুন, আপনার শত্রুর মোকাবেলা করার আগে দুবার প্রার্থনা করুন, আর বিয়ে করার আগে তিনবার প্রার্থনা করুন।’ অন্য আর-একটি প্রবচন দুধারী—তা হচ্ছে : ‘একজন স্ত্রী নিন, তার যত্ন করুন।’ অনেক সময় এতে আপনার নিজের যত্ন নেয়া, এমনকি সতর্কতা নেয়াও প্রয়োজনীয় হয়ে পড়ে।

এ্যাংলিকান বিয়ের প্রার্থনায় হয়তো এজন্যই বলা হয়ে থাকে, ‘তারা দুজন হাঁটুগেড়ে বসবে এবং যাজক প্রার্থনা করবেন, ‘প্রভু আমাদের করুণা করবেন’।

বিয়েটি বুদ্ধিমত্তার সাথে সম্পন্ন হলে স্বামী এবং স্ত্রীর অংশীদারিত্বের জীবনে প্রশান্তি, পরিতৃপ্তি, আরাম-আয়েশ এবং নতুনতর এক উৎসাহ-উদ্দীপনার সঞ্চার হতে পারে। অনেক সময় আবার বিয়ে একটি বৈচিত্র্যহীন একঘেয়ে এবং কোনো বাধাও নয় আবার সহায়তাও নয়—এমনতর একটা রূপ ধারণ করতে পারে। আর-একটি মন্দ বিয়ের ক্ষেত্রে দুজনে মিলে পরিস্থিতির উন্নতি অথবা যুক্তিসঙ্গত অন্যকিছু করা ছাড়া আর-কোনো গত্যন্তর নেই।

বহু যুবক-যুবতীর বিয়ের ব্যাপারে বলতে গেলে সুস্পষ্ট কোনো ধারণাই থাকে না। তারা প্রেমে পড়ে এবং বাকি কাজটুকু সম্পন্ন করে প্রকৃতি। প্রত্যেকে (বলতে গেলে প্রায় সকলে) বিয়ে করেন। তা তারা করবেন না কেন? বিয়েই হচ্ছে ইচ্ছানুসারে জীবনসঙ্গী, সুহৃদ এবং প্রেয়সী লাভের স্বাভাবিক উপায়।

স্বপ্ন রঙিন চিন্তা তাদের ভালোমন্দ বিচারক্ষমতাকে আচ্ছন্ন করে ফেলে। এ-সত্ত্বেও তারা বিয়ের ঝুঁকি নেন। কখনো কখনো এর ফলাফল ভালোই হয়। অনেক সময় ফলাফল খুব একটা ভালো না হলেও লোকপ্রবচন অনুসারে ‘উত্থান’ ‘পতন’সহ তা মোটামুটি সহনীয় থাকে। এক জোয়ালে বাঁধা বলে স্বামীস্ত্রী দুজনেই তা টানতে থাকেন—যদিও একে অন্যের বাধাস্বরূপ হয়ে দাঁড়াতে পারেন।

অনেক সময় তা ভাঙচুরের মুখোমুখি এসে দাঁড়ায়। তা খুব তাড়াতাড়িও হতে পারে, আবার কিছুটা সময় নিয়েও হতে পারে। সংশ্লিষ্ট যুগলের ওপর সবকিছু নির্ভর করে। তবে সবাই আশা করেন যে, তাদের বিয়েটি সফল হবে—অন্তত অন্যদের চাইতে তা খারাপ হবে না। এ থেকেই এটা প্রমাণিত হয় যে, সংশ্লিষ্ট ব্যক্তির জীবনের অতবড় একটি অধ্যায়ে প্রবেশের আগে কোনোপ্রকার প্রস্তুতিই গ্রহণ করছেন না। অবাধ কাণ্ড! তবে তা অভিসহজে বোধগম্য একটি ব্যাপার। আসল কথা হচ্ছে নারীই হোন আর পুরুষই হোন, বিয়ের ব্যাপারে কেউ স্বাধীন সত্তার অধিকারী নন। বস্তুতপক্ষে তারা পুরাতন প্রকৃতিমায়ের কোলের সন্তান সমতুল্য।

বিবাহ না বিড়ম্বনা

বিয়ের ব্যাপারে—প্রেম সম্পর্কে অন্তত দশ হাজার এবং যৌন প্রসঙ্গে অন্তত এক হাজার বই যে-কোনো পাঠকের হাতের নাগালে রয়েছে। কবি কিটস বইয়ের ভুবনকে ‘সুবর্ণ পৃথিবী’ বলে আখ্যায়িত করেছেন। অবাক কাণ্ড, এ-সত্ত্বেও রাশি রাশি বইয়ের মধ্যে বিয়ের ব্যাপারে একটি বাস্তবধর্মী ও উৎকৃষ্টমানের গ্রন্থ আমার চোখে পড়েনি। পুরো ইংরেজিসাহিত্যের মধ্যে এ-বিষয়ে একটিও ক্লাসিকধর্মী পুস্তক আমার দৃষ্টিতে আসেনি। এটি অবশ্য বিস্ময়কর! নিঃসন্দেহে রয়েছে এর গূঢ় তাৎপর্য।

প্রশ্ন হচ্ছে : এ-বিষয়ে লিখতে লেখককুল এত লজ্জিত বা আড়ষ্ট কেন? হয়তোবা প্রসঙ্গটিকে অত্যন্ত সাদামাটা এবং রোমাঞ্চ-বিবর্জিত মনে করা হয়। বহুবছর ধরে ইংরেজি উপন্যাস বিয়ের ঘটনা বাজার মধ্যদিয়ে শেষ হয়েছে। এর তাৎপর্য হিসেবে বোঝানো হয়েছে, এরপর তারা সুখে-স্বাচ্ছন্দ্যে বসবাস করেছে—যেমনটি একটি রূপকথায় বোঝানো হয়। অথবা ধরে নেয়া হয়েছে ব্যাপারটি এতই সাধারণ যে, এ নিয়ে আর মাথা-ঘামানোর কোনো প্রশ্নই ওঠে না। একবার বিয়ে হয়ে গেলে তা অতীতের বস্তুতে পরিণত হয়ে যায়! পাঠকরাও এ-ধরনের পরিসমাপ্তিতেই অভ্যস্ত। তারা মনে করেন, এ নিয়ে আর মাথা-ঘামানোর মতো কিছু নেই। সত্যি বটে বিয়ে একটি বিস্ময়কর ব্যাপার; এতে অংশগ্রহণকারীদের জন্যে তো তা বটেই। পুরুষ অথবা নারীজীবনে যত গুরুত্বপূর্ণ পদক্ষেপ গ্রহণ করে থাকেন—বিয়ে তার মধ্যে সবচাইতে গুরুত্ববহ একটি ঘটনা।

সাধারণভাবে বলতে গেলে, বিয়ের ব্যাপারে দুটি মতবাদ প্রচলিত রয়েছে। প্রথম মতটি হচ্ছে, এটি মূলত একটি পবিত্র অনুষ্ঠান। আর দ্বিতীয়টি হচ্ছে, বিয়ে মূলত একটি আইনানুগ চুক্তি বা অংশীদারিত্ব।

আপনি যদি প্রথম মতটির সমর্থক হন, তাহলে আপনাকে বিয়ের ‘আমৃত্যু আমরা একই বন্ধনে আবদ্ধ থাকব’ মতবাদটিও মানতে হবে। আর আপনি যদি দ্বিতীয় মতামতটির সমর্থক হন, তাহলে আপনি হয়তো কোনো-কোনো পরিস্থিতিতে তালাকও সমর্থন করেন, বিশেষ করে চুক্তি অথবা অংশীদারিত্ব কোনো-না-কোনো কারণে কোনো-না-

