নরম্যান ভিনসেন্ট পিল

দ্য পাওয়ার অব পজিটিভ থিঙ্কিং এন্ড থট কন্ডিশনার্স

অনুবাদ

তাহমিন আহমেদ

দ্য পাওয়ার অব
পজিটিভ থিঙ্কিং
এন্ড
থট্ কন্ডিশনার্স

মূল : নরম্যান ভিনসেন্ট পিল
ভাষান্তর : তাহমিন আহমেদ

ঝিনুক প্রকাশনী

www.pathagar.org

দ্য পাওয়ার অফ পজিটিভ থিঙ্কিং অ্যান্ড থট কন্ডিশনার্স
মূল : নরম্যান ভিনসেন্ট পিল
অনুবাদ : তাহমিন আহমেদ

প্রথম প্রকাশ : ফেব্রুয়ারি ২০১৭

গ্রন্থস্বত্ব : অনুবাদক

প্রকাশক
নুরুল ইসলাম
ঝিনুক প্রকাশনী
৩৮/২ক বাংলাবাজার, ঢাকা-১১০০

প্রচ্ছদ
মশিউর রহমান

কম্পোজ
মেঘনা কম্পিউটার
৩৪, বাংলাবাজার (২য় তলা), ঢাকা-১১০০

মুদ্রণ
স্যানমিক প্রিন্টিং এন্ড প্যাকেজেস
৫২/২ টয়েনবি সার্কুলার রোড, ঢাকা

শিংটোলা, ঢাকা-১১০০।

মূল্য : ৪০০.০০

ঘরে বসে ঝিনুক প্রকাশনীর সকল বই কিনতে ভিজিট করুন
http/rokomari.com/Jhinuk
ফোনে অর্ডার করতে ১৬২৯৭

The Power of Positive Thinking & Thought Conditioners
by Norman Vincent Peale Translated by Tahmin Ahmed
First Published: February 2017 by Md. Nurul Islam
Jhinuk Prokashoni 38/2ka, Banglabazar, Dhaka-1100

Price : 400.00

ISBN-978-984-91232-0-0

www.pathagar.org

উৎসর্গঃ

প্রিয় বন্ধু,

এস এম আবদুর রহিম

আহমেদ মোশাররফ হোসেন

রাকিবুল ইসলাম খোকন

www.pathagar.org

www.pathagar.org

ভূমিকা

এই বইটি আপনার জন্য কী উপকার করতে পারে

এ বইটিতে কিছু কৌশল প্রস্তাব করা হয়েছে এবং কিছু উদাহরণ দেয়া হয়েছে, এগুলি অনুশীলন করলে আপনি কোনভাবেই পরাজিত হবেন না এবং মনে শান্তি, উন্নত স্বাস্থ্য এবং শক্তির একটি অশেষ প্রবাহ লাভ করতে পারেন।

সংক্ষেপে বলা যায় আপনার জীবন আনন্দ ও সন্তুষ্টি দ্বারা পূর্ণ হতে পারে। এ বিষয়ে আমার কোন সন্দেহ নেই কেননা আমি অসংখ্য ব্যক্তিকে একটি সহজ পদ্ধতি শিখে প্রয়োগ করতে দেখেছি যা তাদের জীবনে পূর্বোল্লিখিত সুবিধা এনে দিয়েছে। অযৌক্তিক মনে হলেও এটি মানুষের বাস্তব অভিজ্ঞতার উপর ভিত্তি করে করা হয়েছে।

জীবনের দৈনন্দিন সমস্যার কারণে অনেক মানুষ পরাজিত হয়। তারা সংগ্রাম করে, হয়ত প্রতিনিয়ত অসন্তোষও প্রকাশ করে, সারাদিন ধরে মনের মধ্যে অযথা ক্ষোভ অনুভব করে। এটিকে তারা তাদের মন্দভাগ্য বলে বিবেচনা করে। এক অর্থে মন্দভাগ্য বলে কিছু একটা তার জীবনে হয়ত থাকতে পারে, তবে আধ্যাত্মিক পদ্ধতিতে আমরা তা নিয়ন্ত্রণ করতে পারি, এমনকি এই দুর্ভাগ্যের অবসান ঘটাতেও পারি। দুঃখজনক যে মানুষ মানুষের অস্তিত্বের বিভিন্ন সমস্যা, উদ্বেগ এবং অসুবিধা দ্বারা নিজেদের পরাজিত করে যা একেবারে অনর্থক।

মানুষের বিভিন্ন দুঃখ-কষ্ট ও দুঃখজনক ঘটনাগুলিকে বর্ণনা করতে গিয়ে আমি অবশ্যই অবহেলা বা লঘু করব না, কিন্তু আমি এগুলিকে আধিপত্য করতেও দিব না। আপনি প্রতিবন্ধকতাগুলিকে আপনার মনকে নিয়ন্ত্রণ করতে সর্বোচ্চ পর্যায় পর্যন্ত প্রশ্রয় দিতে পারেন, যেখানে এগুলি সর্বাগ্রগণ্য হয় এবং এইভাবে আপনার থট প্যাটার্নে প্রভাববিস্তারকারী

www.pathagar.org

উপাদানে পরিণত হয়। কিভাবে এগুলিকে মন থেকে অপসারণ করতে হয় তা শেখার মাধ্যমে, মানসিকভাবে এগুলির আজ্ঞাবহ হতে অস্বীকার করার মাধ্যমে এবং মনের মধ্য দিয়ে আধ্যাত্মিক শক্তির চ্যানেলিং করার মাধ্যমে আপনি সকল বাধা বিপত্তি অতিক্রম করতে পারেন, যেগুলি সহজেই হয়ত আপনাকে পরাজিত করতে পারে। আমার দেয়া পদ্ধতি প্রয়োগের মাধ্যমে, প্রতিবন্ধকতাগুলি আপনার সুখ ও কল্যাণকে ধ্বংস করার সুযোগ একেবারেই পাবে না। আপনি শুধুমাত্র তখনই পরাজিত হবেন যখন আপনি ইচ্ছাকৃতভাবে হতে চাইবেন। এই বই আপনাদের পরাজিত না হওয়ার পথ প্রদর্শন করবে।

এই বইয়ের উদ্দেশ্য খুব অকপট ও সহজ। এতে সাহিত্যের চমৎকারিত্বের কোন চাতুরি করি নি এবং আমার পক্ষ থেকে কোন অস্বাভাবিক পাণ্ডিত্য প্রদর্শন করার চেষ্টা করা হয় নি। এটি শুধুমাত্র একটি ব্যবহারিক, প্রত্যক্ষ পদক্ষেপ, ব্যক্তিগত উন্নতির সারগ্রন্থ। এটি পাঠকের জন্য একটি সুখী, সন্তোষজনক এবং অর্থবহ জীবন অর্জনের একমাত্র উদ্দেশে লিখা হয়েছে। আমি আগ্রহের সঙ্গে নির্দিষ্ট কিছু প্রমাণিত ও কার্যকর মৌলিক সত্যে পুরোপুরি বিশ্বাস করি, যা অনুশীলন করলে সফল জীবন লাভ করা যায়। আমার লক্ষ্য এগুলিকে একটি লজিক্যাল, সহজ এবং বোধগোম্যভাবে সামনে তুলে ধরা যেন পাঠক এর প্রয়োজনীয়তা অনুভব করেন, হয়ত একটি ব্যবহারিক প্রক্রিয়া শিখতে পারেন, যার মাধ্যমে তিনি ঈশ্বরের সহায়তায় তার কাঙ্ক্ষিত জীবন লাভ করতে পারেন।

আপনি যদি এই বইটি চিন্তা সহকারে পড়েন, এর শিক্ষাগুলি সযতনে আত্মভূত করেন এবং যদি সামনে তুলে ধরা নীতি ও সূত্রগুলি আপনি আন্তরিকভাবে এবং নিরবচ্ছিন্নভাবে অনুশীলন করেন, তাহলে আপনি নিজের মধ্যে একটি অসাধারণ উন্নতির অভিজ্ঞতা লাভ করবেন। এখানে প্রদত্ত সকল কৌশল প্রয়োগের মাধ্যমে আপনি আপনার এখনকার পরিস্থিতি উন্নত অথবা পরিবর্তন করতে পারবেন এবং পরিস্থিতির দ্বারা পরিচালিত না হয়ে বরং এর উপর নিজের নিয়ন্ত্রণ প্রতিষ্ঠা করতে পারবেন। তাহলে অন্যদের সঙ্গে আপনার সম্পর্কের উন্নতি ঘটবে। আপনি আরো জনপ্রিয়, সম্মানিত এবং অত্যন্ত পছন্দের ব্যক্তিতে পরিণত হবেন। এই নীতিগুলি উপর দক্ষতা অর্জনের মাধ্যমে, আপনি উপভোগ করবেন কল্যাণের একটি

www.pathagar.org

আনন্দদায়ক নতুন ধারণা। আপনি এমন এক মাত্রায় স্বাস্থ্য লাভ করতে পারেন যা আপনি কোনদিন এর পূর্বে লাভ করেন নি এবং জীবনযাপনে এক নতুন ও প্রখর আনন্দ উপভোগ করতে পারেন। আপনি অত্যন্ত উপকারী একজন ব্যক্তিত্বে পরিণত হবেন এবং বিশাল প্রভাব বিস্তার করতে সক্ষম হবেন।

আমি কিভাবে এত নিশ্চিত যে এসব নীতির অনুশীলন এ রকম ফলাফল বয়ে আনবে? উত্তরটি সহজ। বহু বছর ধরে নিউ ইয়র্ক সিটির মার্বেল কলিজিয়েট চার্চে আমরা আধ্যাত্মিক কৌশলের উপর ভিত্তি করে ক্রিয়েটিভ জীবনযাপনের একটি সিষ্টেম শিক্ষা দেই, সতর্কতার সঙ্গে লক্ষ্য করি শতশত মানুষের জীবনে এর কার্যকারিতা। এটি আমার করা কোন অনুমানভিত্তিক অসংযত দাবি নয়, কেননা এই নীতিসমূহ অত্যন্ত দক্ষতার সঙ্গে দীর্ঘ বহু বছর ধরে কার্যকর প্রমাণিত হওয়ার পর এগুলি এখন সত্য হিসেবে দৃঢ়ভাবে নথিভূক্ত হয়েছে। উল্লিখিত প্রণালী সফল জীবন যাপনের একটি নিখুঁত ও আশ্চর্যজনক পদ্ধতি।

আমার লেখা বেশ কয়েকটি বইসহ আমার নিয়মিত প্রায় একশত দৈনিক পত্রিকার সাপ্তাহিক কলাম, সতেরো বছরেরও অধিক সময় ধরে প্রচারিত আমার জাতীয় রেডিও প্রোগ্রাম, আমাদের পত্রিকা গাইডপোষ্ট এবং বহু শহরে আমাদের বক্তৃতার মাধ্যমে সাফল্য, স্বাস্থ্য এবং সুখের জন্য এই বৈজ্ঞানিক অথচ সহজ নীতিসমূহ শিক্ষা দিয়েছি। শতশত মানুষ পড়েছে, শুনেছে এবং অনুশীলন করেছে এবং ফলাফল সবসময়ই একই: নতুন জীবন, নতুন শক্তি, দক্ষতা বৃদ্ধি, অধিক সুখ।

এই নীতিসমূহকে একটি বইয়ের আকারে পরিণত করার বহু মানুষের অনুরোধে, ভালভাবে অধ্যয়ন ও অনুশীলনের জন্য, আমি এই নতুন ভলিউমটি 'দ্য পাওয়ার অফ পজিটিভ থিংকিং' শিরোনামে প্রকাশ করি। আমার বলা প্রয়োজন যে এখানে দেয়া শক্তিশালী নীতিগুলি আমার আবিষ্কার নয়, সর্বমহান গুরু এগুলি আমাদের দিয়েছেন যিনি নিত্য ছিলেন এবং যিনি এখনো আছেন। এই বইটি সফল জীবন যাপনের ব্যবহারিক কৌশলসমূহের একটি সহজ অথচ বৈজ্ঞানিক পদ্ধতি যা সত্যিকার অর্থে কাজ করে।

নরম্যান ভিনসেন্ট পিল

www.pathagar.org

www.pathagar.org

সূচিপত্র

নিজের উপর বিশ্বাস রাখুন ১৩
একটি শান্তিপূর্ণ মন শক্তি উৎপাদন করে ৩২
কিভাবে অবিরাম শক্তি লাভ করতে পারেন ৫০
প্রার্থনার শক্তিকে পরীক্ষা করে দেখুন ৬৫
কিভাবে নিজের সুখ সৃষ্টি করবেন ৮৭
উত্তেজিত ও অস্থির হবেন না ১০৬
সবচেয়ে সেরাটি আশা করুন এবং তা অর্জন করুন ১২৫
আমি পরাজয়ে বিশ্বাস করি না ১৪৯
কিভাবে দুশ্চিন্তার অভ্যাস ত্যাগ করবেন ১৬৭
ব্যক্তিগত সমস্যা সমাধানের শক্তি ১৮৩
বিশ্বাসকে কিভাবে রোগ নিরাময়ের জন্য প্রয়োগ করবেন ১৯৯
যখন জীবনীশক্তি কমে যায়, এই স্বাস্থ্য ফর্মূলা প্রয়োগ করুন ২১৭
নতুন চিন্তাধারার অন্তঃপ্রবাহ আপনাকে পুনর্গঠিত করতে পারে ২৩২
সহজ শক্তি অর্জনের জন্য শরীরকে শিথিল করুন ২৫০
কিভাবে আপনি মানুষের কাছে গ্রহণযোগ্য হবেন ২৬৫
মানসিক যন্ত্রণার জন্য ব্যবস্থাপত্র ২৮১
কিভাবে উচ্চতর শক্তি বের করে আনবেন ২৯৭

www.pathagar.org

www.pathagar.org

অধ্যায় এক
নিজের উপর বিশ্বাস রাখুন

নিজের উপর বিশ্বাস রাখুন এবং আপনার সামর্থ্যের উপর আস্থা রাখুন। আপনার মধ্যে নিহিত সামর্থের প্রতি যুক্তিসঙ্গত বিশ্বাস ছাড়া আপনি সফল বা সুখী হতে পারেন না। তবে পরিপূর্ণ আত্মবিশ্বাস থাকলে আপনি সফল হতে পারেন। হীনমন্যতা এবং আত্মবিশ্বাসহীনতার অনুভূতি আশা পুরণের ক্ষেত্রে প্রতিবন্ধকতার সৃষ্টি করে। কিন্তু আত্মোপলব্ধি ও সফলতা অর্জনে প্রয়োজন দৃঢ় আত্মবিশ্বাস। আপনার মনোবৃত্তির গুরুত্বপূর্ণ এই দিকটির জন্য, এই বইটি আপনাকে আত্মবিশ্বাস অর্জনে ও নিজের মধ্যকার সুপ্ত ক্ষমতা প্রকাশে সাহায্য করবে।

হীনমন্যতা রোগের কারণে মানুষের স্বাভাবিক জীবনযাত্রা বিঘ্নিত হয় এবং তাদের জীবন শোচনীয় হয়ে পড়ে। এদের সংখ্যা আতঙ্কজনকভাবে বিশাল। কিন্তু আপনার এই সমস্যায় ভোগার প্রয়োজন নেই। যথাযথ পদক্ষেপ নিলে এই সমস্যাকে পরাস্ত করা সম্ভব। আপনি আপনার মধ্যে সৃজনশীল বিশ্বাস গড়ে তুলতে পারেন—একটি যুক্তিসঙ্গত বিশ্বাস।

একবার সিটি অডিটোরিয়ামে অনুষ্ঠিত ব্যবসায়ীদের একটি সম্মেলনে বক্তব্য শেষ করে মঞ্চে দাঁড়িয়ে সবাইকে অভিবাদন জানালাম। একজন ব্যক্তি আমার কাছে এসে বেশ আন্তরিকতার সাথে জিজ্ঞেস করলেন, 'আমি কি আপনার সাথে আমার অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ একটি বিষয় নিয়ে কথা বলতে পারি?' আমি তাকে অন্য সবাই চলে যাওয়া পর্যন্ত অপেক্ষা করতে বললাম। পরে আমরা মঞ্চের পিছনে গিয়ে বসলাম।

তিনি ব্যাখ্যা করলেন, 'আমার জীবনের সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ ব্যবসায়িক চুক্তি সম্পাদন করার জন্য আমি এই শহরে এসেছি। যদি আমি সফল হই,

www.pathagar.org

তবে এটিই হবে আমার জীবনের সবকিছু। আর ব্যর্থ হলে আমি একেবারে শেষ হয়ে যাব।' আমি তাকে আশ্বস্ত করে বলি কোন কিছুই সম্পূর্ণ এবং চূড়ান্ত হয়ে যায় নি। যদি তিনি সফল হন তবে উত্তম। যদি তিনি সফল হতে ব্যর্থ হন তাহলে তার জন্য রয়েছে আগামী দিন।

তিনি বিষণ্নভাবে বললেন, 'নিজের প্রতি আমার রয়েছে প্রচণ্ড অবিশ্বাস। আমার কোন আত্মবিশ্বাস নেই। আমি একেবারেই মনে করি না কাজটি যথাযথভাবে সম্পন্ন করতে পারব। আমি অত্যন্ত নিরুৎসাহ ও হতাশা বোধ করছি।' তিনি আরো বললেন, 'প্রকৃতপক্ষে, আমি প্রায় ডুবে যেতে বসেছি। আমার এখন ৪০ বছর বয়স। কেন আমি সারা জীবন ধরে হীনমন্যতা, আত্মবিশ্বাসের অভাব ও আত্ম-সন্দেহের কারণে নির্যাতিত হচ্ছি? আমি আপনার আজ রাতের বক্তব্য শুনেছি, আপনি ইতিবাচক চিন্তার ক্ষমতার বিষয়ে আলোচনা করেছেন। আমি জানতে চাই কিভাবে নিজের প্রতি কিছুটা হলেও বিশ্বাস অর্জন করতে পারি।'

উত্তরে বললাম, 'দুইটি পদক্ষেপ আপনাকে নিতে হবে। প্রথমত, কেন আপনি মনে করেন আপনার কোন ক্ষমতা নেই তা খুঁজে বের করা খুবই গুরুত্বপূর্ণ। এর জন্য বিশ্লেষণ এবং একটু সময় প্রয়োজন। আমাদের মানসিক জীবনের অসুস্থতাকে অবশ্যই খুঁজে বের করতে হবে, যেমন একজন ডাক্তার শারীরিক অসুস্থতার কারণ খুঁজে বের করেন। এটি তড়িঘড়ি করে করা যায় না। বিশেষকরে আমাদের আজ রাতের এই ছোট সাক্ষাতে। স্থায়ী আরোগ্যের জন্য হয়ত চিকিৎসার প্রয়োজন হতে পারে। কিন্তু এই সমস্যার সমাধানের জন্য আমি আপনাকে একটি সূত্র দিব, যদি তা পালন করেন তবে এটি কাজে দিবে।

আপনাকে পরামর্শ দিচ্ছি আজ রাতে রাস্তায় পায়চারি করার সময় আমার দেয়া নির্দিষ্ট কিছু শব্দ বারবার উচ্চারণ করবেন। বিছানায় যাওয়ার পর আপনি আরো বেশ কয়েকবার উচ্চারণ করবেন। আগামীকাল আপনি জেগে উঠার পর আরো তিনবার পুনরাবৃত্তি করবেন, বিছানা থেকে নামবার পূর্বেই। আপনার গুরুত্বপূর্ণ সাক্ষাতের সময় আরো তিন বার। এটি করবেন বিশ্বাসের মনোভাব নিয়ে তাহলে সমস্যা মোকাবেলায় আপনি যথেষ্ট শক্তি ও সক্ষমতা অনুভব করবেন। আপনি যদি চান, তাহলে পরবর্তীতে আমরা আপনার মৌলিক সমস্যা নিয়ে আলোচনা ও বিশ্লেষণ করতে পারি। তবে

www.pathagar.org

আমাদের বিশ্লেষণ থেকে যে সিদ্ধান্তই আসুক না কেন, আমি এখন যে ফর্মূলা দিতে যাচ্ছি তা আপনার রোগ নিরাময়ে একটি বড় ভূমিকা রাখতে পারে।'

আমার দেয়া নিশ্চয়তা ছিল এই রকম, 'খ্রীষ্টের দেয়া শক্তির দ্বারা আমি এখন সবকিছু করতে সক্ষম (ফিলিপীয় ৪:১৩)।' তিনি এই সকল শব্দের সঙ্গে পরিচিত ছিলেন না। তাই আমি এগুলি একটি কার্ডে লিখে দিলাম এবং তাকে দিয়ে তিনবার সশব্দে পড়ালাম। বললাম, 'এখন, এই প্রেসক্রিপশন অনুসরণ করুন এবং আমি নিশ্চিত সব কিছু ঠিক হয়ে যাবে।'

তিনি নিজেকে গুটিয়ে কিছুক্ষণ দাঁড়িয়ে থাকেন, এরপর গভীর আবেগে বললেন, 'ঠিক আছে ডাক্তার, ঠিক আছে।' আমি তার চওড়া কাঁধ সোজা করে অন্ধকারের মধ্যে দিয়ে হেঁটে চলে যাওয়া লক্ষ্য করলাম। তাকে দেখে খুব অসহায় মনে হল। তিনি নিজেকে যেভাবে বহন করে অদৃশ্য হয়ে গেলেন যে মনে হল ইতিমধ্যে তার মনে বিশ্বাস অর্জন হতে শুরু করেছে।

পরে তিনি জানান এই সহজ সূত্রটি তার জন্য 'অলৌকিক অনেক কাজ করেছে'। তিনি আরো বলেন, 'মনে হয় অবিশ্বাস্য যে বাইবেল থেকে কয়েকটি শব্দ একজন ব্যক্তির জন্য এতটা কাজ করতে পারে।'

এই ভদ্রলোকটি পরে তার হীনমন্য মনোবৃত্তির কারণ অনুসন্ধান করেছিল। বিজ্ঞানসম্মত পরামর্শ ও ধর্মীয় বিশ্বাস প্রয়োগের মাধ্যমে সেগুলি পরিষ্কার হয়ে গিয়েছিল। তাকে শেখানো হয়েছিল কিভাবে বিশ্বাসী হতে হয় এবং তাকে সুনির্দিষ্ট কিছু নির্দেশনা অনুসরণ করতে দেয়া হয়েছিল (এই অধ্যায়ের পরবর্তীতে দেয়া হয়েছে)। ক্রমান্বয়ে তিনি একটি শক্তিশালী, অবিচলিত এবং যুক্তিসঙ্গত আস্থা অর্জন করতে সক্ষম হন। এখন যেভাবে সবকিছু দূরে সরে না গিয়ে তার দিকে প্রবাহিত হচ্ছে, তাই তিনি অবিরাম বিস্ময় প্রকাশ না করে পারছেন না। তার ব্যক্তিত্ব এখন ইতিবাচক বৈশিষ্ট্য গ্রহণ করেছে, নেতিবাচক নয়, যেন তিনি সফলতা অর্জনে বিফল না হন, বরং এটিকে তার কাছে টেনে আনে। এখন তার নিজের সক্ষমতার উপর নির্ভরযোগ্য আস্থার সৃষ্টি হয়েছে।

বিভিন্ন কারণে হীনমন্য আবেগের সৃষ্টি হতে পারে, কেবল শৈশবের কিছু প্রতিবন্ধকতার কারণে নয়। একজন এক্সিকিউটিভ আমার সঙ্গে

www.pathagar.org

একজন তরুণ সম্পর্কে আলোচনা করেছিলেন। তিনি চেয়েছিলেন তার কোম্পানিতে তরুণটি উন্নতি লাভ করুক। তিনি ব্যাখ্যা করে বলেন, 'কিন্তু গুরুত্বপূর্ণ গোপন তথ্যের বিষয়ে সে নির্ভরযোগ্য ছিল না। আমি দুঃখিত, অন্যথায় তাকে প্রশাসনিক সহকারী হিসেবে নিয়োগ দিতাম। তার অন্য সব প্রয়োজনীয় যোগ্যতা আছে। তবে সে বেশি কথা বলে এবং গোপনীয় ও গুরুত্বপূর্ণ বিষয় ফাঁস করার কোন উদ্দেশ্য না থাকা সত্ত্বেও তা প্রকাশ করে ফেলে।'

আমি বিশ্লেষণ করে বুঝতে পারলাম যে, সে হীনমন্যতার কারণে অনেক বেশি কথা বলে। তার এই ঘাটতি পুরনের জন্য তার জ্ঞান জাহির করার প্রলোভন সে সামলাতে পারে না।

সে কিছু অবস্থাসম্পন্ন ব্যক্তির সঙ্গে চলাফেরা করত। তারা সকলেই কলেজে লেখাপড়া করেছে অথবা কোন একটি সংঘের সদস্য ছিল। কিন্তু এই তরুণ দারিদ্রের মধ্যে লালিত হয়েছে এবং কোন কলেজে অধ্যয়নের সুযোগ পায় নি। সে কোন সংঘের সদস্যও ছিল না। সহযোগীদের তুলনায় শিক্ষা ও সামাজিক মর্যাদায় নিজেকে সে নিকৃষ্ট মনে করত। নিজেকে সহযোগীদের পর্যায়ে উন্নীত করতে এবং নিজের সম্মানকে তাদের পর্যায়ে নিয়ে যেতে তার অবচেতন মন সবসময় একটি ক্ষতিপূরণমূলক প্রক্রিয়ার তালাশ করত। এটিই তার আত্ম-অহংকারকে প্রকাশ করার উপায় হিসেবে শক্তি যোগাত।

সে কারখানার অভ্যন্তরে কাজ করত। সে উর্দ্ধতনদের অনুষঙ্গী হিসেবে বিভিন্ন সভায় উপস্থিত থাকত, সেখানে বিশিষ্ট লোকদের সঙ্গে তার সাক্ষাৎ হত এবং গুরুত্বপূর্ণ একান্ত আলোচনা মনোযোগ দিয়ে শুনত। সে যথেষ্ট পরিমাণ 'ভিতরের তথ্য' সহকর্মীদের জানাতো কেবল তাদের প্রসংশা এবং সম্মান পাওয়ার জন্য। এটি তার আত্মসম্মান বৃদ্ধি ও তার স্বীকৃতি পাওয়ার আকাঙ্ক্ষাকে তৃপ্ত করার উপায় হিসেবে কাজ করত।

নিয়োগকর্তা এই ব্যক্তিত্বের বৈশিষ্ট্যের কারণ জানতে পারেন। তিনি ছিলেন সদয় ও সহানুভূতিশীল। তাই, তিনি যুবকটিকে জানান যে ব্যবসায়িক ক্ষেত্রে তার এই দক্ষতাকে কাজে লাগালে সে সুপ্রতিষ্ঠিত হতে পারবে। তিনি আরো ব্যাখ্যা করে বলেন তার হীনমন্য অনুভূতি গোপন বিষয়ে তাকে কিভাবে অবিশ্বস্ত করে তোলে। এই আত্মজ্ঞান, বিশ্বাস ও

www.pathagar.org

প্রার্থনার আন্তরিক অনুশীলন তাকে কোম্পানির এক মূলব্যান সম্পদে পরিণত করে। তার প্রকৃত ক্ষমতা অবশেষে মুক্তি লাভ করে।

আমি বিভিন্ন উদাহরণ তুলে ধরতে পারি কিভাবে তরুণরা হীনমন্যতার শিকারে পরিণত হয়। তারা নিজেদের কোন এক ব্যক্তিগত ঘটনার কারণে এর শিকার হয়। শৈশবে আমি অত্যন্ত রোগা ছিলাম। তবে আমার ছিল প্রচুর কর্মশক্তি। এক ট্র্যাক টিমের সদস্য ছিলাম, সুস্থ ও শক্তপোক্ত, তবে হালকা-পাতলা। এটি আমাকে বিব্রত করত কেননা আমি রোগা থাকতে চাইতাম না। আমি মোটা হতে চাইতাম। আমাকে 'চর্মসার' ডাকা হত, কিন্তু আমি চাইতাম না কেউ আমাকে 'চর্মসার' বলুক। আমি চাইতাম আমাকে 'মোটা' বলা হোক। আমি মোটা হওয়ার জন্য সবকিছু করেছি। আমি কর্ড-লিভার অয়েল এবং প্রচুর পরিমাণে মিল্ক শেক পান করেছি। হাজার হাজার ফ্রুট চকলেট খেয়েছি এবং কেক ও পাই খেয়েছি বেশুমার। কিন্ত এগুলি আমার উপর সামান্যতম প্রভাবও ফেলতে পারে নি। আমি চর্মসারই রয়ে গেলাম। প্রতি রাতে বিছানায় শুয়ে জেগে থেকে ভাবতে লাগলাম এবং অবশেষে এটি পীড়াদায়ক মনে হতে লাগল। আমি মোটা হওয়ার জন্য চেষ্টা করতে থাকলাম। যখন আমার বয়স প্রায় তিরিশ হল তখন হঠাৎ করে মোটা হতে শুরু করলাম। আমি আগাগোড়া স্ফীত হয়ে গেলাম। তারপর আমি সচেতন হয়ে উঠলাম কারণ আমি তখন বেশ মোটা হয়ে পড়েছিলাম। অবশেষে আমাকে অত্যন্ত কঠোর পরিশ্রমের মাধ্যমে চল্লিশ পাউন্ড ওজন হ্রাস করতে হয়েছিল নিজেকে এক সন্তোষজনক আকারে আনতে।

দ্বিতীয় পর্যায়ে (ব্যক্তিগত বিশ্লেষণটির উপসংহারে উল্লেখ করেছি কিভাবে এই রোগটি বিস্তার লাভ করে, যাতে এটি অন্যদের সাহায্য করতে পারে), আমি ছিলাম একজন ধর্মপ্রচারকের পুত্র এবং এই সত্যটিকে সবসময় স্মরণ রাখতে হত। অন্য সবাই সবকিছু করতে পারত। কিন্তু আমি যদি খুব সামান্য কিছুও করতাম অনেকেই বলত, 'আহ্, আপনি ধর্মপ্রচারকের পুত্র।' তাই আমি কোন ধর্মপ্রচারকের পুত্র হিসেবে পরিচিত হতে চাইতাম না। কেননা ধরে নেওয়া হয় ধর্মপ্রচারকের পুত্ররা অমায়িক এবং ননীর পুতুল। আমি একজন বিচক্ষণ ব্যক্তি হিসেবে পরিচিত হতে চাইতাম। সম্ভবত এই কারণে ধর্মপ্রচারকদের ছেলেরা একটু জটিল হিসেবে

www.pathagar.org

বিবেচিত হত, কেননা তারা সব সময় গীর্জার ব্যানার বহন করতে চাইত না। এরপর আমি শপথ করি আমি কখনই ধর্মপ্রচারক হব না।

এছাড়া, আমি এমন একটি পরিবার থেকে এসেছি যে পরিবারের প্রত্যেক সদস্য জনসম্মুখে অনুষ্ঠান পরিচালনা এবং বক্তৃতা করতেন। আমি কখনো ওরকম হতে চাইতাম না। তারা সাধারণত আমাকে শ্রোতা-দর্শকদের সামনে তুলে দিতেন বক্তৃতা দেয়ার জন্য। এটি আমাকে ভয়ানকভাবে আতঙ্কিত করত। এটি ছিল কয়েক বছর পূর্বের কথা, কিন্তু এখনো মঞ্চের দিকে যাওয়ার সময় আমাকে সেই আতঙ্ক তাড়া করে। আমি আত্মবিশ্বাস অর্জনের জন্য সব ধরনের উপায় অবলম্বন করেছি, যে শক্তি ঈশ্বর আমাকে দিয়েছেন তার মাধ্যমে।

আমি এই সমস্যার সমাধান খুঁজে পাই বাইবেল থেকে শেখা বিশ্বাসের এক সহজ কৌশলে। এই নীতি বৈজ্ঞানিক ও যুক্তিসঙ্গত এবং এটি হীনমন্যতার যন্ত্রণাদায়ক ব্যক্তিত্ব থেকে মুক্তি দিতে পারে। এর ব্যবহারে ভুক্তভোগীকে সক্ষম করে তুলতে পারে এবং শক্তিকে মুক্ত করতে পারে যা অপর্যাপ্ততার অনুভূতির দ্বারা বাধাগ্রস্ত হয়েছিল।

এই ধরনের হীনমন্যতার উৎস আমাদের ব্যক্তিত্বে শক্তিশালী প্রতিবন্ধকতার সৃষ্টি করে। এটি শৈশবের কিছু মানসিক উৎপীড়ন বা নির্দিষ্ট কিছু পরিস্থিতির পরিণাম অথবা এমন কিছু যা আমরা নিজেদের উপর করেছি। এই ব্যাধি দেখা দেয় আমাদের ব্যক্তিত্বের অস্পষ্ট অতীতের কুলুঙ্গি থেকে।

হয়ত আপনার বড়ভাই একজন অত্যন্ত মেধাবী ছাত্র ছিলেন। তিনি স্কুলে 'এ' পেয়েছিলেন এবং আপনি কেবল 'সি' পেয়েছিলেন। কিন্তু আপনি কখনই এর শেষটুকু শোনেন নি। তাই আপনি বিশ্বাস করতেন যে আপনি কখনই তার মত সফল হতে পারবেন না। তিনি পেয়েছিলেন 'এ' এবং আপনি পেয়েছিলেন 'সি', তাই আপনি ধরে নিলেন আপনি সারা জীবন 'সি'-ই পেতে থাকবেন।

আপাতদৃষ্টিতে মনে হচ্ছে আপনি কখনো উপলব্ধি করেন নি যারা স্কুলে উচ্চ গ্রেড পেতে ব্যর্থ হয়েছিল তাদের অনেকেই স্কুলের বাইরে অধিক সাফল্য অর্জন করতে সক্ষম হয়েছিল। কলেজে কোন একজনের একটি 'এ' পাওয়ার অর্থ এই নয় যে সে আমেরিকার সবচেয়ে মহান ব্যক্তি, কারণ

www.pathagar.org

ডিপ্লোমার সময় তিনি হয়ত আর 'এ' নাও পেতে পারেন। যিনি স্কুলে 'সি' পেয়েছেন তিনি পরবর্তীতে জীবনে হয়ত সত্যিই 'এ' অর্জন করবেন।

এই হীনমন্যতা দূর করার গভীর রহস্য হল আপনার মনকে পর্যাপ্ত বিশ্বাসে ভরিয়ে দেয়া। ঈশ্বরের প্রতি গভীর বিশ্বাস গড়ে তুলুন যা সামান্য হলেও আপনার মধ্যে একটি বাস্তবসম্মত বিশ্বাস তৈরি করবে।

শক্তিশালী বিশ্বাস অর্জন হয় প্রার্থনার মাধ্যমে, প্রচুর প্রার্থনা, পড়াশুনা এবং মানসিকভাবে বাইবেলে মগ্ন হয়ে থাকা এবং বিশ্বাসের অন্যান্য কৌশল অনুশীলনের মাধ্যমে। আরেকটি অধ্যায়ে আমি প্রার্থনার বিশেষ নির্দিষ্ট নিয়ম সম্পর্কে আলোচনা করেছি। কিন্তু আমি এখানে বলতে চাই নির্দিষ্ট প্রকৃতির প্রার্থনা হীনমন্যতাকে নির্মূল করার জন্য প্রয়োজনীয় মানের বিশ্বাস উৎপন্ন করে। লোক দেখানো, আনুষ্ঠানিক ও দ্রুতসম্পাদিত প্রার্থনা যথেষ্ট শক্তিশালী হয় না।

টেক্সাসের এক বন্ধুর বাড়ির অসাধারণ সুন্দরী এক রাঁধুনীকে জিজ্ঞেস করা হয়েছিল তিনি কিভাবে তার অসুবিধাগুলি মোকাবেলা করেন। তিনি উত্তরে বলেন, সাধারণ সমস্যা সমাধান করা যেতে পারে সাধারণ প্রার্থনার দ্বারা, কিন্তু বড় ধরনের সমস্যায় আপনার গভীর প্রার্থনার প্রয়োজন।

আমার একজন অনুপ্রেরণাদায়ক বন্ধু ছিলেন নিউ ইয়র্কের সিরাকিউজের প্রয়াত হার্লো বি. অ্যানড্রুজ। আমার জানা মতে তিনি ছিলেন সেরা ব্যবসায়ী এবং উপযুক্ত আধ্যাত্মিক বিশেষজ্ঞদের একজন। তিনি বলেন অধিকাংশ প্রার্থনার সমস্যা হল এগুলি তেমন বড় নয়, বিশ্বাসী হতে হলে বড় প্রার্থনা শেখা প্রয়োজন। ঈশ্বর আপনার প্রার্থনার পরিমাণ অনুযায়ী আপনাকে পরিমাপ করবেন। নিঃসন্দেহে তিনি সঠিক। শাস্ত্র বলে, 'আপনার বিশ্বাসের গভীরতা অনুযায়ী ফল লাভ করবেন (মথিউ ৯:২৯)।' সুতরাং আপনার সমস্যা যত বড়, আপনার প্রার্থনা তত বড় হওয়া উচিৎ।

গায়ক রোল্যান্ড হেইজ তার পিতামহ সম্পর্কে আমাকে বলেছেন, তার পিতামহের শিক্ষাগত যোগ্যতা তার নাতির সমান ছিল না, কিন্তু তার সহজাত জ্ঞান ছিল স্পষ্টত গভীর। তিনি বলেন, 'একসঙ্গে অনেক কিছুর জন্য প্রার্থনা করলে আবর্জনা অপসারণের ক্ষমতা কমে যায়।' আপনার প্রার্থনাকে সন্দেহ, ভয়, হীনমন্যতার গভীরে পরিচালিত করুন। প্রার্থনা করুন গভীরভাবে, দীর্ঘ প্রার্থনা। দীর্ঘ প্রার্থনায় রয়েছে অধিক আবর্জনা

www.pathagar.org

পরিস্কারের ক্ষমতা এবং আপনি মুক্ত হয়ে বেড়িয়ে আসবেন শক্তিশালী ও অত্যাবশ্যক বিশ্বাস নিয়ে।

একজন উপযুক্ত আধ্যাত্মিক গুরুর কাছ থেকে শিখুন কিভাবে বিশ্বাস অর্জন করতে হয়। বিশ্বাসকে কাজে লাগানোর ক্ষমতা এবং শক্তিকে ব্যবহারের ক্ষমতা অর্জন করুন। এটি আপনাকে দিবে অন্য যেকোন নৈপুণ্যের মতই দক্ষতা এবং এই দক্ষতা লাভের জন্য আপনাকে অবশ্যই এর অধ্যয়ন ও অনুশীলন করতে হবে।

এই অধ্যায়ের উপসংহারে দশটি পরামর্শ তালিকাভূক্ত করা হয়েছে। এটি আপনার হীনমন্যতার প্যাটার্নকে পরাভূত করবে ও বিশ্বাসকে উন্নয়ন করবে। এই নিয়মগুলি আপনি সযত্নে অনুশীলন করুন। এটি আপনার হীনমন্যতার অনুভূতি দ্রুত নিঃশেষ করার মাধ্যমে আপনার মধ্যে আত্মবিশ্বাস বাড়াতে সাহায্য করবে, তা যতই গভীরভাবে প্রোথিত থাকুক না কেন।

যাইহোক, এই পর্যায়ে আমি ইঙ্গিত দিতে চাই যে আপনার মনে আত্মবিশ্বাসের অনুভূতি সৃষ্টি করতে হলে আপনাকে আত্মবিশ্বাস অর্জনের নির্দেশিত পদ্ধতি অনুশীলন করতে হবে এবং এই ধারণাটি আপনার মনে প্রবেশ করলেই তা অত্যন্ত কার্যকর হবে। নিরাপত্তাহীনতা ও আত্মবিশ্বাসের অভাবের কারণে যদি আপনার মন অন্ধকারাচ্ছন্ন থাকে, তাহলে অবশ্যই তার কারণ এই সকল ধারণা আপনার চিন্তাশক্তির উপর দীর্ঘ সময় ধরে প্রাধান্য বিস্তার করে আছে। আরেকটি আরো ইতিবাচক ধারণার প্যাটার্ন আপনার মনকে অবশ্যই দিতে হবে এবং এটি আত্মবিশ্বাসী ধারণার পুনরাবৃত্তিমূলক নির্দেশের দ্বারা সম্পন্ন হয়। আপনার প্রাত্যহিক জীবনের কর্মব্যস্ততায় সুশৃঙ্খল চিন্তার প্রয়োজন, যদি আপনার মনকে পুনরায় শিক্ষিত করতে চান এবং যদি এটিকে আপনার শক্তিদায়ক বৃক্ষ হিসেবে গড়ে তুলতে চান। আত্মবিশ্বাসী চিন্তা আপনার চেতনায় প্রবেশ করানো সম্ভব, এমনকি আপনার সকল দৈনন্দিন কাজের ফাঁকেও। আপনাকে একজন মানুষ সম্পর্কে বলব যিনি তাই করতেন, একটি অনন্য পদ্ধতি ব্যবহারের মাধ্যমে।

এক বরফশীতল সকালে মিডওয়েস্টার্ন সিটির একটি হোটেলে তিনি আমাকে ডাকলেন, আরো ত্রিশ মাইল দূরের একটি শহরে একটি বক্তৃতাসভায় যোগদানের জন্য। বেশ পিচ্ছিল রাস্তায় দ্রুতগতিতে গাড়ি

www.pathagar.org

চালিয়ে আমরা যাত্রা শুরু করি। আমার বিবেচনায় তিনি একটু বেশি জোরেই গাড়ি চালাচ্ছিলেন। আমি তাকে স্মরণ করিয়ে দিলাম যে আমাদের হাতে পর্যাপ্ত সময় আছে এবং তাকে একটু আয়েশ করে ড্রাইভ করার জন্য পরামর্শ দিলাম।

তিনি জবাব দিলেন. 'আমার ড্রাইভিং নিয়ে চিন্তিত হবেন না। এক সময় আমার মধ্যে সব ধরনের নিরাপত্তাহীনতায় পরিপূর্ণ ছিল। তবে আমি তা কাটিয়ে উঠেছি। পূর্বে আমি সবকিছুতে খুব আতঙ্কিত বোধ করতাম। আমি গাড়ি বা প্লেনে চড়ে কোথাও যেতে ভয় পেতাম। যদি পরিবারের কেউ দূরে যেত, না ফেরা পর্যন্ত আমি খুব চিন্তিত থাকতাম। কোন একটি দুর্ঘটনা ঘটবে সবসময় এরকম অনুভূতি আমার হত এবং এটি আমার জীবনকে দুর্বিসহ করে তুলেছিল। আমি হীনমন্যতা ও আস্থার অভাবের মধ্যে ডুবে ছিলাম। মনের এই অবস্থার প্রভাব আমার ব্যবসায়ের উপর প্রতিফলিত হচ্ছিল এবং আমি খুব একটা সুবিধা করে উঠতে পারছিলাম না। আমি একটি বিস্ময়কর পরিকল্পনা করি যা এইসব নিরাপত্তাহীনতার অনুভূতিকে আমার মন থেকে বের করে দেয় এবং এখন এক আত্মবিশ্বাসের অনুভূতি নিয়ে জীবযাপন করছি।'

এই সেই 'অসাধারণ পরিকল্পনা' বলে তিনি গাড়ির উইন্ডশিল্ডের ঠিক নিচে যন্ত্রপাতির প্যানেলের সঙ্গে যুক্ত দুইটি ক্লিপ দেখালেন এবং গ্লোভ কম্পার্টমেন্ট থেকে ছোট তাসের একটি প্যাকেট বের করলেন। এগুলি থেকে একটি তাস নির্বাচন করে ক্লিপের নিচে রাখলেন। এতে লিখা রয়েছে, 'যদি তুমি বিশ্বাসী হও কোন কিছুই তোমার অসাধ্য নয় (মথি ১৭:২০)।' তিনি এটিকে সরালেন, এক হাতে গাড়ি চালাতে চালাতে দক্ষতার সঙ্গে তাসগুলিকে শাফল করলেন। তিনি আরেকটি তাস নির্বাচন করে ক্লিপের নিচে আটকে রাখলেন। এতে লিখা রয়েছে, 'যদি ঈশ্বর আমাদের পক্ষে হন তখন কে আমাদের বিপক্ষে যাবে (রোমান ৮:৩১)?'

তিনি ব্যাখ্যা করেন, 'আমি একজন ট্র্যাভেলিং সেলস্‌ম্যান হিসেবে প্রায় সারাদিনই গ্রাহকদের মনোযোগ আকর্ষণের জন্য আশপাশে ঘুরে বেরাই। আমি আবিষ্কার করি ড্রাইভিংয়ের সময় মানুষ সব ধরনের চিন্তা করেন। যদি তার চিন্তার প্যাটার্ন নেতিবাচক হয়, তবে তিনি সারাদিন ধরে আরো নেতিবাচক ধারণা পোষণ করবেন। অবশ্যই এটি তার জন্য খুবই খারাপ

www.pathagar.org

হয়। আমি নিজেই এক সময় ওই রকম ধারণা পোষণ করতাম। আমি সাধারণত আতঙ্ক ও পরাজয়ের চিন্তা মাথায় নিয়ে সারাদিন ধরে ড্রাইভ করতাম এবং ক্রমে ক্রমে আমার বিক্রয় কমে যচ্ছিল। কিন্তু আমি যখন থেকে ড্রাইভের সময় এই কার্ড ব্যবহার করছি এবং শব্দগুলি মেমরিতে রাখছি, তখন থেকে আমি ভিন্নভাবে চিন্তা করতে শিখলাম। পুরাতন নিরাপত্তাহীনতা যা আমাকে তাড়িয়ে বেড়াত, তা একেবারে দূর হয়ে গেল। এখন আমি পরাজয়ের আতঙ্কজনক ও অসফলতার চিন্তার পরিবর্তে বিশ্বাস ও সাহসের কথা চিন্তা করি। আসলেই এটি একটি বিস্ময়কর পদ্ধতি যা আমার জীবনকে সম্পূর্ণ পরিবর্তিত করেছে। এটি আমার ব্যবসায়ের ক্ষেত্রেও আমাকে সাহায্য করেছে। একজন দক্ষ ব্যক্তি কিভাবে বিক্রি করার আশা করতে পারেন, যদি তিনি ড্রাইভ করে গ্রাহকদের কাছে যাওয়ার সময় বিক্রয় করতে পারবেন না বলে বিশ্বাস করেন?'

আমার এক বন্ধু এই কার্যসূচী অনুশীলন করে চমৎকার ফল লাভ করেছেন। তিনি তার মনকে ঈশ্বরের উপস্থিতি, সহায়তা এবং সাহায্যের চিন্তা দ্বারা পরিপূর্ণ করে, প্রকৃতপক্ষে তিনি তার চিন্তন প্রক্রিয়ার পরিবর্তন করতে সক্ষম হয়েছিলেন। তিনি দীর্ঘদিন ধরে আধিপত্য করে আসা নিরাপত্তাহীনতার অনুভূতির সমাপ্তি ঘটাতে সক্ষম হন। তার সম্ভাবনাময় শক্তির মুক্তি ঘটেছিল।

আমরা কিভাবে চিন্তা করি তার উপর নির্ভর করে আমাদের নিরাপত্তাবোধ বা নিরাপত্তাহীনতাবোধের অনুভূতি। যদি আমাদের চিন্তাধারায় আমরা সর্বদা স্থির মনোযোগী হই কোন অশুভ ও ভয়ানক ঘটনার প্রত্যাশার উপর যা ঘটতে পারে বলে মনে হয়, আমরা প্রতিনিয়ত অনিরাপদ বোধ করব। আরো বেশি গুরুতর হল, যে অবস্থাকে আমরা খুব ভয় করি তা চিন্তাশক্তির মাধ্যমে বাস্তবে পরিণত হওয়ার প্রবণতা লাভ করে। এই বিক্রয় প্রতিনিধি প্রয়োজনীয় সাহসী চিন্তার দ্বারা প্রকৃতপক্ষে ইতিবাচক ফল সৃষ্টি করেছেন এবং গাড়ির সামনে কার্ড স্থাপনের পদ্ধতির মাধ্যমে আত্মবিশ্বাস অর্জন করেছেন। তার মানসিক ক্ষমতা একটি মনস্তাত্ত্বিক পরাজয়ের কারণে বাঁধার সম্মুখীন হয়েছিল, এখন তিনি বেরিয়ে এসেছেন আরো উজ্জীবিত সৃজনশীল মনোভাব নিয়ে।

www.pathagar.org

আত্মবিশ্বাসের অভাব আপাতদৃষ্টিতে একটি অন্যতম সমস্যা যা আজ মানুষকে আষ্টেপৃষ্ঠে বেঁধে রেখেছে। একটি বিশ্ববিদ্যালয়ের মনোবিজ্ঞান কোর্সের ছয়শত ছাত্রের উপর একটি জরিপ পরিচালিত হয়েছিল। সবচেয়ে কঠিন ব্যক্তিগত সমস্যা সম্পর্কে ছাত্রদের কিছু প্রশ্ন করা হয়েছিল। পচাঁত্তর শতাংশকে তালিকাভূক্ত করা হয় যে তাদের আস্থার অভাব রয়েছে। নিঃসন্দেহে ধারণা করা যায় যে একই বৃহৎ অনুপাত সাধারণ জনগণের ক্ষেত্রেও সত্য। সবখানেই আপনি এমন মানুষের দেখা পাবেন যাদের অন্তরে রয়েছে ভয়, যারা জীবন থেকে নিজেকে গুটিয়ে রেখেছেন, যাদের নিরাপত্তাহীনতা ও আস্থাহীনতার বিষয়ে গভীর অনুভূতি রয়েছে এবং যারা তাদের সক্ষমতার উপর সন্দিহান। অন্তরের গভীরে তারা দায়িত্ব মোকাবেলা ও সুযোগ আঁকড়ে ধরার ক্ষমতার উপর আস্থাহীন। তারা সবসময় অস্পষ্ট ও মন্দ আতঙ্কজনক চিন্তা দ্বারা বেষ্টিত এবং মনে করে অশুভ কোন ঘটনা ঘটতে যাচ্ছে। তারা বিশ্বাস করে না যে তারা যা হতে চাইবে তা হওয়ার ক্ষমতা তাদের মধ্যে আছে। তাই যা করতে সক্ষম তারচেয়ে কম নিয়েই নিজেদের সন্তুষ্ট রাখর চেষ্টা করে। হাজার হাজার মানুষ সারা জীবন হাঁমাগুড়ি দিয়ে চলে, পরাজিত ও ভীত হয়ে। আর অধিকাংশ ক্ষেত্রে ক্ষমতা সম্পর্কে এই ধরনের হতাশা অনাবশ্যক।

জীবনের ঘাত-প্রতিঘাত, সমস্যার পাহাড়, বহুবিধ সমস্যা আপনার শক্তিকে শোষণ করে আপনাকে নিরুৎসাহের হতাশায় নিমজ্জিত করবে। এই রকম অবস্থায় আপনার শক্তির প্রকৃত অবস্থা প্রায়ই অস্পষ্ট হয়ে পড়ে এবং একজন ব্যক্তি পতিত হয় এমন নিরুৎসাহজনক অবস্থায় যা কোনভাবে নিরূপণ করা যায় না। আপনার ব্যক্তিত্ব সম্পদের পুনর্মূল্যায়ন করা অতিশয় জরুরি। যখন আপনার মধ্যে একটি যুক্তিসঙ্গত মনোভাব সৃষ্টি হবে, তখন এটি আপনার মনে বিশ্বাস জন্মাবে যে আপনি যতটুকু পরাজিত হয়েছেন বলে মনে করেছিলেন আপনি তারচেয়ে কম পরাজিত।

উদাহরণ হিসেবে বলা যায়, বায়ান্ন বছর বয়সী একজন ব্যক্তি আমার পরামর্শ নিয়েছিলেন। ভীষণভাবে হতাশাগ্রস্ত এই ব্যক্তি আমার কাছে তার হতাশার কথা ব্যক্ত করেছিলেন। তিনি বলেছিলেন, 'সব শেষ হয়ে গিয়েছে।' আমাকে আরো জানালেন, তিনি সারা যা জীবনে অর্জন করেছিলেন তা সবটাই নিঃশেষ হয়ে গিয়েছে।

www.pathagar.org

আমি তাকে জিজ্ঞেস করলাম, 'সবকিছু?'