আগের ঘটনা) আমি আমার প্রথম রৌপ্যনির্মিত সুগন্ধি লবণদানি ক্রয় করি। ওটি ছিল রাজা তৃতীয় জর্জের সময়কার। আমাকে দাম দিতে হয়েছিল ১১ শিলিং। ওটি ছিল অতি সুন্দর উপহারের একটি চমৎকার নমুনা। সম্প্রতি আমার সবকটি রুপার বাস্ম বিক্রি করাকালে ঐ বাস্মটির জন্য আমি ৪ পাউন্ড ১০ শিলিং দাম পাই। কেনা দামের ১১ শিলিং-এর কথা মনে করে আমি ক্রেতার কাছে আর ১টি শিলিং দাবি করেছিলাম এবং আমি সেটিও পেয়ে যাই। পরে আমি এর শপউইন্ডো মূল্য ৫ পাউন্ড ১০ শিলিং দেখতে পাই। ধরুন আমি আমার মূল ১১ শিলিং একটি ব্যাংকে রেখে দিয়েছি। এতে সামান্য কিছু সুদও যথারীতি যুক্ত হত। তবে আমি পুঁজি হিসেবে তা নিয়োগের সময় ১১ শিলিং-এ যা কেনা যেত, পরেও কি তা এই মূল্যে কেনা সম্ভব হত? নিশ্চয়ই তা হত না। কোনো বস্তু বা দ্রব্য লাভের জন্য কেনাকাটা করতে হলে এর ওপর আপনার প্রাধান্য বিস্তার করতে হবে। ঐ দ্রব্যগুলোকে আপনাকে ক্ষতিগ্রস্ত বা বিরক্ত অথবা দুটিই করতে দেয়ায় অর্থই বস্তুর নিপীড়ন।

স্প্যানিশ পণ্ডিত Jecuit এবং Gracian সেদেশের তরুণ যুবকদের শিক্ষাদান করতেন। তাঁরা তাদের শিক্ষার্থীদের উপদেশে বলেছিলেন, 'কখনো কখনো নিজেরাও ব্যবসায়ীদের শামিল হয়ে যাবে' (Tener un punto de negociante)। প্রতারণা ও বোকা-বানানো থেকে রক্ষা পাওয়ার জন্য আপনাদেরও অনেক সময় ব্যবসায়ীদের কাতারে শামিল হওয়া বাঞ্ছনীয়।

উপদেশাবলির কিছু অংশ উদ্ধৃত করা এখানে প্রাসঙ্গিক হতে পারে : স্ত্রী বাছাইয়ের ব্যাপারে যৌক্তিক দৃষ্টিভঙ্গি এবং বড়রকমের কাণ্ডজ্ঞান প্রয়োগ করবে। কেননা, তখন থেকে ভালোমন্দ সবকিছুর উৎপত্তি হবে বিয়েকে কেন্দ্র করে। এটি হচ্ছে মানবজীবনের এমন এক যুদ্ধ—যাতে কোনো মানুষ একবারই পরাজিত হতে পারে। বিশেষ সতর্কতার সঙ্গে সম্ভাব্য বধু মেয়েটির সবকিছুর সন্ধান করবে। যত সম্ভ্রান্ত ঘরেরই হোক, তার পরিবার যেন বিশেষ দরিদ্র না হয়। কারণ, কোনো লোক ভদ্রতা দিয়ে বাজার থেকে কিছু কিনতে পারে না। বিপরীতপক্ষে শুধু অর্থবিশ্বের মোহে হীনমনা ও কাণ্ডজ্ঞানবিবর্জিত কাউকে বাছাই করবে না, তাতে নিজেকে অন্যদের চাইতে খাটো মনে হতে পারে—যা হতে পারে নিজের গাত্রদাহেরও কারণ। কোনো অবস্থায়ই অর্থব বা নির্বোধ বাছাই করবে না। এটি অবশ্য স্মরণ রাখবে যে, বোকা মেয়ের চেয়ে নির্বোধ আর কোনোকিছুই হতে পারে না।

এখানে প্রেমের দোহাই সম্পূর্ণ অচল। লর্ড বার্গলি হয়তো এটি ধরে নিয়েই তাঁর ছেলে রবার্টকে উপদেশাবলি দিয়েছিলেন যে, আর যাই হোক প্রেম তার বিয়ের কারণ হবে না। বার্গলি তাঁর পুত্রের সফলকাম জীবনের জন্য তাকে ১০টি উপদেশ দিয়েছিলেন। এর মধ্যে বিয়ে-সংক্রান্ত উপদেশটি ছিল প্রথম। স্যার ওয়াল্টার রেলিগ তাঁর পুত্রকে দেয়া উপদেশে বলেছেন : একজন স্ত্রী নির্বাচনে সবচেয়ে বেশি যত্নবান হতে হবে। আসল বিপদাশঙ্কাটি হচ্ছে পরমাসুন্দরী স্ত্রী কামনার মোহে জ্ঞানী-নির্বোধ নির্বিশেষে পুরুষসমাজ প্রভারিত হয়েছে। আমি জানি, এই মোহ থেকে তোমাকে বিচ্যুত করার মতো যত যুক্তিই আমি প্রদর্শন করি না কেন, অন্য আরো অনেকের মতো তোমাকেও এই মোহ ভঙ্গ করাতে তা খুব-একটা সহায়ক হবে না। অতীতে এই খ্যাপামো থেকে নিজেকে রক্ষা করতে পেরেছে এমন খুব কমই রয়েছে। তবু আমি তোমার ধ্বংসের পক্ষে সহায়ক হতে পারে—এমন কিছু থেকে তোমাকে সতর্ক না করে পারি না, যদিও প্রায় সব মানুষই তার জীবনের শঙ্কাবোধ, কৃতিত্ব ও নিরাপত্তার কথা বিবেচনা করে আগেই এই সৌন্দর্যের জন্য তৃষ্ণার্ত হয়ে ওঠে। তবে তোমাকে যা মনে রাখতে হবে তা হচ্ছে, বিবাহ স্থায়ী হতে হবে সারাজীবন, অথচ মোহ স্থায়ী হয় না একটি বছরও।

দ্বিতীয়ত, মনে রাখতে হবে, তুমি যদি সৌন্দর্যের জন্য বিয়ে করো, তাহলে এই সৌন্দর্য তোমার জীবনভর স্থায়ী হতে হবে। অথচ বাস্তবে তা একবছরও টিকে থাকে না। আরো স্মরণ রাখতে হবে যে, কোনো জিনিস পেয়ে গেলে নিজের কাছে এর আর-কোনো মূল্য থাকে না। কেননা, আকাঙ্ক্ষা পূরণ হলে আর-কোনো আকাঙ্ক্ষা থাকে না। প্রেম-ভালোবাসা পূর্ণতা পেলে তারও আরকিছু অবশিষ্ট থাকে না এবং এজন্য তোমার ভালোবাসার সম্পর্ক আর আগের মতো অটুট থাকবে না, এমনকি বাস্তব সম্পর্কও ক্রমশ শিথিল হয়ে আসবে। এছাড়াও তুমি হয়তো তোমার স্ত্রীর চাইতে সুন্দরী কোনো মহিলার সাক্ষাৎ লাভ করবে এবং এমনি করে একাদিক্রমে তুমি দুই, তিন, চারজন পরমা সুন্দরী রমণীরও সাক্ষাৎলাভ করতে পার।

তবে একেবারে অসুন্দরী কোনো রমণী যাতে তোমার স্ত্রী হতে না পারে সেদিকে বিশেষ নজর রাখবে। কেননা, ছেলেমেয়েরা সাধারণত তাদের চেহারা ও গড়নে বাপমায়ের চেহারার আদল পেয়ে থাকে।