তিনি পুনরাবৃত্তি করেন, 'সবকিছু। আমার এখন আর কিছু নেই। সবকিছু হারিয়ে সর্বশ্বান্ত হয়েছি আমি। আর কোন আশা নেই এবং আমি নিজেও আবার নতুন করে সব শুরু করার পক্ষে বৃদ্ধ। আমি আমার সকল বিশ্বাস হারিয়েছি।'

স্বাভাবিকভাবেই আমি তার প্রতি সহানুভূতি অনুভব করি। তবে এটি স্পষ্ট যে, আশাহীনতার অন্ধকার ছায়া তার মনে প্রবেশ করে তার দৃষ্টিভঙ্গীকে বর্ণহীন ও বিকৃত করে ফেলেছিল এবং এটিই ছিল তার প্রধান সমস্যা। এই বিভ্রান্তিকর চিন্তা নেপথ্যে তার প্রকৃত ক্ষমতাকে পশ্চাতগামী করেছিল, তাকে শক্তিহীন করে রেখেছিল।

আমি তাকে বললাম, 'অতএব, মনে করুন আমরা এক টুকরো কাগজ নিয়ে লিখছি যে কী কী সম্পদ আপনার অবশিষ্ট রয়েছে।'

তিনি দীর্ঘশ্বাস ফেলে বললেন, 'কোনো লাভ নেই। আমার আর কিছুই নেই। আমার ধারণা আমি তা আপনাকে বলেছি।'

আমি বললাম, 'তবুও দেখা যাক।' এরপর তাকে জিজ্ঞেস করলাম, 'আপনার স্ত্রী কি এখনো আপনার সঙ্গে আছে?'

বললেন, 'কেন! হ্যাঁ, নিশ্চয়ই এবং তিনি একজন অত্যন্ত চমৎকার মহিলা। আমরা ত্রিশ বছর ধরে বিবাহিত। তিনি কখনই আমাকে ছেড়ে যাবেন না যত খারাপ কিছু ঘটুক না কেন।'

'ঠিক আছে, আমরা ধরে নেই আপনার স্ত্রী এখনো আপনার সঙ্গেই আছেন এবং তিনি কখনো আপনাকে ছেড়ে চলে যাবেন না যাই ঘটুক না কেন। আপনার কোন ছেলেমেয়ে আছে কি? তারা কেমন?

তিনি উত্তরে বললেন, 'হ্যাঁ, আমার তিনটি সন্তান আছে এবং তারা অবশ্যই চমৎকার। আমি তাদের সহানুভূতি পেয়েছি। তারা আমার কাছে এসে জানিয়েছে, 'বাবা, আমরা তোমাকে ভালবাসি এবং আমরা তোমার পাশে থাকব।'

আমি বললাম, 'বেশ, তাহলে, বিষয় নাম্বর দুই, তিন ছেলেমেয়ে আপনাকে ভালবাসে এবং আপনার পাশে থাকবে। এরপর তাকে জিজ্ঞেস করলাম, 'আপনার কোন বন্ধু আছে কি?'

www.pathagar.org

বললেন, 'হ্যাঁ, প্রকৃতপক্ষে আমার কিছু ভাল বন্ধু আছে। আমি অবশ্যই স্বীকার করব তারা অত্যন্ত ভদ্র এবং প্রায়ই আমাকে বলেন তারা আমাকে সাহায্য করতে চান। কিন্তু তারা কি করতে পারে? তারা কিছুই করতে পারবে না।'

'তিন নম্বর হচ্ছে, আপনার কিছু ভাল বন্ধু রয়েছে যারা আপনাকে সাহায্য করতে চান এবং তারা আপনাকে সম্মান করেন। আপনার নীতিনিষ্ঠা কেমন? আপনি কি কিছু ভুল কাজ করেছেন?

উত্তরে তিনি বললেন, 'আমি অবশ্যই নীতিপরায়ণ ও কর্তব্যনিষ্ঠ। আমি সবসময় ন্যায় কাজ করার চেষ্টা করেছি এবং আমার বিবেক পরিষ্কার।'

বললাম, 'ঠিক আছে, এটিকে চার নম্বর লিখছি, কর্তব্যনিষ্ঠ। আপনার স্বাস্থ্য কেমন?'

তিনি জবাব দিলেন, 'আমার স্বাস্থ্য ঠিক আছে, আমি খুব কমই অসুস্থ হয়েছি এবং আমি মনে করি শারীরিকভাবে আমার স্বাস্থ্য অত্যন্ত ভাল।'

'তাহলে আমরা পাঁচ নম্বর হিসেবে এটিকে লিখি, শারীরিক স্বাস্থ্য ভাল। মার্কিন যুক্তরাষ্ট্র সম্পর্কে আপনার কি ধারণা? আপনি কি মনে করেন এটি এখনো ব্যবসা-বাণিজ্যে ভাল করছে এবং সুযোগ-সুবিধায় পূর্ণ একটি দেশ?'

তিনি বললেন, 'হ্যাঁ। বিশ্বে এটিই একমাত্র দেশ যেখানে আমি বসবাস করতে চাই।'

ছয় নম্বর হল, আপনি যুক্তরাষ্ট্রেই বসবাস করছেন, সুযোগ-সুবিধাপূর্ণ একটি দেশ এবং আপনি আনন্দিত এখানে বসবাস করে।' তারপর তাকে আমি প্রশ্ন করলাম, 'আপনার ধর্মীয় বিশ্বাস কেমন? আপনি কি ঈশ্বরে বিশ্বাস করেন এবং আপনি কি বিশ্বাস করেন ঈশ্বর আপনাকে সাহায্য করবেন?

উত্তরে বললেন, 'হ্যাঁ, আমি মনে করি ঈশ্বরের সাহায্য ছাড়া এই পর্যায়ে আমি টিকে থাকতে পারতাম না।'

আমি বললাম, 'চলুন, এখন এই সম্পদগুলির একটি তালিকা প্রস্তুত করি।'

১। আপনার স্ত্রী একজন অসাধারণ মহিলা, ত্রিশ বছরের বিবাহিত জীবন।

www.pathagar.org

২। তিনজন অনুগত সন্তান, যারা আপনার পাশে দাঁড়াবে।
৩। ভাল বন্ধুরা আছেন যারা আপনাকে সাহায্য করবেন এবং শ্রদ্ধা করবেন।
৪। সততা সম্পর্কে লজ্জিত হওয়ার কিছু নেই।
৫। সুস্বাস্থ্যের অধিকারী।
৬। আমেরিকায় বসবাস, বিশ্বের সর্বশ্রেষ্ঠ দেশে।
৭। ধর্মে বিশ্বাসী।

আমি এই তালিকাটি তার দিকে ঠেলে দিলাম। বললাম, 'এটি একবার দেখে নিন। আমি মনে করি আপনার বেশ কিছু সম্পদ রয়েছে। আমি ভেবেছিলাম আপনি আমাকে বলেছিলেন যে আপনার সবকিছু হারিয়ে গিয়েছে।'

তিনি লজ্জিত হয়ে হাসলেন। তিনি বিষণ্ন হয়ে জবাব দিলেন, 'আমার ধারণা আমি ওই সকল বিষয় চিন্তা করি নি। আমি বিষয়টি ওইভাবে কখনো চিন্তা করি নি। সম্ভবত অবস্থা ততটা খারাপ নয়। হয়ত আমি আবার সব নতুন করে শুরু করতে পারব, যদি সামান্য আস্থা ফিরে পাই এবং যদি অনুভব করি কিছু ক্ষমতা আমার মধ্যেও বিদ্যমান।'

বেশ, তিনি তার আস্থা ফিরে পেলেন এবং তিনি নতুন করে আবার সব শুরু করলেন। তিনি এটি করতে পেরেছিলেন তার মনোভাব পরিবর্তন করার পর। বিশ্বাস তার সন্দেহকে পরাজিত করল এবং সকল বাধা অতিক্রম করার মত যথেষ্ট শক্তি তার ভিতর থেকে বেরিয়ে এল।

এই ঘটনা একটি গভীর সত্য প্রকাশ করে যা বিখ্যাত সাইকোলজিস্ট ড. কার্ল মেনিনজার কর্তৃক বিবৃত ব্যাখ্যায় প্রকাশ পায়। তিনি বলেন, 'মানুষের মনোভাব হল সত্যের চেয়েও বেশি গুরুত্বপূর্ণ।' এটি বারবার উচ্চারণ করতে হবে যতক্ষণ না এর সত্যতা আপনাকে আঁকড়ে ধরে। কোন বাস্তবিকতার মুখোমুখি হলে, তা যতই কঠিন হোক না কেন, এমনকি আপাতদৃষ্টিতে আশাহীন মনে হলেও, এটি আসলে আমাদের মনোভাবের মত গুরুত্বপূর্ণ নয়। একটি সত্যকে আপনি কিভাবে দেখবেন, যে সত্য আপনাকে হয়ত পরাজিত করতে পারে, এই বিষয়ে আপনি কোন কিছু করার পূর্বেই? আপনাকে মানসিকভাবে পরাস্ত করে এমন ঘটনাকে আপনি

www.pathagar.org

হয়ত মোকাবেলা করার পূর্বেই মেনে নিবেন। অপরপক্ষে, একটি আত্মবিশ্বাসী ও আশাবাদী চিন্তার প্যাটার্ন মনোভাবকে পরিবর্তন অথবা ঘটনাকে পুরোপুরি পরাস্ত করতে পারে।

আমি একজন ব্যক্তিকে চিনি যিনি তার প্রতিষ্ঠানের জন্য অসাধারণ এক সম্পদ। তবে কোন অসাধারণ ক্ষমতার জন্য নয়। তবে এই জন্য যে তিনি সবসময় একটি বিজয়ী চিন্তার প্যাটার্ন প্রকাশ করতেন। তার সহযোগীরা যেকোন প্রস্তাবনাকে সম্ভবত নেতিবাচক দৃষ্টিতে দেখত। তাই তিনি একটি পদ্ধতি প্রয়োগ করেন, যাকে তিনি 'দ্য ভ্যাক্যুয়াম ক্লিনার মেথড' নামে অভিহিত করতেন। তিনি ধারাবাহিক কিছু প্রশ্নের মাধ্যমে তার সহযোগীদের মন থেকে ঝেড়ে ময়লা পরিষ্কার করেন এবং তাদের নেতিবাচক মনোভাব টেনে বের করেন। তারপর তিনি ধীরে ধীরে ইতিবাচক ধারণার নির্দেশ করেন যতক্ষণ না একটি নতুন এক দৃষ্টিভঙ্গী কোন বিশ্বাস সম্পর্কে একটি নতুন ধারণার সৃষ্টি করতে সক্ষম হয়।

তারা প্রায়ই মন্তব্য করত যে বিষয়টিকে কত ভিন্ন মনে হয়েছিল যখন এই লোকটি 'তাদের উপর কাজ করতে শুরু করেন'। এই আত্মবিশ্বাসী মনোভাবই পার্থক্য তৈরি করে দেয়, তবে প্রকৃত সত্যের মূল্যায়ন করতে গিয়ে বস্তুনিষ্ঠতাকে বাতিল করে না। হীনমন্যতার শিকার হওয়া একজন ব্যক্তির কাছে তার চারপাশের সবকিছুকে বর্ণহীন মনে হয়। এটি সংশোধনের জন্য একটি স্বাভাবিক দৃষ্টিভঙ্গী অর্জন করতে হবে, যা সবসময় ইতিবাচক মনোভাবের দিকে পরিচালিত করে।

সুতরাং আপনি যদি অনুভব করেন যে আপনি পরাজিত এবং আপনার ভিতরের জেতার ক্ষমতার উপর আস্থা হারিয়েছেন, তাহলে শান্ত হয়ে বসুন, একটি কাগজের টুকরা নিয়ে একটি তালিকা তৈরি করুন। যে কারণগুলি আপনার বিরুদ্ধে সেগুলি নয়, যেগুলি আপনার পক্ষে সেগুলিকে তালিকাভুক্ত করুন।

যদি আমরা আমাদের বিরুদ্ধ শক্তির কথা অনবরত চিন্তা করতে থাকি, তাহলে সেগুলি আমাদের কাছে বাস্তবের চেয়েও বেশি শক্তিশালী মনে হবে। এগুলিকে ভয়ানক শক্তি হিসেবে মনে করা হবে যা বাস্তবে সত্য নয়। অপরদিকে, যদি আপনি মানসিক কল্পনার মাধ্যমে আপনার সম্পদ সম্পর্কে নিশ্চিত ও পুনঃনিশ্চিত হোন এবং আপনার চিন্তা যদি এর উপর নিবদ্ধ থাকে

www.pathagar.org

এবং পুরোদস্তুর জোর দেন, আপনি যেকোন অসুবিধাকে অগ্রাহ্য করে অতিক্রম করবেন, তা যতই কঠিন হোক না কেন। আপনার ভেতরের ক্ষমতা নিজেই পুনঃপ্রতিষ্ঠিত হবে, ঈশ্বরের সহায়তায় এবং তিনি পরাজয়ের হাত থেকে আপনাকে বিজয়ের মঞ্চে প্রতিষ্ঠিত করবেন।

একটি অত্যন্ত শক্তিশালী ধারণা হচ্ছে, যদি কেউ মনে করেন তার বিশ্বাসের ঘাটতি রয়েছে, তবে তার উচিৎ ঈশ্বরের কথা স্মরণ করা যে তিনি সত্যিই আপনার সঙ্গে আছেন এবং সাহায্য করছেন, তাহলে তিনি নিশ্চিত আত্মবিশ্বাসের অভাব কাটিয়ে উঠতে পারবেন। ধর্মের একটি সাধারণ শিক্ষা যে, পরাক্রমশালী ঈশ্বর আপনার সঙ্গী হবেন এবং আপনার পাশে দাঁড়াবেন, সাহায্য করবেন এবং শেষ সময় পর্যন্ত আপনার সঙ্গে থাকবেন। আত্মবিশ্বাস উন্নয়নে অন্য কোন বিশ্বাস এত শক্তিশালী হবে না যদি আপনি এই সাধারণ বিশ্বাসের অনুশীলন করেন।

এটি অনুশীলন করতে কেবল দৃঢ়ভাবে বিশ্বাস করুন, 'ঈশ্বর আমার সঙ্গে আছেন, তিনি আমাকে সাহায্য করছেন, আমাকে পথ দেখাচ্ছেন। প্রতিদিন বেশ কয়েক মিনিট মনশ্চক্ষে ঈশ্বরের উপস্থিতির কল্পনা করুন। তারপর সেই অ্যাফারমেশনকে বিশ্বাস করার অনুশীলন করুন। আপনার ব্যবসায়িক বিষয়ে অনুমান করুন, যা আপনি অ্যাফার্ম এবং ভিজ্যুয়ালাইজ করেছেন তা সত্য। এটিকে অ্যাফার্ম করুন, ভিজ্যুয়ালাইজ করুন এবং বিশ্বাস করুন, এটি নিজেই বাস্তবে পরিণত হবে। এই শক্তির মুক্তির ফলে যে উদ্দীপনার সৃষ্টি হবে তা আপনাকে চমৎকৃত করবে।

প্রত্যয়ের অনুভূতি নির্ভর করে চিন্তার ধরনের উপর যা অভ্যাসগতভাবে আপনার মনে ব্যাপৃত। পরাজয়ের চিন্তা আপনাকে পরাজিত বোধ করতে বাধ্য করবে। আত্মবিশ্বাসী চিন্তার অনুশীলন এবং এটিকে ডমিনেটিং অভ্যাসে পরিণত করুন, ফলে ক্ষমতার এমন একটি শক্তিশালী অনুভূতি হবে আপনার মধ্যে যে যত অসুবিধাই হোক না কেন আপনি তা কাটিয়ে উঠতে সক্ষম হবেন। আত্মবিশ্বাসের অনুভূতি আসলে শক্তি বৃদ্ধির জন্য প্ররোচিত করে। ব্রাজিলের সম্রাট একবার বলেছিলেন, 'সাহসী হও, শক্তিশালী বাহিনী তোমাদের সাহায্যে এগিয়ে আসবে।' অভিজ্ঞতাই প্রমাণ করে এর সত্যতার। যখন বিশ্বাস বৃদ্ধির মাধ্যমে আপনার দৃষ্টিভঙ্গী

www.pathagar.org

পুনঃগঠিত হবে আপনি অনুভব করবেন এইসব অলৌকিক শক্তি আপনাকে সাহায্য করছে।

এমারসন একটি চমৎকার সত্যকে প্রকাশ করেছেন, 'তারাই জয়ী হয় যারা বিশ্বাস করেন যে তারা পারবে।' তিনি আরো যোগ করেছেন, 'আপনি যে কাজটিকে ভয় করেন, তাই করুন মৃত্যুর ভয় নিশ্চিত জেনেও।' আস্থা ও বিশ্বাসের অনুশীলন করুন; ভয় ও নিরাপত্তাহীনতা আপনার উপর আর প্রভাব বিস্তার করতে পারবে না।

একবার যখন স্টোনওয়েল জ্যাকসন এক সাহসী আক্রমণের পরিকল্পনা করেন। তার এক জেনারেল ভীত হয়ে আপত্তি করে বলেন, 'আমার এই পরিকল্পনায় আমি ভয় পাচ্ছি' বা 'আমার ভয় হচ্ছে যে... ।' জ্যাকসন তার হাত ভীরু অধঃস্তনের কাঁধে রেখে বললেন, 'জেনারেল, কখনো ভয়ের কাছ থেকে পরামর্শ নেবেন না।'

আপনি আপনার মনকে বিশ্বাস, প্রত্যয় এবং নিরাপত্তার চিন্তা দিয়ে ভরে তুলুন। এটি আপনার সন্দেহ, প্রত্যয়ের অভাবের চিন্তা জোর করে তাড়িয়ে দিবে। একজন ব্যক্তি যাকে দীর্ঘ সময় ধরে নিরাপত্তাহীনতা ও ভয় তাড়িয়ে বেরিয়েছে, আমি তাকে বাইবেল পড়ার এবং তুলনামূলক সাহস ও আত্মবিশ্বাসের প্রতিটি বিবৃতিকে লাল কালির পেন্সিল দিয়ে আন্ডারলাইন করার পরামর্শ দেই। তিনি এগুলিকে মুখস্থও করেন। ফলে স্বাস্থ্যকর, আনন্দজনক এবং শক্তিশালী চিন্তা দিয়ে তার মন ভরে উঠে। এই গতিশীল চিন্তা তাকে আশাহীন অবস্থা থেকে একজন শক্তিশালী মানুষে পরিণত করে। কয়েক সপ্তাহের মধ্যে তার অভ্যন্তরের যে পরিবর্তন হয় তা ছিল লক্ষণীয়। একেবারে পরাজিতের দোরগোড়া থেকে তিনি একজন আত্মবিশ্বাসী ও অনুপ্রেরণাদায়ক ব্যক্তিত্বে পরিণত হন। তিনি এখন সাহস ও চুম্বকত্বের আলো বিকিরণ করেন। তিনি আত্মবিশ্বাস ও নিজের শক্তি ফিরে পান এক সহজ পদ্ধতি চিন্তার নবায়নের মাধ্যমে।

সংক্ষেপে প্রশ্ন করা যায় আত্মবিশ্বাস গড়ে তুলতে আপনি এখন কী করতে পারেন? অক্ষম দৃষ্টিভঙ্গী কাটিয়ে উঠার এবং বিশ্বাসের অনুশীলন শেখার সহজ ও কার্যকর দশটি নিয়ম নিম্নে উল্লেখ করা হল। হাজার হাজার মানুষ এই নিয়ম অনুশীলন করে সফলতা অর্জন করেছেন। এই কর্মসূচী

www.pathagar.org

গ্রহণ করলে, আপনার ভিতরেও আত্মবিশ্বাসের শক্তি গড়ে উঠবে। আপনারও সক্ষমতার একটি নতুন অনুভূতি হবে।

১। আপনার মনের মধ্যে নিজের সফলতার একটি মানসিক চিত্র অনপনেয়রূপে মুদ্রিত এবং সূত্রবদ্ধ করুন। এই চিত্র একগুঁয়ের মত ধরে রাখুন এবং এটিকে বিবর্ণ হওয়ার অনুমোদন দিবেন না। আপনার এই চিত্রটিকে আরো উন্নীত করার চেষ্টা করুন। কখনই ব্যর্থতার চিন্তা করবেন না। মানসিক চিত্রটির বাস্তবতাকে কখনই সন্দেহ করবেন না। আপনার জন্য সেটি হবে মারাত্মক। কেননা মন তার ক্যানভাসে যা আঁকে সর্বদা তাই দিয়ে নিজেকে পুরণ করতে চায়। সুতরাং সবসময় 'সাফল্যের' চিত্র আঁকতে হবে, যতই মনে হোক না কেন যে এ মুহূর্তে খারাপ কিছু ঘটতে যাচ্ছে, কোন ব্যাপারই না।

২। আপনার নিজস্ব শক্তির বিষয়ে আপনার মনে যখনই একটি নেতিবাচক চিন্তা আসবে, এটিকে বাতিল করতে ইচ্ছাকৃতভাবে একটি ইতিবাচক চিন্তা করবেন।

৩। আপনার কল্পনার মধ্যে কোন প্রতিবন্ধকতার সৃষ্টি করবেন না। প্রতিটি তথাকথিত বাধাকে কমিয়ে ফেলুন। তাদের ছোট করুন। সমস্যাসমূহ অবশ্যই পর্যবেক্ষণ করতে হবে এবং দক্ষতার সঙ্গে মোকাবেলা করে নির্মূল করতে হবে। তবে আসলেই সেগুলি কী তা অবশ্যই জানতে হবে। এগুলিকে ভয়ের চিন্তা দ্বারা স্ফীত করা যাবে না।

৪। অন্যদের দেখে সঙ্কোচিত হবেন না এবং তাদেরকে নকল করার চেষ্টা করবেন না। কেউই আপনার মত হতে পারবে না যতটা দক্ষতার সঙ্গে আপনি নিজে হতে পারবেন। মনে রাখবেন অনেকের আত্মবিশ্বাসী চেহারা ও তার হাবভাব সত্ত্বেও, তারা নিজেদের প্রতি প্রায়ই আপনার মতই ভীত ও সন্দিহান।

www.pathagar.org

৫। এই শক্তিশালী শব্দগুলি দিনে দশবার বারবার উচ্চারণ করুন, 'যদি ঈশ্বর আমাদের পক্ষে হোন, কে আমাদের বিপক্ষে হতে পারে?' (রোমানস ৮:৩১)।' পড়া বন্ধ করে এগুলিকে পুনরাবৃত্তি করুন এখন, ধীরে ধীরে এবং আত্মবিশ্বাসের সঙ্গে।

৬। একজন উপযুক্ত কাউন্সিলরের সাহায্য নিন, যিনি আপনাকে বোঝাতে সাহায্য করবেন, আপনি যা করেন কেন তা করেন। আপনার হীনমন্যতা ও আত্ম-সন্দেহের উৎপত্তি সম্পর্কে জানুন যা সাধারণত শৈশবে শুরু হয়। আত্মজ্ঞান আপনাকে আরোগ্য হতে সাহায্য করবে।

৭। নিম্নলিখিত বাণীগুলি প্রতিদিন দশবার অনুশীলন করুন। যদি সম্ভব হয় জোর গলায় পুনরাবৃত্তি করুন, 'আমি ঈশ্বরের শক্তিতে বলীয়ান হয়ে সব কাজই করতে পারি (ফিলিপীয় ৪:১৩)।' এই কথাগুলি এখন বারবার উচ্চারণ করুন। এই যাদুকরী বিবৃতি নেতিবাচক চিন্তার বিরুদ্ধে সবচেয়ে শক্তিশালী প্রতিষেধক।

৮। আপনার নিজস্ব সক্ষমতার একটি সঠিক পরিমাপ করুন এবং প্রতিদিন দশ শতাংশ করে বৃদ্ধি করতে থাকুন। আত্মম্ভরি না হয়ে একটি গঠনমূলক আত্মসম্মানবোধ গড়ে তুলুন। ঈশ্বর প্রদত্ত শক্তির উপর বিশ্বাস করুন।

৯। নিজেকে ঈশ্বরের হাতে সঁপে দিন। এটি করতে আপনাকে শুধু বলতে হবে, 'আমি ঈশ্বরের হাতে নিজেকে সমর্পণ করেছি।' এরপর বিশ্বাস করবেন আপনি এখন ঈশ্বরের কাছ থেকে শক্তি পাচ্ছেন এবং এটি আপনার ভিতরে প্রবাহিত হচ্ছে তা 'অনুভব' করছেন। বিশ্বাস করুন, 'ঈশ্বরের রাজ্য আপনার সঙ্গে রয়েছে' জীবনের চাহিদা মেটানোর মত পর্যাপ্ত শক্তির আকারে।

১০। নিজেকে স্মরণ করিয়ে দিন, ঈশ্বর আপনার সঙ্গেই আছেন এবং কোন কিছুই আপনাকে পরাজিত করতে পারবে না। বিশ্বাস করুন এখন আপনি তার কাছ থেকে শক্তি পাচ্ছেন।

www.pathagar.org

অধ্যায় দুই
একটি শান্তিপূর্ণ মন শক্তি উৎপাদন করে

হোটেলের ডাইনিং রুমে ব্রেকফাস্টের সময় আমরা তিনজন গত রাতে কে কেমন ভাল ঘুমিয়েছি তা নিয়ে আলাপ করছিলাম। এটি একটি সত্যিকার তাৎপর্যজনক বিষয় ছিল। একজনের ছিল নির্ঘুম রাতের অভিযোগ। তিনি এপাশ ওপাশ করতে করতে ক্লান্ত হয়ে পড়েছিলেন। তিনি বললেন, 'আমার মনে হয় বিছানায় যাওয়ার পূর্বে খবর শোনা বন্ধ করতে হবে। আমি গত রাতে রেডিও শুনছিলাম এবং আমি নিশ্চিত, আমি একটি অশান্তিতে পরিপূর্ণ কান নিয়ে ঘুমাতে গিয়েছিলাম।'

একটি যথার্থ বাক্য, 'অশান্তিতে পরিপূর্ণ কান।' এতে আশ্চর্য হওয়া কিছু নেই তিনি একটি উদ্বিগ্ন রাত কাটিয়েছেন। তিনি আনমনে বললেন, 'আমি কফি খেয়েছিলাম রাতে বিছানায় যওয়ার পূর্বে, হয়ত তাই এরকম হয়েছে।'

আরেকজন বলে উঠলেন, 'আমার জন্য গতরাতটি ছিল চমৎকার। আমি বিকেলে পত্রিকায় বিভিন্ন খবর পড়ে এবং আর্লি ব্রডকাস্ট শুনে তা হজম করে ফেলার সুযোগ পাই ঘুমাতে যাওয়ার পূর্বেই।' তিনি আরো বলেন, 'অবশ্যই, আমি পরিকল্পনা অনুযায়ী ঘুমাতে যাই যা কখনই ব্যর্থ হয় না।'

আমি তাকে তার পরিকল্পনার বিষয়ে জানতে চাইলাম। তিনি ব্যাখ্যা করে বললেন, 'যখন আমি বালক, আমার কৃষক পিতা বিছানায় যাওয়ার পূর্বে পরিবারের সকলকে পার্লারে জড়ো করে আমাদের বাইবেল পড়ে শোনাতেন। আমি এখনো তার বাইবেল পাঠ শুনতে পাই। প্রকৃতপক্ষে,

www.pathagar.org

প্রতিবার বাইবেলের সেই স্তবকগুলি শোনার সময় আমার সবসময় মনে হয় পিতার কণ্ঠে শুনতে পাচ্ছি। প্রার্থনার পর আমি আমার ঘরে গিয়ে অঘোরে ঘুমাতাম।' আমি আমার বাড়ি ছেড়ে চলে আসার পর আমার বাইবেল পড়া এবং প্রার্থনার চর্চায় ছেদ পড়ে।'

'আমি অবশ্যই স্বীকার করব যে বহু বছর ধরে কার্যত কেবল তখনই প্রার্থনা করতাম যখন কোন অসুবিধায় পড়তাম। কিন্তু কয়েক মাস আগে আমার স্ত্রী ও আমি কিছু কঠিন সমস্যায় পড়ে সিদ্ধান্ত নেই যে এটি আবার চর্চা করব। আমরা উপলব্ধি করলাম এটি একটি উপকারী অভ্যাস। সুতরাং প্রতি রাতে বিছানায় যাওয়ার পূর্বে আমি ও আমার স্ত্রী একসঙ্গে বাইবেল পড়ি এবং সংক্ষিপ্ত সময় প্রার্থনা করি। আমি ঠিক জানি না এটি কী করে ঘটে, তবে আমি আগের চেয়ে অনেক শান্তিতে ঘুমাতে পারছি এবং আমার সবকিছুতে এর ইতিবাচক প্রভাব পড়ছে। বাস্তবে যাতায়াতের সময়ও এটিকে খুব উপকারী বলে মনে হয়, যেমন আমি এখনো পথে বাইবেল পড়ি এবং প্রার্থনা করি, গত রাতে ২৩ নম্বর স্তবক পড়ে আমি বিছানায় গিয়েছি। আমি স্তবগুলি জোরে পড়ি এবং তা আমার জন্য খুব ভাল ফলদায়ক হয়।

তিনি অন্যজনের দিকে ফিরে বলেন, 'আমি কান ভরা সমস্যা নিয়ে বিছানায় যাই নি। আমি একটি শান্তিপূর্ণ মন নিয়ে ঘুমাতে গিয়েছিলাম।'

বেশ, আপনার জন্য দুইটি বাক্য পেশ করলাম, 'অশান্তিতে পরিপূর্ণ একটি কান' এবং 'একটি শান্তিপূর্ণ মন।' আপনি কোনটি নির্বচন করবেন?

আপনার মানসিক মনোভাবের পরিবর্তনের মধ্যে এর রহস্যের নির্যাস লুকিয়ে রয়েছে। একজনকে অবশ্যই একটি ভিন্ন চিন্তার ভিত্তিতে বাঁচতে শিখতে হবে, এমনকি চিন্তার পরিবর্তনের জন্য যদি পরিশ্রম করতেও হয়, এটি যেমন আছেন তেমন থাকার চেয়ে অনেক সহজ। চাপের জীবন অনেক কঠিন। মনের শান্তি, সমন্বয়পূর্ণ এবং চাপহীন জীবন হচ্ছে অস্তিত্বের সবচেয়ে সহজ রূপ। মানসিক শান্তি অর্জনের জন্য সংগ্রাম করতে হবে। এর অর্থ হল ঈশ্বরের শান্তির উপহার গ্রহণের জন্য নিরুদ্বেগ মনোভাবের উন্নতিবিধানের প্রচেষ্টা।

নিরুদ্বেগ মনোভাব এবং এর ফলে প্রাপ্ত শান্তির উদাহরণ হিসেবে আমি [illegible]য় একটি অভিজ্ঞতার কথা মনে করি। কোন এক শহরে আমি এক [illegible] বক্তৃতা করছিলাম। বক্তব্যের পূর্বে বক্তব্যের বিষয় নিয়ে ভাবছিলাম।

www.pathagar.org

এমন সময় এক ভদ্রলোক এগিয়ে এসে তার ব্যক্তিগত সমস্যা নিয়ে আলোচনা করতে চাইলেন।

আমি তাকে জানালাম এই মুহূর্তে কথা বলা অসম্ভব কেননা আমি তখন বক্তব্য পেশ করতে যাচ্ছি। আমি তাকে অপেক্ষা করতে বললাম। আমি কথা বলার সময় লক্ষ্য করলাম তিনি উইংসের পাশে উদ্বিগ্ন হয়ে পায়চারি করছিলেন। কিন্তু পরে তাকে আর কোথাও দেখা গেল না। অবশ্য, তিনি তার একটি কার্ড রেখে গিয়েছিলেন যা দেখে বোঝা গেল তিনি এই শহরে একজন গুরুত্বপূর্ণ প্রভাবশালী ব্যক্তি।

হোটেলে ফিরে, যদিও বেশ দেরি হয়ে গিয়েছিল, আমি তখনো লোকটির জন্য উদ্বিগ্ন বোধ করছিলাম। তাই আমি তাকে ফোন করলাম। আমি ফোন করায় তিনি বেশ বিস্মিত হলেন এবং ব্যাখ্যা করলেন আমি ব্যস্ত থাকায় তিনি আর অপেক্ষা করেন নি। তিনি বলেন, 'আমি শুধু চেয়েছিলাম আপনি আমার সঙ্গে প্রার্থনা করবেন। মনে করেছিলাম আপনি যদি আমার সঙ্গে প্রার্থনা করেন, তাহলে সম্ভবত আমি কিছুটা শান্তি পাব।' তাকে বললাম, 'টেলিফোনে একসঙ্গে প্রার্থনা করতে আমাদের কোন বাধা নেই।'

তিনি কিছুটা অবাক হয়ে উত্তর দিলেন, 'টেলিফোনে একসঙ্গে প্রার্থনা করার কথা আমি কখনো শুনি নি।'

আমি বললাম, 'কেন নয়? টেলিফোন হল যোগাযোগের একটি মাধ্যম মাত্র। আপনি আমার থেকে মাত্র কয়েক ব্লক দূরে আছেন। কিন্তু টেলিফোনের মাধ্যমে আমরা একত্রিত হতে পারি। এছাড়া ঈশ্বর আমাদের সঙ্গে রয়েছেন। তিনি এই টেলিফোন লাইনের মাঝে এবং দুই প্রান্তেই রয়েছেন। তিনি আপনার সঙ্গে এবং আমার সঙ্গে রয়েছেন।' তিনি সম্মত হলেন, 'ঠিক আছে, আমি চাই আপনি আমার জন্য প্রার্থনা করেন।'

সুতরাং আমি চোখ বন্ধ করে টেলিফোনের মাধ্যমে লোকটির জন্য প্রার্থনা করলাম। আমি এমনভাবে প্রার্থনা করলাম যেন আমরা একই কক্ষে রয়েছি। তিনি আমার কথা শুনতে পেলেন এবং ঈশ্বরও শুনতে পেলেন। আমি শেষ করে প্রস্তাব করলাম, 'আপনি প্রার্থনা করবেন না?' তার কোন সাড়া পেলাম না। তারপর লাইনের অন্য প্রান্তে কান্নার শব্দ শুনতে পেলাম। অবশেষে তিনি বললেন, 'আমি কথা বলতে পারছি না।'

www.pathagar.org

আমি তাকে বললাম, 'তাহলে এক মিনিট অথবা দুই মিনিটের জন্য কাঁদুন। ঈশ্বরকে সকল অসুবিধার কথা বলুন। অনুমান করছি যে এটি একটি ব্যক্তিগত লাইন। কিন্তু যদি তা নাও হয় এবং যদি কেউ শুনতে থাকে তাতে কিছু যায় আসে না। আমরা কেবল দুইটি কণ্ঠস্বর ছাড়া আর কিছুই নই। কেউ জানতে পারবে না এটি আপনি এবং আমি।'

এভাবে উৎসাহিত হয়ে তিনি প্রার্থনা শুরু করলেন। প্রথমে একটু দ্বিধাগ্রস্ত। তারপর বেশ উদ্দামতার সঙ্গে তার হৃদয় উজার করে এবং এটি ছিল ঘৃণা, হতাশা, ব্যর্থতায় পূর্ণ। পরিশেষে তিনি সকরুণভাবে প্রার্থনা করলেন, 'প্রিয় ঈশ্বর, আপনার কাছে আমার জন্য কিছু চাওয়ার সাহস নেই, কারণ আমি আপনার জন্য কিছু করি নি। আপনি তো জানেন আমার কোন যোগ্যতা নেই, যদিও আমি বড় মানুষের ভান করে চলছি। এসবের প্রতি আমার ঘৃণা হয়। দয়া করে আমাকে সাহায্য করুন।'

এরপর আমি আবার প্রার্থনা করি এবং ঈশ্বরের কাছে আমার প্রার্থনার জবাব চাই। তারপর বলি, 'ঈশ্বর, টেলিফোন লাইনের অন্য প্রান্তে আমার বন্ধুর উপর আপনার হস্ত স্থাপন করুন এবং তাকে শান্তি প্রদান করুন।' এরপর আমি থামলাম। একটি দীর্ঘ নিরবতার পর তাকে আমি বলতে শুনলাম, 'আমি সবসময় এই অভিজ্ঞতার কথা স্মরণ করব, আর আমি আপনাকে জানাতে চাই যে এই মাসের মধ্যে আমি প্রথমবারের মত সুসঙ্গত, সুখী ও শান্তিপূর্ণ বোধ করছি।' এই লোকটি শান্তিপূর্ণ মন অর্জনের জন্য একটি সহজ কৌশল প্রয়োগ করেছেন। তিনি তার মনকে খালি করেন এবং ঈশ্বরের কাছ থেকে পুরস্কার হিসেবে শান্তি প্রাপ্ত হন।

একজন চিকিৎসক হিসেবে বললাম, 'আমার বহু রোগীর, তাদের চিন্তা ছাড়া তেমন কোন সমস্যা নেই। তাই আমার প্রিয় প্রেসক্রিপশন দিলাম, যেটি আমি কারো কারো জন্য লিখি, কিন্তু এটি আপনি কোন ঔষধের দোকানে গিয়ে পুরণ করতে পারবেন না। যে প্রেসক্রিপশন আমি লিখি তা হল বাইবেলের রোমানস ১২:২ স্তবক। আমি আমার রোগীদের জন্য ওই স্তবকটি শুধু লিখি না, আমি দেখতে ও পড়তে বাধ্য করি:..."মনের পুনর্নবীকরণের মাধ্যমে নিজেকে পরিবর্তিত কর...।" সুখী ও স্বাস্থ্যসম্মত হতে তাদের প্রয়োজন মনের পুনর্নবীকরণ, অর্থাৎ তাদের চিন্তার প্যাটার্নের

www.pathagar.org

পরিবর্তন। এই প্রেসক্রিপশন গ্রহণ করে বস্তুতপক্ষে তারা একটি শান্তিপূর্ণ মন লাভ করে। স্বাস্থ্য ও কল্যাণে এটি তাদের সাহায্য করে ।'

একটি শান্তিপূর্ণ মন লাভ করার প্রাথমিক পদ্ধতি হল মন থেকে সবকিছু ঝেড়ে ফেলার অনুশীলন। আরেকটি অধ্যায়ে এ বিষয়ে আরো আলোচনা করা হবে। তবে আমি এটির কথা এখানে উল্লেখ করেছি, নিয়মিত মানসিক বিশোধনের গুরুত্বের উপর জোর দেয়ার জন্য। আমি সুপারিশ করি মনকে দিনে কমপক্ষে দুইবার খালি করুন, প্রয়োজনে আরো বেশি সময়। আপনি আপনার মন থেকে আতঙ্ক, ঘৃণা, নিরাপত্তাহীনতা, অনুশোচনা এবং অপরাধবোধের অনুভূতি ঝেড়ে ফেলে খালি করার অনুশীলন করুন। এটি নিছক সত্য যে আপনি আপনার মনকে সচেতনভাবে খালি করার প্রচেষ্টাই আপনাকে উপশম দিবে। আপনার উপর ভারী হয়ে চেপে থাকা উদ্বেগজনক বিষয়গুলি বিশ্বাসী কাউকে খুলে বলার পর, আপনি কি মুক্তির অভিজ্ঞতার অনুভূতি লাভ করেন নি? যাজক হিসেবে প্রায়ই লক্ষ্য করেছি মানুষের কাছে এটি কতখানি তাৎপর্যপূর্ণ। তারা এমন কাউকে পেতে চায় যাকে মনের সকল কষ্টের কথা খুলে বলতে পারে।

একবার এস.এস লুরলিন জাহাজে চড়ে হনলুলু যাওয়ার পথে যাজক হিসেবে একটি ধর্মীয় অনুষ্ঠান পরিচালনা করেছিলাম। আমার বক্তব্যের এক পর্যায়ে প্রস্তাব করি যারা মনের মধ্যে অনেক উদ্বেগ বহন করেন তারা জাহাজের পিছন দিকে যেতে পারেন এবং কাল্পনিকভাবে এসকল উদ্বেগজনক চিন্তা মন থেকে ঝেড়ে পানিতে ফেলে দিতে পারেন এবং কল্পনায় দেখতে পারেন সমুদ্র জলে এদের হারিয়ে যাওয়ার দৃশ্য। এটিকে অনেকটা শিশুসুলভ পরামর্শ মনে হতে পারে। কিন্তু পরে সেইদিনই এক ব্যক্তি আমাকে বলেন, 'আমি আপনার পরামর্শ মত করেছি এবং বিস্মিত হয়েছি যে এটি মুক্তি আমাকে দিয়েছে।' তিনি বলেন, 'এই সমুদ্র যাত্রায় প্রতিদিন সন্ধ্যায় আমার সমস্ত উদ্বেগ পানিতে ফেলে দিব, যতক্ষণ না সচেতন মন থেকে সম্পূর্ণভাবে ঝেড়ে ফেলার মানসিকতায় উন্নতি লাভ করি। প্রতিদিন আমি তাকিয়ে দেখব সময়ের সাগরে তাদের অদৃশ্য হয়ে যাওয়ার দৃশ্য। বাইবেল কি কিছু বলে নি 'পিছনে যা ছিল ভুলে যাওয়ার' সম্পর্কে?

www.pathagar.org

এই পরামর্শ যে ভদ্রলোকটির অন্তর স্পর্শ করেছিল তিনি কোন অবাস্তবধর্মী ভাবপ্রবণ ব্যক্তি নন। তিনি একজন উচ্চ মানসিক গুণ সম্পন্ন ব্যক্তি, তার কার্য ক্ষেত্রে একজন অসামান্য অগ্রদূত।

অবশ্য, মনকে শূন্য করাই যথেষ্ট নয়। মন যখন শূন্য হয় তখন কিছু একটা প্রবেশ করতে বাধ্য। মন দীর্ঘ সময় ধরে শূন্য থাকতে পারে না। আপনি শূন্য মন নিয়ে স্থায়ীভাবে চলতে পারেন না। আমি স্বীকার করছি যে কিছু লোক মনে হয় এই কাজটি করতে সক্ষম। কিন্তু মোটের উপর এটি পুনরায় ভরে ফেলা প্রয়োজন। নইলে পুরাতন আবর্জনা দিয়ে ভরে যাবে। যে অসুখকর চিন্তা ছুঁড়ে ফেলে দিয়েছিলেন তা আবার গোপনে ফিরে আসবে।

এটি প্রতিরোধ করতে অবিলম্বে আপনার মনকে সৃজনশীল ও সুস্থ চিন্তা দ্বারা ভরাট করতে শুরু করুন। অতঃপর যখন পুরাতন আতঙ্ক, ঘৃণা ও দুঃশ্চিন্তা যা আপনাকে দীর্ঘদিন তাড়িয়ে বেরিয়েছে, ফিরে আসার চেষ্টাকালে দরজায় 'অধিকৃত' লেখা দেখে প্রভাবিত হবে। যেহেতু তারা আপনার মনে দীর্ঘদিন বাস করেছে সেহেতু তারা সেখানে স্বাচ্ছন্দ্য বোধ করবে, তাই তারা প্রবেশের জন্য সংগ্রাম করতে পারে। কিন্তু যে নতুন ও সুস্থ চিন্তা আপনি গ্রহণ করেছেন তা এখন শক্তিশালী ও তুলনামূলক ভালভাবে সুরক্ষিত এবং তাই সেগুলিকে প্রতিহত করতে সক্ষম। অনতিবিলম্বে পুরাতন চিন্তাগুলি সম্পূর্ণভাবে আপনাকে ছেড়ে চলে যাবে। আপনি স্থায়ীভাবে উপভোগ করবেন একটি শান্তিপূর্ণ মন।

দিনের অনুশীলনের বিরতির সময় সতর্কতার সঙ্গে একটি ধারাবহিক শান্তিময় চিন্তা নির্বাচন করুন। সবচেয়ে শান্তিময় দৃশ্যের যেসব মানসিক ছবি আপনি উপভোগ করেছিলেন, সেগুলিকে আপনার মন জুড়ে অতিক্রম করতে দিন। যেমন সন্ধ্যাকালের নিস্তব্ধতায় পূর্ণ সুন্দর উপত্যকা এবং সূর্য বিশ্রামের জন্য ডুব দেয়ার সময় ছায়াদের প্রলম্বিত হওয়ার দৃশ্য। অথবা স্মরণ করুন তরঙ্গায়িত জলের উপর চাঁদের রূপালি আলো ঝরে পড়ছে। অথবা মনে করুন সাগরের জল আলতো করে ধুয়ে দিচ্ছে উপকূলের বালিরাশি। এরূপ শান্তিপূর্ণ কাল্পনিক চিত্র আপনার মনের উপর প্রভাব ফেলবে নিরাময়ের ঔষধ হিসেবে। সুতরাং প্রতিদিন মাঝেমধ্যে ধীরে ধীরে আপনার মনের মধ্যে শান্তির ছবি চলাচল করতে দিন।

www.pathagar.org

ইঙ্গিতপূর্ণ স্পষ্ট উচ্চারণের পদ্ধতি অনুশীলন করুন, অর্থাৎ উচ্চস্বরে কিছু শান্তিদায়ক শব্দ বারবার উচ্চারণ করুন। শব্দের গভীর সম্মোহক ক্ষমতা আছে এবং বারবার বলার মধ্যে রয়েছে নিরাময়ের ক্ষমতা। বারবার আতঙ্কজনক শব্দ উচ্চারণ করলে আপনার মন অবিলম্বে আতঙ্কিত হয়ে পড়বে এবং সম্ভবত পেটের মধ্যে অস্বস্তি অনুভব করবেন যা আপনার পুরো শারীরিক প্রক্রিয়াকে প্রভাবিত করবে। অপরদিকে, আপনি যদি শান্তিদায়ক কথা বলেন, উপশমকারী শব্দাবলী, আপনার মন একটি শান্তিপূর্ণ পদ্ধতিতে প্রতিক্রিয়া দেখাবে। 'শান্তি'র মত শব্দ ব্যবহার করুন। শব্দটি ধীরে ধীরে বারবার উচ্চারণ করুন। সকল ইংরেজি শব্দের মধ্যে Tranquillity (প্রশান্তি) হল সবচেয়ে সুন্দর এবং সুমধুর শব্দ। কেবল উচ্চারণ করলেই এটি প্রশান্তিজনক অবস্থায় নিয়ে যায়। আরেকটি আরোগ্যজনক শব্দ হল serenity (নির্মলতা)। শব্দটি উচ্চারণের সময় এটিকে উপলব্ধি করতে চেষ্টা করুন। এই শব্দটির মেজাজ অনুয়ায়ী ধীরে ধীরে পুনরাবৃত্তি করুন। এই ধরনের শব্দগুলির মধ্যে নিরাময় ক্ষমতা রয়েছে যদি তা নির্দেশ মোতাবেক ব্যবহার করা হয়।

এছাড়া শাস্ত্র থেকে কবিতা বা অনুচ্ছেদের লাইন ব্যবহার করলে উপকার পাওয়া যায়। আমার পরিচিত এক ব্যক্তি শান্তি প্রকাশের জন্য কার্ডের মধ্যে ব্যতিক্রমী কিছু উদ্ধৃতি লিখে রাখতেন। তিনি এই অভ্যাসের মাধ্যমে একটি অসাধারণ শান্তিপূর্ণ মন অর্জন করেছেন। তিনি সব সময় তার মানিব্যাগে কার্ড রাখতেন। তিনি বারবার উদ্ধৃতিগুলি উচ্চারণ করতেন যতক্ষণ না তার স্মৃতিতে স্থায়ী হয়। তিনি বলেন এ রকম প্রতিটি ধারণা অবচেতন মনে ঢুকে তার মনকে শান্তি দ্বারা 'মসৃণ' করে। একটি শান্তিপূর্ণ ধারণা অস্থির চিন্তার উপর অবশ্যই মালিশ করে। ষোড়শ শতাব্দীর অতীন্দ্রিয় রহস্য থেকে তিনি একটি উদ্ধৃতি ব্যবহার করেছেন, 'কোন কিছুই যেন আপনাকে ক্ষুব্ধ করতে না পারে। সবকিছু শেষ হয়ে যায় কেবল ঈশ্বর ছাড়া। ঈশ্বর একাই যথেষ্ট।'

বাইবেলের শব্দাবলীর মধ্যে একটি শক্তিশালী থেরাপিউটিক মূল্য রয়েছে। এগুলিকে আপনার মনের মধ্যে ঢেলে দিন। এগুলিকে আপনার সচেতন মনের মধ্যে 'দ্রবীভূত' হতে দিন। তাহলে এগুলি আপনার পুরো

www.pathagar.org

মানসিক গঠনের উপর ছড়াবে একটি নিরাময়ের সুগন্ধ। এটি কর্মপালনের এবং মনের শান্তি অর্জনের সবচেয়ে সহজ ও কার্যকর একটি প্রক্রিয়াও।

এক বিক্রয় প্রতিনিধি আমাকে একটি ঘটনা বলেন যেটি মিডওয়েস্টার্ন হোটেল কক্ষে ঘটেছিল। তিনি ব্যবসায়ীদের একটি দলের একজন সদস্য হিসেবে একটি সম্মেলনে যোগদান করছিলেন। সেখানে একজন ছিলেন খুব বেশি উত্তেজিত। তিনি ছিলেন করিৎকর্মা, তর্কপ্রবণ, আবেগপ্রবণ ও খিটখিটে স্বভাবের। উপস্থিত সবাই ভালভাবেই উপলব্ধি করেছিলেন যে তিনি প্রচণ্ড মানসিক চাপের মধ্যে রয়েছেন। অবশেষে তার অযৌক্তিক মনোভাব অন্যান্য সকলের মধ্যে প্রবাহিত হতে লাগল। স্নায়ুচাপে পীড়িত এই লোকটি তার ট্র্যাভেলিং ব্যাগ খুলে ঔষধের একটি বড় বোতল বের করে একটি বড় ডোজ সেবন করলেন। কী ঔষধ জানতে চাইলে বললেন, 'ওহ্, এটি স্নায়বিক উত্তেজনা প্রশমনের একটি ঔষধ। আমার মনে হয় আমি যেন ভেঙ্গে খানখান হয়ে পড়ছি। যে চাপে আছি তাতে আমি ভেঙ্গে পড়লেও অবাক হওয়ার কিছু নেই। আমি এটি দেখাতে চাইছিলাম না। তবে আমি মনে করি আপনারা লক্ষ্য করেছেন যে আমি বেশ নার্ভাস। এর কয়েক বোতল গলায় ঢেলেছি। কিন্তু আমার মনে হয় না তাতে কোন উপশম হয়েছে আমার।'

অন্যেরা হেসে উঠল। তারপর একজন বেশ বিনয়ের সঙ্গে বললেন, 'বিল, আপনি কী মেডিসিন গ্রহণ করছেন সে সম্পর্কে আমার কোন ধারণা নেই। সম্ভবত মেডিসিনটি যথার্থই ছিল। কিন্তু আপনার স্নায়বিক দুর্বলতার জন্য আমি আপনাকে কিছু মেডিসিন দিতে পারি যা আপনার জন্য আগেরটির চেয়ে আরো ভাল হবে। আমি জানি কারণ এটি আমাকে সুস্থ করেছে। আমার অবস্থা আপনার চেয়েও অনেক খারাপ ছিল।'

আরেকজন সহসা বলে উঠলেন, 'এটা কী ঔষধ?'

তিনি বললেন, 'এই বইটি। এটি আপনার কাজ করে দিবে এবং আমি সত্যি এটিই বলতে চাচ্ছি। আমার ধারণা আপনার কাছে অদ্ভুত মনে হচ্ছে যে আমি সবসময় আমার ব্যাগে একটি বাইবেল বহন করি। তবে এই বিষয়টি কেউ কেউ জানলেও আমি পরোয়া করি না। এর জন্য আমি একটুও লজ্জিত বোধ করি না। আমি প্রায় গত দুই বছর ধরে আমার ব্যাগে এই বাইবেলটি বহন করছি এবং আমি বইটির বিভিন্ন স্থানে চিহ্ন দিয়েছি

www.pathagar.org

যেন আমার মনকে প্রয়োজনে শান্ত রাখতে পারে। এটি আমার উপর কাজ করে এবং মনে করি এটি আপনার জন্য কিছু একটা করতে পারে। একটু পরখ করতে দোষ কী?'

অন্যরা বেশ আগ্রহ নিয়ে এই উল্লেখযোগ্য আলোচনা শুনছিল। বিচলিত লোকটি তার চেয়ারে নেতিয়ে পড়লেন এবং মনে হল আলোচনা তার মনে গভীর রেখাপাত করেছে। বক্তা বলে চললেন, 'এক রাতে একটি হোটেল কক্ষে আমার একটি অদ্ভুত অভিজ্ঞতা হয়েছিল যা আমাকে বাইবেল পড়ার অভ্যেস তৈরি করে দিয়েছিল। আমি ব্যবসার কাজে বাইরে গিয়েছিলাম এবং তখন বেশ স্নায়বিক চাপে ভুগছিলাম। একদিন বিকেলে আমি স্নায়বিক চাপে অত্যন্ত পীড়িত হয়ে কক্ষে ফিরে আসি এবং আমি চিঠিপত্র লেখার চেষ্টা করি। কিন্তু তাতে আমার মন বসল না। কিছুক্ষণ কক্ষে পায়চারী করলাম এবং পত্রিকা পড়ার চেষ্টা করলাম। কিন্তু আমি বিরক্ত হয়ে পড়লাম। তাই আমি নিচে গিয়ে একটা ড্রিংক নিয়ে সবকিছু ভুলে থাকতে চাইলাম।'

'আমি ড্রেসারের পাশে দাঁড়িয়েছিলাম। হঠাৎ একটি বাইবেল আমার নজরে পড়ল। এ রকম বহু বাইবেল আমি বিভিন্ন হোটেলের কক্ষে দেখেছি, কিন্তু কখনো ওগুলির একটিও পড়ে দেখি নি। যাইহোক, কোন কিছু আমাকে তাড়িত করল, আর আমি বইটি খুলে এক একটি স্তব পড়তে শুরু করলাম। আমার মনে আছে আমি সেই স্তবটি দাঁড়িয়েই পড়ে ফেলেছিলাম। তারপর বসলাম এবং আরেকটি পড়লাম। আমি আগ্রহী ছিলাম তবে অবশ্যই বিস্মিত হয়েছিলাম যে আমি বাইবেল পড়ছি! এটি হাস্যকর লাগছিল এবং তবুও আমি পড়তেই থাকি।'

শীঘ্রই আমি ২৩ নম্বর স্তব পর্যন্ত আসি। আমি বালক হিসেবে সানডে স্কুলে এটি শিখেছিলাম এবং বিস্মিত হলাম যে এখনো অধিকাংশ আমার মুখস্থ আছে। আমি এটি বারবার পড়ার চেষ্টা করলাম। বিশেষ করে সেই লাইনটি, "তিনি আমাকে পথ দেখিয়ে নিয়ে যান স্থির জল পর্যন্ত; তিনি আমার আত্মাকে পুনরুদ্ধার করবেন।" আমার এই লাইনটি খুবই পছন্দ হয়েছিল। এটি আমাকে প্রভাবিত করল। আমি সেখানেই বসে বারবার পড়লাম আর বুঝতে পারলাম যে আমি জেগে উঠেছি।

www.pathagar.org

সম্ভবত বিছানায় গভীরভাবে ঘুমিয়ে পড়েছিলাম। হয়ত মাত্র পনের মিনিট ঘুমিয়েছিলাম। কিন্তু জেগে উঠে এত সতেজ লাগছিল যে মনে হয়েছিল যেন সারা রাত ঘুমিয়েছি। আমি এখনো সেই পূর্ণ সতেজ অনুভূতির কথা মনে করতে পারি। এরপর উপলব্ধি করলাম যে আমি খুব শান্তি অনুভব করছি। নিজেকে বললাম, "এটি কি অদ্ভুত নয়? আমার মধ্যে সমস্যা কোথায় যে এই রকম একটি বিস্ময়কর বিষয় মিস করব?"'

এরপর তিনি বললেন, 'তাই সেই অভিজ্ঞতার পর আমি একটি বাইবেল কিনলাম। ছোট একটি যা আমার ব্যাগে রাখতে পারি এবং আমি তখন থেকেই এটিকে বহন করছি। সত্যিই এটি পড়তে আমার খুব ভাল লাগে এবং আমি আর আগের মত নার্ভাসও হই না।' তিনি আরো যোগ করেন, 'বিল, পরখ করে দেখুন এটি কাজ করে কি না।'

বিল এর পরীক্ষামূলক প্রয়োগ করেন এবং অনুশীলন করতে থাকেন। তিনি জানান প্রথমে তার জন্য এটি একটু অদ্ভুত ও কঠিন মনে হয়েছিল। তিনি এটি গোপনে পড়তেন যখন কেউ কাছাকাছি থাকত না। তিনি চাইতেন না কেউ তাকে পবিত্র বা ধার্মিক মনে করুক। তবে এখন তিনি এটি ট্রেন বা প্লেনে অথবা 'যেকোন পুরাতন স্থানে' পড়েন এবং এটি তার জন্য কল্যাণকর হয়েছে। তিনি জানান, 'আমাকে আর কোন ঔষধ খেতে হয় না।'

এই পদ্ধতি বিলের ক্ষেত্রে অবশ্যই কাজ করেছে এবং তিনি এখন এর সঙ্গে বেশ ভালভাবে মানিয়ে নিয়েছেন। তার আবেগ এখন নিয়ন্ত্রণে। এই দুইজন মানুষ জানতে পেরেছেন যে মনের শান্তি পাওয়া জটিল নয়। আপনি আপনার মনকে শুধুমাত্র চিন্তার যোগান দিবেন যা আপনার মনের শান্তির কারণ হবে। পরিপূর্ণ শান্তির জন্য আপনি শুধু এটিকে শান্তি দিয়ে পূর্ণ করুন। এটি এতটাই সহজ।

আরো অন্যান্য ব্যবহারিক পন্থা আছে যার মাধ্যমে আপনি প্রশান্তি খুঁজে পাবেন এবং শান্তিপূর্ণ মনোভাব গড়ে তুলতে পারবেন। একটি হল আপনার কথোপকথনের মাধ্যমে। এটি নির্ভর করে আমরা যে শব্দ এবং স্বর ব্যবহার করব তার উপর। আমরা নার্ভাস অবস্থায়, ভাবপ্রবণ এবং বিপর্যস্ত অবস্থায় নিজেদের সঙ্গে কথা বলতে পারি। আমরা ইতিবাচক বা নেতিবচক পরিণামেও নিজেদের মধ্যে কথা বলতে পারি। আমাদের বক্তব্যের মাধ্যমে

www.pathagar.org

আমরা পূর্ণ সমাধান পেতেও পারি। শান্তিপূর্ণ হতে হলে শান্তিপূর্ণ কথা বলুন।

মানুষের মধ্যে কথোপকথন যখন বিশৃঙ্খলা প্রবণ হয়ে পড়ে। চেষ্টা করুন কথোপকথনের সময় শান্তিপূর্ণ ধারণা ইনজেক্ট করতে। লক্ষ্য করুন কিভাবে এটি আপনার স্নায়বিক চাপকে প্রশমিত করে। সকালের নাস্তার সময় অমঙ্গলসূচক আশার অভিব্যক্তি ভরা কথোপকথন দিনের আশাকে প্রায়ই নস্যাৎ করে। এতে আশ্চর্যের কিছু নেই যে মন্দ বিষয়ের উল্লেখ অনুযায়ীই মন্দ পরিস্থিতির উদ্ভব ঘটে। নেতিবাচক কথাবার্তা পরিস্থিতির উপর বিরূপ প্রভাব ফেলে। মানসিক চাপ এবং নার্ভাস স্বভাব নিয়ে কথোপকথন ভিতরের উৎকণ্ঠাকে অবশ্যই বৃদ্ধি করে।

অপরদিকে, প্রতিটি দিন শুরু করুন শান্তিময়, সন্তুষ্ট আর সুখী মনোভাব নিয়ে, তাহলে আপনার দিনগুলি আনন্দময় ও সফল হতে সাহায্য করবে। এই ধরনের মনোভাব একটি সন্তোষজনক অবস্থা সৃষ্টির সক্রিয় ও আবশ্যক উৎপাদক। যদি একটি শান্তিপূর্ণ মানসিক অবস্থা গড়ে তুলতে চান তাহলে আপনার বাক পদ্ধতির প্রতি লক্ষ্য রাখুন।

কথোপকথন থেকে সকল ধরনের নেতিবাচক ধারণা নির্মূল করা খুবই জরুরী, যেহেতু স্নায়বিক উত্তেজনা ও ক্ষোভ উৎপাদন করার প্রবণতা রয়েছে এগুলির। যেমন, যখন আপনি একদল মানুষের সঙ্গে দুপুরের খাবার খান, মন্তব্য করবেন না যে, 'কম্যুনিস্টরা অচিরেই দেশের ক্ষমতা হাতে নিবে।' প্রথম কথা হল কম্যুনিস্টরা দেশের শাসনভার হাতে নিতে যাচ্ছে না এবং এর দ্বারা আপনি অন্যদের মধ্যে একটি বিষণ্ন প্রতিক্রিয়ার সৃষ্টি করছেন। এটি নিঃসন্দেহে হজম প্রক্রিয়ার উপর বিরূপ প্রভাব সৃষ্টি করে। বিমর্ষতাপূর্ণ মন্তব্য বিদ্যমান মনোভাবকে নষ্ট করে এবং এই কারণে সবাই সামান্য হলেও বিরক্ত হয়। এছাড়া এগুলি সামান্য হলেও সবকিছুর মধ্যে বিপর্যয়ের আশঙ্কার অনুভূতি বহন করে। অনেক সময় আমাদেরকে এই ধরনের রূঢ় প্রশ্নের মুখোমুখী হতে হয় এবং নিরপেক্ষতা ও দৃঢ়তার সঙ্গে মোকাবেলা করতে হয়, তখন কমিউনিজমের জন্য আমার চেয়ে কেউ বেশি অবমাননা বোধ করে না। তবে একটি সাধারণ বিষয় হিসেবে মনের শান্তির পেতে, আপনার ব্যক্তিগত ও দলীয় আলোচনা ইতিবাচক, আনন্দময়, আশাবাদী, সন্তোষজনক অভিব্যক্তি দিয়ে পূর্ণ করুন।

www.pathagar.org

কথা বলতে গিয়ে আমরা যেসব শব্দ ব্যবহার করি তা আমাদের চিন্তার উপর সরাসরি ও সুনির্দিষ্ট প্রভাব ফেলে। চিন্তাই শব্দের সৃষ্টি করে এবং শব্দসমূহই চিন্তার বাহক। তবে শব্দসমূহও চিন্তাকে প্রভাবিত করে এবং দৃষ্টিভঙ্গী তৈরিতে সাহায্য করে। বস্তুত, চিন্তার মধ্য দিয়ে বারবার যা অতিক্রান্ত হয় আমাদের কথার মধ্যে তার প্রতিফলন ঘটে। অতএব যদি গড় কথাবার্তা যাচাই ও শৃঙ্খলাবদ্ধ করা হয় নিশ্চিত হতে যে এটিতে রয়েছে শান্তিপূর্ণ অভিব্যক্তি, তাহলে এর ফলে শান্তিপূর্ণ ধারণা ও অবশেষে একটি শান্তিপূর্ণ মন অর্জিত হবে।

একটি শান্তিপূর্ণ মন সৃষ্টির আরেকটি কার্যকর কৌশল হল দৈনিক নীরবতা পালনের চর্চা করা। প্রত্যেকের প্রতিদিন কমপক্ষে পনের মিনিট পরম নীরবতা পালনের উপর জোর দেয়া উচিৎ। আশেপাশের সবচেয়ে নীরব স্থানে পনের মিনিটের জন্য বসুন অথবা শুয়ে পড়ুন এবং নিশ্চুপ থাকার কৌশলের অনুশীলন করুন। এ সময় কারো সঙ্গে কথা বলবেন না, লিখবেন না এবং পড়বেন না। যতটুকু সম্ভব কম চিন্তা করবেন। আপনার মনকে নিষ্ক্রিয়, নিস্তব্ধতায় নিমগ্ন করুন। আপনার মনকে নিস্তব্ধ নিষ্ক্রিয় হিসেবে কল্পনা করুন। প্রথমবার এটি সহজ হবে না কারণ চিন্তাসমূহ আপনার মনকে সর্বদা নাড়া দিচ্ছে। তবে অনুশীলন আপনার দক্ষতা বৃদ্ধি করবে। আপনার মনকে জলের পৃষ্ঠতল হিসেবে কল্পনা করুন এবং দেখুন এটিকে কতটা শান্ত করতে পারেন, যেন কোন লহরী না থাকে। যখন আপনি নিস্তব্ধতার গভীরে পৌঁছে যাবেন, তখন সঙ্গতি ও সৌন্দর্য এবং ঈশ্বরকে উপলব্ধি করতে শুরু করবেন যা কেবল নিরবতার মধ্যেই পাওয়া সম্ভব।

দুর্ভাগ্যবশত আমেরিকানরা এই অনুশীলনে ততটা দক্ষ নয় যা দুঃখজনক। টমাস কার্লাইল বলেছেন, 'নীরবতাই হল এমন একটি উপদান যার মধ্যে মহান বিষয়গুলি নিজেদেরকে আকার দিয়ে থাকে।' আমেরিকানদের এই প্রজন্ম উপলব্ধি করতে পারে নি যে আমাদের পূর্বপুরুষরা এমন কিছু জানত যা তাদের চরিত্রে বৈশিষ্ট্য প্রদানে সাহায্য করত—আর তা হল বিশাল বনের বা বিস্তির্ণ সমভূমির নিরবতা।

সম্ভবত আমাদের অন্তরের শান্তির অভাবের কারণ হল কিছু ক্ষেত্রে আধুনিক মানুষের স্নায়ুতন্ত্রের উপর শব্দদুষণের প্রভাব। বৈজ্ঞানিক পরীক্ষা-নিরীক্ষায় দেখা যায় যে আমাদের কর্মক্ষেত্র, বাসস্থান, বা ঘুমের স্থান

www.pathagar.org

কোলাহলপূর্ণ হওয়ার কারণে এক লক্ষণীয় মাত্রায় ঘুমের ব্যাঘাত ঘটায়। বিদ্যমান বিশ্বাসের বিপরীতে, আমরা কখনো শারীরিক, মানসিক বা স্নায়বিকভাবে কোলাহলে সম্পূর্ণভাবে অভ্যস্ত হয়ে পড়ি কিনা তা অনিশ্চিত। একটি পুনরাবৃত্ত শব্দে আমরা যতই অভ্যস্ত হয়ে পড়ি না কেন, এটি কখনো আমাদের অবচেতন মনে অশ্রুত হয়ে অতিক্রান্ত হয় না। গাড়ির হর্ন ও উড়োজাহাজের গর্জন এবং অন্যান্য উচ্চনাদ কোলাহল আসলে ঘুমের সময় শারীরিক কার্যকলাপে প্রভাব ফেলে। প্রথমে স্পন্দন প্রেরিত হয় নার্ভে এবং নার্ভের মাধ্যমে এই শব্দ পেশীকে আন্দোলিত করে যা সত্যিকার বিশ্রামে ব্যাঘাত ঘটায়। যদি প্রতিক্রিয়া খুব বেশি মারাত্মক হয়, তবে এটি অভিঘাতে পরিণত হয়ে যায়।

অপরদিকে, নীরবতা পালন হল নিরাময়কারী এবং যন্ত্রণা উপশমকারী এক স্বাস্থ্যপ্রদ অনুশীলন। স্টার ডেইলি বলছেন, 'আমার পরিচিত পুরুষ বা মহিলাদের মধ্যে যারা জানেন কিভাবে নীরবতা পালনের অনুশীলন করতে হয় এবং অনুশীলন করেন, আমার জানা মতে তাদের কেউ কখনো অসুস্থ হন নি। লক্ষ্য করেছি যে আমি মানসিক ও শারীরিক ক্লেশ অনুভব করি যখন আমার শিথিলকরণের সঙ্গে অভিব্যক্তির ভারসাম্য বজায় থাকে না।' স্টার ডেইলি মনে করেন আধ্যাত্মিক নিরাময়ের সঙ্গে নীরবতা ঘনিষ্ঠভাবে যুক্ত। সম্পূর্ণ শব্দহীনতার একটি অনুশীলন থেকে প্রাপ্ত বিশ্রামের অনুভূতির অর্থ এটি একটি সর্বোচ্চ মানের চিকিৎসা।

আধুনিক জীবনের ক্রমবর্ধমান গতির কারণে আমাদের পূর্বপুরুষের আমলের মত নীরবতার অনুশীলন করা নিঃসন্দেহে সহজ নয়। এত বিপুল সংখ্যক কোলাহল উৎপাদক যন্ত্রাদির অস্তিত্ব তাদের জানা ছিল না। আর আমাদের দৈনিক কর্মসূচী হল আরো উত্তেজনাপূর্ণ। বর্তমান বিশ্বে বহু পরিমাণ জায়গা নষ্ট করা হয়েছে এবং এছাড়া দৃশ্যত সময়ের উপাদানকে ধ্বংস করার চেষ্টা করছি। একজন ব্যক্তির জন্য গভীর বনে একা হাঁটা বা সমুদ্র তীরে বসে থাকা অথবা পাহাড়ের উপর বা জাহাজের ডেকে সমুদ্রের মাঝে ধ্যান করা খুবই কদাচিৎ সম্ভব। কিন্তু যখন আমরা এই ধরনের অভিজ্ঞতা লাভ করি, আমরা সেই নীরব স্থানের অনুভূতিকে মনের মধ্যে প্রিন্ট করে নিতে পারি এবং স্মৃতির মাধ্যমে মুহূর্তটিকে অনুভব করতে পারি, এর কাছে বারবার ফিরে যেতে পারি ঠিক যেমন আমরা সেই দৃশ্যে উপস্থিত ছিলাম। আসলে, আপনি যখন স্মৃতিতে এর কাছে ফিরে যান মন তখন

www.pathagar.org

বিদ্যমান প্রকৃত পরিস্থিতির সকল অপ্রীতিকর বিষয়গুলি অপসারণ করতে থাকে। স্মৃতিচারণ করলে প্রায়ই প্রকৃত পরিস্থিতির উন্নতি ঘটে, কেননা মন চায় স্মরণকৃত দৃশ্যের শুধুমাত্র সৌন্দর্যটুকুর পুনরুৎপাদন করতে।

দৃষ্টান্তস্বরূপ, এই কথাগুলি লিখার সময় আমি বিশ্বের সবচেয়ে সুন্দর একটি হোটেলের ব্যালকনিতে অবস্থান করছি, দ্য রয়েল হাওয়াইন। এটি হাওয়াইন হনলুলুর বিখ্যাত ও রোমান্টিক ওয়াইকিকি বিচে অবস্থিত। শোভাময় পাম গাছে ভরা একটি বাগানের দিকে তাকিয়ে দেখছি গাছগুলি সুবাসিত হাওয়ায় দুলছে। বাতাস ভরে আছে বিদেশী ফুলের গন্ধে। বাগান ভরে রয়েছে গোলাপ ফুল, এই দ্বীপে যার দুই হাজার ভ্যারাইটি রয়েছে। আমার জানালার বাইরে পাকা পেঁপে ফলে ভরে আছে। রয়েল পয়েনসিয়ানার উজ্জ্বল রঙ, বনজ বৃক্ষের জ্বলজ্বল ভাব, দৃশ্যের সঙ্গে ইন্দ্রজাল যোগ করেছে। আর অ্যাকাসিয়া গাছ অতি সুন্দর সাদা ফুলে প্রচণ্ডভাবে ভারাক্রান্ত।

বিস্ময়কর নীল সমুদ্র এই দ্বীপের চারপাশের সুদূর দিগন্তে প্রসারিত। সাদা ঢেউয়েরা উত্তাল হয়ে দ্বীপের দিকে ধেয়ে আসছে, আর হাওয়াইবাসী এবং আমার ভ্রমণসঙ্গীরা সার্ফবোর্ডিং করছে, ডিঙ্গি বাইছে। সবকিছু মিলে একটি মনোমুগ্ধকর দৃশ্য। এর একটি বর্ণনাতীত আরোগ্যকর প্রভাব পড়ে আমার উপর, যখনই আমি এখানে লিখতে বসি সুখপূর্ণ মনে শক্তি উৎপন্ন হয়। গুরুত্বপূর্ণ দায়িত্ব পালন করতে গিয়ে সচরাচর যে চাপের মধ্য থাকতে হয়, তা থেকে মুক্তি মিলে।

যদিও হাওয়াইয়ে এসেছি কয়েকটি লেকচার দিতে এবং এই বইটি লিখতে, তা সত্ত্বেও এই শান্তিময় স্থানে আমার মন প্রশান্তিতে ভরে গিয়েছে। তারপরেও আমি উপলব্ধি করি যে যখন নিউ ইয়র্কের বাড়িতে ফিরে যাব, পাঁচ হাজার মাইল দূরে, আমি ঠিক তখনো সত্যিকার অপরূপ সৌন্দর্যের স্বাদ উপভোগ করব, যা আমি এখন করছি। এটি স্মৃতিতে সন্নিবেশিত হবে ব্যক্তিগত নির্জন আশ্রয় হিসেবে, সামনের কর্মব্যস্ত দিনগুলিতে যার মধ্যে আমার মন ভ্রমণ করতে পারে। যখন এই মনোরম স্থান থেকে অনেক দূরে থাকি, আমি স্মৃতি হাতড়ে শান্তি খুঁজে পেতে ফিরে আসি পাম গাছের সারির কাছে, ওয়াইকিকির ফেনিল সৈকতে।

আপনার মনকে যথাসম্ভব শান্তিপূর্ণ অভিজ্ঞতা দিয়ে পরিপূর্ণ করুন। তারপর পরিকল্পনা করুন এবং স্মৃতির মধ্যে ধীর পায়ে প্রমোদভ্রমণ করুন।

www.pathagar.org

আপনাকে অবশ্যই শিখতে হবে যে একটি সহজ মন পেতে হলে একটি সহজ মন সৃষ্টি করতে হবে। অনুশীলনের মাধ্যমে এবং কিছু সহজ নিয়ম প্রয়োগ করে আপনি তা পেতে পারেন। শিক্ষা ও শৃঙ্খলার প্রতি মানুষের মন দ্রুত সাড়া দেয়। আপনি মনের মাধ্যমে যা চান তা ফিরে পেতে পারেন। তবে মনে রাখবেন মন কেবল ফিরিয়ে দিতে পারে যা এটিকে পূর্বে দেয়া হয়েছিল। সুখকর অভিজ্ঞতা, শান্তিপূর্ণ বাক্য ও ধারণার সঙ্গে আপনার চিন্তাকে পরিপৃক্ত করুন এবং অবশেষে আপনি পাবেন শান্তি-উৎপাদক অভিজ্ঞতা, যার মধ্যে আপনি হয়ত সজীবতা ফিরে পেতে পারেন এবং আত্মার নবায়ন করতে পারেন। এটি হবে আপনার জন্য একটি সুবিশাল শক্তির উৎস।

এক বন্ধুর সঙ্গে একটি রাত অতিবাহিত করলাম। তার বাড়িটি অত্যন্ত সুন্দর। একটি অসাধারণ আকর্ষণীয় ডাইনিং রুমে বসে আমরা সকালের নাস্তা খেলাম। দেয়ালে গ্রামাঞ্চলের একটি সুন্দর চিত্র আঁকা রয়েছে। এর মধ্যে আমার হোস্টকে একটি বালক হিসেবে দেখা যাচ্ছে। একটি ঢালু পাহাড়, নিচু উপত্যকা এবং একটি জলপ্রবাহ পাথরের বাঁধের উপর দিয়ে গড়িয়ে যাচ্ছে। প্রবাহটি খুবই পরিষ্কার এবং সূর্যের আলোয় ঝলমল করছে। ঘুর রাস্তা এঁকেবেঁকে মনোরম তৃণভূমির মধ্য দিয়ে দূরে চলে গিয়েছে। ছোট ছোট বাড়িঘর আড়াআড়ি বিন্দুব্যৎ হয়ে আছে। মাঝখানে একটি সাদা গীর্জার উপর একটি লম্বা চূঁড়া।

ব্রেকফাস্টের সময় হোস্ট তার বাল্যকালে দেখা এই অঞ্চলের কথা বললেন। তিনি উল্লেখ করলেন দেয়ালের এই পেইন্টিংয়ের বিভিন্ন পয়েন্টের আকর্ষণের কথা। এরপর বললেন, 'যতবার আমি এই ডাইনিং রুমে বসি, ততবার আমার স্মৃতির মধ্যে পুঙ্খানুপুঙ্খভাবে ভ্রমণ করি এবং অন্যান্য অতীত অভিজ্ঞতার কথা মনে করি। যেমন, বাল্যকালে ঐ গলি দিয়ে খালি পায়ে হাঁটার কথা স্মরণ করি। আমি এখনো মনে করতে পারি কত মসৃণ ধুলা আমার পায়ের আঙ্গুলে লেগে থাকত এবং মনে করতে পারি বহু গ্রীষ্মের বিকেলে কতবার ঐ ট্রাউট স্ট্রিমে মৎস্য শিকার করেছি এবং শীতকালে ঐ পাহাড়ের নিচে নৌ-চালনার কথা।

তিনি হেসে বললেন, 'বাল্যকালে আমি ঐ গীর্জায় যেতাম। ঐ গীর্জায় দীর্ঘ ধর্মোপদেশ চলাকালে অনেকবার বসে থেকেছি, কৃতজ্ঞচিত্তে স্মরণ করি

www.pathagar.org

সেইসব মানুষের কোমলতা এবং তাদের জীবনের সততার কথা। এখানে বসে গীর্জাটির দিকে তাকিয়ে, এই গীর্জা এবং পিতামাতার সঙ্গে সংরক্ষিত আসনে বসে শোনা স্তবগানগুলির কথা মনে করতে পারি। তারা দীর্ঘদিন পূর্বে থেকে এই গীর্জার গোরস্থানে শুয়ে আছেন। কিন্তু স্মৃতির হাতড়ে আমি তাদের সমাধির পাশে দাঁড়াই এবং তারা বহুদিন পূর্বে আমাকে যা বলেছিলেন তা শুনতে পাই। আমি মাঝেমধ্যে খুবই ক্লান্ত হয়ে পড়ি এবং মাঝেমধ্যে নার্ভাস ও উদ্বিগ্ন হয়ে পড়ি। এটি আমাকে পুরানো স্মৃতিতে ফিরে যেতে সহায়তা করে, যখন আমার নিরুবিগ্ন মন ছিল, যখন জীবন ছিল নতুন এবং সতেজ। এটি আমার জন্য কিছু একটা করে। এটি আমাকে শান্তি দেয়।'

আমাদের অনেকের হয়ত খাবার ঘরের দেয়ালে এই ধরনের ম্যুরাল রাখার মত সঙ্গতি নেই। তবে আপনি এগুলিকে আপনার মনের দেয়ালে সংরক্ষণ করতে পারেন: আপনার জীবনের সবচেয়ে সুন্দর সব অভিজ্ঞতা। সেসব চিন্তার সঙ্গে সময় অতিবাহিত করুন যা আপনাকে এইসব ছবি দেখতে উদ্বুদ্ধ করে। যত ব্যস্তই থাকুন না কেন বা যত দায়িত্বই বহন করুন না কেন, আপনার উপরেও হয়ত এর উপকারী প্রভাব পড়তে পারে। এই সহজ ও অসাধারণ অনুশীলন বহু দৃষ্টান্তে সফল প্রমাণিত হয়েছে। এটি একটি সহজ অনুশীলন এবং প্রশান্ত মন লাভের সহজ উপায়।

অন্তরের প্রশান্তির বিষয়ে আরেকটি একটি উপদান আছে, গুরুত্বের কারণে অবশ্যই এর কথা উল্লেখ করতে হবে। আমি প্রায়ই দেখি যাদের অন্তরে প্রশান্তির অভাব রয়েছে তারা আত্ম-শাস্তির প্রক্রিয়ার শিকার হয়ে পড়ে। হয়ত কখনো তাদের অভিজ্ঞতায় তারা একটি পাপ করেছে এবং সেই অপরাধবোধ তাদের তাড়া করে। যদি তারা আন্তরিকতার সঙ্গে ঈশ্বরের কাছে ক্ষমা চায়, পালনকর্তা সবসময় ক্ষমা করেন যারা সত্যিকার অর্থে তার কাছে ক্ষমা চায়। যাইহোক, মানুষের মনের মধ্যে একটি অদ্ভুত আত্মাভিমান থাকে, এই কারণে কখনো কখনো একজন ব্যক্তি নিজেকে ক্ষমা করতে পারেন না।

তিনি মনে করেন যে তার শাস্তি প্রাপ্য এবং তাই অনবরত সেই শাস্তির আশঙ্কা করেন। পরিণামে একটা কিছু ঘটতে যাচ্ছে অবিরাম এ রকম একটি আশঙ্কা নিয়ে তিনি দিন যাপন করেন। শান্তি পেতে হলে এই পরিস্থিতিতে তাকে আরো বেশি সক্রিয় হতে হবে। কঠোর পরিশ্রম তাকে অপরাধবোধ

www.pathagar.org

থেকে কিছুটা মুক্ত রাখবে। একজন চিকিৎসক আমাকে বলেছেন তিনি তার পেশাজীবনে বহু নার্ভাস ব্রেকডাউনের রোগীর চিকিৎসা করেছেন। এই সব রোগীরা অপরাধবোধের কারণে অবচেতনভাবে অতিরিক্ত পরিশ্রমে ব্যস্ত থেকে ক্ষতিপূরণ করতে চেষ্টা করে। রোগীটি তার ব্রেকডাউনের জন্য তার অতিরিক্ত পরিশ্রমকে দায়ী মনে করছে, তার অপরাধবোধকে নয়। চিকিৎসকটি বলেন, 'এইসব ব্যক্তিরা ব্রেকডাউনের শিকার হত না যদি তাদের প্রথমেই অপরাধবোধ থেকে সম্পূর্ণ নিরাময় করা হত।' এই ধরনের পরিস্থিতিতে অপরাধবোধ ও উৎকণ্ঠা ত্যাগের মাধ্যমে মনের প্রশান্তি সহজেই পাওয়া যায়, খ্রীষ্টের নিরাময় পদ্ধতির মত।

আমি নিরূপদ্রবভাবে লিখব বলে কয়েকদিনের জন্য একটি রিসোর্ট হোটেলে গিয়েছিলাম। সেখানে নিউ ইয়র্ক থেকে আগত এক ব্যক্তির সঙ্গে আমার সাক্ষাৎ হয়। তার সঙ্গে আমার সামান্য পরিচয় ছিল। তিনি উচ্চ মানসিক চাপের মধ্যে ছিলেন, করিৎকর্মা এবং অতিশয় নার্ভাস প্রকৃতির একজন বিজনেস এক্সিকিউটিভ। রোদের মধ্যে একটি ডেক চেয়ারে বসে ছিলেন তিনি। তার আমন্ত্রণে বসে তার সঙ্গে গল্প-গুজব করলাম।

'আপনাকে এই সুন্দর স্থানে রিল্যাক্স করতে দেখে ভাল লাগছে,' আমি মন্তব্য করলাম।

তিনি উত্তরে একটু ঘাবড়ে গিয়ে বললেন, 'আমার এখানে তেমন কোন কাজ নেই। বাড়িতে আমাকে প্রচুর কাজ করতে হয়। আমি প্রচণ্ড চাপে রয়েছি। নানা সমস্যা আমাকে ধরাশায়ী করেছে এবং আমি রাতে ঘুমাতে পর্যন্ত পারি না। আমি খুব অস্থিরতায় ভুগছি। আমার স্ত্রী আমাকে এখানে এক সপ্তাহের জন্য আসতে জোর করেছিলেন। ডাক্তার বলেছেন কোন সমস্যা নেই যদি সঠিকভাবে চিন্তা করার ও আরাম করার সুযোগ পাই। তিনি চ্যালেঞ্জ করলেন, 'কিন্তু এই পৃথিবীতে আপনি এটি কী করে করবেন?' তারপর তিনি আমার দিকে করুণ দৃষ্টিতে তাকিয়ে বললেন, 'ডাক্তার, মনের শান্তির জন্য আমি সবকিছু দিতে রাজি আছি? এই বিশ্বে আমি এরচেয়ে আর বেশি কিছু চাই না।'

আমরা কিছুক্ষণ কথা বললাম। তারপর এক সময় তার কথাবার্তায় জানতে পারলাম তিনি সবসময় চিন্তিত থাকতেন যে অশুভ কিছু ঘটতে যাচ্ছে। বছরের পর বছর ধরে তিনি প্রত্যাশা করছিলেন কোন ভয়ানক

www.pathagar.org

ঘটনা ঘটবে। তার স্ত্রী অথবা সন্তানদের বা বাড়িতে 'কিছু ঘটছে' বলে প্রতিনিয়ত আশঙ্কা করতেন।

তার কেসটি বিশ্লেষণ করা তেমন কঠিন ছিল না। তার নিরাপত্তাহীনতা একটি দৈত উৎস থেকে সৃষ্টি হয়েছিল, শৈশবের নিরাপত্তাহীনতা ও পরবর্তীতে অপরাধমূলক অভিজ্ঞতা থেকে। তার মাতা সবসময় মনে করতেন 'কিছু একটা ঘটতে যাচ্ছে' এবং তিনি মায়ের চিন্তাভাবনাকে গ্রহণ করেছিলেন। পরবর্তীতে তিনি কিছু পাপ করেন এবং তখন তিনি অবচেতন মনে নিজেকে নিজেই শাস্তি প্রদানের প্রতি জোর দেন। এই অসুখী সমন্বয়ের পরিণতি হিসেবে আজ স্নায়বিক প্রতিক্রিয়ার অত্যন্ত উদ্দীপ্ত অবস্থায় আমি তাকে দেখলাম।

আমাদের কথাবার্তার শেষে আমি তার চেয়ারের পাশে গিয়ে দাঁড়াই। কাছে আর কেউ ছিল না, তাই আমিই তাকে প্রস্তাব করলাম, 'আপনি কি চান আমি আপনার সঙ্গে প্রার্থনা করি?' তিনি মাথা নেড়ে সম্মতি জানালেন। আমি তার কাঁধে হাত রেখে প্রার্থনা করলাম, 'প্রিয় ঈশ্বর, বহু যুগ পূর্বে আপনি যেমন মানুষদের আরোগ্য করেছেন এবং তাদের শান্তি দিয়েছেন, এখন তেমনভাবে এই লোকটিকে সুস্থ করুন। তাকে আপনার পুরোপুরি ক্ষমা প্রদান করুন এবং তাকে সহায়তা করুন নিজেকে ক্ষমা করতে। তার সকল পাপ থেকে তাকে পৃথক করুন এবং তাকে জানান যে আপনি তার বিরুদ্ধে নন এবং আপনি এগুলি তার বিরুদ্ধে ব্যবহার করবেন না। তাকে এগুলি থেকে মুক্ত করুন। এরপর আপনার শান্তি বয়ে যাক তার মনে ও তার অন্তরে এবং তার শরীরে।'

তিনি অদ্ভুত চেহারা নিয়ে আমার দিকে তাকালেন এবং তারপর দৃষ্টি ফিরিয়ে নিলেন, তার চোখের অশ্রু আমাকে দেখাতে চান নি, আমি যেন তা দেখতে না পাই। আমরা উভয়ই সামান্য বিব্রত। এরপর আমি তাকে ছেড়ে চলে আসি। কয়েক মাস পর তার সঙ্গে আমি দেখা করি। তিনি আমাকে বলেন, 'সেদিন আমার মধ্যে কিছু একটা ঘটল যেদিন আপনি আমার জন্য প্রার্থনা করলেন। আমি এক অদ্ভুত প্রশান্তি ও নিস্তব্ধতার অনুভূতি অনুভব করলাম এবং আরোগ্যে অনুভব করলাম।'

তিনি এখন নিয়মিত গির্জায় যান এবং বাইবেল পড়েন প্রতিদিন। ঈশ্বরের বিধান অনুসরণ করে প্রচুর চালিকাশক্তি লাভ করেছেন। তিনি এখন একজন সুস্থ, সুখী মানুষ, কেননা তার হৃদয় ও মনে শান্তি বিরাজ করছে।

www.pathagar.org

অধ্যায় তিন

কি ভাবে অবিরাম শক্তি লাভ করতে পারি

একটি বিখ্যাত বেসবল লিগের একজন খেলোয়াড় একবার ১০০ ডিগ্রিরও অধিক তাপমাত্রা নিয়ে খেলছিলেন। তিনি বিকেলের মধ্যে কয়েক পাউন্ড ওজন হারান এবং খেলার এক পর্যায়ে তার শক্তি ফুরিয়ে যায়। তবে তার হারানো শক্তি ফিরে পাওয়ার পদ্ধতিটি ছিল তুলনাহীন। তিনি কেবল ওল্ড টেস্টমেন্ট থেকে পাঠ করলেন, 'তবে যারা অপেক্ষা করে যে ঈশ্বর তাদের শক্তির নবায়ন করবেন; তারা ঈগলের উচ্চতায় উড়তে পারবে; তারা দৌড়াবে, আর তারা ক্লান্ত হবে না; তারা হাঁটবে, কিন্তু নিস্তেজ হবে না (যীশাইয় ৪০:৩১)।'

ফ্র্যাঙ্ক হিলার নামের সেই খেলোয়ার এই অভিজ্ঞতা লাভ করেছিলেন। তিনি আমাকে বলেছেন এই ভার্স পাঠ করলে, এটি তাকে আসলেই এক নবায়িত শক্তি দেয় যেন তিনি খেলা সম্পূর্ণ করতে সক্ষম হন। তিনি তার কৌশল ব্যাখ্যা করে বলেন, 'আমি আমার মনের মধ্যে একটি শক্তিশালী শক্তি-উৎপাদক চিন্তা পরিচালনা করি।'

আমরা যা অনুভব করছি বলে মনে করি তা আমাদের প্রকৃত অনুভবের উপর প্রভাব ফেলে। যদি আপনার মন আপনাকে বলে যে আপনি ক্লান্ত, আপনার বডি মেকানিজম, স্নায়ু এবং পেশী তা সত্য মনে করে। যদি আপনার মন কোন কাজের প্রতি অত্যন্ত আগ্রহী হয়, তাহলে আপনি অনির্দিষ্টকালের জন্য কার্যকলাপ চালিয়ে যেতে পারেন। ধর্ম আমাদের চিন্তাধারার মধ্য দিয়ে কাজ করে। আসলে এটি সুশৃঙ্খল চিন্তার একটি রীতি। মনের মধ্যে বিশ্বাসের মনোভাব সরবরাহের মাধ্যমে এটি শক্তি বৃদ্ধি

www.pathagar.org

করতে পারে। আপনার রয়েছে প্রচুর অবলম্বন ও শক্তির ভাণ্ডার, এই সাজেশন কাজ সম্পাদনে আপনাকে সাহায্য করতে পারে।

কানেকটিকাটের আমার এক বন্ধু, অত্যন্ত উদ্যমী এবং প্রাণশক্তি ও কর্মশক্তিতে পরিপূর্ণ। তিনি বলেন 'তার ব্যাটারি রিচার্জ করতে' তিনি নিয়মিত চার্চে যান। তার ধারণা যুক্তিসঙ্গত। ঈশ্বরই মহাবিশ্বের সকল শক্তির উৎস—পারমাণবিক শক্তি, বৈদ্যুতিক শক্তি এবং আধ্যাত্মিক শক্তি। প্রকৃতপক্ষে সকল প্রকারের শক্তি সৃষ্টিকর্তার কাছ থেকে আহরিত। বাইবেল জোর দিয়েছে এই যুক্তির উপর, 'তিনি দুর্বলকে শক্তি দিয়েছেন এবং যাদের কোন শক্তি নেই তাদের শক্তিকে বৃদ্ধি করেছেন (যীশাইয় ৪০: ২৯)।'

আরেকটি বক্তব্যে বাইবেল ব্যাখ্যা করেছে শক্তি সঞ্চার ও পুনরায় শক্তি সঞ্চার প্রক্রিয়া সম্পর্কে, 'তার মধ্যে আমরা বেঁচে থাকি (প্রাণশক্তি অর্জন করি) এবং গতিশীল হই (গতিশক্তি অর্জন করি) এবং আমরা অস্তিত্ব লাভ করি (পূর্ণতা অর্জন করি) (অ্যাক্টস ১৭:২৮)।'

ঈশ্বরের সঙ্গে যোগাযোগ আমাদের মধ্যে একই ধরনের শক্তির একটি প্রবাহের সৃষ্টি করে যা এই বিশ্বকে প্রতি বছর নতুন করে সৃষ্টি করে এবং বসন্তকালকে নবায়িত করে। আমাদের চিন্তন প্রক্রিয়ার মধ্য দিয়ে যখন ঈশ্বরের সঙ্গে আধ্যাত্মিক যোগাযোগ হয়, আমাদের ব্যক্তিত্বের মধ্য দিয়ে তখন স্বর্গীয় শক্তি প্রবাহিত হয় এবং স্বয়ংক্রিয়ভাবে আমাদের মৌলিক সৃজনশীল কর্মশক্তির নবায়ন হয়। যখন স্বর্গীয় শক্তির সঙ্গে যোগাযোগ বিচ্ছিন্ন হয়ে যায়, ব্যক্তিত্ব তখন শরীর, মন এবং আত্মার মধ্যে ক্রমশ হ্রাসপ্রাপ্ত হতে থাকে। একটি বৈদ্যুতিক ঘড়ি বিদ্যুতের সঙ্গে সংযুক্ত থাকলে তা বন্ধ হয়ে যায় না এবং অনির্দিষ্টকাল ধরে সঠিক সময় প্রদানে অব্যাহত থাকবে। এটিকে আনপ্লাগ করলে তা বন্ধ হয়ে যাবে। কেননা এটি তখন মহাবিশ্বের শক্তির প্রবাহ থেকে বিচ্ছিন্ন হয়ে পড়েছে। সাধারণত এই প্রক্রিয়া মানুষের জীবনযাত্রায়ও কার্যকর।

বেশ কয়েক বছর আগে আমি এক বক্তৃতানুষ্ঠানে অংশ নিয়েছিলাম। সেখানে এক বক্তা এক বিশাল শ্রোতাবৃন্দের সামনে দাবি করেন তিনি ত্রিশ বছরের মধ্যে কখনো ক্লান্ত হন নি। ব্যাখ্যা করে বলেন ত্রিশ বছর পূর্বে তিনি এক আধ্যাত্মিক অভিজ্ঞতা লাভ করেন, আত্মসমর্পণের মাধ্যমে তিনি ঐশ্বরিক শক্তির সঙ্গে যোগাযোগ করেছিলেন। তখন থেকে তিনি প্রচুর

www.pathagar.org

কর্মশক্তির অধিকারী এবং যেকোন কাজ আগের চেয়ে ভালভাবে সম্পাদন করতে পারেন। বিষয়টি সত্যিই বিস্ময়কর। তিনি অত্যন্ত সুস্পষ্টভাবে সবাইকে তার শিক্ষার বর্ণনা করেন এবং সুবিশাল সংখ্যক শ্রোতা গভীরভাবে প্রভাবিত হয়েছিল।

আমি মনে করি এটি ছিল একটি সত্যের প্রকাশ, আমরা আমাদের মনের অফুরন্ত ভাণ্ডারে টোকা দিতে পারি, এর ফলে আপনাকে শক্তির অভাবের কষ্ট ভোগ করতে হবে না। এই বক্তা রূপরেখা দিলেন এবং অন্যান্যরা যা বিস্তারিত বর্ণনা ও প্রমাণ দিলেন, তা নিয়ে আমি বছরের পর বছর ধরে অধ্যয়ন ও পরীক্ষা নিরীক্ষা করেছি এবং আমার দৃঢ় বিশ্বাস খ্রীষ্টধর্মের মূলনীতিগুলি বৈজ্ঞানিকভাবে ব্যবহার করলে মানুষের মন ও শরীরের মধ্যে শক্তির অবিচ্ছিন্ন ও অবিরাম প্রবাহ বিকশিত হতে পারে।

এই তথ্যগুলি সমর্থন করেছেন এক বিশিষ্ট চিকিৎসক, তার সঙ্গে আমি এক ব্যক্তির বিষয়ে আলোচনা করেছিলাম যাকে আমরা উভয়ই চিনতাম। এই লোকটির দায়িত্ব ছিল অনেক এবং তিনি খুবই গুরুত্বপূর্ণ দায়িত্ব পালন করতেন, সকাল থেকে রাত পর্যন্ত বিরতিহীনভাবে। কিন্তু সবসময় তাকে মনে হত তিনি আরো নতুন দায়িত্ব নিতে সক্ষম। তার ছিল সহজভাবে এবং কার্যকৌশলের সঙ্গে দায়িত্ব পালনের দক্ষতা।

আমি চিকিৎসককে বললাম আশা করি লোকটি এমন বিপজ্জনক গতি নির্ধারণ করে নি যার ফলে ভেঙ্গে পড়তে পারেন। চিকিৎসক মাথা নেড়ে উত্তরে বললেন, 'চিকিৎসক হিসেবে আমি তা মনে করি না তার ভেঙ্গে পড়ার মত কোন আশঙ্কা রয়েছে। কেননা তিনি এত সুসংগঠিত ব্যক্তি যে তার কোন শক্তির অপচয় হয় না। তিনি অত্যন্ত সুসংগঠিত একটি দেহ পরিচালনা করেন। কোন প্রকার ধকল ছাড়াই তিনি স্বাচ্ছন্দ্যে বিভিন্ন পরিস্থিতির মোকাবেলা ও দায়িত্ব বহন করেন। তিনি কখনোই এক আউন্স এনার্জিও অপচয় না করে প্রতিটা প্রচেষ্টায় করেন সর্বোচ্চ শক্তির প্রয়োগ।'

আমি জানতে চাইলাম, 'আপনি এই দক্ষতাকে কী বিবেচনা করেন, এই আপাত সীমাহীন কর্মশক্তিকে?'