তুমি বরং তোমার স্ত্রীকে প্রিয়পাত্র করে রাখার পরিবর্তে তুমি কী করে তোমার স্ত্রীর প্রিয়পাত্র থাকতে পারো, সেদিকে অধিক মনোযোগী হবে। স্ত্রীর ভালোবাসা তুমি এই দুটি বিষয় পর্যবেক্ষণের দ্বারা বরাবর পরিমাপ করে যেতে পারো : প্রথমত, ধরে নাও সে তোমার প্রতি যত্নবান এবং তোমার প্রতি তার প্রেমময় আচরণ স্বতঃস্ফূর্ত; দ্বিতীয়, সে তোমার সন্তুষ্টি বিধানে নিজের সন্তুষ্টি বিধানের চাইতেও অধিক তৎপর এবং তোমার সাথে বাক্যালাপে সে মার্ধ্যময়ী এবং তার সুমধুর আচরণ কোনো নির্দেশনার অপেক্ষা রাখে না। কেননা, প্রেম কোনো প্রশিক্ষণ বা বলাবলির ধার ধারে না ...।

আরো কিছুকাল পরবর্তী একজন মহামানব বিয়ের ব্যাপারে তাঁর সুগভীর চিন্তাভাবনার ফসল রেখে গেছেন। সেই মহামানব হচ্ছেন মহাকবি জন মিল্টন। কবি মিল্টন তাঁর নিজের বিবাহিত জীবনে ছিলেন পরম অসুখী। মিল্টনের চিন্তার কেন্দ্রবিন্দুতে যা রয়েছে—তা একটিমাত্র শব্দে বর্ণনা করা যেতে পারে। মিল্টনের মতে : পরস্পরের ‘জীবনসঙ্গী’ হওয়াটাই বিবাহিত জীবনের পরম সার্থকতা। একবার বাছাই করার পর তা ভালোই হোক আর খারাপই হোক, আপনাকে তাকে নিয়েই বসবাস করতে হবে।

এর অর্থ হচ্ছে—একটি চলতি প্রক্রিয়া গ্রহণ করে নেয়া। বিয়ের শুরুতে অতিমাত্রায় বিবাহিত হওয়ার চাইতে প্রক্রিয়ার ভেতর দিয়ে সবকিছু রপ্ত করে নেয়াই শ্রেয় এবং তা করতে গেলে যা মুখ্য হয়ে ওঠে তা হচ্ছে আপস ও পরস্পরের মধ্যে খাপখাইয়ে চলা (Compromise and adjustment)। বিয়ের ব্যাপারে এর চাইতে উত্তম দাওয়াই আর কিছু নেই।

সাধারণভাবে ধনীদের চাইতে গরিবদের মধ্যে বিয়ের হার বেশি। এর কারণ হয়তো এই যে, অসচ্ছল ব্যক্তির হাতের মাত্র একটি বাড়ি, হয়তো মাত্র একটি শয়নকক্ষ এবং হয়তোবা মাত্র একটি ভাগের বিছানার সংস্থান করতে পারে। স্বভাবগতভাবে তারা একত্র বসবাসের উপযোগী না হলেও অর্থনৈতিক বাস্তবতার দরুন তা করতে বাধ্য হয়। এদেরকে বাড়িঘরেই খাওয়াদাওয়া করতে হয়। তারা পৃথক পৃথক ভাবে অবকাশ উদ্‌যাপন, আলাদা হোটেলে থাকা অথবা তাদের গার্হস্থ্য বা অন্যান্য কাজে সহায়তার জন্য চাকরবাকরের সংস্থান করতে পারে না। তাদের বাড়িটি সত্যিকার অর্থেই একটি যৌথবাড়ি। বিবাহিত জীবন মানে এদের একত্রে বসবাসের জীবন। ধনী দম্পতিদের ক্ষেত্রে এর বেশিরভাগই ভিন্নতর বা পৃথক পৃথক হতে পারে এবং হয়ে থাকে।

বিয়ের প্রথমদিকে দম্পতি-যুগলের একজনের যখন-তখন বাড়ি থেকে বেরিয়ে পড়া একটি অনভিপ্রেত ব্যাপার। এ-ব্যাপারে যতদূর সম্ভব সংযত হওয়া বাঞ্ছনীয়। তবে বাইরে যাওয়াটা অনেকাংশে অবধারিত এবং তা উদার মানসিকতার সাথে গ্রহণ করতে হবে।

এমন অনেক লোক রয়েছেন যারা স্বভাবগতভাবেই বিয়ের বিশেষ উপযোগী। পারিবারিক বা গার্হস্থ্য নিয়ম-শৃঙ্খলা মেনে চলা, ঘরের আরাম-আয়েশ, নিয়মমাফিক চলাফেরা—এসবই তাদের স্বভাবজাত এবং একা থেকে তারা আনন্দ ও পরিতৃষ্টি লাভ করে থাকেন।

বিপরীতপক্ষে আরো অনেক আছেন, যাদের কাছে বিবাহিত জীবন বন্দিশা ও নানাবিধ বিড়ম্বনার নামান্তর। নিয়মিত বা রুটিনমাফিক চলা এদের স্বভাবগত নয়। তারা এ্যাডভেঞ্চার ও পরিবর্তন-প্রত্যাশী, বাড়ি তাদের কাছে কারাগার বিশেষ। জীবনের প্রাথমিক বন্ধন কাটিয়ে উঠতে পারলেই তারা বাঁধনহারা। তারা অদূর বা সুদূরের পিয়াসী। এরপরও এমন অনেক লোক রয়েছেন যারা একজনের প্রতি অনুগত। আবার ঠিক এর বিপরীতটিও অনেক রয়েছে। এমন লোক রয়েছেন যারা পরিবর্তনকে ঘৃণা বা অসহ্য মনে করেন। আবার পরিবর্তনের জন্য অস্থির, এমনও অনেক লোক রয়েছেন।

কোনো ছেলে বা মেয়ে যখন বিয়ের কথা ভাবেন, তখন তাকে অত্যন্ত ভালোভাবে চিন্তাভাবনা করে দেখতে হবে, উপরোক্ত কোন্ শ্রেণীটিতে তাদের অবস্থান। দেখা যাবে, দ্বিতীয় শ্রেণীটিতে যাদের অবস্থান, তারা তাদের গতিপ্রকৃতিতে বড়রকমের বৈপরীত্য সাধন বা আঘাত না-হেনেও বিবাহবন্ধনের সাথে খাপখাইয়ে চলতে সক্ষম। বিয়ে সব মানুষের জন্য সমান উপযোগী—এমন ধারণা বা বিশ্বাস একেবারেই ‘ভুলের ভিত্তে কল্পনার মশলায় গড়া’। এমনও কিছু লোক আছেন যারা একজনের সাথে বসবাস করতে পারেন কিন্তু অন্য আরেকজনের সঙ্গে পারেন না। বুঝতে হবে যে, বহুধরনের মধ্যে একধরনের সাথে তার মিল রয়েছে এবং তিনি তার সাথে খাপখাইয়ে চলতে সক্ষম। কিন্তু অন্যধরনের লোকদের সঙ্গে একই ধরনের আচরণ সম্ভব নাও হতে পারে। মানবচরিত্রের বৈশিষ্ট্যগুলো সম্পর্কে এমনকি স্থূল ধারণা থাকলেও এতে বিস্মিত হওয়ার কিছু নেই। এরপরও আরো কিছু রয়েছেন, যারা একজন Saint বা Angal-এর সঙ্গেও দাম্পত্যবন্ধনে আবদ্ধ হতে পারবেন না, এমনকি কোনো মানুষের সঙ্গেও নয়।

ঐসমস্ত লোকদের প্রতি এ.পি. হার্বার্ট-এর মন্তব্য : ‘বিবাহ একটি পবিত্র বন্ধন’-এর স্থলে ‘বিবাহ একটি অপবিত্র অচলাবস্থা’ কথাটি প্রযোজ্য। বিয়ে এদের জন্য বিড়ম্বনা বিশেষ। অনেক সময়ই তারা নিন্দাভাজন হন। আসলে তারা করুণার পাত্র।