চিকিৎসক ভদ্রলোকটি কিছুক্ষণ ভাবলেন। তারপর বললেন, 'উত্তরটি হল এই যে তিনি একজন স্বাভাবিক ব্যক্তি এবং আবেগের দিক থেকে সম্পূর্ণ সুসংহত। আরো বেশি গুরুত্বপূর্ণ হল তিনি পরিপূর্ণভাবে একজন

www.pathagar.org

ধার্মিক ব্যক্তি। তার ধর্ম থেকে তিনি শিখেছেন কিভাবে শক্তির অপচয় এড়ানো যায়। শক্তির অপচয় রোধের একটি কার্যকর ও অপরিহার্য কৌশল হিসেবে ধর্ম তার জন্য কাজ করে। কঠোর পরিশ্রমের ফলে নয়, শক্তি নিঃশেষ হয় মানসিক অস্থিরতার ফলে। এই লোকটি এসব থেকে সম্পূর্ণ মুক্ত।'

মানুষ ক্রমশ উপলব্ধি করছে যে কর্মশক্তি ও ব্যক্তিত্বের শক্তি উপভোগের জন্য একটি সুস্থ আধ্যাত্মিক জীবন গুরুত্বপূর্ণ। মানুষের দেহ বিস্ময়করভাবে দীর্ঘ সময় ধরে প্রয়োজনীয় এনার্জি উৎপাদন করতে সক্ষম। কোন ব্যক্তি যদি তার শরীরের যুক্তিসঙ্গত যত্ন নেয়, সঠিক খাদ্য, শরীরচর্চা, ঘুম, কোন শারীরিক নির্যাতন নয়, তাহলে শরীর উৎপাদন ও রক্ষণাবেক্ষণ করবে বিস্ময়কর শক্তি এবং এটি একটি ভাল স্বাস্থ্য বজায় রাখবে। যদি তিনি অনুরূপভাবে একটি সুষম মানসিক জীবনের জন্য মনোযোগী হোন, তাহলে তার কর্মশক্তি সংরক্ষিত হবে। তবে বংশগত কারণে অথবা স্ব-অরোপিত মানসিক প্রতিক্রিয়ার কারণে তিনি যদি কর্মশক্তির অপচয় অনুমোদন করেন, তার প্রাণশক্তির ঘাটতি হবে। কোন ব্যক্তির স্বাভাবিক অবস্থা হল, যখন শরীর ও মন এবং আত্মা মিলেমিশে কাজ করে তা প্রয়োজনীয় শক্তি ক্রমাগত সঞ্চারণ করে।

মিসেস. টমাস আলভা এডিসনের সঙ্গে তার বিখ্যাত স্বামী, বিশ্বের সর্বশ্রেষ্ঠ উদ্ভাবক জাদুকর এডিসনের অভ্যাস ও চারিত্রিক বৈশিষ্ট্য নিয়ে আমি প্রায়ই আলোচনা করতাম। তিনি আমাকে বলেন মি. এডিসনের রীতি ছিল, বহু ঘন্টা পরিশ্রমের পর ল্যাবরেটরি থেকে বাড়িতে এসে তার পুরাতন কৌচে শুয়ে থাকতেন। তিনি বলেন এডিসন শিশুর মত ঘুমিয়ে পড়তেন, নিখুঁত শিথিলায়ন এবং একটি গভীর তন্দ্রায় ডুবে যেতেন। তিন বা চার ঘন্টা পর অথবা মাঝেমধ্যে পাঁচ ঘন্টা পর তিনি সম্পূর্ণভাবে ঝরঝরে হয়ে জেগে উঠতেন। এরপর কাজে ফিরে যাওয়ার জন্য অধীর হয়ে পড়তেন।

আমার অনুরোধের জবাবে মিসেস এডিসন জানালেন তার স্বামী অত্যন্ত স্বাভাবিক ও পরিপূর্ণভাবে বিশ্রাম নিতে পারতেন। তিনি বলেন 'এডিসন ছিলেন প্রকৃতির সন্তান।' এর দ্বারা বোঝাতে চেয়েছেন যে তিনি সম্পূর্ণভাবে প্রকৃতি ও ঈশ্বরের সঙ্গে সঙ্গতিপূর্ণ ছিলেন। তার মধ্যে কোন অবসেসন এবং কোন বিশৃঙ্খলা ছিল না, ছিল না কোন দ্বন্দ্ব এবং না ছিল কোন আত্মাভিমান, না কোন মানসিক অস্থিরতা। ঘুমের প্রয়োজন বোধ না হওয়া

www.pathagar.org

পর্যন্ত তিনি কাজ করতেন এবং এরপর তিনি পরিপূর্ণভাবে ঘুমাতেন। তিনি বহু বছর জীবিত ছিলেন এবং আমেরিকা মহাদেশে অনেক ক্ষেত্রেই তিনি ছিলেন অত্যন্ত সৃজনশীল। তিনি তার মানসিক কৌশলের মাধ্যমে এনার্জি অর্জন করতেন, সম্পূর্ণভাবে শিথিলায়নের ক্ষমতার মাধ্যমে। মহাবিশ্বের সঙ্গে তার বিস্ময়কর সমন্বয়পূর্ণ সম্পর্কের কারণে প্রকৃতি তার কাছে অবর্ণনীয়ভাবে রহস্য প্রকাশ করেছে।

আমি বহু মহান ব্যক্তির কথা জানি যারা বিস্ময়কর কাজের ক্ষমতা দেখিয়েছেন তারা অসীমের সঙ্গে ঐক্যবদ্ধ ছিলেন। এ ধরনের প্রত্যেক ব্যক্তির মনে হয় প্রকৃতির সঙ্গে ঐক্য ছিল এবং ঐশ্বরিক শক্তির সঙ্গে যোগাযোগ ছিল। তারা যে অবশ্যই ধর্মবিশ্বাসী ছিলেন তা নয়, তবে তারা সবসময়ই মানসিক ও আবেগের দিক থেকে অসাধারণভাবে সুসংগঠিত ছিলেন। ভয়, অসন্তোষ, সন্তানদের উপর পিতামাতার ভুলের অভিক্ষেপণ, ভিতরের দ্বন্দ্ব ও বদ্ধসংস্কার সুক্ষ্মভাবে সমবন্টিত প্রকৃতির ভারসাম্য নষ্ট করে প্রাকৃতিক বলের অযৌক্তিক ব্যয় ঘটায়।

আমি বিশ্বাস করি যে বয়স কিংবা পরিস্থিতির প্রয়োজন হয় না কর্মশক্তি ও জীবনীশক্তি থেকে আমাদের বঞ্চিত করার। আমরা অবশেষে ধর্ম ও স্বাস্থ্যের মধ্যে ঘনিষ্ঠ সম্পর্কের বিষয়ে সচেতন হচ্ছি। আমরা একটি মৌলিক সত্যকে বুঝতে শুরু করছি যা এযাবৎ অবহেলা করা হয়েছে, আমাদের শারীরিক অবস্থা মূলত নির্ভর করে আমাদের মানসিক অবস্থার উপর এবং আমাদের মানসিক জীবন পুরোপুরি নিয়ন্ত্রিত হয় আমাদের কল্পনার জীবন দ্বারা।

বাইবেলের সকল পাতায় জীবনীশক্তি ও শক্তিমত্তা এবং জীবন সম্পর্কে আলোচনা করা হয়েছে। বাইবেলের শব্দাবলীর মধ্যে শ্রেষ্ঠ শব্দ হল জীবন এবং জীবনের অর্থ হল কর্মশক্তি যা জীবনীশক্তি দিয়ে পরিপূর্ণ করতে হয়।

যীশু তার মূল অভিব্যক্তি প্রকাশ করে বলেছেন, 'আমি এসেছি এই জন্য যে তারা যেন জীবন লাভ করে এবং তারা যেন আরো পরিপূর্ণতা লাভ করতে পারে (জন ১০:১০)।' এটি কষ্ট ও যন্ত্রণা বা অসুবিধাকে বাদ দিয়ে নয়, বরং পরিষ্কার ঈঙ্গিত রয়েছে যে যদি কোন ব্যক্তি খ্রীষ্টের ক্রিয়েটিভ ও রি-ক্রিয়েটিভ নীতির চর্চা করে তাহলে তিনি শক্তি ও ক্ষমতা লাভ করতে পারেন।

www.pathagar.org

উপরোক্ত মূলনীতিগুলির অনুশীলন একজন ব্যক্তিকে দিবে জীবনযাপনের এক যথার্থ লয়। আমাদের সব এনার্জি নষ্ট হয়ে যায় দ্রুতলয় এবং আমাদের নেয়া অস্বাভাবিক পদক্ষেপের কারণে। কর্মশক্তির নিত্যতা নির্ভর করে আপনার ব্যক্তিত্ব ঈশ্বরের গতির হারের সঙ্গে সঙ্গতিপূর্ণ কিনা তার উপর। ঈশ্বর আপনার সঙ্গে আছেন। যদি আপনি কোন এক নির্দিষ্ট গতিতে চলেন এবং ঈশ্বর অন্য এক গতিতে, তার অর্থ আপনি নিজেকে সরিয়ে তার কাছ থেকে বিচ্ছিন্ন করে ফেলছেন। যদিও ঈশ্বরের কল ধীরে ধীরে চূর্ণ করে, তবুও তা অত্যন্ত মিহিভাবে চূর্ণ হয়। আমাদের অধিকাংশের জাঁতাকল অত্যন্ত দ্রুত পেষণ করে, ফলে সেগুলি মিহিভাবে চূর্ণ হয় না। যখন আমরা ঈশ্বরের ছন্দের সঙ্গে ছন্দ মেলাতে পারি তখন আমরা আমাদের মধ্যে একটি স্বাভাবিক ছন্দ গড়ে তুলতে পারি এবং তখন শক্তি অবাধে প্রবাহিত হতে থাকে।

এই যুগের অস্থির স্বভাবের রয়েছে অনেক সর্বনাশা প্রভাব। আমার এক বান্ধবী তার পিতার একটি পর্যবেক্ষণের উপর মন্তব্য করেছিলেন। তার পিতা বলেছিলেন আগেকার দিনে তরুণ প্রণয় প্রার্থনাকারী তার অভিলষিতের সঙ্গে সন্ধ্যায় পার্লারে গিয়ে বসত। তখনকার দিনে সময় মাপা হত দেয়াল ঘড়ির লম্বা দোলকের ধীর গুরুভার শব্দে। সেটি হয়ত বলত, 'হাতে প্রচুর সময় আছে। হাতে প্রচুর সময় আছে। হাতে প্রচুর সময় আছে।' কিন্তু আধুনিক ঘড়ির রয়েছে দ্রুত দৌড়ানোর মত সংক্ষিপ্ত দোলক, মনে হয় বলছে, 'এখন ব্যস্ত থাকার সময়! এখন ব্যস্ত থাকা সময়! এখন ব্যস্ত থাকার সময়!'

সবকিছুই এখন উচ্চ গতিশীল হয়েছে এবং এই কারণে বহু মানুষ এখন ক্লান্ত। এর সমাধান হল সর্বশক্তিমান ঈশ্বরের সময়ের সুসঙ্গতির মধ্যে প্রবেশ করতে হবে। এটি করার একটি উপায় হল কোন এক উষ্ণ দিনে বেড়াতে যাওয়া, কিম্বা মাটিতে শুয়ে থাকা। মাটিতে কান পেতে শুনুন। তখন আপনি সকল ধরনের শব্দ শুনতে পাবেন। আপনি শুনতে পাবেন বৃক্ষরাজির মধ্য দিয়ে বয়ে চলা বাতাসের শব্দ এবং পোঁকামাকড়ের গুঞ্জনধ্বনি। তখন আপনি আবিষ্কার করবেন এই সব শব্দের মধ্যে একটি সুনিয়ন্ত্রিত লয় রয়েছে। শহরের কোন রাস্তায় আপনি সেই লয় ধরতে পারবেন না, কেননা বিভ্রান্তিকর কোলাহলের কারণে তা হারিয়ে যায়।

www.pathagar.org

গীর্জায় ঈশ্বরের বাণী ও স্তবগীতের মধ্যে আপনি তা শুনতে পাবেন। গীর্জার অভ্যন্তরে ঈশ্বরের লয়ের সঙ্গে সত্য ছন্দবদ্ধ হয়। তবে আপনি কোন কারখানার মধ্যেও শুনতে পারেন যদি আপানার শোনার মত একটি মন থাকে।

আমার এক বন্ধু ওহাইওর একটি বিশাল কারখানার মালিক। তিনি আমাকে বলেন তার কারখানার শ্রেষ্ঠ শ্রমিক হল তারা, যারা যন্ত্রপাতির তালের সঙ্গে সঙ্গতিপূর্ণ, যে যন্ত্রপাতি নিয়ে তারা কাজ করে। তিনি বলেন যদি কোন শ্রমিক যন্ত্রপাতির সঙ্গে তাল রেখে কাজ করে দিনের শেষে সে কখনো ক্লান্ত হবে না। তিনি দেখিয়েছেন যন্ত্রপাতি হল ঈশ্বরের বিধি-ব্যবস্থা অনুসারে একত্রিত হওয়া বহু যন্ত্রাংশের সম্মিলন। যখন আপনি একটি যন্ত্রকে ভালবাসবেন এবং এটির সম্পর্কে ভালভাবে জানবেন, তখন আপনি উপলব্ধি করতে পারবেন এরও একটি তাল রয়েছে। এটি শরীর, স্নায়ু এবং আত্মার তালের সঙ্গে একীভূত। ঈশ্বরের ছন্দের মধ্যে এটি রয়েছে এবং আপনি সেই যন্ত্র নিয়ে কাজ করতে পারেন এবং আপনি কখনোই ক্লান্তি অনুভব করবেন না যদি এর সঙ্গে সঙ্গতি রাখেন। উনুনের একটি ছন্দ রয়েছে, টাইপরাইটারের ছন্দ, অফিসের ছন্দ, গাড়ির ছন্দ, আপনার কাজেরও একটি ছন্দ রয়েছে। তাই ক্লান্তিকে এড়িয়ে যেতে এবং কর্মশক্তি লাভ করতে, সর্বশক্তিমান ঈশ্বর ও তার সকল সৃষ্টির ছন্দ অনুভব করুন।

এই কাজটি সম্পন্ন করার জন্য শারীরিকভাবে আপনাকে শিথিল হতে হবে। এরপর কল্পনা করুন আপনার মন ধীরে ধীরে শিথিল হচ্ছে। কল্পনা করুন আপনার আত্মা নিষ্ক্রিয় হয়ে পড়ছে। এরপর প্রার্থনা করুন, 'হে প্রভু, আপনিই সকল শক্তির উৎস। আপনিই সূর্য, পরমাণু, সকল প্রাণ, রক্তধারা এবং মনের শক্তির উৎস। আমি আপনার কাছ থেকে শক্তি গ্রহণ করছি, যেন এক অসীম উৎস থেকে।' এরপর অনুশীলন করুন বিশ্বাস করতে যে আপনি শক্তি লাভ করেছেন। অসীমের সঙ্গে ঐক্য বজায় রাখুন।

অবশ্যই অনেক মানুষ খুবই সাধারণ কারণে ক্লান্ত হয়ে পড়ে। তারা কোন বিষয়েই আগ্রহী হয় না এবং কোন কিছুই তাদের মনকে গভীরভাবে নাড়া দেয় না। কোন কোন মানুষ চলমান ঘটনাবলী সম্পর্কে একেবারে উদাসীন। তাদের কাছে তাদের ব্যক্তিগত উদ্বেগগুলিই মানব ইতিহাসের সকল সঙ্কটের চেয়েও গুরুতর। নিজেদের সামান্য উদ্বেগ, আকাঙ্ক্ষা এবং

www.pathagar.org

তাদের ঘৃণা ব্যতীত তাদের কাছে কোন কিছুই আসলে ভিন্ন মনে হয় না। তারা তুচ্ছ বিষয় নিয়ে অত্যন্ত মেতে থাকে যার কোন অর্থ হয় না। ফলে তারা ক্লান্ত হয়ে পড়ে। এমনকি তারা অসুস্থ হয়েও পড়ে। ক্লান্ত না হওয়ার নিশ্চিত উপায় হল এমন কিছুতে নিজেকে মগ্ন করা যেটির প্রতি আপনার দৃঢ় আস্থা রয়েছে।

একজন বিখ্যাত রাজনীতিবিদ একদিনে সাতটি বক্তৃতা দেয়ার পরও ক্লান্তি বোধ করেন নি। আমি তাকে জিজ্ঞেস করেছিলাম, 'আপনি সাতটি বক্তৃতা দেয়ার পরও কেন ক্লান্তি বোধ করছেন না?'

তিনি বললেন, 'কারণ আমি বক্তৃতাগুলিতে যা বলেছি তা আমি সম্পূর্ণভাবে বিশ্বাস করি। আমি আমার বিশ্বাসের প্রতি প্রবল আগ্রহী।'

এটিই হল তার এনার্জির গোপন রহস্য। তিনি কোন কিছু একটা করার জন্য অত্যন্ত উদগ্রীব থাকতেন। তিনি নিজেকে ঢেলে দিয়েছেন এবং আপনি কখনো কর্মশক্তি ও জীবনীশক্তি হারাবেন না যদি আপনিও তা করেন। আপনি আপনার কর্মশক্তি হারান যখন জীবন আপনার মনের কাছে নিরস হয়ে যায়। আপনার মন একঘেয়েমীর কারণে উদাস হয়ে যায় এবং তাই কিছু না করেই ক্লান্তি বোধ করেন। আপনি আর ক্লান্তি বোধ করবেন না যদি কোন কিছুতে আগ্রহী হোন। কোন বিষয়ে পুরোপুরি মুগ্ধ হোন এবং নিজেকে এর মধ্যে একেবারে সঁপে দিন। নিজের গণ্ডীর ভিতর থেকে বের হয়ে আসুন। একটা কিছু হোন অথবা কিছু একটা করুন। বসে বসে পত্রিকা পড়ে বিভিন্ন বিষয়ে অসন্তোষ প্রকাশ করে খেদোক্তি করা বন্ধ করুন, 'তারা কিছু একটা করে না কেন?' তবে যারা বাইরে বেরিয়ে কিছু একটা করছে তারা ক্লান্ত হয় না। আপনি যদি ভাল কোন কিছুতে যুক্ত না থাকেন, তাহলে সন্দেহ নেই যে আপনি ক্লান্ত। আপনি বিক্ষিপ্ত হয়ে পড়েছেন এবং আপনি অধোগামী হচ্ছেন। আপনি মদ্যপানে নিজেকে ধ্বংস করছেন। নিজের ক্ষমতার চেয়েও বড় কিছুর সঙ্গে নিজেকে যতটা সম্পৃক্ত করবেন, আপনি ততই শক্তিশালী হয়ে উঠবেন। নিজের সম্পর্কে চিন্তা করে নিজের মানসিক সমস্য বৃদ্ধি করার আর সময় নেই আপনার।

নিরন্তর শক্তি নিয়ে বাঁচতে হলে আপনার মানসিক ত্রুটিগুলির সংশোধন করা প্রয়োজন। আর তা না হলে আপনি কখনো পূর্ণ শক্তি লাভ করতে পারবেন না।

www.pathagar.org

প্রয়াত ন্যুট রকনি ছিলেন এই দেশের একজন বিখ্যাত ফুটবল কোচ। তিনি বলেছেন একজন ফুটবল খেলোয়ারের পর্যাপ্ত এনার্জি থাকতে পারে না, যদি মানসিক দিক থেকে তিনি আধ্যাত্মিক নিয়ন্ত্রণে না থাকেন। এমনকি তিনি এ কথাও বলেছেন যে তিনি তার টিমে এমন কাউকেই নিতেন না যার অন্য খেলোয়ারদের প্রতি সত্যিকার বন্ধুপূর্ণ অনুভূতি ছিল না। তিনি বলেছিলেন, 'আমাকে একটি মানুষের মধ্য থেকে বেশি শক্তি পেতে হবে। আমি দেখেছি এটি সম্ভব নয় যদি তিনি অন্যদের ঘৃণা করেন। ঘৃণা শক্তিকে অবরুদ্ধ করে ফেলে। তিনি সমাবস্থায় থাকতে পারেন না যতক্ষণ তিনি এটিকে অপসারণ না করেন এবং তার বন্ধুত্বপূর্ণ অনুভূতির বিকাশ না ঘটান।' যে সকল মানুষের মধ্যে শক্তির অভাব রয়েছে তারা তাদের গভীর, মৌলিক আবেগ ও মানসিক দ্বন্দ্বের কারণে বিশৃঙ্খল হয়ে পড়ে। মাঝেমধ্যে এই বিশৃঙ্খলা চরম হয়ে উঠলেও তা নিরাময় করা সব সময়ই সম্ভব।

মিডওয়েস্টার্ন শহরে আমাকে একজন লোকের সঙ্গে কথা বলার জন্য ডাকা হয়েছিল। তিনি আগে ঐ কমিউনিটির একজন খুবই সক্রিয় নাগরিক ছিলেন। তিনি শক্তিহীন হয়ে প্রায় অক্ষম হয়ে পড়েছিলেন। তার সঙ্গীরা মনে করলেন যে তার স্ট্রোক হয়েছে। তার চলাফেরায় ছিল জড়িমাগ্রস্ত ভাব। যে সকল কাজে জীবনের অধিকাংশ সময় নিয়োজিত ছিলেন তা থেকে তিনি নিজেকে সম্পূর্ণ বিচ্ছিন্ন করে ফেলেছিলেন। তিনি হতাশাগ্রস্ত হয়ে তার চেয়ারে ঘন্টার পর ঘন্টা ধরে বসে থাকতেন এবং প্রায়ই কাঁদতেন। তার মধ্যে স্নায়ুবৈকল্যের অনেক উপসর্গ প্রকাশ পেতে থাকে।

তাকে এক নির্দিষ্ট সময়ে আমার হোটেল কক্ষে সাক্ষাৎ করতে বললাম। আমার দরজা খোলা থাকায় আমি এলিভেটরটি দেখতে পাচ্ছিলাম। এলিভেটরের দরজা খুলে যখন তিনি এলোমেলো পদক্ষেপে হলরুমের দিকে এগিয়ে আসছিলেন তখন ঘটনাক্রমে আমি ঐ দিকে তাকিয়ে ছিলাম। তাকে দেখে মনে হচ্ছিল যেকোন মুহূর্তে হুমড়ি খেয়ে পড়ে যাবেন এবং তিনি কথাবার্তা বলার মত অবস্থায় নেই। আমি তাকে বসতে বললাম এবং আলাপচারিতায় ব্যস্ত করলাম। কিন্তু আলোচনা ছিল নিস্ফল। কেননা তার শোচনীয় দশা সম্পর্কে অভিযোগের প্রবণতা এবং যথার্থ বিবেচনা করার অক্ষমতার কারণে আমার প্রশ্নের সামান্যই উত্তর পাওয়া গেল। দৃশত্য তার প্রচণ্ড আত্মবেদনার কারণে এরকম ঘটেছিল।

www.pathagar.org

আমি তাকে জিজ্ঞেস করলাম তিনি আরোগ্য লাভ করতে চান কি না। তিনি অত্যন্ত করুণভাবে আমার দিকে তাকালেন। তার জবাবের মাধ্যমে তার মরিয়াভাব প্রকাশ পায়। তিনি বিশ্বের সবকিছু দিতে রাজী আছেন, পূর্বে আস্বাদিত এনার্জি এবং আগ্রহ পুনরায় ফিরে পাওয়ার জন্য।

আমি তার জীবন ও অভিজ্ঞতা সম্পর্কে নির্দিষ্ট কিছু তথ্য বের করে আনতে শুরু করি। এগুলি ছিল খুবই অন্তরঙ্গ প্রকৃতির। এর মধ্যে অনেকগুলি তার চেতনায় এত গভীরভাবে সম্পৃক্ত ছিল যে তার পক্ষে ব্যক্তিত্ব থেকে তা অপসারণ করা অত্যন্ত কঠিন ছিল। তার মধ্যে বাসা বেঁধে ছিল শিশুসুলভ মনোভাব, শৈশবের ভয়, যার অধিকাংশই মা-সন্তানের সম্পর্ক থেকে আহরিত। কেবল গুটি কয়েক অপরাধমূলক পরিস্থিতির কথাই বের হয়ে এসেছে তা নয়। মনে হল বছর ধরে এই উপাদানগুলি ভেসে আসা বালির মত নদীর তীরে জমা হয়েছে। প্রবাহের শক্তি ধীরে ধীরে এত হ্রাস পেয়েছিল যে সামান্য শক্তিই পার হতে পারছিল। লোকটির মানসিক অবস্থা এমন পর্যায়ে ছিল যে যুক্তি প্রয়োগ ও আলোকায়ন অসম্ভব মনে হল।

পাশে দাঁড়িয়ে তার মাথায় হাত রেখে ঈশ্বরের কাছে নিজেকে তার জন্য সহায়তা চাইতে দেখে খুবই বিস্মিত হলাম। ঈশ্বরের কাছে তার আরোগ্য কামনা করে প্রার্থনা করলাম। হঠাৎ আমার মনে হল আমার হাতের মধ্য দিয়ে শক্তি তার মাথায় প্রবেশ করছে। আমি তাড়াতাড়ি বলে উঠলাম আমার হাতে কোন নিরাময় ক্ষমতা নেই, তবে যেকোন সময় একজন মানুষ মাধ্যম হিসেবে ব্যবহৃত হতে পারে। স্পষ্টতই এটি একটি উদাহরণ, কেননা এখন লোকটির চেহারায় পরম সুখ, শান্তির অভিব্যক্তি। তিনি বললেন, 'ঈশ্বর এখানে উপস্থিত হয়েছিলেন। আমি এখন সম্পূর্ণ ভিন্ন বোধ করছি।'

এই সময় থেকে তার উন্নতি সুস্পষ্ট হতে থাকে এবং বর্তমান সময়ে তিনি কার্যত আবার তার পুরানো ব্যক্তিত্বে ফিরে গিয়েছেন। তবে ব্যতিক্রম হল তিনি এখন এক পূর্ণ ও নির্মল আস্থার অধিকারী যা তার নিকট পূর্বে ছিল না। দৃশ্যত তার ব্যক্তিত্বের সরু প্রণালীতে শক্তির চলাচলে যে প্রতিবন্ধকতা ছিল, তা বিশ্বাসের মাধ্যমে উন্মুক্ত হল এবং শক্তির মুক্ত প্রবাহ নবায়িত হল।

এই ঘটনা থেকে যে তথ্য পাওয়া যায় তা থেকে প্রতীয়মান হয় যে এমন আরোগ্য লাভ সম্ভব এবং মনস্তাত্ত্বিক কারণগুলি ধীরে ধীরে জমা হয়ে

www.pathagar.org

শক্তির প্রবাহকে বিচ্ছিন্ন করে দিতে পারে। আরো গুরুত্বপূর্ণ সত্য এই যে এই একই উপাদান বিশ্বাসের শক্তির প্রতিও সংবেদনশীল, এগুলিকে ভেঙ্গে ফেলে এবং এভাবে ঈশ্বর-মানব শক্তির প্রণালী খুলে দেয় একজন মানুষের ব্যক্তিত্বে।

মানসিক সমস্যা নিয়ে যারা কাজ করেন তারা স্বীকার করনে যে অপরাধবোধ ও আতঙ্কের অনুভূতি শক্তির উপর প্রভাব ফেলে। অপরাধবোধ ও আতঙ্ক থেকে মুক্ত হওয়ার জন্য এত বেশি পরিমাণ শক্তির প্রয়োজন হয় যে বেঁচে থাকার ক্রিয়াকলাপের জন্য খুবই সামান্যই শক্তি অবশিষ্ট থাকে। কখনো কখনো ভয় ও অপরাধবোধের কারণে শক্তির অপচয় এমন পরিমাণে হয় যে, তখন একজন ব্যক্তির কাজের জন্য সামান্য শক্তি অবশিষ্ট থাকে। পরিণামে তিনি অল্পতেই ক্লান্ত হয়ে পড়েন। দায়িত্ব পালনের প্রয়োজনীয় শক্তির ঘাটতি পুরোপুরি পূরণ করতে সক্ষম না হওয়ায়, তিনি একটি উদাসী, নিরস, অবসন্ন অবস্থায় পতিত হন। প্রকৃতপক্ষে তিনি আত্মসমর্পণ করতেও প্রস্তুত থাকেন এবং দুর্বলতার একটি পর্যায়ে নিদ্রাচ্ছন্ন হয়ে পড়েন।

এক সাইকোলজিস্ট একজন ব্যবসায়ীকে আমার কাছে পাঠান। তিনি অনেকদিন ধরে রোগীটির চিকিৎসা করছিলেন। দেখা গেল যে রোগী নৈতিকভাবে বেশ কঠোর এবং ন্যায়পরায়ণ। তিনি একজন বিবাহিত মহিলার সঙ্গে পরকীয়ায় জড়িয়ে পড়েছিলেন। তিনি এই সম্পর্কটা ভাঙ্গার চেষ্টা করতে গিয়ে এই ব্যভিচারিণী মহিলার প্রবল প্রতিরোধের সম্মুখীন হন। তিনি আন্তরিকভাবে তাদের এই অনুশীলন পরিত্যাগ করতে এবং তাকে তার সম্মানজনক পূর্বাবস্থায় ফিরে যেতে দেয়ার অনেক অনুনয় করেছিলেন। কিন্তু মহিলা তার স্বামীর কাছে এই অশালীন বিষয়টি ফাঁস করবেন বলে তাকে ভয় দেখান, যদি তিনি পালিয়ে যাওয়ার আকাঙ্ক্ষার উপর জোর দেন। লোকটি পরিস্থিতি সম্পর্কে উপলব্ধি করেন যে যদি তার স্বামী এই পরিস্থিতি সম্পর্কে অবহিত হন, পরিণামে তাকে সমাজে অপমানজনক পরিস্থিতির সম্মুখীন হতে হবে। কেননা তিনি একজন বিশিষ্ট নাগরিক এবং উঁচু পর্যায়ের নামীদামী ব্যক্তি।

ফলে তার প্রকাশ হয়ে যাওয়ার ভয় এবং অপরাধবোধের কারণে তিনি বিশ্রাম গ্রহণ এবং ঘুমাতে পারছিলেন না। আর তাই গত দুই মাস যাবৎ তার শক্তির গুরুতর ঘাটতি দেখা দিয়েছে। দক্ষতার সঙ্গে কোন কাজ

www.pathagar.org

সম্পাদনের মত শক্তিও তার ছিল না। যেহেতু কিছু গুরুত্বপূর্ণ বিষয় অনিষ্পন্ন রয়ে গিয়েছিল, তাই পরিস্থিতি ভয়ানক হয়ে পড়েছিল।

যখন সাইকিয়াট্রিস্ট তার ঘুমানোর অক্ষমতার জন্যে তাকে আমার সঙ্গে দেখা করার জন্য পরামর্শ দেন। আমি একজন পাদরী জেনে তিনি তীব্র আপত্তি জানিয়ে বলেন একজন পাদরী কখনই এই অনিদ্রাজনিত কারণে সৃষ্ট পরিস্থিতি সংশোধন করতে পারবেন না। বরং, তিনি মনে করতেন একজন চিকিৎসকের পক্ষেই কেবল কার্যকর ঔষধ সরবরাহ করা সম্ভব।

তিনি তার মনের কথা আমার কাছে খুলে বললেন। আমি তাকে বললাম তিনি কি করে ঘুমানোর প্রত্যাশা করেন, যিনি অত্যন্ত বিরক্তিকর ও অপ্রীতিকর দুইটি শয্যাসঙ্গী নিয়ে ঘুমাতে চেষ্টা করছেন।

তিনি অবাক হয়ে জানতে চাইলেন, 'শয্যাসঙ্গী? আমার কোন শয্যাসঙ্গী নেই।'

আমি বললাম, 'ওহ, হ্যাঁ, আপনার আছে। বিশ্বের কেউ নেই যে দুপাশে ঐ দুজনকে নিয়ে ঘুমাতে সক্ষম।'

তিনি বললেন, 'আপনি কী বলতে চাইছেন?'

আমি বললাম, 'আপনি প্রতি রাতে ঘুমাতে চেষ্টা করেন একদিকে ভয় আর অন্যদিকে অপরাধবোধ নিয়ে, আপনি একটি অসম্ভব কৃতিত্ব লাভের চেষ্টা করছেন। আপনি যতই ঘুমের বড়ি খান না কেন তাতে কোন লাভ হবে না এবং আপনি স্বীকারও করেছেন অনেক খেয়েছেন। কিন্তু সেগুলি আপনার উপর কোন প্রভাব ফেলতে পারে নি। আপনার মনের গভীর স্তরে তারা পৌঁছাতে পারে না যেখানে রয়েছে এই অনিদ্রার কারণ এবং যা আপনার কর্মশক্তিকে শুষে নেয়। তাই ঘুমের বড়ি আপনার উপর প্রভাব বিস্তার করতে পারে না। আপনি যদি কখনো সক্ষম হতে এবং আপনার কর্মশক্তি ফিরে পেতে চান তবে সবার আগে অবশ্যই ভয় ও অপরাধবোধকে সমূলে উৎপাটন করতে হবে।

আমরা তার মনের ভয় নিয়ে আলোচনা করলাম। একটি সহজ কৌশলের মাধ্যমে, সমস্যা মোকাবেলার জন্য তাকে প্রস্তুত করলাম। পরিণামের পরোয়া না করেই সঠিক কাজটি করতে হবে, মহিলার সঙ্গে সম্পর্ক অবশ্যই ভাঙ্গতে হবে। আমি তাকে আশ্বস্ত করলাম যে তিনি যাই করে থাকুন না কেন তা ঠিকই ছিল, আগামীতে তা প্রমাণ হবে। কোন

www.pathagar.org

ব্যক্তি সঠিক কাজের মাধ্যমে কখনই ভুল করে না। আমি তাকে বিষয়টি ঈশ্বরের হাতে ছেড়ে দিতে এবং কেবল সঠিক কাজটি করার আহ্বান জানাই, পরিণামের ভার তাঁর হাতে সঁপে দিতে বলি।

তিনি তাই করলেন। ভীত হয়ে নয়, বরং বেশ আন্তরিকতার সঙ্গে। মহিলাটি, হয় কৌশলের কারণে অথবা নিজের কোন ভালো দিকের কারণে অথবা আরো কোন সন্দেহজনক যুক্তযুক্ত কারণে অন্য কারো প্রতি অনুরক্ত হয়ে পড়ায়, তাকে মুক্তি দেন।

ঈশ্বরের ক্ষমার দ্বারা তার অপরাধবোধ নিয়ন্ত্রিত হয়েছিল। ঈশ্বরের কাছে আন্তরিকভাবে ক্ষমা চাওয়া হলে তিনি তা প্রত্যাখ্যান করেন না এবং আমাদের রোগী আরোগ্য লাভ করেন। কখন কিভাবে এই দ্বিগুণ ভার তার মন থেকে প্রত্যাহার হল এবং তিনি স্বাভাবিকভাবে কাজকর্ম করতে শুরু করেন তা সত্যিই বিস্ময়কর। এরপর থেকে তিনি ঘুমাতে সক্ষম হয়েছিলেন। তিনি শান্তি খুঁজে পেলেন এবং তার শক্তির নবায়ন হল। তার এনার্জি দ্রুত ফিরে আসে। একজন বিজ্ঞ ও কৃতজ্ঞ মানুষ হিসেবে তিনি স্বাভাবিক ক্রিয়াকলাপ চালিয়ে যাওয়ার সক্ষমতা অর্জন করলেন।

ক্রমহ্রাসমান শক্তি একজন মানুষকে উদ্যমহীন করে তোলে তা বিরল নয়। স্নায়ুচাপ, একঘেয়েমী এবং অবিরাম দায়িত্ব পালন মনের সতেজতাকে নিস্তেজ করে দেয়। তারপরেও মানুষকে তার কাজ সফলভাবে সম্পন্ন করার জন্য অবশ্যই এগিয়ে যেতে হবে। অন্য যেকোন পেশার লোকের মতই একজন ক্রীড়াবিদও কখনো কখনো কখনো কখনো তার নৈপুণ্য হারিয়ে ফেলেন। তখন তার প্রবণতা থাকে নিরস ও আকর্ষণহীন সময় অতিবাহিত করার। মনের এইরূপ অবস্থায় অসুবিধা মোকাবেলার জন্য অধিক শক্তি ব্যয়ের জন্য প্রয়োজন হয় যা পূর্বে একজন ব্যক্তি তুলনামূলক স্বচ্ছন্দেই করতে পারতেন। ফলস্বরূপ অত্যাবশ্যকীয় শক্তি সরবরাহ করা কঠিন হয়ে পড়ে, মানুষটি তার নৈপুণ্য ও শক্তি প্রায় হারিয়ে ফেলে।

মনের এই অবস্থা থেকে মুক্তির জন্য একটি সমাধান বের করেছেন এক বিশিষ্ট ব্যবসায়ী। তিনি একটি বিশ্ববিদ্যালয়ের ট্রাস্টি বোর্ডের সভাপতি। বিশ্ববিদ্যালয়ের একজন অধ্যাপক যিনি পূর্বে অত্যন্ত জনপ্রিয় ছিলেন, ইদানিং তিনি তার শিক্ষাদানের ক্ষমতা হারিয়ে ফেলেছেন এবং শিক্ষার্থীদের স্বার্থের বিষয়ে তার অবনতি ঘটেছে। বোর্ডের সকল ট্রাস্টি ও ছাত্রদের রায়,

www.pathagar.org

এই শিক্ষককে অবশ্যই আরোগ্য লাভ করে তার পূর্বের মত শিক্ষাদানের প্রতি আগ্রহ ও উদ্দীপনা ফিরে পেতে হবে নতুবা তার স্থানে অন্য কাউকে নিয়োগ দিতে হবে। কর্তৃপক্ষ শেষোক্ত সিদ্ধান্তটি নিতে দ্বিধা করছিলেন, কেননা তার চাকরি থেকে অবসর গ্রহণের পূর্বে তার কাছে আরো কয়েকটি সক্রিয় বছর স্বাভাবিক আশা করছিলেন।

উপরোক্ত ব্যবসায়ী শিক্ষককে তার অফিসে ডেকে নিয়ে তাকে জানালেন যে ট্রাস্টি বোর্ড পূর্ণ বেতন প্রদান সহকারে তাকে ছয় মাস ছুটি দিয়েছেন। তবে একটি মাত্র শর্ত ছিল যে বিশ্রামের জন্য দূরে কোন এক স্থানে যেতে হবে এবং নিজেকে সম্পূর্ণ সুস্থ করে পূর্বের শক্তি ও কর্মক্ষমতা ফিরিয়ে আনতে হবে।

ব্যবসায়ী এক বিজন পরিবেশে একটি কেবিন কিনেছিলেন। তিনি তাকে আহ্বান জানালেন তার সেই কেবিনে অবসর যাপনের। তবে ব্যবসায়ী ভদ্রলোকটি এক অদ্ভুত প্রস্তাব করেন, বাইবেল ছাড়া তিনি অন্য কোন বই সঙ্গে নিতে পারবেন না। তিনি পরামর্শ দেন যে অধ্যাপকের প্রতিদিনের কর্মসূচী হবে হাঁটা, মাছ ধরা এবং কিছু কায়িক কাজ, যেমন বাগান করা। প্রতিদিন এমনভাবে বাইবেল পড়বেন যেন এই ছয় মাসে তিনবার শেষ করতে পারেন। তিনি আরো পরামর্শ দেন যে অধ্যাপক যেন বিভিন্ন প্যাসেজ থেকে যতটা সম্ভব মুখস্থ করেন যেন এই কিতাবের মহান শব্দসমূহ ও এর উদ্দেশের সঙ্গে সম্পৃক্ত হতে পারেন।

ব্যাবসায়ী ভদ্রলোকটি বললেন, 'আমি বিশ্বাস করি যদি আপনি ছয় মাস বাড়ির বাইরে কাঠ কেটে, মাটি খুঁড়ে, বাইবেল পড়ে এবং গভীর হ্রদে মাছ শিকার করে অতিবাহিত করেন তাহলে আপনি এক নতুন মানুষে পরিণত হবেন।'

অধ্যাপক এই অসাধারণ প্রস্তাবে সম্মত হলেন। একেবারে ভিন্ন ধরনের এই জীবনের সঙ্গে সমন্বয় যে এত সহজ হবে তা তিনি বা তার পরিচিত অন্য কেউই আশা করেন নি, এমনকি যারা তার এই পরির্তন আশা করছিলেন। প্রকৃতপক্ষে, তিনি নিজেও বিস্মিত হয়েছিলেন যে তিনি আসলেই তা পছন্দ করেছেন। বাড়ির বাইরের পরিবেশে অভ্যস্ত হওয়ার পর তিনি উপলব্ধি করলেন এটিই তার একটি অপরিমেয় কামনা ছিল। তিনি তার বিজ্ঞ সহযোগীদের এবং পড়াশুনার অভাব বোধ করছিলেন। তবে

www.pathagar.org

নিজেকে জোর করে তার একমাত্র গ্রন্থ বাইবেলে মনোযোগ ফিরিয়ে আনেন এবং তিনি এতে মগ্ন হয়ে পড়েন। তিনি বিস্মিত হয়ে বলেন, 'এটি নিজেই একটি লাইব্রেরি।' এর পাতার ভিতরে তিনি বিশ্বাস, শান্তি এবং শক্তি খুঁজে পান। ছয় মাসে তিনি একজন নতুন মানুষে পরিণত হন।

ব্যবসায়ীটি আমাকে বলেন এই অধ্যাপক এখন প্রচণ্ড শক্তিশালী এক মানুষে পরিণত হয়েছেন। তার আলস্য দূর হয়েছে, পুরাতন কর্মশক্তি ফিরে পেয়েছেন, তার সক্ষমতা বৃদ্ধি পেয়েছে এবং বেঁচে থাকার উৎসাহ নবায়িত হয়েছে।

www.pathagar.org

অধ্যায় চার

প্রার্থনার শক্তিকে পরীক্ষা করে দেখুন

শহরের রস্তার উপরে এক ব্যবসা কার্যালয়ে দুজন ব্যক্তি গরুত্বপূর্ণ আলোচনা করছিলেন। এদের একজন ব্যবসায়ীক ও ব্যক্তিগত সমস্যায় মারাত্মকভাবে ভুগছিলেন। তিনি অস্থিরভাবে ফ্লোরের এপাশ-ওপাশ হাঁটছিলেন। এরপর হাতের উপর মাথা রেখে বিষণ্নভাবে বসে পড়লেন এবং তার চেহারায় ছিল মরিয়াভাব। তিনি অন্যজনের কাছে পরামর্শের জন্য এসেছেন, যেহেতু ব্যবসায়ী তাকে একজন বোধশক্তিসম্পন্ন ব্যক্তি হিসেবে বিবেচনা করেন। দুজনে একসঙ্গে আতিপাতি করে সমস্যাটিকে বিভিন্ন দিক থেকে পরীক্ষা করলেন এবং আপাতদৃষ্টিতে তারা সমাধান লাভে ব্যর্থ হলেন। এরফলে লোকটি কেবল আরো বেশি হতাশায় ভেঙ্গে পড়লেন। দীর্ঘশ্বাস ছেড়ে বললেন, 'পৃথিবীতে এমন কোন শক্তি নেই আমাকে রক্ষা করতে পারে।'

অন্যজনের মধ্যেও তা মুহূর্তের জন্য প্রতিফলিত হলেও। তিনি সংশয়ে বললেন, 'আমি বিষয়টিকে এভাবে দেখব না। আমি বিশ্বাস করি আপনি ভুল বলছেন যে আপনাকে রক্ষা করার মত কোন শক্তি নেই। ব্যক্তিগতভাবে, আমি মনে করি প্রতিটি সমস্যারই সমাধান রয়েছে। কোন একটি শক্তি নিশ্চয়ই আপনার আছে।' এরপর ধীরে ধীরে বললেন, 'প্রার্থনার ক্ষমতা কেন পরীক্ষা করে দেখবেন না?'

কিছুটা বিস্মিত হয়ে হতাশ লোকটি বললেন, 'অবশ্যই আমি প্রার্থনায় বিশ্বাস করি। তবে কিভাবে প্রার্থনা করতে হয় তা সম্ভবত আমি জানি না। আপনার কথায় মনে হচ্ছে এর ... আমার ব্যবসায়ীক সমস্যার সমাধান

www.pathagar.org

রয়েছে। আমি এ বিষয়ে এভাবে কখনো চিন্তা করি নি। তবে আমি প্রার্থনা করতে ইচ্ছুক যদি আপনি আমাকে সাহায্য করেন কিভাবে তা করতে হবে।'

তিনি ব্যবহারিকভাবে প্রার্থনার কৌশল প্রয়োগ করলেন এবং যথাসময়ে তার জবাবও পেলেন। পরিণামে বিষয়টি সন্তোষজনকভাবে প্রমাণিত হল। তবে বলা যাবে না যে তার জন্য বিষয়টি কষ্টকর হয় নি। প্রকৃতপক্ষে, নিঃসন্দেহে তিনি বেশ কষ্ট করেই এ বিপর্যয়ের সমাধান করেন। এখন তিনি এত আগ্রহের সঙ্গে প্রার্থনার ক্ষমতায় বিশ্বাস করেন যে আমি সম্প্রতি তাকে বলতে শুনেছি, 'প্রত্যেক সমস্যা সমাধান করা যেতে পারে যদি কেউ প্রার্থনা করেন।'

শারীরিক স্বাস্থ্য ও কল্যাণ বিশেষজ্ঞরাও তাদের চিকিৎসায় প্রায়ই প্রার্থনাকে কৌশল হিসেবে প্রয়োগ করেন। আভ্যন্তরীণ সমন্বয়হীনতার কারণে অক্ষমতা, স্নায়বিক চাপ এবং এধরনের অন্যান্য সমস্যার সৃষ্টি হতে পারে। এটি লক্ষণীয় যে কিভাবে প্রার্থনা দেহ ও আত্মার সমন্বয়পূর্ণ কার্যকারীতাকে পুনরুদ্ধার করে। আমার এক ফিজিওথেরাপিস্ট বন্ধু একজন নার্ভাস ব্যক্তিকে ম্যাসাজ করার সময় বলেছিলেন, 'ঈশ্বর আমার আঙ্গুলের মধ্য দিয়ে কাজ করেন যখন আমি আপনার শরীরকে শিথিল করার জন্য চেষ্টা করি। আপনার শরীরই আপনার আত্মার মন্দির। যখন আমি আপনার বাইরের সত্তার উপর কাজ করি, আমি চাই আপনি ঈশ্বরের কাছে আপনার ভিতরের শিথিলতার জন্য প্রার্থনা করুন।' রোগীটির জন্য এটি একটি নতুন ধারণা হলেও তা গ্রহণ করার মেজাজে ছিলেন। তিনি কিছু শান্তিমূলক চিন্তা করতে মনে মনে চেষ্টা করলেন এবং এটি তার উপর প্রভাব ফেলছে দেখে বিস্মিত হলেন।

একটি হেল্থ ক্লাবের অপারেটর জ্যাক স্মিথ, বহু বিখ্যাতজনেরা তার ক্লাবের পৃষ্ঠপোষকতা করতেন, তিনি প্রার্থনার থেরাপিতে বিশ্বাস করতেন এবং প্রয়োগ করতেন। এক সময় তিনি ছিলেন একজন পেশাদার মুষ্টিযোদ্ধা, এরপর ট্রাক ড্রাইভার, তারপর ট্যাক্সি ড্রাইভার এবং অবশেষে এই হেলথ্ ক্লাবটি খোলেন। তিনি বলেন, যখন তিনি শারীরিক দুর্বলতার কারণ অনুসন্ধান করেন, তখন আত্মার দুর্বলতার কারণও অনুসন্ধান করেন। কারণ হিসেবে তিনি বলেন, 'আপনি কখনো একজন সুস্থ মানুষ পাবেন না

www.pathagar.org

যতক্ষণ না আপনি এটিকে আধ্যাত্মিকভাবে সুস্থ পাচ্ছেন।'

একদিন অভিনেতা ওয়াল্টার হাসটন জ্যাক স্মিথের ডেস্কের পাশে বসেছিলেন। তিনি লক্ষ্য করলেন একটা বিরাট সাইন ওয়ালে APRPBWPRAA অক্ষরগুলি পেন্সিলে লেখা রয়েছে। অবাক হয়ে জিজ্ঞেস করলেন, 'এই অক্ষরগুলির অর্থ কী?' স্মিথ হেসে উত্তর দিলেন, 'এগুলির অর্থ Affirmative Prayers Release Powers By Which Positive Results Are Accomplished (ইতিবাচক প্রার্থনা থেকে শক্তি নির্গত হয় এবং এর দ্বারা ইতিবাচক ফল লাভ করা যায়)। হাসটনের চোয়াল বিস্ময়ে ঝুলে পড়ল। তিনি বললেন, 'ওয়েল, আমি কখনো আশা করি নি কোন হেলথ ক্লাবে এ ধরনের কথা শুনতে পাব।' স্মিথ বললেন, 'আমি এই পদ্ধতিটি প্রয়োগ করি যেন মানুষ কৌতূহলী হয়ে জানতে চায় এগুলির অর্থ কী? ফলে তাদেরকে বলার সুযোগ পাই যে আমি বিশ্বাস করি ইতিবাচক প্রার্থনায় সর্বদা ফল লাভ করা যায়।'

জ্যাক স্মিথ মানুষের শরীরকে ফিট রাখার জন্য তাদের সাহায্য করেন। তিনি বিশ্বাস করেন সুস্থ সবল রাখার ক্ষেত্রে প্রার্থনা একটি বিশেষ গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে, যদি আপনার কাছে এটি বেশি গুরুত্বপূর্ণ মনে না হয় তাহলে ব্যায়াম, স্টিম বাথ এবং শরীর পরিষ্কার রাখুন। কারণ শক্তি প্রকাশের প্রক্রিয়ায় এটি একটি গুরুত্বপূর্ণ অংশ।

মানুষ এখন আগের চেয়ে অনেক বেশি প্রার্থনার অনুশীলন করে। কারণ তারা উপলব্ধি করেছে প্রার্থনা মানুষের ব্যক্তিগত দক্ষতা বৃদ্ধি করে। প্রার্থনা তাদের শক্তিকে সংগ্রহ করে ব্যবহার করতে সাহায্য করে, অন্যথায় এটি সহজলভ্য নয়। একজন বিখ্যাত মনোবিজ্ঞানী বলেন, 'প্রার্থনা হল ব্যক্তিগত সমস্যা সমাধানে মানুষের সর্বশ্রেষ্ঠ শক্তি। এর ক্ষমতা আমাকে বিস্মিত করে।'

প্রার্থনা শক্তি হল মানসিক শক্তির এক বহিঃপ্রকাশ। ঠিক যেভাবে পারমানবিক শক্তি মুক্তির জন্য বৈজ্ঞানিক কৌশল ব্যবহার করে, তেমনভাবে বৈজ্ঞানিক কৌশলও প্রার্থনার কৌশলের মাধ্যমে আধ্যাত্মিক শক্তির মুক্তি ঘটায়। সক্রিয় বলের আকর্ষণীয় বহিঃপ্রকাশ এর সুস্পষ্ট প্রমাণ।

প্রার্থনার শক্তি মনে হয় এমনকি বয়স বৃদ্ধির প্রক্রিয়াকে পরিত্রাণ করে অথবা জরা ও ক্ষয় সীমিত করে স্বাভাবিক রাখতে সক্ষম। আপনার মৌলিক

www.pathagar.org

শক্তি বা অত্যাবশ্যকীয় প্রাণশক্তি অপচয় করবেন না অথবা দুর্বল এবং অবসন্ন হয়ে পড়বেন না, নিছক বিগত বছরগুলির পরিণাম হিসেবে। আপনার আত্মাকে বিধ্বস্ত বা জরাজীর্ণ অথবা অবসন্ন হয়ে পড়ার সুযোগ দেয়ার কোন প্রয়োজন নেই।

প্রার্থনা প্রতি সন্ধ্যায় আপনাকে সতেজতা এনে দিতে পারে এবং প্রতি সকালে আপনাকে নবায়িত করতে পারে। আপনি সমস্যার বিষয়ে নির্দেশনা লাভ করতে পারেন যদি প্রার্থনাকে আপনার অবচেতন মনে প্রবেশ করানোর অনুমোদন করেন। আপনার সব শক্তি অবস্থান করে অবচেতন মনে এবং এটিই নির্ধারণ করে দেয় আপনি সঠিক অথবা ভুল পদক্ষেপ নিবেন কিনা। প্রার্থনার শক্তি আপনার প্রতিক্রিয়াকে সঠিক ও যুক্তিসঙ্গত রাখে। আপনার অবচেতন মনের গভীরে চালিত প্রার্থনা আপনাকে পুনর্গঠিত করবে। এটি আপনার শক্তিকে মুক্ত এবং অবাধে প্রবাহিত রাখে।

যদি আপনি এই ক্ষমতার বিষয়ে অভিজ্ঞতা লাভ না করে থাকেন, সম্ভবত আপনার প্রয়োজন প্রার্থনার নতুন কৌশলের। একটি কার্যকরী দৃষ্টিকোণ থেকে প্রার্থনার অনুশীলন করা উচিৎ। সাধারণত ধর্মীয় বিষয়টির উপর জোর দেয়া হলেও এই দুইটি ধারণার মধ্যে কোন বিভাজন নেই। বিজ্ঞানসম্মত আধ্যাত্মিক অনুশীলন বাঁধাধরা নিয়মকে বাতিল করে, যেমন সাধারণ বিজ্ঞানও করে। যদি আপনি একটি নির্দিষ্ট পদ্ধতিতে প্রার্থনা করে থাকেন এবং তা যদি আপনার জন্য আশীর্বাদ বয়ে আনেও, নিঃসন্দেহে আনে, প্রার্থনার ধরন পরিবর্তন হয়ত আপনার জন্য আরো ফলদায়ক হবে। আপনি প্রার্থনার বিভিন্ন ধরন পরিবর্তন করে এবং প্রার্থনার নতুন ধরন প্রয়োগ করে আরো ভাল ফল লাভ করতে পারেন। নতুন অন্তর্দৃষ্টি অর্জন করুন এবং নতুন দক্ষতার অনুশীলনের মাধ্যমে আরো কার্যকরী ফল লাভ করুন।

আপনি যখন প্রার্থনা করছেন, আপনার উপলব্ধি করা গুরুত্বপূর্ণ যে আপনি তখন বিশ্বের সবচেয়ে অসাধারণ শক্তি নিয়ে কাজ করছেন। আলোকসজ্জার জন্য আপনি নিশ্চয়ই একটি সেকেলে কেরোসিন বাতি ব্যবহার করবেন না। আপনি সবচেয়ে আপটুডেট লাইটিং ডিভাইস ব্যবহার করবেন। আধ্যাত্মিক প্রতিভারা নতুন নতুন আধ্যাত্মিক কৌশল ক্রমাগত

www.pathagar.org

আবিষ্কার করছেন। এই ধরনের পদ্ধতি যে যুক্তিসঙ্গত ও কার্যকর তার প্রমাণ হিসেবে প্রার্থনার ক্ষমতা নিয়ে পরীক্ষা নিরীক্ষা করা বাঞ্ছনীয়। এটি নতুন এবং বিস্ময়কর বৈজ্ঞানিক মনে হলেও, মনে রাখবেন প্রার্থনার রহস্য এমন পদ্ধতি খুঁজে বের করে যা খুবই কার্যকরভাবে আপনার মনের কথা ঈশ্বরের কাছে বিনীতভাবে উপস্থাপন করবে। যেকোন পদ্ধতিতে আপনি যদি ঈশ্বরের শক্তিকে উজ্জীবিত করে আপনার মনের মধ্যে প্রবেশ করাতে পারেন, তা হবে স্বাভাবিক ও ব্যবহার্য।

প্রার্থনার বৈজ্ঞানিক ব্যবহারের একটি দৃষ্টান্ত হল দুজন বিখ্যাত শিল্পপতির অভিজ্ঞতা। তাদের নামের সঙ্গে পাঠকদের অনেকেই পরিচিত এবং তাদের নাম উল্লেখের অনুমতি আমার আছে। বিজনেস এবং টেকনিক্যাল বিষয়ে তাদের আত্মবিশ্বাস ছিল। কেউ হয়ত মনে করতে পারেন এই ব্যক্তিরা সম্পূর্ণ টেকটিনক্যাল ভিত্তিতে একটি সমস্যার কথা বলবেন, তারা তাই করলেন। অধিকন্তু, তারা এর জন্য প্রার্থনা করলেন। তবে তারা কোন ফলাফল পান নি। তাই তারা গ্রামের একজন ধর্ম যাজককে ডাকলেন। কারণ তারা বলেছেন বাইবেলের প্রার্থনার ফর্মূলা হল, 'যেখানে দুই অথবা তিনজন একসঙ্গে আমার নামে জড়ো হয়, আমি সেখানে তাদের মাঝে উপস্থিত হই (ম্যাথিউ ১৮: ২০)।' তারা আরো একটি পন্থা উল্লেখ করলেন, 'পৃথিবীতে তোমাদের দুজন সম্মত হয়ে যা প্রার্থনা করবে, তাদের জন্য স্বর্গ থেকে তা সরবরাহ করা হবে (ম্যাথিউ ১৮:১৯)।'

বিজ্ঞান নিয়ে পড়শুনা করা সত্ত্বেও তারা বিশ্বাস করেন প্রার্থনাকে একটি ফেনোমেনা হিসেবে ধরে নিয়ে কাজ করতে গেলে বাইবেলে যেভাবে বর্ণিত হয়েছে সেভাবে সাবধানে অনুশীলন করা উচিৎ। কেননা বাইবেলকে তারা আধ্যাত্মিক বিজ্ঞানের পাঠ্যপুস্তক মনে করেন। বিজ্ঞানকে কাজে লাগানোর সঠিক পদ্ধতি হল বিজ্ঞানের পাঠ্যপুস্তকে স্বীকৃত ফর্মূলাগুলি ব্যবহার করা। তারা যুক্তি দেন যে বাইবেল নির্দেশ করে দুই বা তিনজনকে একত্রিত হতে হবে এবং সম্ভবত তারা সফল হতে ব্যর্থ হচ্ছিলেন কারণ তাদের তৃতীয় আরেকটি পক্ষের প্রয়োজন ছিল।

তাই ভুল সংশোধন করে তারা তিনজন একসঙ্গে প্রার্থনা করলেন। এই প্রক্রিয়ায় যাতে ভুল না হয় সে জন্য তারা এই সমস্যা সমাধানের জন্য

www.pathagar.org

বাইবেলের বিভিন্ন কৌশল প্রয়োগের প্রস্তাব করেন: 'তোমার বিশ্বাস অনুযায়ী তা হোক (ম্যাথিও ৯:২৯), তোমরা যা কিছুর জন্য ইচ্ছা কর, প্রার্থনার সময় বিশ্বাস কর যে তুমি তা পাবে এবং তুমি তা পেয়ে যাবে (মার্ক ১১:২৪)।'

প্রার্থনার পুরাদস্তুর কয়েকটি সেশনের পর তিন ব্যক্তি একত্রে নিশ্চিত হন যে তারা তাদের প্রার্থনার উত্তর পেয়ে গেছেন। ফলাফল ছিল সম্পূর্ণরূপে সন্তোষজনক। পরবর্তী ফলাফলে ইঙ্গিত দেয় যে আসলেই তারা ঐশ্বরিক নির্দেশনা প্রাপ্ত হয়েছিলেন।

এই লোকগুলির বিজ্ঞান সম্পর্কে যথেষ্ট ধারণা থাকায় এই ঐশ্বরিক নিয়মের কার্যপ্রণালী সম্পর্কে কোন প্রাকৃতিক বিধানগুলির চেয়ে বেশি সুনির্দিষ্ট ব্যাখ্যার প্রয়োজন ছিল না। কিন্তু এটি সত্য যে নিয়ম তখনই কাজ করে যখন 'সঠিক' কৌশল প্রয়োগ করা হয়।

তারা বলেন, 'যদিও আমরা এটিকে ব্যাখ্যা করতে পারব না। আসলে এটি সত্য যে আমরা আমাদের সমস্যায় হতভম্ব হয়ে পড়েছিলাম এবং নতুন নিয়ম অনুযায়ী প্রার্থনার কৌশল প্রয়োগ করে দেখতে চেয়েছিলাম। এই পদ্ধতিটি কাজ করেছে এবং আমরা একটি সুন্দর ফল লাভ করেছি।' তারা আরো যোগ করেন যে বিশ্বাস এবং প্রার্থনা পদ্ধতির জন্য ঐক্য খুবই গুরুত্বপূর্ণ উপদান।

কয়েক বছর আগে এক ব্যক্তি নিউ ইয়র্ক সিটিতে একটি ছোট ব্যবসা খুললেন। এটি তার প্রথম প্রতিষ্ঠান এবং তিনি এর নাম রেখেছিলেন, 'এ লিটল হোল ইন দ্য ওয়াল'। তার কর্মচারী ছিল মাত্র একজন। কয়েক বছরের মধ্যে তারা আরো বড় একটি কক্ষে স্থানান্তরিত হলেন এবং এরপর একটি বিশাল মহলে। অবশেষে এটি একটি সফল কর্মকাণ্ডে পরিণত হয়।

তাদের ব্যবসার পদ্ধতি সম্পর্কে তিনি ব্যাখ্যা করে বলেছেন, 'দেয়ালের একটি ছোট গর্তকে আশাবাদী প্রার্থনা ও চিন্তা দিয়ে পূরণ করতে চেয়েছি আমরা।' তিনি ঘোষণা করেন কঠোর পরিশ্রম, ইতিবাচক চিন্তা, ন্যায্য লেনদেন, জনগণের প্রতি যথার্থ আচরণ এবং সঠিকভাবে প্রার্থনায় সবসময় ফল লাভ করা যায়। সৃজনশীল ও অনন্য মানসিকতা সম্পন্ন এই ব্যক্তি সমস্যা সমাধানে কাজ করেন তার নিজের সহজ পন্থায় এবং তিনি প্রার্থনার শক্তির মাধ্যমে তার অসুবিধাগুলিকে অতিক্রম করেন। এই কৌতূহলী

www.pathagar.org

পন্থাটি আমিও অনুশীলন করেছি এবং আমি জানি এটি কাজ করে। আমি অনেককে এটির পরামর্শ দিয়েছি, তারাও এর ব্যবহারের আসল মূল্য খুঁজে পেয়েছেন। পন্থাগুলি হল:

১। প্রার্থনা করুন।

২। কল্পনায় বিষয়টির ছবি দেখুন।

৩। বাস্তবায়ন করুন।

প্রেয়ারাইজ দ্বারা আমার বন্ধু বোঝাতে চেয়েছেন একটি সৃজনশীল প্রার্থনা পদ্ধতির কথা। যখন কোন সমস্যার উদ্ভব হয় তিনি প্রার্থনার মাধ্যমে এ নিয়ে ঈশ্বরের সঙ্গে কথা বলেন খুবই সহজ ও সরাসরিভাবে। বিশেষত, তিনি ঈশ্বরকে কোন সুবিশাল ও সুদূর ছায়াবৃত কোন সত্তা মনে করে কথা বলেন না। বরং ঈশ্বর যেন অফিসে, বাসায়, রাস্তায়, গাড়িতে তার সঙ্গে রয়েছেন, সবসময়ই তার পার্টনারের মত, একজন ঘনিষ্ঠ সহযোগীর ন্যায়।

বাইবেলের হুকুমকে তিনি গুরুত্বের সঙ্গে নিয়েছেন, 'কোন বিরতি ছাড়াই প্রার্থনা কর।' তিনি এর অর্থ হিসেবে ব্যাখ্যা করেছেন যে তিনি প্রতিদিন ঈশ্বরের সঙ্গে স্বাভাবিকভাবে আলোচনা করেন এবং সমস্যা সমাধান ও মোকাবেলা করার নির্দেশনা আশা করেন। অবশেষে ঈশ্বর উপস্থিত হয়ে তার সচেতন এবং অবচেতন মনের চিন্তার উপর কর্তৃত্ব করেন। তিনি তার দৈনন্দিন জীবনকে প্রার্থনা দ্বারা পরিচালিত করছেন। তিনি হাঁটা বা গাড়ি চালানোর সময় অথবা অন্যান্য কাজের সময় প্রার্থনা করেন। তিনি তার দৈনন্দিন জীবনকে প্রার্থনা দিয়ে পূর্ণ করেছেন, যেমন তিনি প্রার্থনার মধ্যেই বাস করেন। তিনি প্রার্থনার সময় প্রায়ই হাঁটু গেড়ে বসেন না। তিনি ঈশ্বরকে খুব ঘনিষ্ঠ সহযোগী মনে করেন, 'এ বিষয়ে কী করব প্রভু?' অথবা 'এ বিষয়ে আমাকে একটি নতুন অন্তর্দৃষ্টি দিন প্রভু।' তিনি প্রার্থনা করেন তার মনের মধ্যে এবং তার সকল কার্যক্রমের মধ্যে।

তার সৃজনশীল প্রার্থনার ফর্মূলার দ্বিতীয় পয়েন্ট হল 'পিকচারাইজ' করা। পদার্থ বিজ্ঞানের মূল উপাদান হল শক্তি। মনোবিজ্ঞানের মূল উপদান হল আয়ত্তসাধ্য অভিলাষ। যে ব্যক্তি সাফল্যের অনুমান করেন তার সাফল্যের সম্ভাবনা থাকে এবং যে ব্যক্তি ব্যর্থতার অনুমান করেন তার

www.pathagar.org

ব্যর্থতার সম্ভাবনা থাকে। যখন সাফল্য বা ব্যর্থতার কল্পনা করা হয়, এর প্রচণ্ড প্রবণতা থাকে কল্পনার সমতুল্যভাবে এটিকে বাস্তবায়ন করতে।

লাভজনক কিছু একটা নিশ্চিত করতে হলে, প্রথমে এটির জন্য প্রার্থনা করুন এবং ঈশ্বরের ইচ্ছানুসারে তা যাচাই করুন। এরপর এটি ঘটছে বলে আপনার মনে এর একটি ছবি আকেন এবং চেতনায় তা দৃঢ়ভাবে ধরে রাখুন। আপনার কল্পনার ছবিটি বারবার ঈশ্বরের ইচ্ছার কাছে সমর্পণ করুন, অর্থাৎ বিষয়টি ঈশ্বরের হাতে ছেড়ে দিন এবং তার নির্দেশনা অনুসরণ করুন। কঠোর পরিশ্রম ও বুদ্ধিমত্তার সঙ্গে কাজ করুন এবং সাফল্য অর্জনের জন্য আপনার ভূমিকাটুকু পালন করুন। বিশ্বাসের অনুশীলন করুন এবং মনে মনে কল্পনা করা দৃঢ়ভাবে অব্যাহত রাখুন। এটি করার পর আপনি বিস্মিত হবেন যে আপনার কল্পনা কী অদ্ভুত উপায়ে বাস্তবায়িত হবে। এভাবেই মনের ছবি বাস্তবে পরিণত হয়। যে ছবিটির জন্য আপনি প্রার্থনা এবং মনে মনে কল্পনা করেছিলেন আপনার ইচ্ছার ধরন অনুযায়ী তা বাস্তবে পরিণত হবে যখন ঈশ্বরের শক্তি এর উপর বর্ষিত হবে, এবং এছাড়া, যদি আপনি এর উপলব্ধিতে সম্পূর্ণভাবে নিজেকে সঁপে দেন।

আমি ব্যক্তিগতভাবে এই তিন ধরনের প্রার্থনা পদ্ধতি অনুশীলন করেছি এবং এর মধ্যে বিশাল শক্তির দেখা পেয়েছি। অন্য যাদের পরামর্শ দেয়া হয়েছিল তারা বর্ণনা করেছেন যে তাদের মধ্যে শক্তি নির্গত হওয়ার বিষয়টি তারাও উপলব্ধি করেছেন।

উদাহরণস্বরূপ, একজন মহিলা আবিষ্কার করলেন তার স্বামী তার থেকে দূরে সরে যাচ্ছে। তাদের দীর্ঘদিনের বিবাহিত জীবন সুখের ছিল। কিন্তু স্ত্রীটি সামাজিক বিষয় নিয়ে ব্যস্ত হয়ে পড়েছিলেন এবং স্বামী তার কাজে ব্যস্ত থাকতেন। তারা এটি অনুভব করার পূর্বেই তাদের মধ্যকার ঘনিষ্ঠ সম্পর্ক এবং অতীতকালের সাহচর্য্য হারিয়ে গিয়েছিল। একদিন মহিলাটি জানতে পারলেন তার স্বামী অন্য একটি মহিলার প্রতি আগ্রহী হয়ে পড়েছেন। তার মাথা খারাপ হয়ে যায় এবং মৃগীরোগীর মত হয়ে পড়েন। তিনি ধর্মযাজকের সঙ্গে পরামর্শ করেন এবং যাজক নিপুণভাবে কথোপকথন মহিলাটির দিকে ঘুরিয়ে নেন। মহিলা স্বীকার করেন যে গৃহকর্মে তিনি বেশ উদাসীন হয়ে পড়েছিলেন এবং আত্মকেন্দ্রিক ও ধারালো জিবযুক্ত হয়ে পড়েছিলেন। তিনি সবসময় অন্যকে দোষারোপ করতেন। এরপর তিনি

www.pathagar.org

স্বীকার করেন যে তিনি কখনো স্বামীকে নিজের সমকক্ষ মনে করতেন না। স্বামীকে তিনি বেশ ইনফেরিয়র মনে করতেন এবং তিনি মনে করতেন তার স্বামী সামাজিক ও বুদ্ধিমত্তার দিক থেকে সমকক্ষতা বজায় রাখতে অসমর্থ। তাই তিনি তার প্রতি বৈরী মনোভাব পোষণ করতেন এবং তার প্রতি উচ্ছৃঙ্খল আচরণ করতেন এবং তার কাজের সমালোচনা করতেন।

ধর্মযাজকটি দেখলেন স্ত্রীটির রয়েছে অনেক বেশি প্রতিভা ও সক্ষমতা এবং তাকে যতটা দেখায় তারচেয়ে বেশি সুন্দরী। তিনি পরামর্শ দিলেন তিনি যেন তার নিজের একটি সক্ষম ও আকর্ষণীয় ইমেজ বা ছবি তৈরি করেন। রসিকতা করে তাকে বললেন, 'ঈশ্বর একটি বিউটি পারলার পরিচালনা করেন এবং বিশ্বাসের কৌশল আপনার চেহারায় সৌন্দর্য ও কমনীয়তা প্রদান করতে পারে এবং আচরণে দিতে পারে সাবলীলতা।' তিনি মহিলাকে কিভাবে প্রার্থনা করতে হবে এবং কিভাবে আধ্যাত্মিকভাবে মনের মধ্যে ছবি আঁকতে হবে নির্দেশনা দিলেন। এছাড়া তিনি মহিলাটিকে তার স্বামীর মধ্যে আগের মনোভাব ফিরে এসেছে এমন একটি মানসিক ইমেজ দৃঢ়ভাবে ধরে রাখার, তার স্বামীর মধ্যে বিদ্যমান সদগুণ মনের মধ্যে কল্পনা করার এবং তাদের দু'জনের মধ্যে পুনঃস্থাপিত চমৎকার ঐক্যের ছবি কল্পনা করার উপদেশ দেন। স্ত্রীটি বিশ্বাসের সঙ্গে এই ছবি মনের মধ্যে কল্পনা করে ধরে রেখেছিল। এভাবে তিনি মহিলাটিকে একটি আকর্ষণীয় ব্যক্তিগত জয়ের জন্য প্রস্তুত করেন।

এ সময় তার স্বামী তাকে অবহিত করেন যে তিনি বিবাহ বিচ্ছেদ কামনা করেন। স্ত্রী এই অনুরোধ স্থিরভাবে গ্রহণ করতে সক্ষম হলেন। মহিলা কেবল উত্তরে জানালেন তিনি সম্মত আছেন যদি স্বামী বিচ্ছেদ চান। তবে বিচ্ছেদ চূড়ান্ত হওয়ার পূর্বে নব্বই দিন তা স্থগিত রাখার প্রস্তাব করেন। তিনি শান্তভাবে বললেন, 'যদি নব্বই দিন পর তুমি তখনো অনুভব কর যে তুমি ডিভোর্স চাও, আমি তোমাকে সহযোগিতা করব।' স্বামী তার দিকে অনুসন্ধিৎসু দৃষ্টিতে তাকালেন, কেননা তিনি এক বিস্ফোরণ আশা করেছিলেন।

রাতের পর রাত স্বামী বাইরে কাটিয়েছেন এবং রাতের পর রাত স্ত্রী ঘরে বসে থেকেছেন আর কল্পনা করেছেন তার স্বামী পুরনো চেয়ারে বসে আছেন। বাস্তবে তিনি চেয়ারে বসে না থাকলেও স্ত্রী একটি ইমেজ কল্পনা

www.pathagar.org

করেছেন যে স্বামী আরামে সেখানে বসে পুরনো দিনের মত বই পড়ছেন। তিনি কল্পনা করছেন তার স্বামী বাড়ির আশপাশে টুকটাক কাজে সক্রিয় রয়েছেন, কোন কিছু ঠিক করছেন বা রং করছেন যেমন তিনি আগে করতেন। এমনকি কল্পনা করছেন তিনি ডিসগুলি ধুয়ে রাখছেন, বিয়ের প্রথম দিকের মত। তিনি কল্পনা করেছেন তারা দু'জন একসঙ্গে গল্‌ফ খেলছেন আর কথা বলছেন, যেমন তারা একদা করতেন।

তিনি কল্পনার এই ছবিটির উপর এত দৃঢ় বিশ্বাস বজায় রেখেছিলেন যে এক রাতে দেখলেন স্বামী বাস্তবে তার পুরনো চেয়ারে বসে আছেন। এটি আসলে তার কল্পনা নয় বরং বাস্তবতা তা তিনি নিশ্চিত হওয়ার জন্য দ্বিতীয়বার তাকালেন, হয়ত একটি কল্পনা বাস্তবে পরিণত হয়েছে, সত্যিই সেখানে তিনি বসেছিলেন। মাঝে মধ্যে তিনি চলে গেলেও, যত দিন যেতে লাগল তত বেশি রাত পর্যন্ত স্বামী তার চেয়ারে বসে থাকতে লাগলেন। এরপর তিনি পুরাতন দিনের মত স্ত্রীকে পড়ে শোনাতে লাগলেন। তারপর এক শনিবারের রোদেলা বিকেলে তিনি জিজ্ঞেস করলেন, 'এক দফা গলফ খেলবে নাকি?'

আনন্দে সময় বয়ে চলল যতক্ষণ না স্ত্রী উপলব্ধি করলেন যে সেইদিন বিকেলে নব্বইতম দিন চলে এসেছে। তাই শান্তভাবে জিজ্ঞেস করল, 'বিল, আজ নব্বইতম দিন।'

তিনি অবাক হয়ে জিজ্ঞেস করলেন, 'নব্বইতম দিন, তুমি কী বলতে চাইছ?'

স্ত্রী বললেন, 'কেন তোমার মনে নেই? ডিভোর্সের বিষয়টি নিষ্পত্তি করতে আমরা নব্বই দিন অপেক্ষা করতে সম্মত হয়েছিলাম।'

স্বামী তার দিকে একবার তাকাল। তারপর দৈনিক পত্রিকার পিছনে লুকিয়ে থেকে পাতা উল্টিয়ে বলল, 'ডোন্ট বি সিলি। আমি সম্ভবত তোমাকে ছাড়া চলতে পারব না। তুমি এই আইডিয়া কোথায় পেলে যে আমি তোমাকে ছেড়ে যেতে চাইছি?

এই পদ্ধতিটি এক শক্তিশালী কৌশল হিসেবে প্রমাণিত। তিনি প্রার্থনা করেছেন, কল্পনায় ছবি এঁকেছেন এবং এরপর কাঙ্ক্ষিত ফল বাস্তবে পরিণত হয়েছে। প্রার্থনার শক্তি, তার পাশাপাশি তার এবং স্বামীরও সমস্যার সমাধান করল।

www.pathagar.org

আমি বহু মানুষকে চিনি যারা সাফল্যজনকভাবে এই কৌশল প্রয়োগ করেছেন। কেবল ব্যক্তিগত বিষয়েই নয়, সমভাবে ব্যবসায়িক বিষয়েও। যখন সততা ও বিচক্ষণতার সঙ্গে পরিস্থিতির মোকাবেলা করা হয়, তখন তার ফল হয় এত চমৎকার যে প্রার্থনাকে অত্যন্ত কার্যকর পদ্ধতি হিসেবে বিবেচনা করা হয়। যে মানুষেরা এই পদ্ধতিকে গুরুত্বের সঙ্গে গ্রহণ এবং বাস্তবে প্রয়োগ করেছেন তারা এর বিস্ময়কর ফল লাভ করেছেন।

এক শিল্প সম্মেলন ভোজে আমি একজন লোকের পাশে বসেছিলাম। তিনি একটু রুক্ষ হলেও পছন্দের যোগ্য ছিলেন। একজন যাজকের সঙ্গে বসে তিনি হয়ত একটু অস্বস্তি অনুভব করছিলেন, কেননা তিনি তাদের অপছন্দ করতেন এবং স্পষ্টতই তিনি এই সঙ্গ সামান্যই উপভোগ করছিলেন। ভোজনের সময় তিনি ধর্মতত্ত্ব সংক্রান্ত কিছু শব্দ ব্যবহার করলেন, তবে সেগুলি ধর্মতাত্ত্বিক পদ্ধতিতে সাজানো ছিল না। প্রতিটি শব্দ বলার পর তিনি দুঃখ প্রকাশ করেন, কিন্তু আমি তাকে জানালাম যে আমি ঐ সকল শব্দ আগে শুনেছি।

তিনি আমাকে বললেন তিনি বালক বয়সে গীর্জার সেবক ছিলেন, তবে পরে তিনি তা থেকে দূরে সরে গিয়েছিলেন। তিনি আমাকে সেই পুরাতন গল্প শোনালেন যা আমি জীবনে বহুবার শুনেছি। এমনকি এখনো নতুন করে অনেকে পলায়ন করবে এবং তার মত বলবে, 'শৈশবে পিতা আমাকে সানডে স্কুল ও গীর্জায় নিয়ে যেতেন এবং গলা দিয়ে ধর্ম ঠেসে দিতেন। তাই যখন আমি বাড়ি থেকে দূরে চলে গেলাম, আমি এটি আর গ্রহণ করতে পারি নি এবং এরপর কদাচিৎ গীর্জায় গিয়েছি।'

এরপর তিনি অনুভব করলেন যে যেহেতু তিনি বৃদ্ধ হচ্ছেন তাই হয়ত তার গীর্জায় যাওয়া শুরু করা উচিৎ। আমি মন্তব্য করলাম তিনি ভাগ্যবান হবেন যদি গীর্জার একটি সীট খুঁজে পান। এটি তাকে বিস্মিত করে কেননা তিনি মনে করতেন এখন কেউ আর গীর্জায় যায় না। আমি তাকে বললাম এই দেশের অন্যান্য প্রতিষ্ঠানের চেয়ে প্রতি সপ্তাহে এখন আরো বেশি লোক গীর্জায় যায়। এটি তাকে ভীষণ ধাক্কা দেয়। তিনি ছিলেন একটি মাঝারি ধরনের ব্যবসায়ের প্রধান এবং গত বছর তার প্রতিষ্ঠানটি কত টাকা লাভ করেছিল তা আমাকে বলার জন্য উদগ্রীব ছিলেন। আমি তাকে বললাম বেশ কয়েকটি গীর্জা সম্পর্কে আমি জানি তারা আপনার প্রতিষ্ঠানের চেয়েও বেশি আয় করে।

www.pathagar.org

বিষয়টি আসলেই তার স্নায়ুগুচ্ছে আঘাত করে এবং আমি লক্ষ্য করলাম গীর্জার প্রতি তার ব্যাপক আগ্রহের সৃষ্টি হচ্ছে। আমি তাকে বললাম হাজার হাজার ধর্মীয় বই বিক্রি হয়, অন্য যেকোন বইয়ের চেয়ে অনেক বেশি। তিনি মন্তব্য করেন, 'আপনারা হয়ত গীর্জায় বলনাচের মতই সমবেত হয়েছেন।'

এই সময় আরো এক ব্যক্তি আমাদের টেবিলে আসলেন। তিনি বেশ আগ্রহ নিয়ে আমাকে বললেন তার জীবনে কিছু অদ্ভুত কিছু ঘটেছিল। একবার তিনি খুবই হতাশাগ্রস্ত হয়ে পড়েছিলেন, কেননা তার কোন কিছুই ভাল যাচ্ছিল না। তিনি সিদ্ধান্ত নিলেন এক সপ্তাহ বা আরো বেশি সময়ের জন্য দূরে কোথাও ছুটি কাটাতে যাবেন। এই অবসর যাপনকালে পড়ার জন্য আমার একটি বই সঙ্গে নিলেন, তাতে বিশ্বাস কৌশলের ব্যবহারিক রূপরেখা বর্ণিত রয়েছে। তিনি বললেন এটিই তাকে প্রথম সন্তুষ্টি ও শান্তি এনে দিয়েছিল এবং তাকে তার সম্ভাবনার প্রতি উৎসাহিত করেছিল। তিনি বিশ্বাস করতে শুরু করেন যে ধর্ম অনুশীলনে তার সমস্যার সমাধান রয়েছে।

তিনি বলেন, 'তাই আমি আপনার বইয়ে উল্লেখিত ধর্মীয় অনুশাসনের অনুশীলন শুরু করি। আমি গভীরভাবে বিশ্বাস করতে শুরু করি, যে উদ্দেশ্য অর্জনের জন্য আমি তৎপর ঈশ্বরের সহায়তায় তা অর্জন করা সম্ভব। আমার একটি অনুভূতি হল যে সব কিছুই ঠিক হয়ে যাবে এবং তারপর থেকে কোন কিছুই আমাকে হতাশ করতে পারত না। আমি নিশ্চিত জানি সব কিছু ঠিক হতে যাচ্ছে। সুতরাং আমি ভালভাবে ঘুমাতে পারতাম এবং বেশ ভাল বোধ করতাম। আমার মনে হল যেন আমি টনিক সেবন করেছি। আমার নতুন বোধ ও আধ্যাত্মিক কৌশলই ছিল আমার টার্নিং পয়েন্ট।'

আমার টেবিলের সহচর এতক্ষণ তার কথা শুনছিলেন। লোকটি আমাদের ছেড়ে চলে গেলে তিনি বললেন, 'আমি এরকম কথা পূর্বে কখনো শুনি নি। ঐ লোকটি ধর্মকে আনন্দদায়ক ও কার্যকর হিসেবে অবিহিত করলেন। এছাড়া তিনি একটি ধারণা দিলেন যে ধর্ম প্রায় একটি বিজ্ঞান। আপনার স্বাস্থ্যের উন্নতি ঘটাতে আপনি এটি ব্যবহার করতে পারেন এবং এটি আপনার কাজে সহায়তা করতে পারে। আমি ধর্মের বিষয়ে এভাবে

www.pathagar.org

কখনো চিন্তা করি নি।' এরপর তিনি আরো যোগ করে বললেন, 'কিন্তু আমাকে কী বিস্মিত করেছে জানেন? এটি ছিল তার চেহারার অভিব্যক্তি।'

এখন মজার বিষয় যে আমার টেবিলের সঙ্গী যখন এই মন্তব্য করছিলেন তখন তার চেহারায়ও একই অভিব্যক্তি ফুটে উঠেছিল। প্রথমবারের মত তিনি উপলব্ধি করছিলেন যে ধর্মীয় বিশ্বাস কেবল পবিত্রতায় আবদ্ধ নেই, এটি সফল জীবন যাপনের জন্য একটি বৈজ্ঞানিক পদ্ধতিও বটে। তিনি ব্যক্তিগত অভিজ্ঞতায় প্রথমবারের মত প্রার্থনার ক্ষমতার বাস্তব ফল প্রত্যক্ষ করছিলেন।

ব্যক্তিগত ভাবে আমি বিশ্বাস করি প্রার্থনা একজন মানুষের ভিতর থেকে অন্যদের প্রতি এবং ঈশ্বরের প্রতি ভাইব্রেশন প্রেরণ করে। পুরো বিশ্ব জুড়ে রয়েছে ভাইব্রেশন। একটি টেবিলের অনুর মধ্যেও ভাইব্রেশন হয়। বাতাস ভাইব্রেশনে পরিপূর্ণ। মানব জাতির প্রতিক্রিয়ার মধ্যেও ভাইব্রেশন রয়েছে। যখন আপনি অন্য ব্যক্তির জন্য প্রার্থনা করেন, আপনি তখন একটি আধ্যাত্মিক জগতে অন্তর্নিহিত শক্তিকে নিযুক্ত করেন। আপনি নিজের মধ্য থেকে অন্য মানুষের মধ্যে ভালবাসা, সহায়তা, সমর্থন সঞ্চালন করেন—সহানুভূতিশীল, শক্তিশালী বোধ। এই পদ্ধতির মাধ্যমে আপনি অনুরণন জাগিয়ে তোলেন এই মহাবিশ্বের মধ্যে, যার মধ্যদিয়ে ঈশ্বর প্রার্থিত সৎ উদ্দেশ্য পূরণ করেন। এই নীতির মাধ্যমে পরীক্ষা-নিরীক্ষা করে আপনি এর আশ্চর্যজনক ফলাফল সম্পর্কে জানতে পারবেন।

উদাহরণস্বরূপ, আমার একটি অভ্যাস আছে যা আমি প্রায়ই প্রয়োগ করে থাকি, আমি মানুষের জন্য প্রার্থনা করি যখন তাদেরকে অতিক্রম করি। আমার মনে পড়ে একবার ওয়েস্ট ভার্জিনিয়ার মধ্য দিয়ে ট্রেন ভ্রমণের সময় আমার মাথায় একটি কৌতূহলী চিন্তার উদয় হয়। আমি একটি লোককে স্টেশনের প্ল্যাটফর্মে দাঁড়িয়ে থাকতে দেখলাম। এরপর ট্রেন চলতে শুরু করে এবং লোকটি দৃষ্টির আড়ালে চলে যায়। আমার মনে হল আমি তাকে প্রথম এবং শেষবারের মত দেখলাম। তার ও আমার জীবন তাৎক্ষণিকভাবে মাত্র এক মুহূর্তের ভগ্নাংশের জন্য মিলিত হয়েছিল। তিনি তার পথে আমি আমার পথে চলে গেলাম। আমি বিস্মিত হয়ে ভাবলাম তার জীবন কেমন হতে পারে।

www.pathagar.org

আমি লোকটির জন্য প্রার্থনা করলাম এবং এক ইতিবাচক প্রার্থনা প্রেরণ করলাম তার জীবন আশির্বাদ দিয়ে পূর্ণ করা হোক। এরপর আমি অন্যান্য মানুষ যাদের আমি অন্য একটি ট্রেন অতিক্রম করার সময় দেখেছি তাদের জন্য প্রার্থনা করলাম। আমি প্রার্থনা করলাম মাঠে চাষরত একজন কৃষকের জন্য এবং ঈশ্বরের কাছে আবেদন করলাম তার যেন ভাল ফসল ফলে। আমি দেখলাম একজন মা কাপড় ঝুলিয়ে শুকাতে দিচ্ছেন। সম্প্রতি ধোয়া ঝুলানো কাপড়ের পরিমাণ দেখে বুঝতে পারলাম তার পরিবারটি বেশ বড়। তার মুখের একটি আভাস এবং তিনি শিশুদের কাপড় নাড়াচাড়ার ধরন দেখে বোঝা যাচ্ছিল তিনি একজন সুখী নারী। আমি তার জন্য প্রার্থনা করলাম, তিনি যেন একটি সুখী জীবন যাপন করেন, যেন তার স্বামী সবসময় তার প্রতি সৎ থাকেন এবং তিনিও যেন তার স্বামীর প্রতি সৎ থাকেন। আমি প্রার্থনা করলাম তাদের পরিবারটি যেন একটি ধার্মিক পরিবার হয় এবং তাদের শিশুরা সবল, সম্মানিত যুবক হয়ে বেড়ে উঠুক। একটি স্টেশনে দেখলাম একজন লোক তন্দ্রাচ্ছন্ন হয়ে দেয়ালে হেলান দিয়ে বসে আছে। আমি প্রার্থনা করলাম তিনি যেন সুস্থ হয়ে জেগে উঠেন এবং নতুন আশার আলোয় ভরে উঠুক তার জীবন।

এরপর আমরা একটি স্টেশনে থামলাম। একটি সুন্দর শিশু দেখতে পেলাম, প্যান্টের এক পা অন্যটির চেয়ে লম্বা, শার্ট গলার কাছে খোলা, তার দেহের মাপের চেয়ে বেশি বড় একটি সোয়েটার পড়ে আছে, চুল অবিন্যস্ত এবং মুখমণ্ডল মলিন। সে একটি ললিপপ খুব করে চুষছিল। আমি তার জন্য প্রার্থনা করলাম এবং ট্রেন চলতে শুরু করলে সে চোখ তুলে আমার দিকে তাকাল এবং সবচেয়ে সুন্দর হাসিটি উপহার দিল। আমি জানি আমার প্রার্থনা তার কাছে পৌঁছে গিয়েছে, আর আমি তার প্রতি হাত নাড়লাম এবং প্রতি উত্তরে সেও হাত নাড়ল। আমি সম্ভবত কখনো এই বালকটিকে আর দেখতে পাব না, কিন্তু আমাদের দু'জনের আত্মা পরস্পরকে ছুঁয়ে গেল। দিনটি বেশ মেঘলা হলেও হঠাৎ সূর্য উঠল। আমার বিশ্বাস বালকটির হৃদয় সে আলোয় উদ্ভাসিত হয়েছিল, কেননা তা তার চেহারায় প্রকাশ পেয়েছিল। আমি খুবই আনন্দ অনুভব করছিলাম। আমি নিশ্চিত এর কারণ ঈশ্বরের শক্তি সঞ্চালিত হচ্ছিল আমার মধ্যে দিয়ে

www.pathagar.org

বালকটির মধ্যে এবং তা আবার ঈশ্বরের মধ্যে। আমরা সকলেই প্রার্থনার শক্তির মায়াজালের অধীন।

প্রার্থনার একটি গুরুত্বপূর্ণ কাজ হল সৃজনশীল ধারণার একটি উদ্দীপক হিসেবে ভূমিকা পালন করা। মনের মধ্যে যে সকল সম্পদ রয়েছে সফলভাবে জীবন যাপনের জন্য সবই প্রয়োজন। বিভিন্ন বিশ্বাস রয়েছে চেতনায়, প্রদত্ত সুযোগকে যথাযথভাবে কাজে লাগিয়ে যেকোন প্রকল্প বা উদ্যোগকে সফলতার দিকে নিয়ে যেতে পারে। নিউ টেস্টমেন্ট বলে, 'ঈশ্বরের রাজ্য রয়েছে তোমার মধ্যে (লিউক ১৭:২১)।' এটি আমাদের জানায় যে ঈশ্বর আমাদের মন ও ব্যক্তিত্বে সকল সম্ভাব্য ক্ষমতা ও শক্তি দিয়েছেন যা আমাদের গঠনমূলক জীবনের জন্য প্রয়োজন।

উদাহরণস্বরূপ, আমার এক পরিচিত জন, এক ব্যবসায়ের সঙ্গে সংশ্লিষ্ট চারজন নির্বাহীর প্রধান। এই ব্যক্তিবর্গ নিয়মিত বিরতিতে বিশেষ সভায় মিলিত হন, যাকে তারা বলেন 'আইডিয়া সেশন'। এর উদ্দেশ্য এই চারজনের মনের মধ্যে লুকিয়ে থাকা সকল ক্রিয়েটিভ ধারণাকে বের করে আনা। এই সেশনের জন্য তারা টেলিফোন, কলিংবেল অথবা অন্যান্য অফিস সরঞ্জাম ছাড়া একটি কক্ষ ব্যবহার করেন। জানালাগুলি সম্পূর্ণভাবে ইনস্যুলেডেট করা যাতে রাস্তার কোন শব্দ একেবারে প্রবেশ করতে না পারে।

অধিবেশন শুরু হওয়ার পূর্বে দলটি নিরব প্রার্থনা ও ধ্যানের জন্য দশ মিনিট ব্যয় করে। তারা কল্পনা করেন ঈশ্বর সৃজনশীলভাবে তাদের মনে কাজ করছে। প্রত্যেকে তার নিজের মত করে নিরবে প্রার্থনা করেন এবং নিশ্চিত থাকেন যে ঈশ্বর তার মনে ব্যবসার সঠিক প্রয়োজনীয় ধারণা প্রদান করবেন।

এরপর তারা সকলে মিলে আলোচনা শুরু করেন এবং যার যার ধারণা ব্যক্ত করেন, তাদের মনে যা আসে। তারা কার্ডে আইডিয়ার নোট লিখে টেবিলের উপর রাখেন। এই আইডিয়ার বিষয়ে সমালোচনা করার অনুমতি কারো নেই, কেননা তর্ক উদ্ভাবনী চিন্তার প্রবাহকে বন্ধ করতে পারে। এই কার্ডগুলি জড়ো করা হয় এবং প্রতিটিকে পরবর্তী অধিবেশনে মূল্যায়ন করা হয়, তবে এই আইডিয়া ট্যাপিং সেশনকে প্রার্থনার শক্তি দ্বারা অনুপ্রাণিত করা হয়।

www.pathagar.org

যখন এই অনুশীলন প্রবর্তন করা হয় তখন প্রস্তাবিত ধারণার অধিকাংশই বিশেষ মূল্যাবান বলে মনে হয় নি, তবে অধিবেশন অব্যাহত থাকলে ভাল আইডিয়ার পরিমাণ বৃদ্ধি পায়। পরবর্তীতে দেখা গেছে, বর্তমানের অনেক ভাল ভাল প্রস্তাবের ব্যবহারিক মূল্য 'আইডিয়া সেশনের' মাধ্যমে অনেক বৃদ্ধি পেয়েছে।

নির্বাহীদের একজন ব্যাখ্যা করে বললেন, 'আমরা কেবল আমাদের হিসাব-নিকাশেরই নয়, আমরা আত্মবিশ্বাসের নতুন অনুভূতিও অর্জন করেছিলাম। তাছাড়া আমাদের চারজনের মধ্যে বন্ধুত্বের একটি গভীর অনুভূতিও অর্জন করেছি এবং এটি অন্যান্য প্রতিষ্ঠানেও ছড়িয়ে পড়েছে।'

পুরাতন আমলের ব্যবসায়ীরা বলেন ধর্ম হল ধারণাগত বিষয় এবং ব্যবসায়ে এর কোন স্থান নেই? আজ যেকোন সফল ও যোগ্য ব্যবসায়ী উৎপাদন, বিতরণ এবং প্রশাসনে সর্বশেষ এবং শ্রেষ্ঠ-পরীক্ষিত পদ্ধতিগুলি প্রয়োগ করেন। অনেকে উপলব্ধি করছেন প্রার্থনা শক্তি হল দক্ষতা বাড়ানোর এক শ্রেষ্ঠ কার্যকরী পদ্ধতি। সচেতন ব্যক্তিরা প্রার্থনা শক্তির মাধ্যমে সুস্থ অনুভব করে, অধিকতর ভালভাবে কাজ করে, ভালভাবে ঘুমায়, তারা খুব ভাল আছে।

আমার বন্ধু টলেডো ব্লেডের এডিটর গ্রোভ প্যাটারসন অসাধারণ প্রাণশক্তি সম্পন্ন মানুষ। তিনি বলেন প্রাণশক্তির অন্তত আংশিক হলেও আসে প্রার্থনার মাধ্যমে। উদাহরণস্বরূপ, তিনি প্রার্থনা করতে করতে ঘুমাতে পছন্দ করতেন, কেননা তিনি বিশ্বাস করতেন তার অবচেতন মন ওই সময় সবচেয়ে বেশি শিথিলতা লাভ করে। অবচেতন মনের এই শক্তিই মূলত আমাদের জীবনকে পরিচালিত করে। আপনার মনের সবচেয়ে শিথিল অবস্থার সময় যদি একটি প্রার্থনা আপনার অবচেতন মনে প্রবেশ করান, তখন প্রার্থনার শক্তিশালী প্রভাব পড়ে। মি. প্যাটারসন হেসে বললেন, 'এক সময় প্রার্থনাকালে আমি ঘুমিয়ে পড়তাম বলে খুব চিন্তিত হতাম। এখন আমি আসলে এরকমই হোক সেই চেষ্টা করি।'

প্রার্থনার অনেক অনন্য পদ্ধতি আমার মনোযোগ আকর্ষণ করেছে। তবে ফ্র্যাঙ্ক লব্যাখ তার চমৎকার বইয়ে অত্যন্ত কার্যকর পদ্ধতি হিসেবে সুপারিশ করে বলেছেন যে প্রার্থনায় রয়েছে বিশ্বের সবচেয়ে শক্তিধর ক্ষমতা। আমি এটিকে প্রার্থনার সবচেয়ে বাস্তবসম্মত বই হিসেবে বিবেচনা

www.pathagar.org

করি। কেননা এতে তিনি প্রার্থনার নতুন কৌশলের বর্ণনা করেছেন যা বাস্তবে কাজ করে। ড. লব্যাখ বিশ্বাস করেন প্রার্থনার মাধ্যমে প্রকৃত শক্তি উৎপন্ন হয়। তার পদ্ধতিগুলির একটি হল রাস্তায় হাঁটার সময় মানুষদের জন্য প্রার্থনা করা। তিনি এই ধরনের প্রার্থনাকে 'ফ্ল্যাশ প্রেয়ারস' বলেন। তিনি পথচারীদের জন্য প্রার্থনা করতেন, প্রার্থনার মাধ্যমে তাদেরকে সদিচ্ছা ও ভালবাসা প্রেরণের চিন্তা করতেন। তিনি বলেন রাস্তায় তার পাশ দিয়ে যাওয়া সব মানুষের জন্য তিনি প্রার্থনা করতেন। তারা প্রায়শই তার দিকে ফিরে তাকাত এবং হাসত। তারা বৈদ্যুতিক শক্তির মত কোন এক শক্তির প্রবাহকে অনুভব করত।

বাসের মধ্যে তিনি সহযাত্রীদেরও জন্য প্রার্থনা করতেন। একবার তিনি একজন লোকের পিছনে বসে ছিলেন, তাকে দেখে খুবই বিষণ্ন মনে হচ্ছিল। তিনি বাসে উঠতেই লক্ষ্য করেছিলেন লোকটির চেহারায় রুষ্ট ভাব। তিনি তার প্রতি একটি শুভ ইচ্ছা ও বিশ্বাস প্রার্থনার মাধ্যমে প্রেরণ করতে শুরু করলেন এবং কল্পনা করলেন এই প্রার্থনা চলে যাচ্ছে তার কাছে এবং তার মনের মধ্যে প্রবেশ করছে। হঠাৎ লোকটি তার মাথার পিছন দিকে কয়েকবার মৃদু আঘাত করল। ভদ্রলোকটি বাস থেকে নেমে যাওয়ার সময় দেখা গেল তার চেহারা থেকে রুষ্টভাব চলে গিয়েছে এবং এর পরিবর্তে একটি মিষ্টি হাসি প্রতিস্থাপিত হয়েছে। ড. লব্যাখ বিশ্বাস করেন যে তিনি প্রায়ই লোকভর্তি গাড়ি বা বাসের পুরো পরিবেশ পরিবর্তন করেন, 'ভালবাসা ও প্রার্থনার' মাধ্যমে।

একবার পুলম্যান ক্লাব কারে এক অর্ধ মাতাল বেশ হট্টগোল করছিল। লোকটি ছিল বেশ চাষাড়ে ও অভদ্র এবং সে উদ্ধত ভাবে কথা বলছিল। মোটের উপর সে নিজেকে আপত্তিকর করে তুলছিল। আমি উপলব্ধি করলাম গাড়ির সবাই তাকে ঘৃণ্য মনে করছে। বেশ দূর থেকে আমি ফ্র্যাঙ্ক লব্যাখের মেথড প্রয়োগের দৃঢ় সংকল্প করি। তাই আমি তার জন্য প্রার্থনা শুরু করলাম, তার মঙ্গল চিন্তা করে কল্পনা করলাম এবং আমার চিন্তা তার দিকে প্রেরণ করতে লাগলাম। আপাতদৃষ্টিতে কোন কারণ ছাড়াই লোকটি তখনই আমার দিকে তাকাল এবং আমাকে একটি আত্মসমর্পণের হাসি উপহার দিল এবং হাত তুলে অভিবাদনের ভঙ্গি করল। তার মনোভাব

www.pathagar.org

পরিবর্তন হল এবং তিনি সম্পূর্ণ শান্ত হলেন। আমার বিশ্বাস করার কারণ রয়েছে যে প্রার্থনা চিন্তা কার্যকরভাবে তার কাছে পৌঁছে গিয়েছিল।

কোন শ্রোতামণ্ডলির সামনে বক্তৃতা করার পূর্বে আমি সবসময় উপস্থিত মানুষদের জন্য প্রার্থনা করি এবং প্রার্থনার মাধ্যমে ভালবাসা ও শুভ কামনা তাদের উদ্দেশে প্রেরণ করি। মাঝেমধ্যে আমি শ্রোতাদের মধ্য থেকে একজন বা দুজন ব্যক্তিকে মনোনীত করি। বিশেষকরে যাদেরকে হতাশাগ্রস্ত বা শত্রুভাবাপন্ন মনে হয়েছে। এরপর আমার প্রার্থনা চিন্তা তাদের জন্য প্রেরণ করি এবং বিশেষ করে তাদের প্রতি শুভ কামনার মনোভাব প্রেরণ করি। সম্প্রতি একটি দক্ষিণ পশ্চিমের শহরের চেম্বার অব কমার্স আয়োজিত বার্ষিক ডিনারে বক্তব্য দিতে গিয়েছিলাম। অডিয়েন্সের একটি লোককে লক্ষ্য করে মনে হল তিনি আমার প্রতি খুবই বিরক্ত। খুবই সম্ভব তার অভিব্যক্তির সঙ্গে আমার কোনভাবেই সংশ্লিষ্টতা নেই। কিন্তু তাকে দেখে মনে হয় তিনি আমার প্রতি খুবই ক্রুদ্ধ হয়ে আছেন। কথা বলা আরম্ভ করার পূর্বে আমি তার জন্য প্রার্থনা এবং শুভ কামনার চিন্তা তার দিকে চালান করলাম, আমি বক্তৃতা দেয়ার সময়ও তা অব্যহতি রাখি।

সভা শেষ হওয়ার পর আশপাশের লোকদের সঙ্গে করমর্দনের সময়, হঠাৎ বেশ আন্তরিকতার সঙ্গে আমার হাত আঁকড়ে ধরলে আমি তার দিকে তাকালাম। তিনি স্মিত হেসে বললেন, 'সত্যি বলতে কি আমি এই সভায় আসার পর থেকে আপনাকে আমার পছন্দ হয় নি। আমি ধর্ম প্রচারকদের অপছন্দ করি এবং চেম্বার অব কমার্সের ডিনারে একজন ধর্মযাজকের বক্তৃতা দেয়ার কোন কারণও দেখি নি। আমি আশা করছিলাম আপনার বক্তৃতা সফল হবে না। তবে আপনার বক্তব্য শুনে মনে হল কিছু একটা আমার মন ছুঁয়ে গেল। নিজেকে একজন নতুন মানুষ মনে হল। আমি এক অদ্ভুত শান্তি ও আনন্দ অনুভব করলাম, এখন আমি আপনাকে পছন্দ করি!'

আমার বক্তব্য তাকে প্রভাবিত করে নি। আমার প্রার্থনার সঞ্চারণ তাকে প্রভাবিত করেছে। আমাদের মস্তিষ্কে রয়েছে প্রায় দুই বিলিয়ন স্টোর ব্যাটারি। মানুষের মস্তিষ্ক চিন্তা ও প্রার্থনার মাধ্যমে শক্তি প্রেরণ করতে পারে। মানুষের দেহের চৌম্বক শক্তি বাস্তবে পরীক্ষিত। আমাদের রয়েছে হাজার হাজার ছোট ছোট প্রেরণ স্টেশন এবং যখন প্রার্থনার দ্বারা এগুলি চালু হয়, তখন প্রচণ্ড শক্তি একজন মানুষের মধ্যে দিয়ে প্রবাহিত এবং

www.pathagar.org

অন্যদের মধ্যে সঞ্চারিত হওয়া সম্ভব। আমরা প্রার্থনার মাধ্যমে শক্তি পাঠাতে সক্ষম এবং এটি প্রেরণ ও গ্রহণ মাধ্যম হিসেবে কাজ করে।

এক মদ্যপ ব্যক্তির সঙ্গে আমি কাজ করতাম। তিনি ছয়মাস ধরে পান করেন নি। তিনি এক ব্যবসায়িক সফরে গিয়েছিলেন। এক মঙ্গলবার বিকেল প্রায় চারটায় আমার প্রচণ্ড ধারণা হল তিনি খুবই সমস্যায় পড়েছেন। এই ব্যক্তি আমার চিন্তায় প্রাধান্য বিস্তার করেছিল। আমি অনুভব করলাম কিছু একটা টানছে আমায় তাই আমি সবকিছু ফেলে তার জন্য প্রার্থনা করলাম। আমি তার জন্য প্রায় আধ ঘন্টা প্রার্থনা করলাম, এরপর তার প্রতি আমার ধারণার পরিবর্তন হলে প্রার্থনায় বিরতি দেই।

কয়েকদিন পর তিনি আমাকে ফোন করে বললেন, 'আমি পুরো সপ্তাহ বোস্টনে ছিলাম, আপনাকে জানাতে চাই যে আমি এখনো পান করি নি, তবে সপ্তাহের প্রথমদিকে আমি ভীষণ সমস্যায় পড়েছিলাম।'

আমি জিজ্ঞেস করলাম, 'এটি কি ছিল মঙ্গলবার বিকেল চারটায়?'

বিস্মিত হয়ে উত্তরে বললেন, 'হ্যাঁ, আপনি কি করে জানলেন? কে বলেছে আপনাকে?

আমি তাকে বললাম, 'আমাকে কেউ বলে নি, কোন মানুষ আমাকে বলে নি।' মঙ্গলবার চারটার সময়ের আমার অনুভূতির কথা তাকে জানিয়ে বললাম আমি তার জন্য আধ ঘন্টা প্রার্থনা করেছিলাম।

তিনি বিস্মিত হয়ে বললেন, 'আমি হোটেলের বারের সামনে দাঁড়িয়ে নিজের সঙ্গে যুদ্ধ করছিলাম। আমি তখন আপনার কথা চিন্তা করলাম কেননা আমি তখন আপনার সাহায্য কামনা করছিলাম এবং এরপর আমি প্রার্থনা করতে আরম্ভ করি।'

ওই প্রার্থনা তার কাছ থেকে আমার কাছে এসে পৌছায় এবং আমি তার জন্য প্রার্থনা করতে শুরু করি। আমরা উভয়ই এক সঙ্গে প্রার্থনায় যোগ দেই এবং তা ঈশ্বরের কাছে পৌছে যায়। ওই ব্যক্তি তার সঙ্কটে শক্তির আকারে ঈশ্বরের সাড়া পেয়েছিলেন। আর তিনি কী করেছিলেন?