শীত যদি আসে

১

জীবনের অবধারিত বিষয়গুলোর ব্যাপারে প্রস্তুত না-হওয়া নির্বুদ্ধিতার পরিচায়ক। কোনো রোগব্যাদি, দুর্ঘটনা অথবা অন্য কোনোপ্রকার দৈব দুর্বিপাকে জীবনের স্বাভাবিক আয়ুষ্কাল খর্ব হয়ে না-গেলে বার্ধক্য আসাও জীবনে অবধারিত। লোকজন কোনো আসনুসম্ভবা সন্তান, কোনো সন্তানের শিক্ষা, সন্তানদের কর্মজীবন শুরুতে সহায়তা, ছেলেমেয়েদের বিয়েশাদি ইত্যাকার নানাবিধ বিষয়ে স্বেচ্ছাকৃতভাবে প্রস্তুতি গ্রহণ করে থাকে। কিন্তু নিজের জীবনের ভবিষ্যৎ দিনগুলোর, বিশেষ করে বার্ধক্যের জন্য প্রস্তুতি গ্রহণ করে থাকে কদাচিৎ। তবে এর মধ্যে সাবধানী লোকদের কথা আলাদা। তারা জীবনে অক্ষম হয়ে পড়া, রোজগারের পথ বন্ধ হয়ে যাওয়া ইত্যাদির বিরুদ্ধে আজকের এই বিমার যুগেও সাধ্যমতো প্রস্তুতি গ্রহণ করে থাকে।

এর চাইতে আরো অনেক বেশি প্রস্তুত থাকা কি উচিত নয়? অনেকে হয়তো এর বিরুদ্ধে যুক্তি প্রদর্শন করবেন। তারা বলবেন, বৃদ্ধবয়সটি এমনিতে কোনো রোগ নয়, যেমনি নয় কোনো অভিশাপ। এটি একটি স্বাভাবিক পালাবদল। এটি জীবনের ধারাবাহিকতা মাত্র। এটিকে স্বাভাবিকভাবে গ্রহণ করাই শ্রেয়। বার্ধক্যকে কোনো অবস্থায়ই তুচ্ছতাচ্ছিল্য করা উচিত নয়।

এ সবকথাই সত্য। তবে তা পরিপূর্ণ সত্য নয়। বৃদ্ধবয়স নিজেই কোনো দুর্ভোগের কারণ না হলেও তা রোগব্যাদি, দুর্বলতা, দেহ ও মনের ক্ষমতা হ্রাস, রোজগারে অক্ষমতা ইত্যাকার দুর্ভোগ নিয়ে আসতে পারে। আবার এর কোনোপ্রকার ব্যতিক্রম হলে এর কোনোকিছু অবধারিত হিসেবে নাও আসতে পারে।

That which should accompany old age
As honour, love, obedience, troops of friend.

সম্মান, ভালোবাসা, আনুগত্য, বন্ধুদের বাহিনী
এসব সঙ্গে আসা উচিত বার্ধক্যের।

বেশিরভাগ ক্ষেত্রেই সময় দীর্ঘায়ুদের বন্ধুদের হরণ করে নেয়। সম্মান এবং আনুষঙ্গিক বিষয়গুলোর কথা বলতে গেলে, 'যে প্রজন্ম পুরোনোদের চিনে না, তাদের আবির্ভাব ঘটে। সেজন্য একজনের নিজস্ব সম্বল থাকা বাঞ্ছনীয়। যৌবনের এই অস্ত্রটি বার্ষিক্যেরও রক্ষাব্যাহ।'

মন পল্লবগ্রাহী না হলে বার্ষিক্যের নিজের মধ্যেও লাভের অনেক উপকরণ লুক্কায়িত থাকতে পারে। জীবনে যৌনতৃষ্ণার অবিচ্ছিন্ন পীড়ন এবং যৌবনের মানসিক অশান্তি ও ভুলভ্রান্তি থেকে অব্যাহতি লাভ চাট্টিখানি কথা নয়। সারাজীবনের সঞ্চিত অভিজ্ঞতা কম মূল্যবান বস্তু নয়। সত্যিকার অর্থে জ্ঞান তো প্রাচীনদেরই অবদান।

জীবন-জীবিকার সংঘাত থেকে মুক্ত হওয়া একটি শান্ত বন্দরে নোঙর ফেলা। ঘাত-সংঘাতের উর্ধ্বে হঠাৎ প্রতিটি কর্মব্যস্ত দিনের ব্যস্ততা, উদ্বেগ এবং টানাপড়েন, উপযুক্ত ও ধীর শান্ত মানসিকতা নিয়ে জীবনের প্রতিটি রহস্য ও মূল্যবোধের ওপর দৃষ্টিপাত, জীবনের অবশিষ্ট দিনগুলোর একমাত্র আনন্দঘন মনোবাসনা—এই সবই বার্ষিক্যে হারিয়ে যাওয়া জিনিসগুলোর বিনিময়ে বড়রকমের প্রাপ্তি। এমন অনেক লোক আছেন, যারা অদম্য উৎসাহী এবং তারা আপনাকে প্রায় বিশ্বাস করিয়ে ছাড়বেন যে, বৃদ্ধবয়সটি শুধুমাত্র কিছু হারানো বস্তুর বিনিময়ে আরো কিছু লাভ করাই নয় বরং এতে যৌবনের পুরুষত্ব বা নারীত্বের চাইতেও আরো বড়কিছু লাভ করার রয়েছে। কবি রবার্ট ব্রাউনিং-এর সঙ্গে তারাও সোচ্চার কণ্ঠে বলেন :

Grow old along with me,
The best is yet to be
The last of life for which the first was made—
আমার সাথে বার্ষিক্যে উপনীত হোন,
উৎকৃষ্টতম প্রাপ্তি এখনো বাকি
জীবনের শেষ অধ্যায়, যার জন্যে প্রথম অধ্যায়ের সৃষ্টি—

এই ধরনের আশাবাদ যুক্তিসঙ্গত মনে হবে শুধু তখন, ভাবীজীবনের (অথবা জীবনগুলো) প্রতি যখন আপনি আস্থাবান হবেন। ব্রাউনিং নিজেও আস্থাশীল ছিলেন। তবে নিজের জীবন ও কর্মের দ্বারা অমরত্বের প্রতি আস্থাশীল এবং স্বর্গের হাতছানি ছাড়া এটি বাস্তবসম্মত মতবাদ হতে পারে না। আপনি জানেন যে, বৃদ্ধবয়স হচ্ছে এমন একটি অবস্থা, যার জন্যে আপনার সাধ্যানুসারে সবকিছু করা উচিত এবং আপনি এও খুব ভালোভাবে জানেন যে, আপনি যদি আপনার বার্ষিক্যে শান্তশিষ্ট, সুখী এবং স্বাচ্ছন্দ্যে থাকতে পারেন, তাহলে মানবসমাজের বৃহত্তম অংশের চাইতে আপনি ভালো আছেন।

আর আপনার বৃদ্ধকাল যদি সুখস্বাচ্ছন্দ্যপূর্ণ না হয়ে কেবলমাত্র সহনীয়ও হয়, তবু আপনাকে বুঝতে হবে যে, ভাবীজীবনের একটি দীর্ঘসময়ের জন্যে আপনার প্রস্তুতি গ্রহণের প্রয়োজন রয়েছে।