তিনি একটি ড্রাগস্টোরে গিয়ে এক বক্স ক্যান্ডি কিনলেন এবং এর সবই বিরতিহীনভাবে খেলেন। এটি তাকে পূর্বাবস্থায় ফিরিয়ে আনল এবং তিনি এটিকে 'প্রেয়ার অ্যান্ড ক্যান্ডি' হিসেবে অবিহিত করলেন।

একজন বিবাহিত তরুণী স্বীকার করেছিলেন এক সময় তার অন্তর

www.pathagar.org

ঘৃণায় পূর্ণ ছিল। এছাড়াও খুবই শঙ্কিত বোধ করতেন এবং তার সন্তানদের জন্য সর্বদা দুঃশ্চিন্তা করতেন। তারা কি অসুস্থ হয়ে পড়বে, না কি দুর্ঘটায় পড়বে অথবা স্কুলে ব্যর্থ হবে। অসন্তোষ, ভয়, ঘৃণা এবং অসুখী হওয়ার কারণে তার জীবন শোচনীয় হয়ে পড়েছিল। আমি তাকে জিজ্ঞেস করলাম তিনি কখনো প্রার্থনা করেছেন কি না। তিনি বললেন, 'কেবল যখন আমি এর বিরুদ্ধে মরিয়া হয়ে পড়ি। তবে আমি স্বীকার করি আমার কাছে এর কোন গুরুত্ব নেই এবং তাই আমি খুব একটা প্রার্থনা করি না।'

আমি তাকে উপদেশ দেই যে সঠিক প্রার্থনার অনুশীলন তার জীবনকে পরিবর্তন করতে পারে। আমি ঘৃণার চিন্তার পরিবর্তে ভালবাসা এবং আতঙ্কের চিন্তার পরিবর্তে আত্মবিশ্বাসের কিছু নির্দেশনা তাকে দেই। আমি তাকে পরামর্শ দেই প্রতিদিন স্কুল থেকে সন্তানদের ঘরে ফিরে আসার সময় তিনি যেন প্রার্থনা করেন। তার প্রার্থনায় তিনি যেন ঈশ্বরের প্রতিরক্ষামূলক উদারতায় নিশ্চিত হন। প্রথমে তিনি ছিলেন সন্দিহান। পরে আমার জানা মতে অনুশীলনকারীদের মধ্যে তিনিই সবচেয়ে উৎসাহী সমর্থনকারীতে পরিণত হন। তিনি অত্যন্ত আগ্রহী হয়ে বই ও প্রচারপত্রের প্রার্থনা শক্তির প্রত্যেকটি কৌশল সম্পর্কে পড়েন। এই পদ্ধতি তার জীবনকে পুনর্নির্মাণ করে। সম্প্রতি নিম্নলিখিত চিঠিতে তিনি আমাকে লিখে তা বর্ণনা করেছেন।

> আমি অনুভব করছি আমার স্বামী এবং আমি উভয়ই গত কয়েক সপ্তাহ ধরে বিস্ময়কর উন্নতি লাভ করেছি। আপনি আমাকে যে দিন বলেছিলেন, এভরি ডে ইজ এ গুড ডে ইফ ইউ প্রে, সেদিন থেকেই আমি সবচেয়ে বেশি উন্নতি লাভ করেছি। আমি এই নিশ্চায়নের অনুশীলন করতে শুরু করি যে সকালে জেগে উঠার পর থেকেই আমার দিনটি হবে সুন্দর। আমি সুনিশ্চিতভাবে বলতে পারি ওই সময়ের পর থেকে আমি কোন খারাপ বা পীড়াদায়ক দিনের সম্মুখীন হই নি। আশ্চর্যজনক বিষয় হল আমার দিনগুলি প্রকৃতপক্ষে পূর্বে কখনই এত বাধামুক্ত বা একেবারে নিরুপদ্রব ছিল না। এখন আমাকে বিপর্যস্ত করার তাদের আর ক্ষমতা আছে বলে মনে হচ্ছে না। প্রতিদিন আমি আমার প্রার্থনা আরম্ভ করি তালিকা তৈরির মাধ্যমে, যে সকল জিনিসের প্রতি আমি কৃতজ্ঞ, ছোট ছোট বিষয় যা সেই দিন ঘটেছে যা আমার দিনের আনন্দের সঙ্গে যোগ হয়েছে।

www.pathagar.org

আমি জানি এই অভ্যাস সুন্দর বিষয় বেছে নিতে এবং অপ্রীতিকর বিষয়কে ভুলে যেতে আমার মনকে সক্রিয় করেছে। আসলে গত ছয় সপ্তাহে আমার একটি দিনও খারাপ যায় নি এবং আমি কারো প্রতি মনোক্ষুণ্ন হই নি যা সত্যিই অবিশ্বাস্য।

তিনি প্রার্থনার শক্তি পরীক্ষা করে আশ্চর্যজনক শক্তি আবিষ্কার করেন। আপনিও একই কাজ করতে পারেন। নিম্নলিখিত দশটি নিয়মে প্রার্থনার মাধ্যমে কার্যকরী ফল লাভ করতে পারেন।

১। প্রতিদিন কয়েক মিনিট সময় বরাদ্দ করুন। কোন কথা বলবেন না। কেবলমাত্র ঈশ্বর সম্বন্ধে চিন্তার অনুশীলন করবেন। এটি আপনার মনকে আধ্যাত্মিকভাবে গ্রহণক্ষম করে তুলবে।

২। এরপর মুখে প্রার্থনা করুন এবং সাধারণ শব্দাবলী ব্যবহার করুন। আপনার মনের কথা ঈশ্বরের কাছে প্রকাশ করুন। মনে করবেন না যে আপনাকে অবশ্যই বাঁধাধরা ধর্মীয় বাক্য ব্যবহার করতে হবে। আপনি নিজের ভাষায় ঈশ্বরের সঙ্গে কথা বলুন। তিনি এটি বুঝতে পারেন।

৩। ব্যবসার কাজে বাইরে বেরুনোর সময়, সাবওয়েতে অথবা আপনার ডেস্কে প্রার্থনা করুন। সময় পেলেই পৃথিবীর কোলাহলকে বন্ধ করতে এবং ঈশ্বরের উপস্থিতির উপর সংক্ষিপ্তভাবে মনোসংযোগ করতে চোখ বন্ধ করে প্রার্থনা করুন। প্রতিদিন আপনি যত বেশি প্রার্থনা করবেন ঈশ্বরের উপস্থিতি তত অনুভব করবেন।

৪। প্রার্থনায় সবসময় কিছু চাইবেন না, পরিবর্তে নিশ্চিত করুন যে ঈশ্বরের আশীর্বাদ বর্ষিত হচ্ছে এবং অধিকাংশ প্রার্থনায় ধন্যবাদ জানাবেন।

৫। আপনি এই বিশ্বাসে প্রার্থনা করুন যে আপনার আন্তরিক প্রার্থনা ঈশ্বরের কাছে পৌঁছাতে সক্ষম এবং আপনার প্রিয় মানুষদের ঈশ্বরের ভালবাসা ও সুরক্ষা পরিবেষ্টন করে রাখে।

৬। প্রার্থনায় কখনো নেতিবাচক চিন্তা করবেন না। শুধুমাত্র ইতিবাচক চিন্তাই কার্যকরী হয়।

www.pathagar.org

৭। সবর্দা ঈশ্বরের আকাঙ্ক্ষা গ্রহণ করার জন্য আগ্রহ্ প্রকাশ করুন। আপনি যা চান তার জন্য অনুরোধ করুন, কিন্তু তিনি যা দেন তা হাসিমুখে গ্রহণ করুন। এটি হয়ত আপনি যা চেয়েছেন তার চেয়ে উত্তম।

৮। ঈশ্বরের হাতে সবকিছু ছেড়ে দেয়ার মনোভাব সৃষ্টির জন্য অনুশীলন করুন। আপনি তার কাছে যথাসাধ্য ভালভাবে কাজ করার সক্ষমতা চান এবং আপনি ফলাফল আত্মবিশ্বাসের সঙ্গে ঈশ্বরের হাতে ছেড়ে দিন।

৯। আপনি যে সকল ব্যক্তিকে পছন্দ করেন না অথবা যারা আপনার সঙ্গে দূর্ব্যবহার করেছেন, তাদের জন্যও প্রার্থনা করবেন। বিরক্তিভাব আধ্যাত্মিক শক্তির এক নম্বর প্রতিরোধকারী।

১০। যাদের জন্য প্রার্থনা করবেন তাদের নামের একটি তালিকা করুন। অন্য ব্যক্তিদের জন্য যত বেশি প্রার্থনা করবেন, বিশেষ করে যাদের সঙ্গে আপনার তেমন কোন সম্পর্ক নেই, তত বেশি প্রার্থনার ফল আপনার কাছে ফিরে আসবে।

www.pathagar.org

অধ্যায় পাঁচ

কিভাবে নিজের সুখ সৃষ্টি করবেন

আপনি সুখী না অসুখী হবেন তা কে সিদ্ধান্ত নেয়? উত্তর হল—আপনি নেন। এক বিখ্যাত টেলিভিশন ব্যক্তিত্ব একজন বয়স্ক মানুষকে তার প্রোগ্রামে গেস্ট হিসেবে আমন্ত্রণ জানিয়েছিলেন। আসলেই তিনি ছিলেন খুবই বিরল প্রকৃতির বুড়ো মানুষ। তার মন্তব্যগুলি ছিল সম্পূর্ণ অপূর্বপরিকল্পিত এবং অবশ্যই একেবারে অপ্রত্যাশিত। এগুলি কেবল একজন প্রাণবন্ত ও সুখী ব্যক্তির কাছ থেকে বেরিয়ে আসা মন্তব্য। যখনই তিনি কিছু একটা বলেন, তা এতই সরল চটপট যে দর্শকরা হাসিতে ফেটে পড়েছেন। দর্শকরা তাকে পছন্দ করেছিল। বিখ্যাত ব্যক্তিটি খুবই সন্তুষ্ট হলেন এবং অন্যদের সঙ্গে তিনিও উপভোগ করলেন।

অবশেষে তিনি বৃদ্ধ মানুষটির কাছে জানতে চান তিনি কিভাবে এত সুখী হলেন। তিনি মন্তব্য করলেন, 'আপনার সুখী হওয়ার পিছনে নিশ্চয়ই একটি বিস্ময়কর রহস্য আছে।'

বৃদ্ধ উত্তরে বললেন, 'না, এর পিছনে তেমন কোন রহস্য নেই। বিষয়টি আপনার চেহারার সামনে অবস্থিত নাকের মতই মসৃণ।' তিনি ব্যাখ্যা করে বলেন, 'যখন আমি সকালে জেগে উঠি, আমার সামনে তখন থাকে দুইটি পছন্দ, হয় আমি সুখী হব নয়ত অসুখী। আমি কোনটা বেছে নিব বলে আপনি মনে করেন? আমি সুখী হতেই পছন্দ করি, ব্যস এইটুকুই।

এটিকে হয়ত খুব বেশি সরলীকরণ মনে হতে পারে এবং আপাতদৃষ্টিতে মনে হতে পারে যে বৃদ্ধলোকটি ছিলেন কৃত্রিম। কিন্তু আব্রাহাম লিঙ্কনকে কেউ কৃত্রিম বলে অভিযুক্ত করে না। আমার মনে পড়ছে

www.pathagar.org

তিনি বলেছিলেন মানুষ কেবল ততটুকুই সুখী হয়, যতটুক সে তার মনকে সুখী হওয়ার জন্য তৈরি করে। আপনি অসুখী হতে পারেন যদি আপনি তা হতে চান। এটি পৃথিবীর সবচেয়ে সহজ কাজ। কেবল আপনাকে অসুখী হতে চাইতে হবে। যদি আপনি বারবার নিজেকে বলতে থাকেন কোন কিছুই ভাল যাচ্ছে না, কোন কিছুই সন্তোষজনক নয়। আপনি নিশ্চিত হতে পারেন আপনি অসুখী হতে সক্ষম হবেন। কিন্তু যদি আপনি নিজেকে বলতে থাকেন, 'সবকিছুই সুন্দরভাবে চলছে। জীবন খুব সন্দর। আমি বেছে নেই সুখ।' আপনি নিশ্চিত থাকতে পারেন আপনি আপনার পছন্দকে পেতে যাচ্ছেন।

প্রাপ্তবয়স্কদের চেয়ে শিশুরা সুখী হওয়ার ক্ষেত্রে দক্ষ। প্রাপ্তবয়স্কদের মধ্যে যার বয়সকালেও শিশুসুলভ উদ্দীপনা রয়েছে তিনি আসলেই প্রতিভাবান। কেননা তিনি সত্যিকার সুখের উদ্দীপনাকে সংরক্ষণ করবেন এবং ঈশ্বর এর মাধ্যমে তার তারুণ্য বজায় রাখবেন। এখানে যীশু খ্রীষ্টের সুক্ষ্ম ব্যাখ্যাটি লক্ষণীয়। তিনি আমাদেরকে শিশুসুলভ হৃদয় ও মন নিয়ে পৃথিবীতে বাস করতে বলেছেন। অন্য কথায়, 'মানসিকভাবে কখনো বৃদ্ধ বা নিস্তেজ অথবা প্ররিশ্রান্ত হয়ো না। কখনো অতি বাস্তবধর্মী হয়ো না।'

আমার কন্যা এলিজাবেথের বয়স নয়। সুখের বিষয়ে তার নিজস্ব ধারণা রয়েছে। একদিন তাকে আমি জিজ্ঞেস করলাম, 'হানী, বলতো তুমি কি সুখী?'

সে উত্তরে বলল, 'নিশ্চয়ই আমি সুখী।'

আমি জিজ্ঞেস করলাম, 'তুমি কি সব সময়ই সুখী?'

সে উত্তরে বলল, 'অবশ্যই আমি সব সময় সুখী।'

এরপর আমি তাকে জিজ্ঞেস করলাম, 'কী তোমাকে সুখী করে?'

সে বলল, 'আমি জানি না। তবে কেবল জানি আমি সুখী।'

আমি যুক্তি দিলাম, 'নিশ্চয়ই কিছু একটা আছে যা তোমাকে সুখী করে।'

সে বলে, 'বেশ, এটা কী আমি তোমাকে বলব। আমার খেলার সাথীরা আমাকে সুখী করে। আমি তাদের পছন্দ করি। আমার স্কুল আমাকে সুখী করে। আমি স্কুলে যেতে পছন্দ করি। আমি শিক্ষকদের পছন্দ করি। আমার চার্চে যেতে ভাল লাগে। আমার সানডে স্কুল ও সানডে স্কুলের

www.pathagar.org

শিক্ষকদের ভাল লাগে, আমি আমার বোন মার্গারেট এবং আমার ভাই জনকে ভালবাসি। আমি আমার পিতা ও মাতাকে ভালবাসি। আমি অসুস্থ হলে তারা আমার যত্ন নেন এবং তারা আমাকে ভাল বাসেন এবং তারা আমার প্রতি সদয়।'

এই ছিল এলিজাবেথের সুখের মূলসূত্র। আমার কাছে মনে হয় সেখানে সবই রয়েছে, তার খেলার সাথী (তার সঙ্গী-সাথী) তার স্কুল (তার কর্মক্ষেত্র), তার চার্চ ও সানডে স্কুল (যেখানে সে প্রার্থনা করে), তার বোন, ভাই, মাতা এবং পিতা (অর্থাৎ ভালবাসায় পূর্ণ এক ঘরোয়া পরিবেশ)। সংক্ষিপ্ত আকারে আপনি পেয়ে গেলেন সুখের মূলসূত্র এবং আপনার জীবনের সবচেয়ে সুখের মুহূর্ত নিহিত রয়েছে ঐ সকল উপাদানের মধ্যে।

একদল ছেলেমেয়েকে, কী তাদেরকে সবচেয়ে সুখী করেছে তার একটি তালিকা তৈরি করতে বলা হয়। তাদের উত্তর ছিল বিশেষ লক্ষণীয়। ছেলেদের তালিকায় ছিলঃ সোয়ালো পাখির উড়ে যাওয়ার দৃশ্য, সচ্ছ পানির গভীরে তাকানো, নৌকার অগ্রভাগে পানি কেটে দুইভাগ হওয়ার দৃশ্য, কোন দ্রুতগামী ট্রেন, কোন নির্মাতার ক্রেন ভারী কিছু তুলছে, পোষা কুকুরের চক্ষুদ্বয়।

আর এখানে মেয়েদের তালিকায় ছিল যা তাদেরকে সুখী করেঃ নদীর উপর রাস্তার আলো, বৃক্ষরাজির লাল উপরিভাগ, চিমনি থেকে নির্গত ধোঁয়া, লাল মখমল, মেঘে ঢাকা চাঁদ।' এই মহাবিশ্বের প্রকাশিত অসাধারণ সুরভির মধ্যে কিছু একটা আছে, যদিও এসবের মাধ্যমে কেবল সামান্যই প্রকাশিত হয়েছে। একজন সুখী মানুষ হতে হলে, একটি শুদ্ধ আত্মা, একটি চোখ যা রোমান্স দেখে গতানুগতিকতার মধ্যেও, একটি শিশুসুলভ মন এবং আধ্যাত্মিক সরলতা আবশ্যক।

আমরা অনেকেই নিজেদের অসুখী হওয়ার কারণ নিজেরাই সৃষ্টি করে থাকি। অবশ্যই সকল নিরানন্দ নিজেদের সৃষ্টি নয়, কেননা সামাজিক অবস্থা আমাদের কিছু কিছু দুর্দশার জন্য কম দায়ী নয়। তবুও এটি সত্যি যে, আমাদের চিন্তাধারা ও মনোভাবের মাধ্যমে পাতন করে আমরা বৃহৎপরিসরে বের করি আনি আমাদের জন্য সুখ কিম্বা অসুখ।

একজন বিশিষ্ট ব্যক্তি বলেন, 'প্রতি পাঁচজন মানুষের মধ্যে চারজনই খুব একটা সুখী নন যতটুকু তারা হতে পারতেন।' তিনি আরো বলেন,

www.pathagar.org

'সুখহীনতা মনের একটি খুবই সাধারণ অবস্থা।' মানুষের সুখের মাত্রা এত কমে গিয়েছে যে আমি তা বলতে দ্বিধা করছি, তবে আমি আরো এত বেশি অসুখী মানুষ খুঁজে পেয়েছি যে গণনা করা দুঃসাধ্য। প্রত্যেক মানুষের একটি মৌলিক আকাঙ্ক্ষা হল অস্তিত্বের সেই অবস্থাকে পাওয়া যাকে সুখ বলে এবং এর জন্য কিছু একটা করা উচিৎ বলে মনে করে। সুখ অর্জন করতে হয় এবং এটি অর্জনের পদ্ধতি তেমন জটিল নয়। যিনি সুখ কামনা করেন এবং এটি সম্পর্কে অবহিত এবং সঠিক সূত্র প্রয়োগ করেন, তিনি হয়ত একজন সুখী মানুষ।

রেলের খাবার বগিতে আমি এক অপরিচিত দম্পতির মুখোমুখি বসেছিলাম। মহিলাটি খুবই দামী পোষাক পরিহিতা। তার পরনের ফারকোট, ডায়মন্ডের অলঙ্কার এবং পরিচ্ছদ তাই নির্দেশ করছিল। কিন্তু তিনি খুবই অনুপভোগ্যভাবে সময় পার করছিলেন। তিনি বরং গাড়িটি বেশ অপরিচ্ছন্ন, নিম্নমানের পরিবেশনা এবং খাদ্যের মান মোটেও ভাল নয় বলে অভিযোগ করছিলেন। মোটকথা তিনি সব বিষয়েই অভিযোগ করছিলেন। অপরদিকে তার স্বামী ছিলেন সদালাপি, অমায়িক এবং শান্তিপ্রিয় ব্যক্তি। তিনি স্পষ্টতই সবকিছুকে স্বাভাবিকভাবে গ্রহণ করছিলেন। আমার মনে হল তিনি বোধহয় তার স্ত্রীর সমালোচনামূলক মনোভাবের জন্য একটু বিব্রত বোধ করছিলেন এবং তাকে নিয়ে আনন্দভ্রমণে বের হয়ে কিছুটা হতাশও বোধ করছিলেন।

প্রসঙ্গ পরিবর্তনের জন্য আমি কী করি জিজ্ঞেস করলেন এবং বললেন তিনি একজন আইনজীবি। এরপর তিনি একটি বড় ভুল করলেন, একটু বিদ্রূপহাস্য করে বললেন, 'আমার স্ত্রী ম্যানুফ্যাকচারিং ব্যবসায় নিয়োজিত।'

বিষয়টি ছিল আমার জন্য বিস্ময়কর। কেননা মহিলাটিকে দেখে একজন ম্যানুফ্যাকচারার বা এক্সিকিউটিভ মনে হয় নি। তাই তাকে জিজ্ঞেস করলাম তিনি কী পণ্য উৎপাদন করেন?'

তিনি উত্তর দিলেন, 'নিরানন্দ। তিনি তার নিজের জন্য নিরানন্দ উৎপাদন করেন।'

উল্লেখিত অবিবেচনাপূর্ণ আলোচনায় আমাদের টেবিলে বরফতুল্য শীতলতা নেমে এলেও আমি তার মন্তব্যের জন্য কৃতজ্ঞতা বোধ করলাম।

www.pathagar.org

কারণ বহু মানুষ ঠিক যা করে থাকে এটি তা বর্ণনা করে, 'তারা তাদের নিজেদের নিরানন্দ নিজেরাই তৈরি করে।'

অত্যন্ত দুঃখজনক যে জীবন নিজেই বহু সমস্যার সৃষ্টি করে আমাদের আনন্দকে লঘু করে। আমরা আসলেই কত বোকা যে আমাদের মনের মধ্যে সুখহীনতা সৃষ্টি করি। কী বোকামি, আমরা ব্যক্তিগত দুঃখ সৃষ্টি করে আরো অন্যান্য এমন সমস্যার সঙ্গে যোগ দেই যার উপর সামান্যই নিয়ন্ত্রণ আছে।

যে আচরণের কারণে মানুষ তাদের নিজেদের সুখহীনতা সৃষ্টি করে তার উপর মনোযোগ না দিয়ে, এই দুর্দশা-উৎপাদক প্রক্রিয়াকে বন্ধ করার পদ্ধতির দিকে চলুন এগিয়ে যাই। বলা যায় যে অসুখী চিন্তার মাধ্যমে আমরা আমাদের সুখহীনতা নিজেরাই সৃষ্টি করি, আমাদের অভ্যাসগত মনোভাব এবং আমাদের মধ্যে বিদ্যমান নেতিবাচক অনুভূতির কারণে, যেমন, সবকিছুই অশুভ হতে চলেছে অথবা যা তাদের প্রাপ্য নয় অন্যরা তাই পাচ্ছে এবং আমাদের প্রাপ্য আমরা পেতে ব্যর্থ হচ্ছি।

আমরা চেতনার সঙ্গে অসন্তুষ্টির অনুভূতি, বিদ্বেষ এবং ঘৃণাকে মিশ্রিত করে আমাদের দুঃখ আরো বৃদ্ধি করি। নিরানন্দ উৎপাদনকারী প্রক্রিয়া সব সময় ভয় ও দুশ্চিন্তার উপকরণগুলির গুরুত্বপূর্ণ ব্যবহার করে থাকে। বিষয়গুলি এই বইয়ের অন্যান্য স্থানে আলোচনা করা হয়েছে। আমরা কেবল আমাদের বর্তমান সময়ের কথা উল্লেখ করতে চাই এবং আমরা এই বিষয়টির উপর জোর দিতে চাই যে সুখহীনতার একটি বড় অংশ নিজেদের সৃষ্টি। তাহলে আমরা কিভাবে সুখহীনতার পথে নয়, সুখী হওয়ার পথে অগ্রসর হতে পারি?

রেলপথে ভ্রমণের সময় একটি ঘটনায় আমার প্রশ্নের উত্তর পাওয়া যায়। একদিন সকালে পুরাতন আমলের গাড়ির পুরুষদের লাউঞ্জে আমরা প্রায় অর্ধ-ডজন মানুষ দাড়ি সেভ করছি। বরাবরের মতই জনপূর্ণ অংশে ট্রেনে রাত কাটানোর পর, এই অপরিচিতদের গ্রুপটি প্রফুল্ল হওয়ার মত বিন্যস্ত ছিল না এবং তাদের মধ্যে কথাবার্তা সামান্যই হচ্ছিল এবং তাদের অধিকাংশরা কেবল বিড়বিড় করছিল।

তখন মুখে বৃহৎ হাসি নিয়ে একজন ভদ্রলোক ভিতরে প্রবেশ করে আমাদের সকলকে উৎফুল্লভাবে সম্ভাসন জানালেন। কিন্তু বিনিময়ে অনাগ্রহী কিছু সাড়া পেলেন। লোকটি সেভিংয়ের সময় গুনগুন করে গাইতে

www.pathagar.org

লাগলেন, সম্ভবত সম্পূর্ণ নিজের অজান্তে, একটি আনন্দদায়ক সুর। বিষয়টি অন্য কয়েকজনের মধ্যে প্রভাবিত হল। অবশেষে একজন তাকে ব্যঙ্গ করে জিজ্ঞেস করলেন, 'আপনাকে আজ সকালে নিঃসন্দেহে একজন সুখী মানুষ বলে মনে হচ্ছে! এত আনন্দের কারণ কী?

লোকটি উত্তরে বললেন, 'হ্যাঁ, আসলেই আমি আনন্দিত এবং উৎফুল্ল।' এরপর আরো যোগ করলেন, 'আমি সুখী হওয়াকে অভ্যাসে পরিণত করেছি।' তিনি কেবল এই কথাগুলিই বলেছিলেন। কিন্তু আমি নিশ্চিত যে লাউঞ্জের প্রত্যেকের মনে এই আকর্ষণীয় কথাটি গেঁথে গিয়েছিল, 'আমি সুখী হওয়াকে অভ্যাসে পরিণত করেছি।'

এই বক্তব্য আসলেই অন্তর্নিহিত অর্থে পরিপূর্ণ। আমাদের সুখ অথবা দুঃখ নির্ভর করে আমরা মনের মধ্যে যে অভ্যাস গড়ে তুলি তার উপর, এটি অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। হিতোপদেশ আমাদের বলে, 'যিনি উৎফুল্লচিত্তের অধিকারী তিনিই নিরবিচ্ছিন্নভাবে আনন্দ উপভোগ করেন (হিতোপদেশ: ১৫:১৫)।' অন্য কথায়, একটি উৎফুল্ল হৃদয় গড়ে তোলার চেষ্টা করুন। অর্থাৎ, সুখের অভ্যাস গড়ে তুলন তাহলে জীবন নিরবিচ্ছিন্নভাবে হবে আনন্দময়, ফলে প্রতিদিন আনন্দ উপভোগ করতে পারবেন। সুখের অভ্যাসই জীবনে সুখ বয়ে আনে। আর যেহেতু আমরা অভ্যাস গড়ে তুলতে সক্ষম, অতএব, নিজেদের সুখ সৃষ্টির ক্ষমতা আমাদের রয়েছে।

কেবল সুখ চিন্তার অনুশীলনের দ্বারা সুখ-অভ্যাস গড়ে তোলা যায়। সুখ চিন্তার একটি মানসিক তালিকা তৈরি করুন এবং এগুলিকে প্রতিদিন কয়েকবার করে আপনার মনের মধ্য দিয়ে সঞ্চালিত করুন। যদি নিরানন্দজনক চিন্তা আপনার মনে প্রবেশ করে অবিলম্বে এর সঞ্চালন বন্ধ করুন, সচেতনভাবে তা বের করে দিন এবং প্রতিকল্প হিসেবে আপনার মনের মধ্যে একটি সুখকর চিন্তা প্রবেশ করান। প্রত্যেক সকালে ঘুম থেকে উঠার আগে, বিছানায় আরামে শুয়ে থেকে ভেবেচিন্তে বিভিন্ন সুখকর চিন্তা আপনার সচেতন মনের মধ্যে প্রবেশ করান। আপনি সুখের যে সকল অভিজ্ঞতা এই দিন করতে চান সেগুলির ধারাবাহিক ছবি মনের মধ্য দিয়ে চালিত করুন এবং এগুলির আনন্দ উপভোগ করুন। এই ধরনের চিন্তা আপনার আকাঙ্ক্ষা অনুযায়ী তা বাস্তবায়নে সাহায্য করবে। দিনটি তেমন ভাল যাবে না মনকে এমন নিশ্চয়তা দিবেন না। নিছক এ কথার মাধ্যমে,

www.pathagar.org

প্রকৃতপক্ষে আপনি আসলে এরকম ঘটাতে সাহায্য করছেন। আপনি নিজেকে প্রতিটি উপাদানের কাছে নিয়ে যাবেন, ছোট বা বড়, এগুলি আপনাকে অসুখী করার ক্ষেত্রে সহায়তা করবে। ফলস্বরূপ, আপনি দেখবেন যে নিজেকে প্রশ্ন করছেন, 'আমার সবকিছু কেন খারাপ হয়ে যায়? সবকিছুতে কী সমস্যা?' আপনি কল্পনায় আপনার দিনটি যেভাবে শুরু করবেন ঘটনাবলী সেভাবেই ঘটবে।

আপনি আগামীকালই এই পরিকল্পনা প্রয়োগ করে দেখুন। ঘুম থেকে উঠার পর এই বাক্যটি তিনবার উচ্চারণ করুন, 'ঈশ্বর এই দিনটি সৃষ্টি করেছেন, এই দিনটিতে আমরা আনন্দিত ও সুখী হব (গীতসংহিতা ১১৮:২৪)।' এটিকে আত্মস্থ করুন এবং বলুন, 'এই দিনটিতে আমি আনন্দিত ও সুখী হব।' শক্তিশালী, স্পষ্ট ও জোরালো কণ্ঠে এবং ইতিবাচক স্বরে এটি পুনরাবৃত্তি করুন। এই বিবৃতি বাইবেল থেকে আহরিত এবং এটি অবশ্যই অসুখী জীবনের একটি ভাল প্রতিকার। যদি প্রতিদিন সকালের নাস্তার পূর্বে আপনি বারবার এই বাক্যটি উচ্চারণ করেন এবং এই বাক্যটির অর্থের উপর মনোযোগ দেন, তবে একটি সুখী মানসিক অবস্থা নিয়ে শুরু করার মাধ্যমে আপনি দিনটির বৈশিষ্ট্য বদলে ফেলতে সক্ষম হবেন।

পোষাক পরিধান বা দাড়ি কামানো অথবা সকালের নাস্তার সময় জোরে জোরে বলুন, 'আমি মনে করি এটি হবে একটি অসাধারণ সুন্দর দিন। আমি বিশ্বাস করি আজকের সকল সমস্যা সফলভাবে মোকাবেলা করতে সক্ষম হব। আমি শারীরিক, মানসিকভাবে ভাল বোধ করছি। বেঁচে থাকা খুবই আনন্দের। আমি যা পেয়েছি, যা এখন আমার আছে এবং যা আগামীতে পাব তার জন্য আমি কৃতজ্ঞ। কোন বিপর্যয় ঘটবে না। ঈশ্বর আমার সঙ্গেই আছেন এবং তিনি আমাকে সাহায্য করবেন। আমি সকল ভাল কিছুর জন্য তাকে ধন্যবাদ জানাই।'

একজন অসুখী মানুষকে চিনতাম যিনি সর্বদা তার স্ত্রীকে সকালের নাস্তার সময় বলতেন, 'এটি আরেকটি কঠিন দিন হতে যাচ্ছে।' আসলে তিনি তা মনে করতেন না। এটি ছিল তার একটি মানসিক ছল। অথচ যদি তিনি বলেন দিনটি খুবই কঠিন দিন হবে, হয়ত দেখা যাবে তার জন্য দিনটি বেশ শুভ ছিল। কিন্তু তার সবকিছু আসলেই অত্যন্ত বাজেভাবে শুরু হত। এটি কোন বিস্ময়কর বিষয় নয়। যদি আপনি মানসিকভাবে কল্পনা করেন

www.pathagar.org

এবং নিশ্চিত প্রত্যাশা করেন যে এটি একটি অসুখী দিন হতে যাচ্ছে, তখন আপনার মধ্যে সেই অবস্থার তৈরির প্রবণতার সৃষ্টি হবে। তাই প্রতিদিনের শুরুতে একটি সুখী দিনের নিশ্চায়ন করুন তাহলে এটি হবে একটি সুখী দিন। আপনি বিস্মিত হবেন কেননা সবকিছুই বারবার সে রকমই হতে থাকবে।

কিন্তু যতক্ষণ না সারাদিন ব্যাপী আপনি আপনার সক্রিয়তা ও মনোভাবের ভিত্তি আপনার সুখী জীবনযাপনের মূল নীতির উপর স্থাপন করবেন, আমার এই প্রস্তাবিত পরামর্শ প্রয়োগের ক্ষেত্রে পর্যাপ্ত বিবেচিত হবে না। সবচেয়ে সরল ও মৌলিক নীতিগুলির মধ্যে অন্যতম হল মানুষের ভালবাসা ও সদিচ্ছা। বিস্ময়কর যে একটি আন্তরিক ভালবাসা এবং মমতার অভিব্যক্তিই আপনাকে সুখী করতে পারে।

আমার বন্ধু ড. স্যামুয়েল সুমেকার তার বন্ধু র‍্যালষ্টোন ইয়াংকে নিয়ে একটি মর্মস্পর্শী উপন্যাস লিখেছিলেন। র‍্যালষ্টোন ছিলেন নিউ ইউর্কের গ্র্যান্ড সেন্ট্রাল স্টেশনে ৪২ নং লালটুপি হিসেবে বিখ্যাত। তিনি জীবিকা নির্বাহের জন্য কুলিগিরি করতেন। কিন্তু তার আসল কাজ ছিল বিশ্বের সর্বশেষ্ঠ রেল স্টেশনে লালটুপির নিচে খ্রীষ্টের আত্মা হয়ে বেঁচে থাকা। অন্য মানুষের স্যুটকেস বহন করার সময় তিনি খ্রীষ্টান যাত্রীর সঙ্গে সখ্যতা গড়ে তোলার চেষ্টা করতেন। তিনি সতর্কতার সঙ্গে কাষ্টমারদের লক্ষ্য করতেন এমন কেউ আছেন কি না যাকে তিনি সাহস ও আশা দিয়ে সহায়তা করতে পারেন।

উদাহরণস্বরূপ, একদিন তাকে একজন বৃদ্ধাকে তার ট্রেনে তুলে দিতে অনুরোধ করা হয়। বৃদ্ধাটি ছিলেন একটি হুইল চেয়ারে, তাই তিনি তাকে এলিভেটরে করে নিচে নামালেন। হুইল চেয়ার ঠেলে তাকে এলিভেটরে চড়ানোর সময় তিনি বৃদ্ধার চোখে পানি লক্ষ্য করলেন। এলিভেরটি যখন নামছিল র‍্যালষ্টোন ইয়াং দাঁড়িয়ে চোখ বন্ধ করে প্রভুর কাছে প্রার্থনা করলেন তিনি যেন বৃদ্ধাটিকে সাহায্য করেন। প্রভু তাকে একটি আইডিয়া দিলেন। তিনি বৃদ্ধার হুইল চেয়ার ঠেলে এলিভেটর থেকে নামানোর সময় স্মিতহাস্যে বললেন, 'ম্যাম, আপনি যদি কিছু মনে না করেন আমি বলতে চাই যে আপনি একটি অসাধারণ টুপি পড়েছেন।'

www.pathagar.org

বৃদ্ধা তার দিকে তাকিয়ে বললেন, 'ধন্যবাদ আপনাকে।'

তিনি বললেন, 'আমি আরো বলতে চাই যে আপনার পরিধান করা পোষাকটিও অত্যন্ত সুন্দর। আমার খুব পছন্দ হয়েছে।'

একজন মহিলা হওয়ায় ইয়াংয়ের কথা তার মনে ধরল এবং তিনি শারীরিকভাবে ভাল বোধ না করা সত্ত্বেও বেশ খুশী হয়ে জিজ্ঞেস করলেন, 'আপনি কী করে আমার সঙ্গে এত সুন্দর করে কথা বলেন? এটি আপনার খুবই সুবিবেচনাপূর্ণ আচরণ।'

তিনি বললেন, 'বেশ, তাহলে বলছি। আমি দেখলাম আপনি বেশ দুঃখী। আপনাকে কাঁদতে দেখে আমি ঈশ্বরের কাছে আপনার জন্য সাহায্য চাইলাম যে কিভাবে আপনাকে সাহায্য করতে পারি। ঈশ্বর বললেন, "তার টুপি নিয়ে তার সঙ্গে কথা বল।" তিনি যোগ করলেন, 'পোষাকের বিষয়টি ছিল আমার নিজস্ব ভাবনা। র‍্যালষ্টোন ইয়াং এবং প্রভু দুজনেই জানতেন কিভাবে একজন মহিলার মনের কষ্ট দূর করা যায়।

তিনি জিজ্ঞেস করলেন, 'আপনি কি ভাল অনুভব করছেন?

বৃদ্ধা উত্তরে বললেন, 'না। আমি অবিরত বেদনা অনুভব করছি। আমি এর থেকে কখনো মুক্তি লাভ করতে পারি নি। মাঝেমধ্যে আমি এটিকে আর সহ্য করতে পারি না। বাই এনি চান্স, আপনি কি জানেন সর্বদা বেদনা ভোগ করার অর্থ কী?

র‍্যালষ্টোন উত্তর দিলেন, 'হ্যা ম্যাম। আমি জানি, কেননা আমি আমার একটি চোখ হারিয়েছিলাম। এই চোখ হারানোর বেদনা আমাকে জলন্ত আগুনের মত দিবারাত্র কষ্ট দেয়।'

বৃদ্ধা বললেন, 'কিন্তু আপনাকে দেখে মনে হয় আপনি এখন বেশ সুখী। আপনি কিভাবে তা করলেন?'

ইতিমধ্যে তিনি বৃদ্ধাকে তার সিটে পৌছে দিলেন এবং বললেন, 'শুধুমাত্র প্রার্থনার মাধ্যমে, ম্যাম।'

তিনি কোমল স্বরে জানতে চাইলেন, 'শুধুমাত্র প্রার্থনার মাধ্যমেই আপনার বেদনা দূর হয়ে গেল?'

র‍্যালষ্টোন বললেন, 'এটি সব সময় চলে যায় না। আমি বলতে পারি না যে যায়। তবে এটি সবসময় এতখানি অতিক্রম করতে সাহায্য করে যে এটিকে আর অতটা যন্ত্রণাদায়ক মনে হয় না। কেবল প্রার্থনা করুন ম্যাম

www.pathagar.org

এবং আমিও আপনার জন্য প্রার্থনা করব।' তার চোখের পানি এখন শুকিয়ে গিয়েছে। বৃদ্ধা র‍্যালষ্টোনের দিকে তাকিয়ে একটু হাসলেন এবং তার হাত ধরে বললেন, 'আপনি আমার জন্য অনেক ভাল কাজ করেছেন।'

এক বছর পর, এক রাতে গ্র্যান্ড সেন্ট্রাল ষ্টেশনের ইনফর্মেশন বুথে আসার ডাক পান ইয়াং। সেখানে উপস্থিত এক তরুণী তাকে বললেন, 'আমি আপনার জন্য এক মৃত ব্যক্তির কাছ থেকে একটি সংবাদ নিয়ে এসেছি। আমার মা মারা যাওয়ার পূর্বে আপনাকে খুঁজে বের করে জানাতে বলেছিলেন যে আপনি তাকে কতখানি সাহায্য করেছিলেন, গতবছর হুইল চেয়ারে করে তাকে ট্রেনে তুলে দেয়ার সময়। তিনি সব সময় আপনাকে স্মরণ করবেন, এমনকি অনন্তকাল ধরে। তিনি আপনাকে স্মরণ করবেন কেননা আপনি তার প্রতি অত্যন্ত সদয় এবং সহানুভূতিশীল ছিলেন। এরপর তিনি বিষাদে কান্নায় ভেঙ্গে পড়লেন এবং ফোঁপাতে লাগলেন।

র‍্যালষ্টোন চুপচাপ কিছুক্ষণ তাকিয়ে থাকলেন তার দিকে। তারপর বললেন, 'কাঁদবেন না, মিসি, কাঁদবেন না। আপনার কাঁদা উচিৎ নয়। বরং আপনি ঈশ্বরের প্রতি কৃতজ্ঞতা জ্ঞাপন করে প্রার্থনা করুন।'

মেয়েটি বিস্মিত হয়ে বলল, 'আমি তার প্রতি কেন কৃতজ্ঞতা জ্ঞাপন করে প্রার্থনা করব?'

র‍্যালষ্টোন বললেন, 'কারণ, অনেক মানুষ আপনার চেয়েও অনেক কম বয়সে অনাথ হয়ে পড়ে। আপনি আপনার মাকে অনেকদিন পেয়েছিলেন। এছাড়া এখনো তিনি আপনার সঙ্গেই আছেন। আপনি তাকে আবার দেখতে পাবেন। তিনি এখন আপনার কাছেই অবস্থান করছেন এবং সর্বদা আপনার কাছেই থাকবেন।' তিনি বলেন, 'হয়ত তিনি এই মুহূর্তে আমাদের সঙ্গেই আছেন, আমরা যখন কথা বলছি।'

ইতিমধ্যে কান্না থেমে গেল এবং চোখের জলও শুকিয়ে গিয়েছে। র‍্যালষ্টোনের সহানুভূতি একইভাবে তার উপর প্রভাব ফেলেছে যেমন তার মায়ের উপর পড়েছিল। এই বিশাল ষ্টেশনে হাজার হাজার মানুষের যাতায়াত। এর মধ্যে তারা দুই জন একজনের উপস্থিতি অনুভব করছেন, যিনি এই অসাধারণ লালটুপিওয়ালা কুলিকে আশপাশের সকলের মধ্যে ভালবাসা ছড়িয়ে দিতে অনুপ্রাণিত করেছেন।

www.pathagar.org

টলস্টয় বলেছেন, 'ভালবাসা যেখানে, ঈশ্বরও সেখানে।' আমরা আরেকটু যোগ করে বলতে পারি ঈশ্বর ও ভালবাসা যেখানে, সুখও সেখানে বিরাজ করে। তাই সুখ সৃষ্টির একটি কার্যকর নীতি হল ভালবাসার অনুশীলন করা।

আমার এক বন্ধু এইচ.সি. ম্যাটার্ন হলেন একজন সত্যিকার সুখী মানুষ। তিনি কাজের সুবাদে, তার মতই সুখী স্ত্রী ম্যারিকে সঙ্গে নিয়ে সারা দেশ ভ্রমণ করেছেন। মি. ম্যাটার্নের সঙ্গে তার নিজের একটি অসাধারণ বিজনেস কার্ড থাকে। এটির উল্টোদিকে লিখা রয়েছে সেই দর্শনের কথা যা তাকে ও তার স্ত্রীকে সুখ দেয় এবং আরো শত শত মানুষকে, যারা নিজেদের ব্যক্তিত্বের সাহচর্য অনুভব করতে সৌভাগ্যবান হয়েছেন।

কার্ডটির পিছনে মুদ্রিত রয়েছে: 'সুখী হতে হলে আপনার হৃদয়কে ঘৃণা মুক্ত রাখুন, মনকে রাখুন দুশ্চিন্তা মুক্ত। সরলভাবে জীবনযাপন করুন, কম আশা করবেন, দান করবেন বেশি। আপনার জীবনকে ভালবাসা দিয়ে পরিপূর্ণ করুন। সূর্যের আলো চারিদিকে ছড়িয়ে দিন। নিজেকে ভুলে যান, অন্যের কল্যাণের কথা ভাবুন। নিজের প্রতি যেমনটা আশা করেন অন্যের প্রতি তেমন করুন। এক সপ্তাহের জন্য এটি করুন আপনি অবিভূত হয়ে পড়বেন।'

এই কথাগুলি পড়ার সময় আপনি হয়ত বলতে পারেন, 'এর মধ্যে নতুন কিছু নেই।' যদি আপনি এটি অনুশীল না করে থাকেন, তবে আপনার জন্য আসলেই এর মধ্যে নতুন কিছু রয়েছে। যখন আপনি এর চর্চা করতে শুরু করবেন আপনি দেখবেন এর নতুনত্ব, সুখী ও সফলভাবে জীবনযাপনের সবচেয়ে বিস্ময়কর পদ্ধতি। এই সকল নীতি সারা জীবন ধরে জেনে কী লাভ যদি আপনি এগুলি কখনো ব্যবহার করে না থাকেন? জীবনযাত্রায় এই অদক্ষতা খুবই দুঃখজনক। দরজার ওপাশে সর্বক্ষণ সৌভাগ্যের চাবিকাঠি অপেক্ষায় থাকা সত্ত্বেও যিনি দারিদ্রের মধ্যে সারা জীবন কাটিয়েছে, বলতে হয় যে জীবনের প্রতি তার দৃষ্টিভঙ্গী বুদ্ধিদীপ্ত ছিল না। এই সরল দর্শনটিই হল সুখী হওয়ার উপায়। মি. ম্যাটার্নের নির্দেশনা অনুযায়ী এক সপ্তাহ ধরে এই মূলমন্ত্রটি অনুশীলন করুন। যদি এটি আপনাকে প্রকৃত সুখ এনে দিতে না পারে তবে বুঝতে হবে যে আপনার নিরানন্দের ব্যাধি আসলেই বেশ গভীরে বিরাজ করছে।

www.pathagar.org

সুখী হওয়ার এই নিয়মাবলীকে শক্তি যোগাতে এবং কার্যকর করতে এগুলিকে সমর্থন দেয়ার জন্য একটি শক্তিশালী মন থাকা প্রয়োজন। আধ্যাত্মিক নীতি থাকা সত্ত্বেও আধ্যাত্মিক শক্তি ছাড়া আপনি হয়ত কার্যকর ফলাফল লাভ করতে ব্যর্থ হবেন। যখন কেউ অন্তরে একটি শক্তিশালী আধ্যাত্মিক পরিবর্তন অনুভব করেন, তখন সুখ উৎপাদনের ধারণা লাভ করা খুবই সহজ হয়ে পড়ে। যদি আপনি আধ্যাত্মিক নীতিগুলি প্রয়োগ করতে শুরু করেন, অদক্ষভাবে হলেও, আপনি ধীরে ধীরে অন্তরে আধ্যাত্মিক শক্তি অনুভব করবেন। আমি আপনাকে আশ্বস্ত করতে পারি এটি আপনাকে দিবে সুখের সর্বশ্রেষ্ঠ উচ্ছাসের অনুভব যা আপনি এর পূর্বে কখনো করেন নি। এই সুখানুভূতি আপনার সঙ্গেই থাকবে যতক্ষণ আপনি ঈশ্বরের উপর নির্ভর করে জীবন যাপন করবেন।

দেশের বিভিন্ন স্থানে ভ্রমণকালে ক্রমবর্ধমান সংখ্যক প্রকৃত সুখী মানুষের সাক্ষাৎ পেয়েছি। এই লোকগুলি আমার এই বইয়ে এবং অন্যান্য গ্রন্থে ও লেখায় বা বক্তৃতায় উল্লেখিত এবং অন্যান্য লেখক ও বক্তাদের বর্ণিত কৌশলগুলি অনুশীলন করেছেন। এটি বিস্ময়কর যে অন্তরের মধ্যে এক আধ্যাত্মিক পরিবর্তনের অনুভবের মাধ্যমে মানুষ সুখ দ্বারা সংক্রমিত হতে পারে। এখন সর্বত্রই সকল ধরনের মানুষ আজ এই অভিজ্ঞতা লাভ করছে। প্রকৃতপক্ষে, আমাদের সময়ে এটি সবচেয়ে জনপ্রিয় একটি ফেনোমেনায় পরিণত হয়েছে। এটি ক্রমশ বিকশিত ও প্রসারিত হতে থাকা সত্ত্বেও, যে ব্যক্তি এই আধ্যাত্মিক অভিজ্ঞতা লাভ করবেন না তিনি অচিরেই সেকেলে এবং অনগ্রসর হিসেবে বিবেচিত হবেন। আজকাল আধ্যাত্মিক উপায়ে জীবন যাপন করা বুদ্ধিমানের কাজ। এই সুখসৃষ্টিকারী রূপান্তর সম্পর্কে অজ্ঞ থাকা একটি অনগ্রসর চিন্তা। এখন সর্বত্র মানুষ এই সুখী হওয়ার বিষয়টি উপভোগ করছে।

সম্প্রতি এক শহরে আমার বক্তৃতা শেষ হওয়ার পর এক সুদর্শন ব্যক্তি আমার কাছে আসেন। তিনি বেশ জোরে আমার কাঁধ চাপড়িয়ে উচ্ছ্বাসের সঙ্গে বললেন, 'ডক্টর, চলে আসুন না? আমরা একটি পার্টি দিয়েছি স্মিথের বাড়িতে এবং আমরা চাই আপনি সেখানে আসুন। এটি একটি বেশ প্রাণবন্ত পার্টি, আপনাকে অবশ্যই আসতে হবে।' তিনি এক জোর আমন্ত্রণ জানালেন।

www.pathagar.org

কিন্তু একজন যাজকের জন্য এটিকে উপযুক্ত পার্টি মনে না হওয়ায় আমি একটু ইতস্তত বোধ করছিলাম। আমি হয়ত তাদের আনন্দে ব্যাঘাত ঘটাতে পারি। তাই আমি অজুহাত দেখাতে শুরু করলাম।

বন্ধুটি বললেন, 'ওহ্‌, ওসব ভুলে যান তো। চিন্তা করবেন না, এটি আপনার ধরনেরই পার্টি। আপনি অবাক হবেন। চলে আসুন। এটি আপনার জীবনকে চাঙ্গা করে দিবে।'

তাই আমি নতি স্বীকার করে প্রাণবন্ত বন্ধুটির সঙ্গে তাদের পার্টিতে গিয়েছিলাম। তিনি নিঃসন্দেহে জীবনে আমার দেখা সবচেয়ে প্রভাব সৃষ্টিকারী একজন ব্যক্তি। অচিরেই আমরা গাছপালা পরিবেষ্টিত একটি বিশাল বাড়িতে প্রবেশ করলাম, গেট থেকে গাড়িবারান্দা পর্যন্ত প্রশস্ত রাস্তা। বাড়িটির খোলা জানালা দিয়ে ভেসে আসা গুঞ্জনে বোঝা যায় সেখানে নিঃসন্দেহে একটি জমজমাট পার্টি চলছে। আমি নিজেকে কোথায় নিয়ে যাচ্ছি ভেবে বিস্মিত হলাম। আমার আতিথ্যকর্তা হৈহল্লা করে কক্ষের ভিতর টেনে নিয়ে গেলেন এবং আমরা সবার সঙ্গে হ্যান্ডশেক করলাম। তিনি আমাকে হাস্যোজ্জ্বল ও প্রাণোচ্ছল এক বিশাল দলের সঙ্গে পরিচয় করিয়ে দিলেন। সুখী ও আনন্দিত একদল মানুষ। আমি আশপাশে তাকিয়ে বারের খোঁজ করলাম। কিন্তু সেখানে কোন বার ছিল না। সবাইকে কফি, ফ্রুট জুস, জিনজার এল, স্যান্ডউইচ এবং আইসক্রিম প্রচুর পরিমাণে পরিবেশন করা হচ্ছে।

বন্ধুকে বললাম, 'লোকগুলি এখানে আসার পূর্বে নিশ্চয়ই কোথাও থেমেছিল।'

তিনি একটু অবাক হয়ে বললেন, 'কোথাও থেমেছিল মানে? কেন, আপনি বুঝতে পারছেন না যে এই লোকগুলি স্পিরিট ঠিকই পান করে, তবে আপনি যে ধরনের মনে করেছেন সে ধরনের নয়।' তিনি যোগ করলেন, 'আমি আপনার কথায় অবাক হয়েছি। আপনি কি বুঝতে পারছেন না এই লোকগুলিকে কী এত সুখী করেছে? তারা স্পিরিচুয়ালি নবায়িত হয়েছেন। তারা কিছু একটা পেয়েছেন। তারা নিজেদের মধ্য থেকে নিজেদেরকে মুক্ত করেছেন। তারা ঈশ্বরকে পেয়েছেন জীয়ন্ত, অত্যাবশ্যকীয় এবং অকপট হিসেবে। তিনি বললেন, 'হ্যাঁ, তারা স্পিরিট

www.pathagar.org

পেয়েছে ঠিকই, আপনি যে ধরনের মনে করছেন তা নয়। তারা তাদের হৃদয়ে স্পিরিট পেয়েছেন।'

তখন আমি বুঝতে পারলাম তিনি কী বোঝাতে চেয়েছেন। এই লোকগুলির চেহারায় কোন দুঃখী ভাব নেই, তারা গুরুগম্ভীর প্রকৃতির মানুষ। তারা হলেন এই শহরের নেতৃস্থানীয় ব্যবসায়ী, উকিল, ডাক্তার, শিক্ষক, সমাজ সেবক এবং পাশাপাশি সাধারণ মানুষ। তারা এই পার্টিতে ঈশ্বর সম্পর্কে আলোচনা করে একটি অসাধারণ সময় উপভোগ করছেন, বোঝা যায় যে খুবই সাধারণভাবেই তারা এটি করে। তারা একে অপরকে বলছেন নবায়িত আধ্যাত্মিক শক্তির মাধ্যমে তাদের জীবনের কেমন পরিবর্তন হয়েছে। যাদের এই সাদাসিধে ধারণা রয়েছে যে একজন ধর্মপরায়ণ ব্যক্তি হিসেবে আপনি হাসতে পারবেন না এবং উচ্ছল হতে পারবেন না, তাদের এই পার্টিতে আসা উচিৎ।

ওয়েল, আমার মন ওই পার্টি থেকে দূরে সরে গিয়েছিল এবং বাইবেলের একটি স্তবক আমার মনে ঘুরপাক খাচ্ছিল, 'তার মাঝেই ছিল জীবন; আর জীবনই ছিল মানুষের সেই দীপ্তি (জন ১:৪)।' সেই দীপ্তি আমি দেখেছি ওই সুখী লোকগুলির চেহারায়। অন্তরের আলো তাদের চেহারায় প্রতিফলিত হচ্ছিল। এই দীপ্তি আসছিল কোন এক আধ্যাত্মিক উপায়ে এবং তারা তা তাদের অন্তরে গ্রহণ করছিল। জীবনের অর্থ জীবনীশক্তি, আর এই লোকগুলি নিঃসন্দেহে ঈশ্বরের কাছ থেকে তাদের জীবনীশক্তি পেয়ে থাকে। তারা সেই শক্তি খুঁজে পেয়েছে যা সুখ সৃষ্টি করে থাকে।

এটি কোন বিচ্ছিন্ন ঘটনা নয়। আমি নিশ্চিত আপনি যদি আপনার চারপাশে খোঁজ করেন, আপনি ঠিক উপরে বর্ণিত মানুষদের মত বহু মানুষ আপনার সম্প্রদায়ে দেখতে পাবেন। আপনি যদি আপনার নিজের শহরে তা খুঁজে না পান তাহলে নিউ ইয়র্কের মার্বেল কলেজিয়েট চার্চে আসুন। আপনি তাদের অনেককেই খুঁজে পাবেন। আপনিও এই একই স্পিরিট পেতে পারেন আমার এই বই পড়ে যদি কিছু সহজ নিয়ম অনুশীলন করেন।

আপনি এই বইটি পড়ার সময় যা পড়ছেন তা বিশ্বাস করুন, কারণ এটি সত্য। এরপর বইয়ে বর্ণিত ব্যবহারিক নির্দেশনার উপর কাজ করতে শুরু করুন এবং আপনিও আধ্যাত্মিক শক্তির অভিজ্ঞতা লাভ করবেন যা থেকে সুখ উৎসারিত হচ্ছে। আমি জানি এটি সত্যি, কারণ যাদের কথা

www.pathagar.org

আমি উল্লেখ করেছি এবং আগামীতে আরো করব পরবর্তী অধ্যায়গুলিতে, তাদের অনেকেই একই পন্থায় নতুন জীবন লাভ করেছে। এরপর অন্তরের ভিতরে পরিবর্তন হওয়ায়, আপনার মধ্য থেকে দুঃখ নয়, এমন গুণ ও উৎকর্ষসম্পন্ন সুখ সৃষ্টি করতে শুরু করবে যে আপনি বিস্মিত হবেন আপনি একই বিশ্বে বাস করছেন কি না। আদতে এই জগৎটি একই রকম থাকবে না, কারণ আপনি আর একই রকম নন। আপনার উপর নির্ভর করে আপনি কোন জগতে বাস করতে চান, তাই আপনি যেমনভাবে পরিবর্তিত হবেন, আপনার জগতও তেমনভাবে পরিবর্তিত হবে।

যদি আমাদের চিন্তাভাবনার দ্বারা সুখ নির্ধারিত হয় তাহলে যে চিন্তা আপনাকে বিষণ্ন ও নিরুৎসাহী করে তা তাড়ানো আবশ্যক। প্রথমে কেবল সিদ্ধান্ত নেয়ার মাধ্যমে এটি করা যেতে পারে। দ্বিতীয়ত, একটি সহজ কৌশল প্রয়োগের মাধ্যমে, যা আমি একজন ব্যবসায়ীকে সাজেষ্ট করেছিলাম। তার সঙ্গে আমার দেখা হয়েছিল এক মধ্যাহ্নভোজনে। এরকম গভীর বিষণ্নতা কাটিয়ে উঠার কথা আমি আর শুনি নি। তার আলোচনা ছিল অত্যন্ত হতাশাব্যঞ্জক এবং তা আমাকে বেশ প্রভাবিত করেছিল। তিনি ছিলেন একেবারে হতাশায় পরিপূর্ণ। তার কথা শুনে আপনার মনে হতে পারে যে সবকিছু ধ্বংস হওয়ার পথে। নিঃসন্দেহে লোকটি এ কারণে অত্যন্ত ক্লান্ত হয়ে পড়েছিল। সকল সমস্যা একত্রে তার মনকে পর্যুদস্ত করে ফেলেছিল। তার মন ওই জগত থেকে মুক্তি খুঁজছিল যেখানে তার সমস্ত শক্তি নিঃশেষ হয়ে গিয়েছিল। তার প্রধান সমস্যা ছিল তার বিষণ্ন চিন্তার প্যাটার্ন। তার প্রয়োজন একটি আলোর নির্যাস ও বিশ্বাস।

তাই আমি বেশ জোর দিয়ে বললাম, 'আপনি যদি ভাল বোধ করতে চান এবং বিপর্যয় থেকে রক্ষা পেতে চান, তবে আমি আপনাকে কিছু পরামর্শ দিতে পারি যা আপনাকে এর থেকে মুক্তি দিবে।'

তিনি অবজ্ঞাভরে জানতে চাইলেন, 'আপনি কী করতে পারেন? আপনি কি অলৌকিক কাজ করতে পারেন?'

আমি জবাবে বললাম, 'না, তা পারি না। তবে আমি আপনাকে এক দৈব ঘটকের সংস্পর্শে নিয়ে যেতে পারি যিনি আপনার সকল দুঃখ-কষ্ট দূর করে এক নতুন জীবন দান করতে পারেন। আমি সত্যি বলছি।' কথা শেষ করে আমরা বিদায় নিলাম।

www.pathagar.org

দৃশ্যত্য তিনি কৌতূহলী হয়ে পড়লেন, কারণ পরবর্তিতে তিনি আমার সঙ্গে যোগাযোগ করেছেন। আমি তাকে থট কন্ডিশনার নামে আমার একটি ছোট বই উপহার দিলাম। এতে রয়েছে ৪০টি সুখ উৎপাদনকারী চিন্তাসমূহ। এটি একটি পকেট সাইজ পুস্তিকা। আমি তাকে সবসময় এটি সঙ্গে রাখার পরমর্শ দিলাম যেন এর থেকে পরামর্শ গ্রহণ করতে পারেন। তাকে বললাম চল্লিশদিন প্রতিদিন একটি করে চিন্তা তার মনের মধ্যে ছেড়ে দিতে। আরো পরামর্শ দেই যে তিনি প্রতিটি চিন্তাকে এমনভাবে মুখস্থ করেন যেন এটি তার চেতনায় মিশে যায় এবং তিনি যেন একটি শান্তিদায়ী ও নিরাময়ের প্রভাব তার মনের মধ্য দিয়ে পরিচালিত হওয়ার দৃশ্য মনশ্চক্ষুতে দেখেন। আমি নিশ্চয়তা দিলাম যদি তিনি এই পরিকল্পনা পালন করেন, তবে এই স্বাস্থ্যকর চিন্তা তার অসুস্থ চিন্তাগুলিকে দূরে সরিয়ে দিবে যা তার সুখ, শক্তি এবং সৃজনশীল সক্ষমতাকে নিঃশেষ করছিল।

এই বিষয়টি প্রথমে তাকে অনুপ্রাণিত করলেও তার মনে সন্দেহ ছিল, তা সত্ত্বেও তিনি নির্দেশনা পালন করেন। প্রায় তিন সপ্তাহ পরে তিনি আমাকে ফোন করে চিৎকার করে বললেন, 'বয়, এটি সত্যিই কাজ করে! এটি আসলেই অসাধারণ। আমি মুক্তি পেয়েছি এবং আমি বিশ্বাস করতে পারছিনা যে এটি সম্ভব।'

তিনি শোচনীয় অবস্থা থেকে মুক্ত হয়ে সত্যিকার অর্থে সুখী মানুষে পরিণত হন। তিনি এই সুখকর অবস্থা লাভ করেছেন কেননা তিনি নিজের সুখ সৃষ্টি করার বিষয়ে শক্তি ব্যবহারে দক্ষতা অর্জন করেছেন। পরে তিনি মন্তব্য করেছেন তার প্রথম মানসিক প্রতিবন্ধকতা ছিল যে দুঃখ-কষ্ট তাকে বিপর্যস্ত করে রেখেছিল তার মোকাবেলা করা, যখন তিনি নিজ গৃহে আত্মকষ্ট এবং আত্মনিগ্রহমূলক চিন্তার দ্বারা আক্রান্ত ছিলেন। এই অসুস্থ চিন্তাগুলিই তার সমস্যার মূল কারণ জানা সত্ত্বেও তিনি পরিবর্তনের জন্য প্রয়োজনীয় পদক্ষেপ নিতে সঙ্কোচ বোধ করতেন। কিন্তু যখন তিনি নির্দেশ মত পদ্ধতিগতভাবে মনের মধ্যে স্বাস্থ্যকর আধ্যাত্মিক চিন্তা শুরু করলেন, তখন প্রথমেই তিনি একটি নতুন জীবন চাইতে শুরু করলেন। এরপর উপলব্ধি করলেন কী অসাধারণ বিষয় তিনি পেতে পারতেন এবং আরো বিস্ময়কর যে তিনি তা পেতে থাকলেন। এই আত্মোন্নয়ন পদ্ধতি তিন

www.pathagar.org

সপ্তাহ অনুশীলনের পর ফলাফল হিসেবে নতুন সুখ তার উপর উপচে পড়তে লাগল।

এই দেশের সর্বত্র আজকাল দলেদলে মানুষ সুখের পথ খুঁজে পেয়েছে। আমরা যদি প্রতিটি শহরে, টাউনে, এবং আমেরিকার ছোট ছোট গ্রামে এই রকম দলগুলির দেখা পাই, তাহলে আমরা এই দেশের জীবনকে খুবই অল্প সময়ের মধ্যে পরিবর্তন করতে পারি। কোন ধরনের গ্রুপের কথা আমরা বোঝাচ্ছি? আচ্ছা ব্যাখ্যা করছি।

ওয়েষ্টার্ন সিটিতে বক্তৃতা শেষ করে হোটেলে ফিরে আসতে বেশ রাত হয়ে গিয়েছিল। আমি একটু ঘুমিয়ে নিতে চেয়েছিলাম, কেননা আমাকে পরেরদিন ভোর সাড়ে পাঁচটায় উঠে প্লেন ধরতে হবে। বিছানায় যাওয়ার মুহূর্তে টেলিফোন বেজে উঠল। অপর প্রান্ত থেকে একজন মহিলা বললেন, 'আমার বাড়িতে আমরা প্রায় পঞ্চাশজন লোক আপনার জন্য অপেক্ষা করছি।'

আমি ব্যাখ্যা করে বললাম আমি যথা সময়ে উপস্থিত হতে পারব না কেননা আমি সকালে রওয়ানা দিচ্ছি।

তিনি বললেন, 'ওহ, ইতিমধ্যে আপনাকে নিয়ে আসার জন্য দুইজন রওয়ানা হয়ে গিয়েছেন। আমরা আপনার জন্য প্রার্থনা করছি এবং আমরা চাইছি যেন আপনি চলে আসেন এবং শহর ছেড়ে চলে যাওয়ার পূর্বেই আমাদের সঙ্গে প্রার্থনায় যোগ দিন।' যদিও ওই রাতে খুবই সামান্যই ঘুমাতে পেরেছিলাম, তবুও আমি যেতে পেরে আনন্দিত। যে দুইজন আমাকে নিতে এসেছিলেন তারা মদ্যপানে আসক্ত ছিলেন। তারা বিশ্বাসের শক্তিতে আসক্তি থেকে সম্পূর্ণভাবে মুক্তি লাভ করেছিলেন। তারা এখন অত্যন্ত সুখী এবং আপনার কল্পনার চেয়েও বেশি প্রিয়পাত্র।

যে বাড়িতে আমাকে নিয়ে যাওয়া হয়েছিল তা ছিল লোকজনে পরিপূর্ণ। আগত সবাই সিঁড়িতে, টেবিলের উপর এবং মেঝের উপর বসেছিলেন। এমনকি একজন পিয়ানোর উপরও বসেছিলেন। আর তারা কী করছিলেন? তারা প্রার্থনা সভা পরিচালনা করছিলেন। তারা আমাকে বললেন শহরে এ রকম ষাটটি প্রার্থনা সংঘ সর্বদা সক্রিয় আছে।

এর আগে এ ধরনের সভায় কখনো আমার উপস্থিত হওয়ার সুযোগ হয় নি। তারা কেবল একটি জনাকীর্ণ দলই নয়, তারা মুক্ত, প্রকৃত সুখী মানুষের

www.pathagar.org

একটি সমষ্টি। আমিও বিস্ময়করভাবে বদলে গেলাম। এই কক্ষের মেজাজ ছিল অসাধারণ ক্রমবর্ধমান শক্তিতে ভরপুর। দলটি উল্লাসে গান গাইতে শুরু করল। আমি কখনো এ ধরনের গান গাওয়া দেখি নি। এই কক্ষটি হাসিখুশীর এক অসাধারণ উদ্দীপনায় ভরপুর হয়ে গেল।

এরপর একজন মহিলা উঠে দাঁড়ালেন। আমি দেখলাম তার পায়ে ব্রেস লাগানো। তিনি বললেন, 'তারা আমাকে বলেছিলেন আমি না কি আর হাঁটতে পারব না। আপনারা কি আমাকে হাঁটতে দেখতে চান? তিনি কক্ষের এ প্রান্ত থেকে অন্যপ্রান্ত পর্যন্ত হাঁটলেন।

আমি তার কাছে জানতে চাইলাম, 'কী করে সম্ভব হল?'

তিনি জবাবে কেবল বললেন, 'যীশু।'

আরেকজন সুন্দরী মহিলা বললেন, 'আপনারা কখনো কোন মাদকাসক্তকে দেখেছেন? তাহলে দেখুন। আমি ছিলাম একজন মাদকাসক্ত এবং আমি এই নেশা থেকে মুক্তি লাভ করেছি।'

একজন সুন্দরী, বিনয়ী তরুণী সেখানে বসেছিলেন। তিনিও বললেন, 'যীশুই সুস্থ করেছেন।'

এরপর এক দম্পতি, যারা পৃথক হয়ে গিয়েছিলেন, আমাকে বললেন তারা আবার একত্রিত হয়েছেন এবং এখন পূর্বের চেয়ে অনেক বেশি সুখী।

আমি জিজ্ঞেস করলাম, 'কী করে তা সম্ভব হল? তাদের উত্তর ছিল, 'যীশু এটি করেছেন।'

একজন লোক বললেন তিনি অ্যালকোহলে এত আসক্ত ছিলেন যে পরিবারের বিপর্যয় ডেকে এনেছিলেন চরম দারিদ্রে পতিত না হওয়া পর্যন্ত। তিনি অ্যালকোহল মুক্ত হতে সম্পূর্ণভাবে ব্যর্থ হয়েছিলেন। আর এখন তিনি আমার সামনে দাঁড়িয়ে আছেন এক শক্তিশালী, সুস্থ ব্যক্তিত্ব নিয়ে। আমি তাকে জিজ্ঞেস করতে যাচ্ছিলাম কী ভাবে তা সম্ভব হল, তিনি মাথা নেড়ে বললেন, 'যীশু আমাকে সুস্থ করেছেন।'

এরপর তারা সহসা আরেকটি গান গাইতে শুরু করলেন। কেউ একজন আলোর তীব্রতা কমিয়ে দিলেন এবং সকলে হাত ধরে বৃত্তাকারে দাঁড়ালেন। আমার কাছে মনে হল আমি একটি বৈদ্যুতিক তার ধরে আছি। মনে হল কক্ষের মধ্যে বৈদ্যুতিক শক্তি প্রবাহিত হচ্ছে। কোন প্রশ্ন ব্যতিরেকে এই দলের মধ্যে আমিই ছিলাম আধ্যাত্মিকভাবে কম উন্নত

www.pathagar.org

ব্যক্তি। আমি বুঝতে পেরেছিলাম ঐ মুহূর্তে যীশু খ্রীষ্ট এই বাড়িটিতে আমাদের মাঝে উপস্থিত রয়েছেন এবং এই লোকগুলি তাকে খুঁজে পেয়েছেন। তারা তাঁর শক্তিকে অনুভব করেছিলেন। তিঁনি তাদেরকে দিয়েছেন এক নতুন জীবন এবং তাদের এই জীবন যেন এক অদম্য আনন্দে মেতে উঠেছিল।

এটিই হল সুখী হওয়ার রহস্য। এটি ছাড়া আর সবকিছু গৌণ। এই অভিজ্ঞতা লাভ করুন এবং আপনি পাবেন প্রকৃত নিখাদ সুখ, বিশ্বের সবচেয়ে মূল্যবান উপহারের প্রস্তাব। এই জীবনে আপনি আর যাই করুন না কেন এটি অর্জন করতে ভুল করবেন না।

www.pathagar.org

অধ্যায় ছয়
উত্তেজিত এবং অস্থির হবেন না

বহু মানুষ উত্তেজনা ও অস্থিরতার কারণে অযথা কর্মশক্তি ও প্রাণশক্তি দ্রুত নিঃশেষ করে নিজেদের জীবনকে নিজেরাই দুর্বিসহ করে।

আপনি কি কখনো উত্তেজিত ও অস্থির হন নি? যদি তা হয়ে থাকেন, এখানে আপনার একটি প্রকৃত ছবি তুলে ধরা হল। ফিউম শব্দটির অর্থ হল ফুটানো, উড়িয়ে দেয়া, বাষ্প নিঃসরণ করা, বিরক্ত না হওয়া এবং ক্ষিপ্ত না হওয়া অথবা উপচে না পড়া। ফ্রেট শব্দটিও একই অর্থ বহন করে। এটি স্মরণ করিয়ে দেয় কোন এক অসুস্থ শিশুর জেদ বা ক্ষোভের কান্না, ঘ্যানঘ্যান করার কথা। মাঝেমধ্যে বিরতি নেয় কেবল আবার শুরু করার জন্য। এটি জ্বালাময়, বিরক্তিকর ও তীক্ষ্ণ। জ্বালাতন করা একটি শিশুসুলভ শব্দ, কিন্তু এটি বড়দের মানসিক প্রতিক্রিয়াকে বর্ণনা করে।

বাইবেল আমাদের উপদেশ দেয়, 'তোমরা অস্থির হয়ো না... (গীতসংহিতা ৩৭:১)।' আমাদের সময়ের মানুষদের জন্য এটি একটি ভাল পরামর্শ। আমাদের উচিৎ উত্তেজিত ও অস্থির না হওয়া এবং শান্তি লাভ করা যদি সফলভাবে জীবন যাপনের ক্ষমতা লাভ করতে হয়। আমরা কিভাবে এটি করতে পারি?

প্রথম পদক্ষেপ হল আপনার গতি কমানো বা অন্ততপক্ষে লয় হ্রাস করা। আমরা বুঝতে পারছি না আমাদের জীবনের গতি কতটুকু ত্বরিত হয়ে আছে, অথবা আমরা কী গতিতে নিজেদের পরিচালিত করছি। এই কারণে অনেকে তাদের শারীরিক অস্তিত্ব ধ্বংস করছে। কিন্তু এরচেয়েও আরো

www.pathagar.org

বেশি দুঃখজনক, তারা তাদের মন ও আত্মাকে ছিন্নভিন্ন করে বিনষ্টও করছে। একজন মানুষের পক্ষে একটি শান্তিপূর্ণ শারীরিক অস্তিত্ব নিয়ে জীবনযাপন করা সম্ভব। এমনকি সেই দৃষ্টিকোণ থেকে একজন পঙ্গু ব্যাক্তিও উচ্চ গতিতে জীবনযাপন করতে পারে। আমাদের চিন্তার বৈশিষ্ট্যই আমাদের জীবনের গতি নির্ধারণ করে। যখন মন তালগোল পাকায় তখন একটি জ্বরাক্রান্ত মনোভাব থেকে অন্য আরেকটি অসুস্থ মনোভাবের দিকে পরিচালিত হয় এবং তখন এটি অস্থির হয়ে পড়ে এবং ফলে একটি বিশৃঙ্খল অবস্থার শেষ প্রান্তে পৌঁছে যায়।

আধুনিক জীবনে মানুষ দ্রুতগতির সঙ্গে জীবনযাপনে অভ্যস্ত হয়ে পড়েছে। আমরা যদি এই গতির অতি-উদ্দীপনা ও অতি-উত্তেজনার কারণে সৃষ্ট পরিস্থিতিতে শোচনীয় কষ্ট ভোগ করতে না চাই তবে এই গতি অবশ্যই হ্রাস করতে হবে। এই অতি উদ্দীপনা শরীরে বিষাক্ততা সৃষ্টি করে এবং মানসিক রোগ সৃষ্টি করে। এটি ক্লান্তি এবং হতাশার অনুভূতি সৃষ্টি করে ফলে সব কিছুতেই আমরা উত্তেজিত ও ক্ষুব্ধ হয়ে পড়ি, আমাদের ব্যক্তিগত সমস্যা থেকে শুরু করে দেশ ও জাতি এবং বিশ্বের যেকোন বিষয়ে। যদি এই মানসিক অশান্তি শরীরকে এত প্রভাবিত করে, তাহলে ব্যক্তিত্ব বা আত্মার ভিতরের অস্তিত্বকেও নিশ্চয়ই প্রভাবিত করে?

যদি গতি খুব অস্থিরভাবে ত্বড়িত হয় আধ্যাত্মিক শান্তি লাভ করা অসম্ভব। ঈশ্বর অত দ্রুত কাজ করেন না। তিনি আপনার সঙ্গে তাল মিলিয়ে চলবেন না। তিনি কার্যত বলেছেন, 'এগিয়ে যাও যদি তোমাকে এই নির্বোধ গতিতে চলতে হয় এবং যখন তুমি ক্লান্ত হয়ে পড়বে তখন আমি তোমাকে নিরাময় করব। কিন্তু আমি তোমার জীবন অনেক উন্নত করে দিতে পারি যদি তুমি একটু ধীর হও এবং আমাতে বাঁচ এবং আমাতে তোমার অস্তিত্ব বিলিন কর।' ঈশ্বর শান্তভাবে পদক্ষেপ নেন, ধীরে ধীরে এবং নিখুঁতভাবে। ঈশ্বর প্রদত্ত গতিই জীবনযাপনের একমাত্র গতি। ঈশ্বর যথাযথভাবে কাজ শেষ করেন এবং তিনি তাড়াহুড়া না করেই তা করেন। তিনি কখনই উত্তেজিত বা অস্থির হন না। তিনি শান্তিপূর্ণ এবং তাই তিনি দক্ষ। এই একই শান্তির প্রস্তাব আমাদেরও দেয়া হয়েছে, 'আমি তোমাদের শান্তি প্রদান করেছি, আমার শান্তি আমি তোমাদের দেই...' (জন ১৪:২৭)।'

www.pathagar.org

এক অর্থে এটি হল দুর্ভাগা প্রজন্ম, বিশেষকরে বড় বড় শহরগুলিতে স্নায়বিক উত্তেজনার প্রভাবের কারণে, কৃত্রিম উত্তেজনা এবং কোলাহলের কারণে। কিন্তু এই ব্যাধি মফস্বল জেলাগুলিতেও ছড়িয়ে পড়েছে, কেননা বায়ু তরঙ্গ উত্তেজনাকেও সঞ্চারিত করে।

একজন বৃদ্ধা মহিলার কথায় আমি বেশ আনন্দিত হয়েছিলাম। তিনি এই বিষয়ে বলছিলেন, 'লাইফ ইজ সো ডেইলি।' এই মন্তব্য অবশ্যই দৈনন্দিন চাপ, দায়িত্ব এবং স্নায়বিক উত্তেজনার পরিমাণের কথা বলে। এর ক্রমাগত প্রচণ্ড চাহিদা আমাদের উপর উত্তেজনাপূর্ণ চাপ প্রয়োগ করছে সর্বদা।

আমার সন্দেহ হয় যে আমেরিকার এই প্রজন্ম হয়ত স্নায়বিক চাপে বেশ অভ্যস্ত, কেননা অনেকেই এর অনুপস্থিতিতে স্বস্তি বোধ না করায় অসুখী হয়ে পড়ে। বন ও উপত্যকার গভীর নিস্তব্ধতার সঙ্গে আমাদের পূর্বপুরুষরা খুব ভালভাবে পরিচিত ছিল যা বর্তমান প্রজন্মের কাছে অপরিচত। তাদের জীবনের গতি এমন যে দেখা যায় তাদের রয়েছে শান্তি ও নিরবতার উৎসকে খুঁজে পাওয়ার অক্ষমতা যা প্রকৃতি আমাদেরকে প্রদান করে।

গ্রীষ্মের এক বিকেলে আমার স্ত্রী ও আমি বনের মধ্য দিয়ে দীর্ঘ পথ হাঁটার জন্য গিয়েছিলাম। তারপর সুন্দর *লেক মহঙ্ক মাউন্টেন হাউজে* আমরা থেমেছিলাম যা আমেরিকার সবচেয়ে সুন্দর প্রাকৃতিক পার্কগুলির একটি। ভার্জিন মাউন্টেনের পাশে ৭,৫০০ একর ভূমি যার মধ্যিখানে একটি লেক বনের মধ্যে রত্নবৎ অবস্থান করছে। মহংক-এর অর্থ হল 'লেক ইন দ্য স্কাই।' অনেক অনেক বছর আগে কোন বিশাল পরিমাণ মাটির উত্থান ঘটে এই পাহাড়গুলির সৃষ্টি হয়েছিল। আপনি গভীর বন থেকে বের হয়ে কিছু বিশাল আকারের শৈলান্তরীপ দেখতে পাবেন এবং আপনার চোখে পড়বে বিভিন্ন পাহাড়ের মাঝে অবস্থিত বিশাল উপত্যকা, পাথুরে খাঁজ এবং এগুলি সূর্যের মতই প্রাচীন। এই সব বন, পাহাড়-পর্বত ও উপত্যকা এমনভাবে সৃষ্টি হয়েছে যা নিশ্চিত বিশ্বের বিভ্রান্তি থেকে সম্পূর্ণ ভিন্ন।

এই বিকেলে আমরা যখন হাঁটছিলাম তখন গ্রীষ্মের বৃষ্টি ঝরছিল যদিও সূর্যের আলো এসে পড়ছিল। আমরা ভিজে যাওয়ায় একটু বিরক্ত বোধ করলাম। কেননা এই বৃষ্টিতে আমাদের কাপরের ভাঁজ নষ্ট হয়ে গিয়েছিল।

www.pathagar.org

তখন আমরা একে অপরকে বললাম বৃষ্টির পরিষ্কার পানি দিয়ে সিক্ত করা ছাড়া এটি মানুষের কোন ক্ষতি করে না, বরং বৃষ্টির পানি মুখমণ্ডলে শীতল ও সতেজ পরশ বুলিয়ে দেয়। আপনি রোদে বসে থেকে নিজেকে শুকিয়ে নিতে পারেন। আমরা হেঁটে গাছের নিচে গিয়ে কিছুক্ষণ কথা বললাম এবং তারপর নিরবতা নেমে এল।

আমরা শুনছিলাম, গভীর মনোযোগ দিয়ে শুনছিলাম। সত্যিকার অর্থে বন কখনো নিস্তব্ধ হয় না। এক অসাধরণ সক্রিয়তা সবসময় চলমান থাকে। তবে প্রকৃতি এর বিশাল কর্মকাণ্ডে কোন উচ্চশব্দ সৃষ্টি করে পরিবেশকে গোলমেলে করে তোলে না। প্রকৃতির শব্দ হয় শান্ত ও সুরেলা।

এই চমৎকার বিকেলে প্রকৃতি তার নিরবতার মাধ্যমে নিরাময়ের হাত আমাদের উপর রেখেছেন এবং আমরা আসলেই অনুভব করতে পারছিলাম যে মানসিক চাপ কমে যাচ্ছে।

আমরা এই যাদুমন্ত্রের মত পরিবেশে ডুবে যাচ্ছিলাম, ভেসে আসা অস্পষ্ট শব্দসমূহকে সঙ্গীতের মত মনে হচ্ছিল। এটি ছিল মনোরম, নিরতিশয় বৈচিত্রের উচ্চ মাত্রায় সন্নিবদ্ধ সঙ্গীত। বনের মধ্য দিয়ে তিনজন অল্পবয়সী ব্যক্তি এগিয়ে আসে, দুইজন তরণী ও একজন তরুণ। তরুণটি একটি রেডিও বহন করছিল।

এই তিনজন শহুরে নাগরিক বনের মধ্যে হাঁটতে বেরিয়েছিল। কিন্তু অত্যন্ত দুঃখজনকভাবে তারা কোলাহল সঙ্গে করে নিয়ে এসেছে। তবুও তারা ছিল চমৎকার তরুণ ব্যক্তিত্ব, কেননা তারা আমাদের কাছে এসে থেমেছিল এবং আমরা তাদের সঙ্গে আনন্দদায়ক কিছু আলোচনা করলাম। আমার ইচ্ছে হয়েছিল তাদের ওই জিনিসটা বন্ধ করে বনের সঙ্গীত শুনতে বলি। কিন্তু তাদের উপদেশ দেয়া আমার কাজ মনে হল না। অবশেষে তারা তাদের পথে চলে গেল।

www.pathagar.org

আমরা আলোচনা করলাম তারা কী ক্ষতির শিকার হচ্ছে। তারা এই শান্তিপূর্ণ পরিবেশ উপভোগ করতে পারত এবং প্রাচীন সময়ের মত সুমধুর সঙ্গীতের সুর শুনতে পারত, যে ঐক্যতান ও সুরেলা ধ্বনির নাগাল কখনই মানুষ পায় নি। মানুষের সৃষ্ট সুর কখনই এর সমতুল্য নয়। গাছপালার ফাঁক দিয়ে ভেসে আসা বাতাসের গান, হৃদয় থেকে উৎসারিত পাখির গানের মিষ্টি সুরই হল এই পরিমণ্ডলের পুরো পটভূমির সুর।

এই নিরব নিস্তব্ধতা আমেরিকার বনভূমিগুলিতে এবং বিশাল সমভূমিগুলিতে, উপত্যকাগুলিতে, আমাদের রাজকীয় পর্বতসমূহে এবং যেখানে সাগরের ফেনা বালিময় নরম সৈকতে এখনো বিদ্যমান। আমাদের উচিৎ নিজেদের নিরাময়ের জন্য এর সদ্ব্যবহার করা। যীশুর কথা স্মরণ করুন, 'তুমি নিজেকে নিয়ে এস কোন এক নির্জন স্থানে এবং কিছু সময়ের জন্য বিশ্রাম গ্রহণ কর (মার্ক ৬:৩১)।' এমনকি আমি যখন এই কথাগুলি লিখছি এবং আপনাদের উপদেশ দিচ্ছি, তখন আমি সকল উদাহরণ স্মরণ করছি এবং যেখানে প্রয়োজন সেখানে এই সত্যকে অনুশীলন করার কথা নিজেকে স্মরণ করিয়ে দিচ্ছি। শান্তির জন্য অবশ্যই আমাদের নিরন্তর নিয়মনিষ্ঠা মেনে চলতে হবে যদি আমরা আমাদের জীবনে এর সুফল পাওয়ার আশা করি।

এক শরতের দিনে মিসেস. পিল এবং আমি ম্যাসাচুসেটসে ডিয়ারফিল্ড অ্যাকাডেমিতে আমাদের পুত্র জনকে দেখতে গিয়েছিলাম। তাকে বললাম আমরা বেলা এগারটায় পৌছাব। আমরা আমোদ-প্রমোদের সেকেলে প্রথা নিয়ে গর্ববোধ করছিলাম। সুতরাং, যথাসময়ের চেয়ে একটু পিছিয়ে পড়েছিলাম। আমরা শরতের প্রাকৃতিক ভূদৃশ্যের মধ্য দিয়ে বিপদজনক গতিতে ড্রাইভ করছিলাম। আমার স্ত্রী বললেন, 'নরম্যান, তুমি কি পাহাড়ের ঢালু প্রান্তে আলোর উজ্জ্বলতা দেখেছ?

আমি জানতে চাইলাম, 'কোন পাহাড়ের ঢাল?'

তিনি ব্যাখা করলেন, 'অন্যপাশ দিয়ে চলে যাচ্ছে, চেয়ে দেখ কী সুন্দর গাছ।'

আমি ইতিমধ্যে এক মাইল পার হয়ে এসেছি, 'কোন গাছ?'

আমার স্ত্রী বললেন, 'এটি আমার জীবনে দেখা একটি অসাধারণ দিন। তুমি কি অক্টবরে নিউ ইংল্যান্ডের পাহড়ে এমন একটি বিস্ময়কর রঙের কথা কল্পনা করতে পার? প্রকৃতপক্ষে, এটি আমার অন্তরকে সুখী করেছে।'

www.pathagar.org

আমার স্ত্রীর মন্তব্য আমাকে এত মুগ্ধ করে যে আমি গাড়ি ঘুরিয়ে কোয়ার্টার মাইল পিছনে ফেলে আসা শরতের রঙে রঙিন উচুঁ পাহাড়ের পটভূমির সামনে হ্রদের কাছে ফিরে গিয়েছিলাম। আমরা বসলাম এবং সামনের দিকে তাকিয়ে মেডিটেশন করলাম। ঈশ্বর তার দক্ষতার সঙ্গে বিভিন্ন রঙে সেই দৃশ্যটি এঁকেছিলেন, যে রঙ কেবল তিনিই মিশ্রণ করতে পারেন। হ্রদের নিস্তরঙ্গ জলে তার মহিমা প্রতিফলিত হয়েছিল, কেননা আয়নার মত হ্রদে পাহাড়ের গায়ের অনবদ্য সৌন্দর্য অঙ্কিত হয়েছিল।

আমরা বেশ কিছুক্ষণ কোন কথা না বলে বসেছিলাম। অবশেষে আমার স্ত্রী শুধুমাত্র যথার্থ মন্তব্যের মাধ্যমে নিরবতা ভেঙ্গে বলেন, 'তিনি আমাকে সঠিক পথ প্রদর্শন করে নিস্তরঙ্গ জলের কাছে নিয়ে এলেন (গীতসংহিতা ২৩:২)।' আমরা ডিয়ারফিল্ডে এসে পৌঁছালাম এগারটায়, কিন্তু তবুও আমরা ক্লান্ত হয়ে পড়ি নি। আসলে আমরা ভীষণ তরতাজা বোধ করছিলাম।

এই চাপ সম্ভবত আমাদের জনগনকে সর্বত্র ডমিনেট করে। এটি কমাতে হলে আপনার নিজের গতি কমাতে হবে এবং আপনাকে ধীর এবং শান্ত হতে হবে। উত্তেজিত ও অধৈর্য হবেন না। শান্তিপূর্ণ হওয়ার অনুশীলন করুন। অনুশীলন করুন, 'আর আপনি অভিজ্ঞতা লাভ করবেন ঈশ্বর প্রদত্ত শান্তি যা আপনার বোধগম্য সকল অভিজ্ঞতাকে ছাড়িয়ে যাবে (ফিলিপীয় ৪:৭)। এরপর আপনি লক্ষ্য করবেন শান্তির শক্তির বোধ আপনার অন্তরে জাগ্রত হবে।

প্রচণ্ড মানসিক চাপের কারণে আমার এক বন্ধুকে জোর করে বিশ্রাম নিতে বাধ্য করা হয়েছিল। তিনি আমাকে লিখে জানিয়েছিলেন, 'এই বাধ্যগত বিশ্রামের সময় অনেক বিষয়ে জানতে পেরেছি। এখন আমি আগের চেয়ে ভালভাবে জানি যে নিস্তব্ধতায় আমরা তাঁর উপস্থিতি সম্পর্কে সচেতন হই। জীবন হতে পারে বিশৃঙ্খল, তবে লাও সে (Lao-tse) বলেছেন, 'ঘোলা জলকে থিতু হতে দিলে পরিষ্কার হয়ে যাবে।'

এক চিকিৎসক তার রোগীকে এক অদ্ভুত পরামর্শ দিলেন, তিনি একজন মারমুখী, উদ্যমী ধরনের ব্যবসায়ী। উত্তেজিত হয়ে তিনি চিকিৎসককে বলেছিলেন কী বিশাল পরিমাণ কাজ তাকে দ্রুত সম্পাদন করতে হত।

www.pathagar.org

তিনি ক্ষোভ প্রকাশ করে বলেন, 'আমি প্রতি রাতে আমার ব্রিফকেস সঙ্গে করে বাড়িতে নিয়ে যাই এবং এতে ভর্তি থাকে বিভিন্ন কাজ।

চিকিৎসক শান্তভাবে জিজ্ঞেস করলেন, 'আপনি কেন সঙ্গে করে এত কাজ বাড়িতে নিয়ে যান?

তিনি উত্তেজিত হয়ে বললেন, 'আমাকে কাজগুলি শেষ করতে হবে।'

চিসিৎসক বললেন, 'অন্য কেউ কি এই কাজ করতে পারে না অথবা এই কাজে আপনাকে সাহায্য করতে পারে না?

তিনি দ্রুত জবাব দিলেন, 'না, আমিই একমাত্র এই কাজটি করতে পারি। এটি সঠিকভাবে করতে হয় এবং কাজটি যেভাবে করা উচিৎ আমিই একমাত্র তা করতে পারি এবং এটি দ্রুত সম্পন্ন করতে হয়। পুরোটাই আমার উপর নির্ভর করে।'

চিকিৎসক বললেন, 'যদি আমি আপনাকে একটি প্রেসক্রিপশন লিখে দেই, আপনি কি তা পালন করবেন?'

বিশ্বাস করুন আর নাই করুন, এটি ছিল সেই প্রেসক্রিপশনঃ তিনি রোগীকে প্রতিটি কার্যদিবসে দুইঘন্টা করে বিরতি নিয়ে হেঁটে একটি দীর্ঘ ভ্রমণ করতে বলেন। এরপর তাকে সপ্তাহে অর্ধ-দিন ছুটি নিয়ে একটি কবরস্থানে সময় কাটাতে বলা হয়।

তিনি বিস্মিত হয়ে জানতে চাইলেন, 'আমি কেন অর্ধেক দিন কবরস্থানে ব্যয় করব?'

চিকিৎসক উত্তরে বললেন, 'কারণ আমি চাই আপনি চারপাশে ঘুরে বেড়ান এবং মৃতব্যক্তিদের গ্রেভস্টোন লক্ষ্য করুন, যারা সেখানে স্থায়ী হয়ে আছেন। আমি চাই এই বিষয়ে আপনি ধ্যান করুন যে যারা সেখানে আছেন তাদের অনেকেই আপনার মতই চিন্তা করতেন, যেন সারা বিশ্ব তাদের কাঁধে উপর ভর করেছিল। গভীরভাবে ধ্যান করুন এই বিষণ্ন সত্যের যে আপনি যখন সেখানে স্থায়ী বাসিন্দা হবেন পৃথিবী যেমন আছে তেমনই চলবে এবং আপনার মত গুরুত্বপূর্ণ অন্যান্যরা তখন এই কাজগুলি করতে সক্ষম হবেন যেমন আপনি এখন করছেন। আমি প্রস্তাব করছি আপনি কোন একটি সমাধিপ্রস্তরের উপর বসুন এবং পুনরাবৃত্তি করুন, '...তোমার কাছে হাজার বছর অতিক্রান্ত হওয়াকে মনে হবে মাত্র গতকাল বা গতরাতের কয়েক মুহূর্ত (গীতসংহিতা ৯০:৪)।'

www.pathagar.org

এই ধারণাটি রোগীর পছন্দ হল এবং তিনি তার জীবনের গতি ধীর করলেন। তিনি কর্তৃত্ব করতে শিখলেন। তিনি নিজের যথাযোগ্য গুরুত্ব উপলদ্ধি করলেন এবং নিজেকে উত্তেজিত ও অস্থির হওয়া থেকে নিজেকে বিরত করলেন। অবশেষে তিনি শান্তি লাভ করতে সক্ষম হলেন। যোগ করা যেতে পারে, তিনি এখন আগের চেয়ে অনেক ভালভাবে কাজ করেন। তিনি আরো উপযুক্ত কর্মদক্ষ হিসেবে সংগঠিত এবং তিনি স্বীকার করেন তার ব্যবসা আগের চেয়ে অনেক ভাল অবস্থানে অবস্থান করছে।

একজন বিশিষ্ট ম্যানুফ্যাচারার মানসিক যন্ত্রণায় ভুগছিলেন। আসলে মানসিক দিক দিয়ে তিনি অত্যন্ত আবেগ প্রবণ ছিলেন। তিনি নিজের সম্পর্কে ব্যাখ্যা করে বলেছেন যে তিনি প্রতিদিন সকালে ঘুম থেকে উঠেন এবং দ্রুত নিজেকে উচ্চমাত্রায় সক্রিয় করে তোলেন। তিনি এত তড়িঘড়ি করতেন এবং অত্যন্ত উদগ্রীব হয়ে পড়তেন যে তিনি সকালের নাস্তা সারতেন অল্পসিদ্ধ ডিম দিয়ে কারণ সেগুলি দ্রুত গলা দিয়ে নিচে নেমে যেত। তার এই অস্থির মনোভাব তাকে অবসন্ন করে ফেলত এবং মধ্যাহ্নের মধ্যেই তিনি ক্লান্ত হয়ে পড়তেন এবং প্রতিদিন পরিশ্রান্ত হয়ে বিছানায় যেতেন।

তার বাড়িটি ছিল জঙ্গলের মধ্যে অবস্থিত। একদিন খুব ভোরে উঠে জানালার কাছে গিয়ে বসেছিলেন, কেননা তিনি সারারাত ঘুমাতে পারেন নি। রাতের ঘুমের শেষে জেগে উঠা একটি পাখিকে তিনি আগ্রহের সঙ্গে লক্ষ্য করলেন। তিনি লক্ষ্য করলেন পাখিটি তার মাথা পাখার নিচে, পালক দিয়ে ঢেকে রেখেছে। ঘুম থেকে উঠে পালকের ভিতর থেকে ঠোঁট বের করে ঘুম জড়ানো চোখে চারদিক চেয়ে দেখল। এরপর একটি পা পুরোপরি লম্বা করে টানটান করল এবং ডানা পায়ের উপর দিয়ে এমনভাবে ছড়িয়ে দিল যেন সেটি একটি হাতপাখা। সে তার পা ও ডানা আগের মত গুটিয়ে নিল এবং একই প্রক্রিয়া তার অন্য পা ও ডানা পুনর্বার টানটান করল। সে পুনরায় তার মাথা আবার পালকে নিচে গুঁজে দিয়ে আরেকবার আরামদায়ক নিদ্রায় মগ্ন হল, এরপর পালকের নিচ থেকে আবার মাথা বের করল। একবার মাথা তুলে আগ্রহের সঙ্গে চারিদিকে তাকিয়ে দেখল এবং মাথা পিছনের দিকে নিয়ে সে তার পা ও ডানা দুইবার টানটান করে আরো বেশি

www.pathagar.org

করে ছড়িয়ে দিল। এরপর সে একটি গান গাইতে লাগল। দিনটির প্রশংসায় শিহরণ জাগানো রোমাঞ্চকর একটি সুরেলা গাইতে গাইতে সে ডানায় ভর করে নিচে নেমে এল। এরপর ঠাণ্ডা জল পান করল এবং খাবারের সন্ধান করতে লাগল।

আমার অতি আবেগপ্রবণ বন্ধুটি নিজেকে বলল, 'যদি পাখিটি এভাবে ঘুম থেকে উঠে, ধীর ও সহজভাবে, তাহলে এ পদ্ধতিতে দিন শুরু করা আমার জন্য কেন ভাল হবে না?' প্রকৃতপক্ষে তিনি একইভাবে কাজ সম্পন্ন করলেন এবং এমনকি গানও গাইলেন। তিনি লক্ষ্য করলেন সঙ্গীত হল মুক্তির প্রক্রিয়ায় একটি লাভজনক উপদান।

তিনি হেসে বললেন, 'আমি গান গাইতে পারি না, কিন্তু আমি শান্তভাবে একটি চেয়ারে বসে গান গাওয়ার অনুশীলন করেছি। অধিকাংশ সময় আমি স্তবগান ও আনন্দের গান গেয়েছি। কল্পনা করতে পারেন আমি গান গাইছি! কিন্তু আমি গেয়েছি। আমার স্ত্রী মনে করেন আমি আমার আক্কেল জ্ঞান হারিয়েছি। পাখিটির চেয়ে শুধুমাত্র একটি জিনিস আমি বেশি করলাম, তা হল সামান্য প্রার্থনা। তারপর পাখির মতও আমি খাবার খোঁজ করলাম। বেকন ও ডিম দিয়ে একটি ভাল নাস্তা করতে চাইলাম আর আমি সময় নিয়ে খেতে লাগলাম। তারপর চাপ মুক্ত মন নিয়ে আমি কাজে বেরিয়ে গেলাম। নিশ্চিতভাবে মানসিক যন্ত্রণামুক্ত হয়ে আমার দিন শুরু হল এবং এটি আমাকে শান্তিপূর্ণ ও স্বচ্ছন্দভাবে একটি দিন অতিবাহিত করতে সাহায্য করল।

শ্রেষ্ঠত্ব অর্জনকারী বিশ্ববিদ্যালয় দলের এক প্রাক্তন সদস্য আমাকে বলেছেন তাদের বিচক্ষণ কোচ বারবার তাদের স্মরণ করিয়ে দেন, 'এই প্রতিযোগিতা বা অন্য প্রতিযোগিতায় জয়ী হতে হলে, ধীরে নৌচালনা শুরু করতে হবে।' তিনি যুক্তি দেন যে দ্রুত নৌচালনা করলে তাদের স্ট্রোকের ছন্দ ভঙ্গ হওয়ার প্রবণতা থাকে এবং যখন স্ট্রোক ভঙ্গ হয়ে যায় তখন ছন্দ ফিরে পাওয়া অত্যন্ত কঠিন হয়ে পড়ে যা একটি দলের জয়ের জন্য অপরিহার্য। তখন অন্যদিকে অন্যান্য দল বিশৃঙ্খল দলটিকে অতিক্রম করে এগিয়ে চলে যায়। এদের জন্য প্রয়োজন বিজ্ঞতাপূর্ণ পরামর্শ, 'দ্রুত গতি পেতে হলে, ধীরে ধীরে নৌচালনা শুরু করতে হবে।'

www.pathagar.org

ধীরে চালনা করতে হলে অথবা ধীরে কাজ করতে হলে আপনাকে মন্থরতা এবং অবিচলিত গতিবেগ বজায় রাখতে হবে, তাহলে আপনি জয়ী হবেন। উচ্চগতির শিকার কোন ব্যক্তি যদি ঈশ্বরের শান্তি তার মনে, আত্মায় এবং এমনকি স্নায়ু ও পেশীতেও পাওয়ার জন্য এই পদ্ধতি অনুসরণ করেন তিনি ভাল ফল লাভ করবেন।

আপনি কি আপনার পেশী এবং আপনার অস্থিসন্ধিগুলিতে ঐশ্বরিক শান্তির গুরুত্বের কথা কখনো বিবেচনা করেছেন? সম্ভবত আপনার অস্থিসন্ধিগুলিতে অতটা ব্যাথা হবে না যদি এগুলির মধ্যে ঈশ্বরের শান্তি বিরাজ করে। আপনার পেশী সঙ্গতির সঙ্গে সক্রিয় থাকবে যখন ঈশ্বরের শান্তি এগুলিতে বিরাজ করবে, তিঁনি এগুলিকে সৃষ্টি করেছেন এবং এগুলিকে নিয়ন্ত্রণ করেন। আপনার পেশী এবং আপনার সন্ধি এবং আপনার স্নায়ুর সঙ্গে আলাপ করুন প্রতিদিন, বলতে থাকুন, 'তোমরা অস্থির হয়ো না (গীতসংহিতা: ৩৭:১)।' বিছানায় আরাম করে শুয়ে প্রতিটি গুরুত্বপূর্ণ পেশী সম্পর্কে চিন্তা করুন, মাথা থেকে পা পর্যন্ত। প্রতিটি পেশীকে বলুন, 'ঈশ্বরের শান্তি তোমাকে স্পর্শ করছে।' এরপর 'অনুভবের' চর্চা করুন যে আপনার সমগ্র শরীর জুড়ে এই শান্তি বিরাজ করছে। যথাসময়ে আপনার পেশী এবং সন্ধিসমূহ আপনার উপদেশ গ্রহণ করবে।

যদি আপনি জীবনের গতি কমান, তাহলে আপনি যা চাইবেন আসলেই তা পেয়ে যাবেন কোন প্রকার চাপ ও নিপীড়ন ছাড়াই। ঈশ্বরের নির্দেশ এবং তাঁর মসৃণ ও শ্লথগতির অধীনে যদি তা যদি না হয়, তাহলে তা পাওয়ার উপযুক্ত বলে বিবেচিত হয় নি। আপনি যদি তা পেতে ব্যর্থ হন, তবে সম্ভবত তা আপনার না পাওয়াই যুক্তিযুক্ত ছিল। সুতরাং একটি স্বাভাবিক, প্রাকৃতিক, ঈশ্বর নির্দেশিত গতি স্পষ্টভাবে নির্ধারণ করার উপায় খুঁজে বের করা প্রয়োজন। মানসিক প্রশান্তি বজায় রাখুন এবং সংরক্ষণ করুন। স্নায়বিক উত্তেজনা অপসারণের নৈপুণ্য অর্জন করুন। এটি অর্জন করতে, মাঝেমধ্যে থামুন এবং যুক্তির দ্বারা সমর্থন করুন, 'আমি এখন স্নায়বিক উত্তেজনা পরিত্যাগ করছি, এটি আমার থেকে অপসারিত হচ্ছে। আমি শান্তি অনুভব করছি।' উত্তেজিত হবেন না। অধৈর্য হবেন না। শান্তি লাভের জন্য অনুশীলন বজায় রাখুন।

www.pathagar.org

জীবনযাপনের এই ফলপ্রদ অবস্থান অর্জন করতে হলে আপনাকে শান্তিপূর্ণ চিন্তার অনুশীলন করতে হবে। আমরা প্রতিদিন দেহের সঠিক যত্ন নেয়ার জন্য ধারাবাহিকভাবে পরিকল্পিত কাজগুলি সম্পন্ন করি। আমরা গোসল, দাঁত ব্রাশ, ব্যায়াম করি। একইভাবে আমাদের মনকে একটি স্বাস্থ্যকর পর্যায়ে রাখার জন্য সময় দেয়া এবং পরিকল্পনামাফিক চেষ্টা করা উচিৎ। এই কাজ করার একটি উপায় হল, প্রথমে শান্ত হয়ে বসতে হবে এবং মনের মধ্যে একটি ধারাবাহিক শান্তিদায়ক চিন্তা করতে হবে। যেমন, স্মৃতির মধ্যে থাকা একটি উঁচু পর্বত, একটি কুয়াশাচ্ছন্ন উপত্যকা, সূর্যের বিভিন্ন বর্ণযুক্ত ট্রাউট মাছের প্রবাহ, জলে রূপালী জ্যোৎস্না মনের মধ্য দিয়ে চালিত করতে হবে।

প্রতি চব্বিশ ঘন্টায় অন্তত একবার, বিশেষকরে দিনের ব্যস্ততম সময়ে, আপনি যাই করছিলেন না কেন পনের মিনিটের জন্য তা ইচ্ছাকৃতভাবে বন্ধ করুন এবং প্রশান্তি লাভের অনুশীলন করুন।

অবিলম্বে আমাদের ক্ষতিকর গতির পরীক্ষা করা প্রয়োজন। অবশ্যই গুরুত্ব দিতে হবে যে উচ্চগতি কমানোর এটিই একমাত্র উপায়।

এক বক্তৃতার দিনে আমি কোন এক শহরে গিয়েছিলাম এবং রেল ষ্টেশনে একটি কমিটির সঙ্গে আমার দেখা হয়। আমি তাড়াহুড়া করে একটি বইয়ের দোকানে গিয়েছিলাম সেখানে অটোগ্রাফ শিকারীর একটি দলের দেখা পেলাম। এরপর সেখান থেকে অন্য আরেকটি দোকানে গেলাম। সেখানে অটোগ্রাফ শিকারীর আরেকটি দলের দেখা পেলাম। এরপর তারা আমাকে মধ্যাহ্নভোজে নিয়ে গেল। ভোজের পর একটি সভায় ধাবিত হলাম। সভা শেষে ছুটে ফিরে গেলাম হোটেলে। সেখানে আমি পোষাক পরিবর্তন করে ছুটে গেলাম একটি রিসেপশন পার্টিতে এবং সেখানে কয়েকশত লোকের সঙ্গে দেখা হল। আমি সেখানে তিন গ্লাস ফলের জ্যুস পান করলাম। এরপর আমি দ্রুতবেগে ছুটলাম ফিরে হোটেলে। সেখানে আমাকে বলা হল ডিনারের পোষাক পরার জন্য কুড়ি মিনিট সময় আছে। যখন পোষাক পরছিলাম টেলিফোন বেজে উঠল। কেউ একজন বলল, 'তাড়াতাড়ি, তাড়াতাড়ি করুন, আমাদের ডিনারের জন্য ছুটতে হবে।'

আমি বেশ উদ্দীপ্ত হয়ে বললাম, 'আমি এখুনি নিচে ছুটে আসছি।'

www.pathagar.org

আমি কক্ষ থেকে কক্ষে ছুটে গেলাম এবং এত উতলা হয়ে পড়লাম যে আমি চাবি দিয়ে লক খুলতে পারছিলাম না। তাড়াহুড়ার মধ্যে আমি নিশ্চিত হতে নিজেকে লক্ষ্য করলাম যে আমি সম্পূর্ণভাবে পোষাক পরেছি কিনা। এরপর এলিভেটরে দিকে ছুটলাম। কিন্তু হঠাৎ আমি থামলাম। আমার দম ফুরিয়ে এসেছিল। নিজেকে জিজ্ঞেস করলাম, 'এসবের মানে কী? এই বেপরোয়া ছুটাছুটির মানে কী? এ অসম্ভব!