২

জীবনের শেষ অধ্যায়ের জন্য প্রস্তুতি গ্রহণ না-করা অথবা বিলম্বে প্রস্তুতি গ্রহণ করা এমন একটি ভুল যা বেশিরভাগ লোকজনই করে থাকেন। বলা বাহুল্য, যত তাড়াতাড়ি প্রস্তুতি গ্রহণ শুরু করা যায়, ততই ভালো। অর্থের ব্যাপারে জীবনের বিভিন্ন বয়সের প্রবণতাগুলো পর্যালোচনা করে দেখুন। দেখবেন, প্রথম জীবনটা সঞ্চয়ের পক্ষে সায় দেয় না। তবে দেখবেন, আপনার ক্ষেত্রে যেন তেমনটি না হতে পারে। এর স্থলে বরং আপনার সঞ্চয়ের অর্থ ব্যাংকারের লেজারে মুদ্রামান হ্রাস হতে হতে নিঃশেষ হওয়ার পরিবর্তে এমন কিছুতে সঞ্চয় করুন যার বৃদ্ধির প্রবণতা বরাবর উর্ধ্বমুখী। উদাহরণস্বরূপ, কাগজে প্রিন্টারের কালির ছাপ পড়লেও তা কাগজই থাকে। তবে স্বর্ণ বরাবরই মূল্যবান। মানবসমাজ একটি মূল্যবান ধাতু হিসেবে স্বর্ণের সন্ধান লাভের পর থেকেই স্বর্ণের মূল্যের উর্ধ্বগতি রয়েছে। স্বর্ণের মূল্য কখনো কিছুটা কমতে পারে, তবে অল্পকালের মধ্যে এর মূল্যের আবার পুনরুদ্ধার হয়ে যায় এবং ইতিহাসের ধারাপ্রবাহ থেকে লক্ষ্য করা যায় যে, সর্বযুগেই স্বর্ণের মূল্যের উর্ধ্বগতি অব্যাহত রয়েছে।

যদি আকস্মিকভাবে পৃথিবীর কোথাও কোনো অতিকায় স্বর্ণখনি আবিষ্কৃত হয়ে যায়, তাহলে স্বর্ণের মূল্যবৃদ্ধির ধারা অব্যাহত থাকবে কিনা তা বলা না-গেলও এখন পর্যন্ত স্বর্ণের মূল্যের পালায় কোনো কমতির লক্ষণ দেখা যাচ্ছে না। সন্তরের শুরুর দিকে আমার একজন বর্ষীয়ান বন্ধু আমাকে বলেছিলেন, ২০ বছর বয়স থেকে তার স্বর্ণের জিনিসপত্র সংগ্রহের নেশা ছিল। পরবর্তীতে ঐসব স্বর্ণের জিনিস বিক্রয়লব্ধ অর্থে তিনি অবসর গ্রহণের পর স্বচ্ছন্দে সময় অতিবাহিত করছেন। তিনি বলেছেন : যুদ্ধের সময় আমি আমার কিছুসংখ্যক স্বর্ণমুদ্রা প্রতিটি পাঁচ পাউন্ডের কিছু বেশি মূল্যে বিক্রি করি। আমার কিছু স্বর্ণমুদ্রা এখনো অবশিষ্ট রয়েছে। স্বর্ণের ওপর আমার আস্থা অপরিসীম। আমার চমৎকার জর্জীয় স্নাফ-বাক্সটি এখন ২৫০ পাউন্ড বিকাবে। একদিন আমি মাত্র ২০ পাউন্ড দিয়ে তা কিনেছিলাম।

কিন্তু আমি কখনো হীরা কিনব না। হীরা খুব মূল্যবান হলেও তা খুবই সাধারণ। অনেকের হাতে হাতে এবং দোকানপাটে তা অহরহ দেখা যায়। হীরা বেশ বড় আকারের এবং উন্নতমানের হলেও এর বিক্রয়লব্ধ অর্থ থেকে বিশেষ লাভবান হওয়ার সম্ভাবনা খুবই কম। তবে যে-কোনো আকারের ভালো রুবি (মানিক) স্ম্যাট সলোমনের আমলেও দুর্লভ ছিল এবং আজো তা একইরূপ রয়েছে। আমার অল্পবয়সের সময় আমি তা দেখেছি এবং আজো তা একইরূপ লক্ষ্য করছি। কারণ, ভালো রুবি খুবই দুর্লভ। আমার যুবককালে আমি আরো দেখেছি, রুবি হীরা বা নীলার মতো শৌখিন পাথর ছিল না। তবে এর দুঃপ্রাপ্যতার জন্য আমি সবখান থেকে রুবি সংগ্রহ করেছি। পর্যায়ক্রমে ঐসব রুবি বিক্রি করে আমি কেনা-দামের ১২গুণ বেশি মূল্য পেয়েছি।

উন্নতমান এবং ভালো আকৃতির মানিক এখনও দুর্লভ। ভালো আকৃতির উন্নত পান্নারও মূল্য অনেক বেশি। এ-ধরনের বুদ্ধিদীপ্ত সঞ্চয়ের উদাহরণ আমার আরো জানা রয়েছে।

কৈশোরে আমি যখন ডার্বিতে ছিলাম—তখন সেখানকার একজন অল্পবয়সী স্কুল-শিক্ষয়িত্রীর সঙ্গে আমার পরিচয় ছিল। তিনি ছিলেন প্রাচীন আসবাবপত্রের গুণগ্রাহী। তিনি তাঁর বেতনের স্বল্প অর্থ থেকেও সেকেলে আসবাবপত্র কিনে রাখতেন। ঐসব ছিল খুব সস্তা এবং তখনকার ডার্বি প্রদেশে এর কদর ছিল খুবই সামান্য। পরবর্তী জীবনে তিনি আমাকে বলেছেন, তাঁর তিনশত পাউন্ডের জিনিসপত্র কী করে তিন হাজার পাউন্ড পর্যন্ত বিক্রয় করা সম্ভব হয়েছে। সেই একই মহিলা বার্নার্ড শ'র নাটকের কিছু প্রাথমিক সংস্করণের বই কিনে রেখেছিলেন। মাত্র কয়েক শিলিং দাম দিয়ে তিনি ঐসমস্ত পুরোনো সংস্করণের বই কিনে ছিলেন। কিন্তু ঐসব তিনি বিক্রি করেন পঁচিশ পাউন্ড মূল্যে—যার দাম আজকের একশো পাউন্ডের বেশি। এই সমস্ত উদাহরণ আরো প্রমাণ করছে যে, বুদ্ধিদীপ্ত ব্যয় আয়ের পথ সুগম করে। এই বইয়ের গোড়ার দিকেও এর উল্লেখ করা হয়েছে। আমার সেই বর্ষীয়ান বন্ধু এবং স্কুলশিক্ষয়িত্রী যদি তাদের অর্থ পোস্টঅফিস অথবা ব্যাংকে রাখতেন তাহলে এতদিনে তার মূল্যমান হ্রাস হতে হতে এক-চতুর্থাংশের কোঠায় নেমে আসত। ব্যাপারটি নিঃসন্দেহে সবার ভেবে দেখার মতো।

সবসময় স্মরণ রাখবেন : আজকের বুদ্ধিদীপ্ত, সতর্ক ও দূরদৃষ্টিসম্পন্ন বিনিয়োগ আগামীদিন সম্পূর্ণ ভিন্নতর হতে পারে। একসময়ে ইংল্যান্ডে অর্থসংক্রান্ত একটি প্রবচন প্রচলিত ছিল। তা হচ্ছে, 'বাড়ির মতো সঞ্চয় করো'। তবে আমরা এখন দেখতে পাচ্ছি যে, তা আজ আগের মতো আর বিকায় না। বর্তমানে ইংল্যান্ডের সম্পত্তির মালিকেরা উচ্চহারে রেট ও ট্যাক্স প্রদান, বাধ্যতামূলক ব্যয়বহুল মেরামত কাজ পরিচালনা এবং ভাড়া আদায়ে ব্যর্থতাজনিত কারণে হতাশাগ্রস্ত অবস্থায় তাদের বাড়িটি বিনালাভে স্থানীয় কাউন্সিলের হাতে তুলে দিতে পারলে বেঁচে যায়।

এই কথাগুলোর মর্মার্থ হচ্ছে : কারো শ্রমের বিনিময়ে লব্ধ অর্থের ওপর তার মালিকের যেটুকু অধিকার থাকে, পুঁজির বিনিময়ে প্রাপ্ত অর্থের ওপর নিশ্চয়তা তার চাইতে অনেক কম। এ-সত্ত্বেও মনে রাখতে হবে যে, বৃদ্ধবয়সে অর্থের প্রয়োজন অত্যন্ত বেশি।

৩

আপনার ক্ষয়িষ্ণু বছরগুলোতে অর্থের মতো গুরুত্ববহু আরো অনেককিছু রয়েছে। আপনার যদি কোনো হবি থেকে থাকে, তাহলে আপনার উৎসাহ চাঙা রাখতে তা বিশেষ সহায়ক। একঘেয়েমি সবসময় নরকতুল্য আর বার্বক্যে তা মৃত্যুর শামিল। এটা সর্বজনবিদিত যে, একটি শক্তিশালী মস্তিষ্ক দুর্বলতম শরীর সংরক্ষণেও সহায়ক এবং তা বয়স্কদের সুস্বাস্থ্য বিস্ময়করকরম রক্ষা করতে পারঙ্গম। অনেক লোক জীবনে নব নব উৎসাহব্যঞ্জক বিষয়ের অন্বেষণ নিজের কর্মজীবনের পরিবর্তন সাধন করে থাকে। তাদের চাই সর্বাবস্থায় বলিষ্ঠ জীবন।

বৃদ্ধবয়সে পাঠাভ্যাস একটি বৃহৎ, হয়তোবা বৃহত্তম সান্ত্বনা। বিশেষ করে দৃষ্টিশক্তি ভালো থাকলে রিডিং বৃদ্ধবয়সে সামান্যতম শারীরিক শ্রমের বিনিময়ে জীবনকে ব্যাপকতর,

গভীরতর ও সুপরিসর করতে সক্ষম। শ্রবণশক্তি খাটো না হয়ে গেলে আলাপ-আলোচনা, বিশেষ করে বন্ধুবান্ধবের সঙ্গে বুদ্ধিদীপ্ত ও সহানুভূতিশীল আলাপ-আলোচনাও বিশেষ উপকারী। গৃহপালিত পশুর সাহচর্য অপর একটি সান্ত্বনার বিষয়। একটি পোষা কুকুর বা বিড়াল বছরের-পর-বছর তার প্রভুকে সাহচর্য দিয়ে থাকে। নিজের একটি কক্ষের মতো একটি বাগানও অনেক বর্ষীয়ান লোকের আনন্দদায়ক আশ্রয়স্থল হতে পারে।

বৃদ্ধবয়স আগমনের অনেক আগে থেকেই এসব বিষয়ে মনোযোগ দান সবিশেষ কল্যাণকর। বৃদ্ধবয়স আসার আগেই যদি আপনার মধ্যে পড়াশুনার অনুরাগ না জন্মে তাহলে 'আমি বৃদ্ধ হয়েছি, আমি এখন বহুলপ্রশংসিত পাঠাভ্যাস গড়ে তুলব', এসব বলে কোনো লাভ নেই। চার্লস ডারউইন তাঁর কৈশোরের কবিতাপ্রীতির অভ্যাস বৃদ্ধবয়সে পুনরুজ্জীবিত করতে গিয়ে বড়রকমের হেঁচট খেয়েছিলেন। আপনার ভাগ্যেও ঠিক তেমনটি ঘটতে পারে। ৮০ বছর বা তার চাইতেও বেশি বয়সে উপনীত হয়ে বই, গাছপালা, পাখি অথবা জীবজন্তু বা শিশুদের ভালোবাসতে শুরু করা একটি অত্যন্ত দুরূহ কাজ।

জীবনের অন্য সব পর্যায়ে মতো আমাদের বৃদ্ধবয়সেরও পরিপূর্ণ সদ্যবহার করতে হবে। এ-ব্যাপারে সর্বোত্তম করণীয় বিষয়টি হচ্ছে, জীবনের যখন যে-পর্ব চলবে, সে-স্তরেরই পরিপূর্ণ সদ্যবহার করা। অনেককিছুতে আকৃষ্ট হওয়ার প্রবণতা একজনকে সজীব দীর্ঘজীবন লাভে নিঃসন্দেহে সহায়তা করে, এ-সম্পর্কে সন্দেহের কোনো অবকাশ নেই।

কোনো-কোনো লোক 'অভ্যস্ত জীবনধারা' থেকে সরে দাঁড়ানো সহ্য করতে পারেন না। তারা যদি তা মনে করেন, তবে তাদের জন্য এটিই ঠিক। সম্ভবত তাদের কাজই তাদের জীবন। কাজে নিয়োজিত থাকা ছাড়া তাদের আর-কোনো জীবন নেই। সম্ভবত তাদের দীর্ঘ কর্মজীবনে তারা জীবন আর জীবিকাকে একাকার করে ফেলেন। এসব লোক জীবনের জন্য কাজের পরিবর্তে কাজের জন্য জীবন নির্বাহ করেন।

অন্য সবকিছুর চাইতে আপনি আপনার কাজের অধিক মূল্য দেন এবং যেহেতু আপনার কাজই আপনাকে জীবনে বহাল ও জীবনকে তাৎপর্যমণ্ডিত করেছে, সেজন্য জীবনে যতদিন আপনি সুস্থ ও সবল রয়েছেন, ততদিন আপনাকে কাজ করতে হবে, এমনকি কাজের জন্য জীবন দিতে হবে—এ সবই খুব ভালো কথা। কিন্তু আপনি বৃদ্ধ এবং কাজে-কর্মে অক্ষম হয়ে পড়ার পরেও আপনাকে আপনার আহার-সংগ্রহের জন্য বাধ্যতামূলকভাবে কাজে যেতে হবে—এটি সম্পূর্ণ আলাদা এবং অতি মারাত্মক একটি ব্যাপার।

যখন দেখা যায় যে, কোনো লোক বেশ বৃদ্ধ হয়ে গেছেন, তাঁর দৃষ্টিশক্তি লোপ পেয়েছে এবং শরীর, স্বাস্থ্য আর-কোনো কাজ করার উপযোগী নেই, তখনও যদি তাঁকে বাধ্য হয়ে কাজ করতে হয়, এর চাইতে দুঃখজনক আর কিছু হতে পারে না।

আমি আমার ছোটবেলায় একজন অতিবৃদ্ধ এবং সম্পূর্ণ বধির লোককে জানতাম। সে আমাকে দেখলে আর্তনাদ করে বলত, 'তুমি জানো, বৃদ্ধ জোনস্ খুবই বৃদ্ধ হয়ে গেছে। তার বোর্ড থেকে অবসর নেয়া উচিত। সে আর এখন বোর্ডের সভায় যোগদানে সক্ষম নেই। কিন্তু দুঃখজনক হচ্ছে, সে বিদায় নিতে পারছে না। তার এখন অতীত হওয়া সমীচীন।'

আমি তাঁর এই কাতরানিতে খুবই অসহায় বোধ করতাম এবং অসহায়ের মতো তাঁর অত্যন্ত বেশি-পাওয়ারের চশমা, নকল দাঁত এবং কানে-শোনার যন্ত্রটির দিকে তাকিয়ে ভাবতাম : আর-কোনো কারণে হোক বা না হোক, অস্তত একেবারে বধির হিসেবে এখন তার নৈমিত্তিক কাজ থেকে অবসর নেয়া উচিত।

বৃদ্ধবয়সটি জীবনের পূর্ববর্তী অধ্যায়গুলোর প্রতি কাতর-নয়নে তাকাবার জন্য নয়— যদিও অনেকেই তা করতে গিয়ে দীর্ঘশ্বাস ফেলেন। এর কারণ হচ্ছে, অতীতের মোহ থাকে খুবই জোরালো অথবা বলা যায়, দূরের দৃশ্যাবলি সবই সুন্দর। বর্ষীয়ানরা তাই অতীতের দিনগুলোর জন্য আফসোস করেন, বেদনাবোধ করেন। এটি একটি ভ্রান্ত পদক্ষেপ। বৃদ্ধবয়সে সে-কালটিতে বাস করাই শ্রেয়, যেমনি জীবনের অন্যান্য অধ্যায়গুলোতে সেসব অধ্যায়ে অবস্থান করাই উত্তম।

কর্মঠ স্বভাবের কিছু লোক অনেক সময় অবসরগ্রহণের কথা ভাবেন। বিশেষ করে শারীরিক ক্ষমতা কমে আসার সঙ্গে সঙ্গে তাদের এমনতর ভাবোদয় হয়। ক্ষমতা হ্রাস তাদের আত্মসম্মানবোধ এবং নিজের প্রতি আস্থা কমিয়ে দেয়। আমাদের অনেকের জন্য কর্মজীবন থেকে অবসর নেয়া জীবন থেকে অবসরের শামিল হয়ে দাঁড়ায় এবং কোনো-কোনো ক্ষেত্রে তা প্রকাশও পেয়ে থাকে। এর স্থলে যদি ঐ-সমস্ত লোকেরা অবসরগ্রহণ ভবিষ্যতের একটি বিষয় করে রেখে তার জন্য প্রস্তুতি নিতে থাকেন, তাহলে উপভোগ্য আরো অনেকগুলো বছর তাদের হাতে থাকতে পারে।

অবসরের ব্যাপারে সঠিক মনোভঙ্গি হল : একটি নতুন জীবনে প্রবেশ—যে জীবন পূর্ববর্তী জীবনের চাইতে অনেক বেশি নিজস্ব জীবন; যে জীবন পূর্ববর্তী জীবনের চাইতে অনেক বেশি মুক্ত, পূর্ণাঙ্গ, আনন্দদায়ক, উৎসাহব্যঞ্জক এবং অনেক বেশি শিক্ষণীয়। আমার অবশিষ্ট দিনগুলোর প্রতিটি দিনকেই আমাকে উপভোগ করতে দিন। দেখা যাক, আমি এর কতটুকু সদ্ব্যবহার করতে পারি। এতদিন পর্যন্ত জীবিকার দায়-দাবি আমার জীবনের প্রায় সবটুকু সময় গ্রাস করে নিয়েছে। একমাত্র এখনই আমার সবটুকু সময় আমার হয়েছে—'আমার ইচ্ছেমতো যা আমি অতিবাহিত করতে পারি।' এবং অবশিষ্ট মূল্যবান দিন, সপ্তাহ, মাস এবং বছর যা হয়তো রয়েছে, এর পরিপূর্ণ যত্ন নিতে এবং নিজের কল্যাণে তার সম্যক সদ্ব্যবহার করতে হবে।

একজন সংগঠনমনা লোক আমাকে বলেছিলেন, 'অবসরগ্রহণের পর আমি যেমনতর পরিশ্রম করেছি, আমার জীবনে আর কোনোদিন তা করিনি। আমি কত-যে সভা-সমিতিতে যোগ দিয়েছি, একঘেয়ে বক্তৃতামালা শুনেছি, বিশ্বাদ দলিল-দস্তাবেজ ঘেঁটেছি

এবং ফ্যাকাশে মুখ দেখেছি, এর কোনো ইয়ত্তা নেই। ঘণ্টার-পর-ঘণ্টা, দিনের-পর-দিন এবং সপ্তাহের-পর-সপ্তাহ ধরে আমি তা করে চলেছি।

আমি তাঁকে প্রশ্ন করেছিলাম, 'কেন তা করেছেন?'

'হ্যাঁ, কাউকে তো তা করতে হবে।'

আমি তাকে বলেছিলাম, 'এর চাইতে বলুন, অন্য কাউকে তা করতে হবে।'

নিঃসন্দেহে অবসরজীবন কর্মজীবনের চাইতে অনেক বেশি উপভোগ্য। এটি না-হওয়ার কারণটি কোথায় থাকতে পারে?

রবিনসন ক্রুসোর লেখক ড্যানিয়েল ডিফোর পিতা একজন বিজ্ঞ ও অভিজ্ঞ লোক ছিলেন। তিনি তাঁর মধ্যবয়সে ছেলেকে উপদেশ দিতে গিয়ে যা বলেছিলেন, বৃদ্ধবয়সে অবসর গ্রহণ করলে বা অবসর গ্রহণের পর তা বিশেষ প্রয়োজ্য হতে পারে। তিনি ডিফোকে বলেছিলেন : সবধরনের আমোদ-প্রমোদ এবং উপভোগের জন্য নির্ধারিত রয়েছে বৃদ্ধবয়স। একজন মোটামুটি ভাগ্যবানের জন্যও বৃদ্ধকাল শান্তি ও সৌভাগ্যের কাল। সকল বৈচিত্র্য, সকল কাম্য আনন্দ—বার্ধক্যের ভূষণ। প্রাত্যহিক রুটিরুজির জন্য জীবনের সময়টুকু আর বিকিয়ে দেয়ার মতো নয়। অহরহ যেসব বিভ্রান্তিকর পরিস্থিতি প্রাত্যহিক কর্মজীবনকে বিব্রত করে থাকে, নিবিড় এক প্রশান্তি বার্ধক্যে তার স্থান দখল করে নেয়। কোনো কাম্যবস্তুর জন্য অন্তর্দাহের অবসান এবং প্রতিযোগিতা ও প্রতিদ্বন্দ্বিতার অবসান এক সৌম্য শান্ত প্রশান্তির রূপ নেয়। বার্ধক্যে মানুষ তিজতার মুখোমুখি না হয়ে জীবনের মিষ্টিমধুর বস্তুগুলোর স্বাদ আনন্দন করতে সক্ষম হয়। অতীতজীবনের অভিজ্ঞতার আলো বর্তমানের সঙ্গে মিলিত হয়ে জীবনকে যে পরিপূর্ণ পূর্ণতা দান করে, জীবনের অন্য আর-কোনো অধ্যায়েই তেমনটি সম্ভব নয়। তাই বার্ধক্য জীবনের একক ও অনন্য অধ্যায়।

সত্যিকার অর্থে এই সবই সত্যের সাক্ষ্যবহ। কেউ যদি এ-ব্যাপারে নিশ্চিত হতে পারেন, তাহলে তার বার্ধক্যে উপনীত হওয়া সমীচীন হয়। অন্যরা এর সাথে পরিপূর্ণভাবে খাপখাইয়ে নিতে ব্যর্থ। সে যাই হোক, মানুষ ভালোই হোক আর মন্দই হোক, যেভাবে তাদের স্বামী বা স্ত্রীদের গ্রহণ করে থাকেন, সেই একইভাবে বৃদ্ধবয়সকেও গ্রহণ করতে হবে। তবে এ-ব্যাপারে যত্নবান হবেন, যাতে করে তা যতটুকু খারাপ হতে পারে তার চাইতে বেশি খারাপ না হয়। আপনি যদি আপনার জীবনের পূর্ববর্তী অধ্যায়গুলোতে আপনার নিজের ও জীবনের কাছ থেকে সর্বোত্তমটুকু পাবার অনুশীলন করে থাকেন, তাহলে আপনি আপনার বয়সকালটুকু গড়পড়তা লোকদের চাইতে অবশ্য আরো ভালো কাটাতে সক্ষম হবেন—এতে সন্দেহের কোনো অবকাশ নেই। দেখবেন, এর বিপরীতটি যেন বার্ধক্যে আপনার ললাট-লিখন না হয়। *

বিদায়-সম্ভাষণ

জীবনধারণের সমস্ত শৈল্পিক সুষমা আহরণের জন্য অতি দীর্ঘায়ত জীবনও যথেষ্ট দীর্ঘ নয়। তেমনিভাবে জীবন যত দীর্ঘই হোক, একজীবনে জীবনের সব আর্ট রপ্ত করাও কোনো একক জীবনের পক্ষে সম্ভব নয়।

এর পরও কথা হচ্ছে : জীবনে শৈল্পিক সৌন্দর্য অর্জনের প্রচেষ্টা অবশ্য চালাতে হবে। আপনি বই-পুস্তক থেকে জীবনের এই আর্ট রপ্ত করেন না। তা রপ্ত করেন আপনার বাস্তবজীবন পরিচালনার মাধ্যমে। বই লেখকের চিন্তাধারা তুলে ধরে অথবা আপনার চিন্তাধারাকে আরো জোরালো করে সহায়তা করতে পারে মাত্র। জীবনে যা-কিছু করতে হয়, তা শিখতে হয় গভীর মনোযোগের সাথে হাতে-কলমে কাজ করে। পড়াশুনা করে বা আলাপ-আলোচনা করে এ-সম্পর্কে জানা শুধুমাত্র আংশিক জানা, এর অতিরিক্ত কিছু নয়। তদুপরি, আপনি যে জীবনধারণ করবেন, তা গতানুগতিক জীবন বা 'টম ডিকের' জীবন নয়। এটি আপনার নিজের জীবন এবং অন্য কারো নয়। আপনার জীবন আপনার আঙুলেরই ছাপের মতো সম্পূর্ণ আলাদা—যদিও দৃশ্যত তা একই ধরনের।

সারা পৃথিবীতে কোনো দুটি জীবন কোনো দুটি আঙুলের ছাপের মতোই স্বতন্ত্র, কোনো অবস্থায়ই সম্পূর্ণ একরকম নয়। মানুষের কণ্ঠ থেকে একই বাক্যে—একই ব্যঞ্জনা বরাবর উচ্চারিত হয়েছে। 'আমি কী করে জীবন ধারণ করব?' অনেকে জীবনচলার পথ স্থির করতে না-পেরে জ্ঞান-প্রাজ্ঞদের শরণাপন্ন হন এবং তাদের জিজ্ঞেস করেন, 'নিজেকে রক্ষা করার জন্য আমি কী করতে পারি?' অনেকে আবার জিজ্ঞেস করেন, 'তার জীবনের সুন্দর পথ রচনা করতে হলে একজন যুবক-যুবতীকে কী করতে হবে?' এছাড়া মানুষের এই চিরন্তন জিজ্ঞাসা তো রয়েছেই—'অনন্ত জীবনলাভের জন্য আমি কী করতে পারি?' এটি সমগ্র মানবতার হৃদয়েরই ক্রন্দনধ্বনি। ধর্মগুরু এবং দার্শনিকরা এ-পথের সন্ধান দিয়েছেনও বটে। এ-ছাড়া সংশ্লিষ্ট ম্যানুয়েলগুলোতেও এ-সম্পর্কে খানিকটা দিকনির্দেশনা রয়েছে। তবে এ-ব্যাপারে চরম সত্যটি হল : এসব মানুষের জন্য তৈরি হয়েছে। মানুষকে এসবের জন্য সৃষ্টি করা হয়নি।

এর সত্যিকারের জবাব হল : সব মানুষের জন্য এর কোনো জবাব নেই। বার্নার্ড শ' যেমনটি বলেছেন—সুবর্ণ বিধান হল, কোনো সুবর্ণ বিধান নেই। আপনার জন্য যা সঠিক জবাব তা আপনার মধ্যেই রয়েছে। কোন্ শিক্ষক শেক্সপিয়ারকে শেক্সপিয়ার হতে শিক্ষা দিতে পারতেন? অথবা কোন্ ধর্মপ্রাণ ব্যক্তি ধর্মগুরুদের শিক্ষাপ্রদানের যোগ্যতা রেখেছেন? আপনার নিজেই নিজে বোঝার ব্যাপারে কেউ আপনাকে শিক্ষা দিতে পারে না। এসত্ত্বেও শেক্সপিয়ার Lyly এবং অন্যান্য লেখকদের কাছেও অনেককিছু শিখেছেন। আপনিও এই বইটি থেকে কিছু-না-কিছু শিখতে পারেন। তবে সেই জানা আপনার পরিপূর্ণ আত্মোপলব্ধির পথে যেন কোনোরূপ বাধা হয়ে না দাঁড়ায় এবং যেহেতু বই-পুস্তক সহায়তা করতে পারে, সেহেতু আমি শিক্ষণীয় আরো কিছু বইয়ের নাম উল্লেখ করছি। সাধারণভাবে আত্মোপলব্ধি এবং আমাদের বসবাসের পৃথিবী এবং জিনিসপত্রের ব্যাপারে জ্ঞান ও অভিজ্ঞতা লাভে তা মূল্যবান ভূমিকা রাখতে পারে।

Epictetus : Moral Discourses.

Marcus Aurelius : Meditation

Gracian : Worldly Wisdom

Becon : Essays

La Rochefoucauld : Reflections and Maxims

Chamfort : Maxims and Considerations

Schopenhauer : The Wisdom of Life

এই তালিকাটি পূর্ণাঙ্গ নয়। এমন আরো অনেক বই রয়েছে যা গুণগত মানে আরো খাটো হওয়া সত্ত্বেও অনেকের বিশেষ উপকারে আসতে পারে। যেমন—

Smiles-এর Self-Help

Sir James Yoxall-এর Live and Learn

Annie Besant-এর Thought Power

Arnold Bennett-এর Pocket Philosophies (কয়েক খণ্ড)

Ernever and Knowlson-এর Your Mind and How to use it.

বই থেকে অবশ্য শিক্ষালাভ করবেন। তবে তা শুধুমাত্র শিক্ষার জন্য নয়—জীবনের জন্য এবং জীবন-জীবিকার অভিজ্ঞতা থেকে কীভাবে জীবন পূর্ণাঙ্গ, সমৃদ্ধতর ও গভীরতর হতে পারে, সে-সম্পর্কে আবারো শিক্ষাগ্রহণ করবেন।

‘জীবনের জন্য জীবন’ ঘাসের গুচ্ছ বা গোলাপের মতো। এগুলো আরো বৃহৎ ঘাসের গুচ্ছ অথবা আরো সুগন্ধি গোলাপের পরিচয় দিয়ে বেঁচে থাকে না। তারা নিজে নিজের হওয়ার জন্য এবং নিজেদের অস্তিত্ব সংশ্লিষ্ট বিধিমতো বাঁচার জন্য নিজেদের জীবন পরিচালিত করে।

আসুন আমরা এসব উদাহরণ এবং নিজেদের অস্তিত্বঘন বিধিমালা অনুসরণ করি। এতে করেই আমরা আমাদের থেকে এবং আমাদের জীবন থেকে সর্বোত্তমটুকু পেতে পারি।

ঘাস শুকিয়ে যায়। ফুল মলিন হয়ে যায়। নারীপুরুষ নির্বিশেষে মানুষ মরে যায়। তবে এটুকুই যথেষ্ট যে, তারা নিজেদের ইচ্ছানুসারে, নিজেদের মতো জীবন-জীবিকা নির্বাহ করেছেন—অন্য কারো মতো নয় এবং তারা তাদের সংক্ষিপ্ত-পরিসর জীবনটি তাদের তুলনায় বেশি না হোক, অন্তত কম করে পরিচালিত করে যাননি।



9 789849 144168