তারপর আমি নিজের স্বাধীনতা ঘোষণা করলাম, 'আমি ডিনারে যাব কি যাব না তার পরোয়া করি না। আমি কথা বললাম কি বললাম না, আর পরোয়া করি না। এই ডিনারে আমাকে যেতেও হবে না এবং আমাকে কোন বক্তৃতাও দিতে হবে না।' তাই ইচ্ছা করেই ধীর পায়ে হেঁটে আমার কক্ষে ফিরে গেলাম এবং ধীরেসুস্থে তালা খুললাম। আমি নিচের লোকটিকে টেলিফোন করে বললাম, 'যদি আপনি খেতে চান, তাহলে চলে যান। যদি আপনি আমার জন্য একটি স্থান সংরক্ষণ করতে চান করতে পারেন। আমি একটু পরে আসছি। তবে আমি আর ছুটতে পারব না।'

অতএব আমি কোট খুলে বসলাম এবং জুতা খুলে টেবিলের উপর পা তুলে দিলাম। কিছুক্ষণ কেবল বসে থাকলাম। এরপর আমি বাইবেল খুলে খুবই ধীরগতিতে জোরে জোরে পড়লাম ১২১ গীতসংহিতা, 'আমি আমার চোখ তুলে দেখব পাহাড়ের দিকে যেখান থেকে আমার সাহায্য আসে।' আমি বই বন্ধ করে নিজের সঙ্গে একটু কথা বললাম, 'এখন এস, একটি ধীর ও স্বচ্ছন্দ জীবন শুরু করি।' তারপর আমি নিশ্চায়ন করি, 'ঈশ্বর এখানে উপস্থিত এবং তাঁর শান্তি আমাকে স্পর্শ করছে।'

আমি নিজেকে কারণ দর্শাই, 'আমার আর খাবার প্রয়োজন হবে না। আমি এমনিতেই প্রচুর খাবার খেয়েছি। এছাড়া, সম্ভবত ডিনারটি তেমন ভাল হবে না এবং যদি আমি এখন একটু চুপচাপ থাকি তাহলে ৮টায় তুলনামূলক ভাল বক্তৃতা দিতে পারব।'

অতএব আমি বসে বিশ্রাম নেই এবং পনেরো মিনিট ধরে প্রার্থনা করি। আমার কক্ষ থেকে বের হওয়ার পর আমি যে শান্তি এবং নিজের উপর কর্তৃত্ব অনুভব করেছিাম তা কখনো ভুলবো না। আমি কোন কিছুকে পরাস্ত করার অপূর্ব এক অনুভূতি উপলব্ধি করলাম। নিজের আবেগের নিয়ন্ত্রণ নিয়ে যখন ডাইনিংয়ে পৌঁছালাম অন্যরা তখন সবেমাত্র তাদের প্রথম পর্যায়

www.pathagar.org

শেষ করেছেন। আমি কেবল স্যুপ মিস করেছি। সেটি তেমন কোন বিশাল ক্ষতি নয়।

এই ঘটনাটি ছিল ঈশ্বরের নিরাময়ী উপস্থিতির একটি অসাধারণ অভিজ্ঞতা। কেবল গতি কমিয়ে, শান্তভাবে বাইবেল পাঠ করে, আন্তরিকভাবে প্রার্থনা করে এবং কয়েক মুহূর্তের জন্য কিছু শান্তিপূর্ণ চিন্তা করে আমি এই মূল্যায়ন অর্জন করি।

চিকিৎসকরা সাধারণত মনে করেন যে উত্তেজিত ও অস্থির না হওয়ার দর্শনের মাধ্যমে অধিক শারীরিক সমস্যা এড়ানো বা পরাস্ত করা যেতে পারে।

নিউ ইয়র্কের একজন বিশিষ্ট নাগরিক আমাকে বলেছেন তার চিকিৎসক পরামর্শ দিয়েছেন তিনি যেন গীর্জার সন্নিকটে অবস্থিত আমাদের ক্লিনিকে আসেন। চিকিৎসক বলেছেন, 'কারণ, আপনার প্রয়োজন জীবনযাপনের একটি সুস্থির দর্শন গড়ে তোলা। আপনার শক্তির উৎসগুলি এখন অকেজো হয়ে পড়েছে।'

তিনি আরো বলেন, 'আমার চিকিৎসক বলেন আমি নিজেকে শেষ সীমা পর্যন্ত ঠেলে দেই। তিনি আমাকে বলেন আমি অত্যন্ত চাপে ভুগি এবং অত্যন্ত আবেগপ্রবণ যে আমি অত্যন্ত উত্তেজিত ও অস্থির হয়ে পড়ি।' তিনি এই সিদ্ধান্তে আসেন, 'আমার চিকিৎসক বলেছেন আরোগ্য লাভের একমাত্র উপায় জীবনযাপনের একটি শান্ত দর্শন গড়ে তোলা।'

আমার সাক্ষাৎপ্রার্থী উঠে দাঁড়ালেন এবং ফ্লোরে কিছুক্ষণ হাঁটাহাঁটি করলেন। এরপর জানতে চাইলেন, 'কিন্তু কিভাবে আমি তা করতে পারি? করার চেয়ে বলা অনেক সহজ।'

তখন ভদ্রলোকটি উত্তেজিত হয়ে বলেই চললেন তার চিকিৎসক তাকে জীবনযাত্রার এই শান্ত দর্শন গড়ে তোলার জন্য নির্দিষ্ট কিছু পরামর্শ দিয়েছেন। উল্লিখিত পরামর্শসমূহ আসলেই ছিল অত্যন্ত বিজ্ঞতাপূর্ণ। তিনি ব্যাখ্যা করে বলেন, 'আমার চিকিৎসক পরামর্শ দেন আমি যেন গীর্জায় এসে আপনাদের সঙ্গে সাক্ষাৎ করি। কেননা তিনি মনে করতেন যদি আমি ধর্মীয় বিশ্বাসকে ব্যবহার করার বিষয়টি ব্যবহারিক পদ্ধতিতে শিখতে পারি, এটি আমার মনে শান্তি এনে দিবে এবং আমার রক্তচাপ কমিয়ে আনবে। তখন আমি শারীরিকভাবে সুস্থ বোধ করব এবং আমি অনুভব করব চিকিৎসকের

www.pathagar.org

পরামর্শ যুক্তিসম্মত।' তিনি অভিযোগ করে বলেন, 'কি করে পঞ্চাশ বছর বয়স্ক অতি আবেগপ্রবণ স্বভাবের আমার মত একজন মানুষ, হঠাৎ সারাজীবনের অভ্যাস পরিবর্তন করে তথাকথিত এই জীবনযাত্রীর শান্ত দর্শন গড়ে তুলবে?'

প্রকৃতপক্ষে এটিকে একটি সমস্যা বলেই মনে হল, কেননা তিনি ছিলেন উত্তেজিত বিস্ফোরক স্নায়ুর একটি বান্ডিল। তিনি কিছুক্ষণ ফ্লোরে পায়চারি করেন, টেবিলে আঘাত করেন এবং তার কণ্ঠ ছিল উচ্চ। তার অভিব্যক্তি ছিল পুরোপুরি সংবিগ্ন ও হতবুদ্ধি মানুষের মত। এ কথা ঠিক যে তিনি সবচেয়ে মন্দ অভিব্যক্তিই প্রদর্শন করছিলেন। তবে তিনি তার ব্যক্তিত্বের ভিতরের অবস্থা স্পষ্টভাবে প্রকাশ করছিলেন এবং এভাবে তার অর্জিত অন্তর্দৃষ্টিকে পুরোপুরি বোঝার মাধ্যমে তাকে সাহায্য করার একটি সুযোগ আমরা পেলাম।

আমি তার সকল কথা শুনে এবং তার মনোভাব লক্ষ্য করে আবার বুঝতে পারলাম কেন যীশু খ্রীষ্ট মানুষের উপর তার অসাধারণ অনুগ্রহ অপরিবর্তিত রাখেন। এর কারণ হল তার কাছে রয়েছে এ ধরনের সমস্যার উত্তর। আমি হঠাৎ আলোচনার বিষয় পরিবর্তনের মাধ্যমে এই সত্য প্রমাণ করলাম। কোন প্রকার ভূমিকা ছাড়াই আমি বাইবেল থেকে নির্দিষ্ট কিছু অংশ আবৃত্তি করলাম, 'তোমরা আমার কাছে এস, তোমরা সকলে যারা পরিশ্রম করে ক্লান্ত এবং আমি তোমাদের বিশ্রাম দিব (ম্যাথিউ ১১:২৭)।' আবার পাঠ করলাম, 'আমি তোমাদের শান্তি প্রদান করি, আমার থেকে তোমাদের উপর শান্তি বর্ষিত করি। তোমরা অন্তরকে বিচলিত ও শঙ্কিত করো না (জন ১৪:৩)।' আমি আরো পাঠ করলাম, 'তোমরা তাকে যথাযথ শান্তিতে রাখবে, যার মন তোমাতে স্থিত (যীশাইয়া ২৬:৩)।'

আমি এই কথাগুলি ধীরে ধীরে, ভেবেচিন্তে আবৃত্তি করলাম। এই পাঠ চলাকালে আমি লক্ষ্য করলাম আমার অতিথী আর উত্তেজিত হচ্ছিল না। এক সময় তিনি নিরব হয়ে গেলেন। উভয়ই চুপচাপ বসে থাকলাম কয়েক মিনিট। অল্পক্ষণ পরে তিনি একটি গভীর নিঃশ্বাস নিলেন।

তিনি বললেন, 'কী অদ্ভুত, আমি অনেক ভাল বোধ করছি। বিষয়টি অদ্ভুত নয়? আমি মনে করি এই কথাগুলিই আমাকে সুস্থ করেছে।'

www.pathagar.org

আমি উত্তরে বললাম, 'না, কেবল কথা নয়, যদিও সেগুলি একটি চমৎকার প্রভাব ফেলেছে মনে। তবে গভীর কিছু একটা ঘটেছে ঠিক তখন, যখন সেই চিকিৎসক তার নিরাময়ের হাত দিয়ে আপনাকে স্পর্শ করেছেন।'

এই মন্তব্যে আমার অতিথী কোন প্রকার বিস্মিত হলেন না, বরং সাগ্রহে ও দ্রুত সহমত প্রকাশ করলেন এবং এই রায় তার চেহারায় প্রকাশ পেয়েছে। তিনি বললেন, 'ঠিক বলেছেন, তিনি নিশ্চয়ই এসেছিলেন। আমি তাকে অনুভব করেছি। আপনি কী বলতে চেয়েছেন আমি তা বুঝতে পেরেছি। এখন আমি বুঝতে পারছি, যীশু খ্রীষ্ট জীবনযাপনের একটি সহজ দর্শন বিকাশে আমাকে সাহায্য করবেন।'

এই ভদ্রলোকটি তা খুঁজে পেয়েছেন যা এখন ক্রমবর্ধমান হারে হাজার হাজার মানুষ খুঁজে পাচ্ছে, তা হল একটি সরল বিশ্বাস যে খ্রীষ্টধর্মের নীতি ও কৌশলগুলির অনুশীলন শান্তি ও স্বস্তি এনে দেয় এবং দেহ, মন ও আত্মায় নতুন শক্তি যোগায়। এটিই হল উত্তেজনা ও ক্ষুব্ধতার যথার্থ প্রতিষেধক। এটি একজন মানুষকে সুখী হতে সাহায্য করে এবং এভাবে মানুষ শক্তির নতুন উৎসের স্পর্শ লাভ করে।

অবশ্যই এই লোকটিকে চিন্তা ও কাজের একটি নতুন প্যাটার্ন শেখানো প্রয়োজন। আধ্যাত্মিক সংস্কৃতির ক্ষেত্রে যারা বিশেষজ্ঞ, তাদের লিখিত শিক্ষার মাধ্যমে আংশিকভাবে এটি করা হয়েছে। যেমন, আমরা তাকে গীর্জায় যাওয়ার দক্ষতা অর্জনের জন্য তালিম দেই এবং কিভাবে গীর্জার প্রার্থনাকে একটি থেরাপিতে পরিণত করা যায়, আমরা তাকে সে পথ দেখাই। তাকে প্রার্থনা ও শিথিলকরণের বৈজ্ঞানিক ব্যবহারের নির্দেশনা দেয়া হয়। আর এই অনুশীলনের ফলে অবশেষে তিনি একজন সুস্থ মানুষ হয়ে উঠেন। একমত হয়ে যদি কেউ এই কর্মসূচীটি অনুসরণ করেন এবং আন্তরিকভাবে এই নীতিগুলি প্রতিদিন অনুশীলন করেন, আমি মনে করি, এটি তার অন্তরের শান্তি ও শক্তির উন্নতিসাধন করতে পারে। এ বইটিতে এই কৌশলসমূহের অনেকগুলিই বর্ণনা করা হয়েছে।

আবেগ নিয়ন্ত্রণ অর্জনের জন্য দৈনন্দিন অভ্যাসের গুরুত্ব প্রথম। আবেগ নিয়ন্ত্রণ কোন জাদুকরি বা সহজ পন্থায় অর্জন করা সম্ভব নয়। কেবল একটি বই পড়ার মাধ্যমে আপনি বিকশিত হতে পারেন না, যদিও তা প্রায়ই সয়াহক। একমাত্র নিশ্চিত পদ্ধতি হল নিয়মিতভাবে কাজ করা,

www.pathagar.org

নিরবচ্ছিন্নভাবে, বৈজ্ঞানিকভাবে কাজ করার মাধ্যমে এবং সৃজনশীল বিশ্বাসের বিকাশের মাধ্যমে।

আমার পরামর্শ আপনি এই ধরনের প্রাথমিক পদ্ধতি দিয়ে শুরু করুন, কেবল শরীরকে নিশ্চল রাখার মাধ্যমে। মেঝেতে হাঁটবেন না। হাত কচলাবেন না। হাত ছুঁড়বেন না বা চিৎকার করবেন না বা তর্ক করবেন না অথবা উপর নিচ হাঁটবেন না। ইতস্তত অবস্থায় নিজেকে কোন কাজে নিয়োজিত করবেন না। উত্তেজনায় একজন মানুষের শারীরিক নড়াচড়া বৃদ্ধি পায়।

অতএব, শারীরিক নড়াচড়া বন্ধ করার মাধ্যমে একেবারে সরলভাবে শুরু করুন। স্থিরভাবে দাঁড়ান, বসুন, শুয়ে পড়ুন। অবশ্যই কণ্ঠস্বর নিচু রাখুন।

একটি শান্তিপূর্ণ মন গড়ে তোলার জন্য শান্তিদায়ক চিন্তার প্রয়োজন, কেননা মনের মধ্য দিয়ে প্রবাহিত চিন্তার প্রতি দেহ সংবেদনশীলভাবে সাড়া দেয়। এটি সত্য যে দেহকে শান্ত করার মাধ্যমে মনকে শান্ত করা যেতে পারে। বলা যেতে পারে, একটি শারীরিক মনোভাব আকাঙ্ক্ষিত মনোভাবকে প্রবর্তনা দিতে পারে।

আমার এক বক্তৃতায় নিম্নলিখিত ঘটনাটি উল্লেখ করেছি যা একটি কমিটির সভায় ঘটেছিল। ওই সভায় আমি উপস্থিত ছিলাম। এক ভদ্রলোক আমার এ গল্পটি আমাকে বলতে শুনেছেন। তিনি এই গল্পটি শুনে খুবই অবিভূত হয়েছেন এবং এর সত্যটুকু তার অন্তরে গ্রহণ করেছিলেন এবং তিনি প্রস্তাবিত কৌশলটি অনুশীলন করলেন। তিনি এটিকে উত্তেজনা ও ক্ষুব্ধতা নিয়ন্ত্রণে অত্যান্ত কার্যকরী হিসেবে বর্ণনা করেছেন।

আমি একটা আলোচনা সভায় উপস্থিত ছিলাম যা অবশেষে চরম তিক্ত হয়ে পড়ে। সবার মেজাজ খারাপ হয়ে পড়ছিল এবং অংশগ্রহণকারীদের মধ্যে থেকে কিছু লোক একেবারে চরম সীমায় পৌঁছে গিয়েছিল। কেউ কেউ তীক্ষ্ণ মন্তব্য ছুঁড়ে দিচ্ছিল। হঠাৎ একজন লোক দাঁড়িয়ে ধীরেসুস্থে তার কোট খুলে ফেললেন, কলার খুললেন এবং একটা কৌচে শুয়ে পড়লেন। সকলেই বেশ অবাক হলেন এবং একজন তাকে জিজ্ঞেস করলেন তিনি অসুস্থ বোধ করছে কি না। তিনি বললেন, 'না, আমি বেশ ভাল বোধ

www.pathagar.org

করছি। তবে আমি ক্ষিপ্ত হতে শুরু করছিলাম এবং আমি জানি শোয়া অবস্থায় ক্ষিপ্ত হওয়া কঠিন।'

আমরা সবাই হাসলাম এবং উত্তেজনা কমে গেল। এরপর আমাদের খামখেয়ালী বন্ধ হওয়া সম্পর্কে ব্যাখ্যা করে বললেন যে তিনি একটি ছোট্ট কৌশল ব্যবহার করেছেন। তিনি স্বয়ং ছিলেন বদরাগী এবং যখন অনুভব করলেন তিনি ক্ষিপ্ত হয়ে যাচ্ছেন এবং খেয়াল করলেন তার মুষ্টি দৃঢ় হয়ে যাচ্ছে এবং তার কণ্ঠ চড়া হয়ে যাচ্ছে। অতএব তিনি ইচ্ছাকৃতভাবে তার আঙ্গুলগুলি ছড়িয়ে দিলেন এবং এগুলিকে আর মুষ্টিবদ্ধ হওয়ার সুযোগ দেন নি। যে অনুপাতে তার উত্তেজনা ও রাগ বৃদ্ধি পেয়েছিল, সে অনুপাতে তিনি তার কণ্ঠস্বর অবনমিত করলেন এবং অত্যন্ত নিচু কণ্ঠে কথা বললেন। মুখে হাসি নিয়ে বললেন, 'আপনি নিচু স্বরে তর্ক চালিয়ে যেতে পারেন না।'

এই নীতি মানসিক উত্তেজনা, অস্থিরতা এবং স্নায়বিক চাপ নিয়ন্ত্রণে কার্যকর হতে পারে, যেমন পরীক্ষা-নিরীক্ষার মাধ্যমে বহু মানুষ তা জানতে পেরেছে। অতএব, প্রশান্তি অর্জনে একটি প্রাথমিক পদক্ষেপ হিসেবে আপনাকে আপনার শারীরিক প্রতিক্রিয়াকে নিয়ন্ত্রণ করতে হবে। কত দ্রুত এটি আপনার আবেগের তাপমাত্রা কমিয়ে আনতে পারে তা জেনে আপনি বিস্মিত হবেন। যখন আবেগেরর তাপ অপসারিত হবে, আপনার উত্তেজনা ও অস্থিরতাও কমে যাবে। আপনার শক্তি ও ক্ষমতা বিপুল পরিমাণে সংরক্ষিত হতে দেখে অবাক হবেন। আপনি অনেক কম ক্লান্ত হবেন।

এছাড়া, এটি হল নিষ্ক্রিয় ও উদাসীন, এমনকি নির্বিকার হওয়ার অনুশীলনের একটি ভাল পদ্ধতি। এই অনুশীলনের মাধ্যমে শিথিলতার একটি বিশেষ মাত্রা পর্যন্ত পৌঁছানো সম্ভব। এভাবে সংগঠিত মানুষের মানসিকভাবে ভেঙ্গে পড়ার সম্ভাবনা কম। অত্যন্ত সংগঠিত ব্যক্তিরা হয়ত এই প্রতিক্রিয়াগুলিকে অনুশীলনের মাধ্যমে অন্তত কোন একটি মাত্রা পর্যন্ত কমিয়ে আনতে পারে।

স্বাভাবিকভাবেই একজন ব্যক্তি তার তীক্ষ্ণবুদ্ধি ও সংবেদনশীল বৈশিষ্ট্য হারাতে চায় না। তবে শিথিল হওয়ার অনুশীলন একজন উৎকণ্ঠিত ব্যক্তিকে একটি সুষম মানসিক অবস্থানে আনতে সাহায্য করে।

নিম্নের কৌশলগুলির ছয়টি পয়েন্ট থেকে আমি ব্যক্তিগতভাবে বিশাল উপকারিতা পেয়েছি। এগুলি উত্তেজনা ও অস্থিরতা কমাতে সাহায্য করে।

www.pathagar.org

আমি অসংখ্য মানুষকে এটি ব্যবহারের পরামর্শ দিয়েছি। তারা এগুলি অনুশীলন করেছেন এবং এর বিশাল মূল্য খুঁজে পেয়েছেন।

১। চেয়ারে বসে নিরুদ্বেগ হয়ে আরাম করুন। নিজেকে সম্পূর্ণভাবে চেয়ারে সমর্পণ করুন। আপনার পায়ের আঙ্গুল থেকে শুরু করুন এবং মাথার উপরের দিকে অগ্রসর হন, কল্পনা করুন আপনা দেহের সকল অংশ শিথিল হয়ে যাচ্ছে। নিশ্চিত প্রত্যয় দিয়ে বলুন, 'আমার পায়ের সব আঙ্গুল শিথিল হয়ে গেছে, আমার হাতের আঙ্গুল, আমার মুখের পেশী।'

২। আপনার মনকে কল্পনা করুন ঝড়ের মধ্যে সরোবরের উপরিভাগ, তরঙ্গ ও ভীষণ বিশৃঙ্খলায় ক্ষতিগ্রস্ত। এরপর ঢেউয়ের তোড় কমে আসে এবং সরোবরের উপরিভাগ হয়ে উঠে অপ্রমত্ত ও শান্ত।

৩। দুই অথবা তিন মিনিট সবচেয়ে সুন্দর ও শান্তিপূর্ণ স্থানের কথা কল্পনা করুন। যেমন, সূর্যাস্তের সময়ের একটি পাহাড় অথবা ভোরের নিস্তবদ্ধতা পূর্ণ একটি বিস্তির্ণ উপত্যকা, অথবা মধ্যাহ্নের একটি জঙ্গল, অথবা চন্দ্রপ্রভা পতিত হচ্ছে জলের লহরীতে। এই দৃশ্যগুলি স্মৃতির মধ্যে জাগ্রত করুন।

৪। পুনরাবৃত্তি করুন ধীরে ধীরে, শান্তভাবে, প্রতিটির মধ্যে সুর খুঁজে বের করুন। বিশেষ কিছু শব্দ যা শান্তি ও নির্বিঘ্নতা প্রকাশ করে, যেমন, (ক) শান্তি (খ) নির্মলতা, (গ) নিস্তবদ্ধতা, শব্দগুলি খুব ধীরে ধীরে এবং শান্তিপূর্ণভাবে উচ্চারণ করুন। এ ধরনের আরো অন্যান্য শব্দ পুনরাবৃত্তি করুন।

৫। আপনার জীবনের সেই সময়ের একটি মানসিক তালিকা প্রস্তুত করুন, যখন আপনি ঈশ্বরের সতর্ক যত্ন সম্পর্কে সচেতন ছিলেন এবং স্মরণ করুন, যখন আপনি ছিলেন দুশ্চিন্তাগ্রস্ত ও উদ্বিগ্ন, তিনি আপনাকে আরোগ্য করেছেন এবং আপনার যত্ন নিয়েছেন। এরপর পুরাতন একটি স্তবগান থেকে এই লাইনটি জোরে জোরে পাঠ করুন, 'যতক্ষণ আপনার শক্তি আমাকে ধরে রাখবে, নিশ্চিত এটি আমাকে পথ দেখাবে।'

৬। নিম্নলিখিত স্তবকটি পুনরাবৃত্তি করুন। মনকে শিথিল ও শান্ত করার আশ্চর্যজনক ক্ষমতা রয়েছে এর: 'আপনি তাকে রাখবেন পরিপূর্ণ

www.pathagar.org

প্রশান্তিতে, যার মন আপনার মধ্যে স্থিত (যিশাইয় ২৬:৩)।' প্রতিদিন এই অনুশীলন কয়েকবার করুন, যখনই আপনি মুহূর্তের ভগ্নাংশ সময়ও পাবেন। সম্ভব হলে এটি জোরে জোরে উচ্চারণ করুন, দিনের শেষে যেন দেখা যায় এটি অনেকবার বলা হয়েছে। কল্পনা করুন এই কথাগুলি সক্রিয়, অত্যাবশ্যকীয় নির্যাস হিসেবে আপনার মনে স্থায়ী হচ্ছে, আপনার ইতিবাচক চিন্তার সর্বত্র ছড়িয়ে পড়ছে। আপনার মন থেকে চাপ দূর করার এটি হচ্ছে সবচেয়ে সুপরিচিত ঔষধ।

এই অধ্যায়ে প্রস্তাবিত কৌশলগুলি আপনি যখন অনুশীলন করবেন, আপনার উত্তেজনা ও অস্থিরতা ধীরে ধীরে সংশোধিত হতে থাকবে। কতটুকু শক্তি ইতোপূর্বে এই অসুখকর অভ্যাস শুষে নিয়েছিল, তা অনুভব করবেন আপনার জীবনের সকল দায়িত্ব মিটানোর বর্ধিত ক্ষমতার মধ্যে আপনার অগ্রগতির সরাসরি অনুপাতে।

www.pathagar.org

অধ্যায় সাত

সেরাটি আশা করুন এবং এটি অর্জন করুন

বিস্মিত পিতা তার ত্রিশ বছর বয়সী পুত্র সম্পর্কে জানতে চাইলেন, 'কেন আমার ছেলে যতগুলি চাকরি পায় তার সবগুলিতেই ব্যর্থ হয়?

প্রকৃতপক্ষে এই যুবকের ব্যর্থতা বুঝতে পারা কঠিন ছিল, কেননা আপাতদৃষ্টিতে তার সবকিছুই ছিল। তিনি ছিলেন একটি ভাল পরিবারের সন্তান, তার শিক্ষা ও ব্যবসার সুযোগ সাধারণের চেয়ে বেশি ছিল। তা সত্ত্বেও, তিনি বিচক্ষণতার অভাবে দুঃখজনকভাবে ব্যর্থ হতেন। যে কাজে তিনি হাত দিতেন তা গড়বড় বা ভণ্ডুল হয়ে যেত। তিনি যথেষ্ট চেষ্টা করেছেন, তবুও কোন না কোনভাবে সাফল্য অর্জনে ব্যর্থ হতেন। সম্প্রতি তিনি এর একটি উত্তর খুঁজে পেয়েছেন, একটি অদ্ভুতরকম সহজ কিন্তু কার্যকর উত্তর। নতুন খুঁজে পাওয়া গোপন সমাধানটি অনুশীলন করে তিনি অল্প সময়ের মধ্যে সাফল্য অর্জনের ব্যর্থতা কাটিয়ে উঠেন এবং সফলতার স্পর্শ লাভ করেন। তিনি কাজে পূর্ণ মনোযোগ দিতে শুরু করেন এবং তার শক্তিকে একীভূত করতে শুরু করেন।

অল্প কয়েকদিন আগে এক মধ্যাহ্নভোজে এই দৃঢ়চরিত্রের লোকটিকে তার সক্ষমতার উচ্চতার জন্য আমি প্রশংসা না করে পারলাম না। আমি মন্তব্য করলাম, 'আপনি আমাকে বিস্মিত করলেন। কয়েক বছর আগে আপনি সবকিছুতে ব্যর্থ হচ্ছিলেন। এখন আপনি একটি মৌলিক ধারণা প্রয়োগ করে একটি ভাল ব্যবসায় সফলতা অর্জন করেছেন। আপনি আপনার কমিউনিটিতে নিজেকে একজন নেতা হিসেবে প্রতিষ্ঠিত করেছেন। প্লিজ আপনার এই অসাধারণ পরিবর্তন সম্পর্কে ব্যাখ্যা করুন।'

www.pathagar.org

তিনি উত্তর দিলেন, 'আসলে এটি খুবই সহজ ছিল। আমি নিছকই বিশ্বাস করার জাদু শিখেছিলাম। আমি উপলব্ধি করেছিলাম যে যদি আপনি আশা করেন মন্দ কিছু পাবেন তাহলে আপনি মন্দটাই পাবেন এবং আপনি যদি শ্রেষ্ঠ কিছু আশা করেন তবে আপনি শ্রেষ্ঠ ফলই পাবেন। আসলে এর সকল কিছু ঘটেছে বাইবেলের একটি স্তবক অনুশীলনের মাধ্যমে।'

তিনি আরো যোগ করে বললেন, 'কী সেই স্তবক? "যে বিশ্বাস করে তার কাছে সবকিছুই সম্ভব (মার্ক ৯:২৩)।"' তিনি ব্যাখ্যা করে বললেন, 'ধার্মিক পরিবারে আমার জন্ম এবং এই স্তবক বহুবার শুনেছি। কিন্তু কখনো আমার উপর এর প্রভাব পড়ে নি। একদিন আপনার গীর্জার আলোচনা সভায় এই কথাগুলির উপর আপনাকে আমি জোর দিতে শুনি। মুহূর্তের মধ্যে আমি উপলব্ধি করলাম যে মুখ্য বিষয়টি হাতছাড়া হয়ে গিয়েছিল, ঈশ্বরের প্রতি বা আমার নিজের প্রতি বিশ্বাস করার এবং ইতিবাচকভাবে চিন্তা করার জন্য আমার মন প্রশিক্ষণ প্রাপ্ত ছিল না। আমি ঈশ্বরের হাতে নিজেকে সমর্পণ করার এবং আপনার নির্দেশিত কৌশলগুলি অনুশীলন করার আপনার পরামর্শ অনুসরণ করি। আমি সব বিষয়েই ইতিবাচকভাবে চিন্তা করার জন্য নিজেকে প্রশিক্ষিত করেছি। পাশাপাশি আমি সৎভাবে বেঁচে থাকার চেষ্টা করেছি।' তিনি মৃদু হেসে বললেন, 'ঈশ্বর এবং আমি সহযোগিতার ভিত্তিতে একত্রিত হয়েছি। যখন আমি সেই নীতি গ্রহণ করলাম, তৎক্ষণাৎ আমার পরিস্থিতি বদলে যেতে লাগল। ভাল কিছু আশা করা আমার অভ্যাসে পরিণত হয়ে গেল, মন্দটা নয় এবং এইভাবে আমার অবস্থা বদলে গিয়ে এই পর্যায় এসে পৌঁছেছে।' তিনি তার চিত্তাকর্ষক গল্পের শেষে বললেন, 'আমি ধারণা করি এটি একটি অলৌকিক ঘটনা, তাই নয় কি?'

কিন্তু তা আদৌ অলৌকিক ছিল না। প্রকৃতপক্ষে যা ঘটেছিল তা হল তিনি জগতের সবচেয়ে শক্তিশালী একটি নিয়ম ব্যবহার করতে শিখেছিলেন। এই নিয়ম যা মনস্তত্ত্ব ও ধর্মে একই রকম বলে বিবেচিত, অর্থাৎ আপনার মানসিক অভ্যাস অবিশ্বাসের পরিবর্তে বিশ্বাসে পরিণত করুন। সন্দেহ করতে নয় বরং আশা করতে শিখুন। এটি করার মধ্য দিয়েই আপনি সবকিছু আপনার সম্ভাবনার জগতে নিয়ে আসুন।

এর অর্থ এই নয় যে আপনি যা চান বা আপনি চান বলে মনে করেন

www.pathagar.org

বিশ্বাসের মাধ্যমে তার সবকিছু অবশ্যই পেতে যাচ্ছেন। সম্ভবত এটি আপনার জন্য ভালও হত না। যখন আপনি আপনার বিশ্বাস ঈশ্বরের উপর ছেড়ে দিবেন, তিনি আপনার মনকে পথ দেখাবেন যেন আপনি এমন জিনিস না চান যা আপনার জন্য শুভ নয় অথবা ঈশ্বরের ইচ্ছার সঙ্গে সঙ্গতিহীন। তবে স্পষ্টত এটি বোঝায় যে যখন আপনি বিশ্বাস করতে শিখেন, তখন যা আপাতদৃষ্টিতে অসম্ভব মনে হয়েছিল তা সম্ভবের স্থানে প্রবেশ করবে। প্রত্যেকটি মহান বিষয় অন্তত‌পক্ষে আপনার পক্ষে সম্ভবপর হয়ে উঠবে।

বিখ্যাত সাইকোলজিস্ট উইলিয়াম জেমস বলেন, 'একটি অনিশ্চিত উদ্যোগের শুরুতে আমাদের ওই বিশ্বাস আপনার উদ্যোগের সফল পরিণতিকে নিশ্চিত করে।' একটি প্রাথমিক গুরুত্বপূর্ণ কাজ হল বিশ্বাস করতে শেখা। এটি যেকোন উদ্যোগের সফলতার মূল উপদান। যখন আপনি সেরাটা আশা করেন তখন আপনার মনের মধ্যে একটি চৌম্বকশক্তির প্রবাহ সৃষ্টি হয়, যার মাধ্যমে আপনার জন্য সেরাটা এনে দেয়ার একটি আকর্ষণ সৃষ্টি হয়। কিন্তু যদি আপনি নেতিবাচক কিছু প্রত্যাশা করেন, যদি আপনার মন থেকে বিকর্ষণ শক্তি প্রবাহিত করেন, এর প্রবণতা থাকে ইতিবাচক বিষয়টিকে আপনার কাছ থেকে বলপ্রয়োগ করে কেড়ে নেয়ার। এটি বিস্ময়কর যে কিভাবে সেরা কিছু পাওয়ার একটি দৃঢ় প্রত্যাশা গতিশীল শক্তিতে পরিণত হয়ে সেরাটিকে সত্যে পরিণত করে।

এই সত্যের একটি আকর্ষণীয় দৃষ্টান্ত কয়েক বছর আগে বর্ণনা করেছেন আগের যুগের এক বিখ্যাত ক্রীড়া লেখক হিউ ফুলারটন। আমার বাল্যকালে হিউ ফুলারটন ছিলেন আমার প্রিয় ক্রীড়া লেখক। টেক্সাস লীগের সান অ্যান্টোনিও ক্লাবের এক সময়ের ম্যানেজার জস ও'রাইলির বিষয়ে তার লেখা একটি গল্প আমি কখনো ভুলতে পারব না। বিখ্যাত খেলোয়ারদের একটি তালিকা ছিল ও'রাইলির কাছে, তাদের মধ্যে সাতজন তিন শতাধিকেরও বেশি হিট করেছিল এবং প্রত্যেকে মনে করেছিল তাদের টিম সহজেই জয়ী হবে। কিন্তু ক্লাবটির ধস নামে এবং তারা কুড়িটি খেলার মধ্যে প্রথম সতেরটিতে হেরে যায়। তাদের খেলোয়াররা কিছুতেই হিট করতে পারছিল না এবং প্রত্যেকে অন্যদেরকে টিমের জন্য অপয়া হিসেবে দোষারোপ করছিল।

www.pathagar.org

ওই বছরের অধিকতর দুর্বল টিম ডালাস ক্লাবের সঙ্গে খেলায় সান অ্যান্টোনিওর মাত্র একজন খেলোয়ার একটি হিট করে এবং আশ্চর্যের বিষয় তিনি ছিলেন একজন বল নিক্ষেপকারী খেলোয়ার। ও'রাইলির দলটির জন্য ওই দিনটি ছিল অত্যন্ত বাজে। খেলা শেষে ক্লাবহাউজে খেলোয়াররা ছিল ম্রিয়মাণ। জস ও'রাইলি জানতেন তার দলে ছিল অনেক তারকা খেলোয়ার। তিনি উপলব্ধি করলেন খেলোয়ারদের শুধুমাত্র সমস্যা ছিল যে তারা ভুল চিন্তা করছিল। তারা প্রত্যাশা করে নি একটি হিটও তারা পাবে। তারা জয়ের প্রত্যাশাও করে নি। তারা মনে করেছিল তারা পরাজিত হবে। তাদের মানসিক প্যাটার্নে সন্দেহ ছাড়া আর কোন প্রত্যাশা ছিল না। এই নেতিবাচক মানসিক প্রক্রিয়া তাদের মনে প্রতিবন্ধকতার সৃষ্টি করছিল, তাদের পেশীকে স্থবির করে তুলছিল, তাদের টাইমিং ভুল হচ্ছিল এবং তাদের দলের মধ্যে অন্তর্নিহিত শক্তির কোন মুক্ত প্রবাহ ছিল না।

সেই সময় শ্ল্যাটার নামক একজন ধর্ম প্রচারক আশেপাশে বেশ জনপ্রিয় ছিলেন। তিনি নিজেকে একজন ফেইথ হিলার হিসেবে দাবি করতেন এবং তিনি কিছু বিস্ময়কার ফল লাভ করছিলেন। জনতা তার কথা শোনার জন্য ভীড় করত এবং প্রায় সকলেরই তার প্রতি অগাধ বিশ্বাস ছিল। সম্ভবত প্রকৃত সত্য ছিল যে তার শক্তির প্রতি তাদের বিশ্বাস ফল অর্জনে সক্ষম করে তুলত।

ও'রাইলি প্রত্যেক খেলোয়ারকে তাদের শ্রেষ্ঠ ব্যাটগুলি থেকে দুইটি করে তাকে দিতে বললেন। তারপর দলের সদস্যদের তিনি ফিরে না আসা পর্যন্ত ক্লাবহাউজে অপেক্ষা করতে বললেন। তিনি ব্যাটগুলিকে একটি ঠেলাগাড়িতে তুলে নিয়ে চলে গেলেন। এক ঘন্টা পর বেশ উৎফুল্ল হয়ে ফিরে এসে তিনি খেলোয়ারদের বললেন ধর্মপ্রচারক শ্ল্যাটার ব্যাটগুলিকে আশীর্বাদ করেছেন এবং এই ব্যাটগুলি এখন এমন এক শক্তির অধিকারী যে কেউ এগুলিকে পরাজিত করতে পারবে না। খেলোয়াররা বিস্মিত ও আনন্দিত হল।

পরের দিন তারা হতবুদ্ধি করে দিল ডালাসকে। তারা ৩৭টি বেজ হিট করল এবং কুড়ি রান নিল। তারা বেশুমার বল পিটিয়ে লীগ শেষে চ্যাম্পিয়নশিপ লাভ করে। হিউ ফুলারটন বলেন দক্ষিণ-পশ্চিমের একজন খেলোয়ার বছরের পর বছর একটি 'শ্ল্যাটার ব্যাটের' জন্য বড় অংকের টাকা প্রদান করত।'

www.pathagar.org

শ্ল্যাটারের ব্যক্তিগত 'শক্তি' হয়ত ছিল, তবে এটি সত্য যে ওই বেসবল খেলোয়ারদের মনে অসাধারণ কিছু ঘটেছিল। তাদের চিন্তার ধরন পরিবর্তিত হয়ে গিয়েছিল। তারা প্রত্যাশার পরিপ্রেক্ষিতে চিন্তা করতে শুরু করেছিল, সন্দেহ নয়। তারা মন্দ কিছু প্রত্যাশা করে নি, সেরাটা ছাড়া আর কিছু নয়। তারা আশানুযায়ী হিট করেছে, রান করেছে, বিজয়ী হয়েছে এবং তারা অন্যদের পরাজিত করেছে। তারা যে শক্তি প্রত্যাশা করেছিল তা তারা অর্জন করেছিল। আমি বেশ নিশ্চিত এই বিষয়ে ব্যাটগুলির মধ্যে তেমন কোন পার্থক্য ছিল না, তবে তাদের মনে অবশ্যই কোন পার্থক্য ছিল, তারা তা ব্যবহার করেছে। তারা তখন জানত তারা হিট করতে পারবে এবং রান করতে পারবে এবং তারা জয়ী হতে পারবে। একটি নতুন থট প্যাটার্ন ওই মানুষগুলির মনকে পরিবর্তিত করেছিল যাতে বিশ্বাসের সৃজনীশক্তি ক্রিয়াশীল থাকতে পারে।

আপনি জীবনের খেলায় হয়ত তেমন ভাল করতে পারছেন না। আপনি ব্যাট করতে দাঁড়িয়েছেন এবং কিন্তু হিট করতে পারছেন না। আপনি সঠিক সময়ে আঘাত করতে পারছেন না এবং আপনার ব্যাটিং গড় শোচনীয়ভাবে কম। আপনাকে একটি পরামর্শ দিচ্ছি। আমি নিশ্চয়তা দিচ্ছি এটি কাজ করবে। আমার নিশ্চয়তার ভিত্তি হল সেই সত্য যা হাজার হাজার মানুষ চেষ্টা করে খুব ভাল ফল লাভ করছে। যদি আপনি এই মেথডটিকে সঠিকভাবে পরীক্ষা করে দেখেন তবে আপনার পরিস্থিতি খুবই বদলে যাবে।

নিউ টেস্টামেন্ট পড়তে শুরু করুন এবং এটি কতবার বিশ্বাসের কথা উল্লেখ করে তা লক্ষ্য করুন। বিশ্বাস সম্পর্কে আপনার সবচেয়ে পছন্দের এক ডজন শক্তিশালী বক্তব্য বাছাই করুন। এরপর প্রত্যেকটি মুখস্থ করুন। এই বিশ্বাসের ধারণাগুলি আপনার সচেতন মনের মধ্যে ঢেলে দিন। এই কথাগুলি বারবার উচ্চারণ করুন, বিশেষকরে রাতে ঠিক ঘুমাতে যাওয়ার পূর্বে। আধ্যাত্মিক আন্তঃক্রিয়ার একটি প্রক্রিয়ায় তারা আপনার সচেতন মন থেকে অবচেতন মনে প্রবেশ করবে এবং যথাসময়ে সংশোধন করবে এবং আপনার মৌলিক থট প্যাটার্নের পরিবর্তন ঘটাবে। এই প্রক্রিয়া আপনাকে পরিবর্তন করে বিশ্বাসীতে পরিণত করবে, আপনাকে আশাবাদী করে তুলবে এবং যথাসময়ে আপনাকে একজন সাফল্য অর্জনকারী হিসেবে প্রতিষ্ঠিত

www.pathagar.org

করবে। ঈশ্বর ও আপনি জীবন থেকে আসলেই যা পাওয়ার জন্য স্থির করবেন তা পেতে একটি নতুন শক্তি আপনি অর্জন করবেন।

মানব প্রকৃতির সবচেয়ে বড় শক্তি হল আধ্যাত্মিক-ক্ষমতা কৌশল যা বাইবেলে বর্ণিত হয়েছে। বাইবেল অত্যন্ত বিচক্ষণতার সঙ্গে পদ্ধতিটির উপর জোর দিয়েছে যার দ্বারা একজন ব্যক্তি নিজেকে নিয়ে কিছু একটা করতে পারে, কেননা এটি উল্লেখ করে, 'বিশ্বাসের ঢাল, যদ্দারা, আপনি সকল অশুভ অগ্নিময় বাণ প্রতিহত করতে সক্ষম হবেন (ইফিষীয় ৬:১৬)।' বিশ্বাস, আস্থা, ইতিবাচক চিন্তা, ঈশ্বরের প্রতি বিশ্বাস, অন্য মানুষের প্রতি বিশ্বাস, নিজের উপর বিশ্বাস এবং জীবনের প্রতি বিশ্বাস থকাতে হবে। এটিই কৌশলটির সারাংশ যে এটি আমাদের প্রয়োজনীয় শিক্ষা দেয়। বাইবেল বলে, 'যদি তুমি বিশ্বাস কর, তার জন্য সবকিছুই সম্ভব যে বিশ্বাস করে (মার্ক ৯:২৩)।' 'যদি তোমার বিশ্বাস থাকে... কোনকিছুই তোমার জন্য অসম্ভব হবে না (ম্যাথিউ ১৭:২১)।' 'তোমার বিশ্বাস অনুযায়ী তুমি তা পাবে (ম্যাথিউ ৯:২৯)।'" এমনভাবে বিশ্বাস করুন যাতে এটি আপনার কাছে এই সত্যকে নিয়ে আসে যে, বিশ্বাস পর্বতকে সরাতে পারে।

সংশয়বাদীদের মধ্যে যারা কখনো সঠিক চিন্তার প্রভাবের এই শক্তিশালী বিধি সম্পর্কে অবগত হন নি, আমার এই দাবিতে তারা হয়ত সন্দেহ করতে পারেন যে এই কৌশল প্রয়োগ করা হলে বিস্ময়কর ফলাফল পাওয়া যায়।

যখন আপনি মন্দের পরিবর্তে ভাল কিছুর প্রত্যাশা করেন তখন পরিস্থিতির উন্নতি ঘটে। কারণ আত্ম-সন্দেহ থেকে মুক্ত হওয়ায়, আপনি আপনার প্রচেষ্টার উপর আপনার পুরোটাই নিযুক্ত করতে পারেন এবং যিনি একটি সমস্যার উপর নিজেকে পুরোপুরি কেন্দ্রীভূত করেন তার পথে কোন কিছুই বাধ হয়ে দাঁড়াতে পারে না। যখন আপনি কোন একটি ব্যক্তিগত অখণ্ডতা নিয়ে অসুবিধার মুখোমুখী হন এবং যখন অসুবিধাটি নিজেই অসহযোগিতা করে, তখন এই অখণ্ডতার ভেঙ্গে যাওয়ার প্রবণতা থাকে।

যখন আপনার সমস্ত শারীরিক, মানসিক এবং আধ্যাত্মিক শক্তি সম্পূর্ণভাবে একত্রিত হয়, তখন এই সম্মিলিত শক্তিকে প্রয়োগ করা হলে তা হয়ে উঠে অপ্রতিরোধ্য।

www.pathagar.org

সেরা জিনিস প্রত্যাশা করার অর্থ আপনি যা চান সেটি সম্পন্ন করার উপর আপনি আপনার পুরো মনোযোগ দেন। মানুষ জীবনে পরাজিত হয় সক্ষমতার অভাবে নয়, তবে তার পূর্ণ আন্তরিক মনোযোগের অভাবে। তারা সর্বান্তঃকরণে আন্তরিকভাবে সফলতার আশা করে না। তাদের হৃদয় এর মধ্যে থাকে না, বলা যায় তারা নিজেদেরকে পুরোপুরি নিয়োজিত করে না। যিনি কাঙ্ক্ষিত ফল লাভের জন্য নিজেকে নিয়োজিত করতে অস্বীকার করেন তিনি ফল লাভ করতে ব্যর্থ হন।

এই জীবনের সাফল্যের একটি প্রধান চাবি, যা আপনি গভীরভাবে আশা করেন তা পাওয়া, তা হল সম্পূর্ণভাবে মুক্ত হতে হবে এবং আপনার নিজের সব কিছু নিয়েজিত করতে হবে আপনার কাজে অথবা যে প্রকল্পে আপনি নিযুক্ত। অন্য কথায়, আপনি যাই করেন না কেন, আপনার যা কিছু আছে তা ঢেলে দিন। আপনার পুরো সামর্থ্যকে নিয়োজিত করুন। কিছুই ধরে রাখবেন না। যে ব্যক্তি জীবনের জন্য সর্বস্ব নিয়োজিত করে, জীবন তাকে প্রত্যাখ্যান করতে পারে না। কিন্তু দুর্ভাগ্যবশত, অধিকাংশ মানুষ তা করে না। আসলে মাত্র অল্প কিছু সংখ্যক মানুষ তা করে এবং এটি ব্যর্থতার দুঃখজনক কারণ, অথবা এই কারণে আমরা পুরোপুরি অর্জন করতে ব্যর্থ হই।

একজন বিখ্যাত ক্যানাডিয়ান এথলেটিক কোচ, এইস পারসিভল বলেন অধিকাংশ মানুষ, এথলেট এবং নন-এথলেট সম্পূর্ণ উজার করে দেন না, অর্থাৎ তারা সব সময় কিছু না কিছু জমিয়ে রাখে। কোন প্রতিযোগিতায় তারা নিজেদেরকে শতভাগ বিনিয়োগ করে না। সেইকারণে তারা কখনো সর্বোচ্চ লক্ষ্য অর্জন করতে পারে না, যতটুকু তারা করতে সক্ষম।

বিখ্যাত বেসবল ঘোষক রেড বারবার আমাকে বলেন তিনি কিছু সংখ্যক এথলেটকে চিনতেন যারা সম্পূর্ণভাবে নিজেদের নিয়োজিত করত।

নিজের শক্তিকে আটকে রাখবেন না। সব নিংড়ে ঢেলে দিন। এটি করুন তাহলে জীবনও আপনাকে সবকিছু উজার করে দিবে।

একজন বিখ্যাত শরীরচর্চাবিদ তার ছাত্রদের নির্দেশনা দিচ্ছিলেন কিভাবে হাই ট্র্যাপেজ বারে পারফর্ম করতে হয়। অবশেষে, তিনি সম্পূর্ণ ব্যাখ্যা ও নির্দেশনা দেন এবং তাদের দক্ষতা প্রদর্শন করতে বলেন। একজন ছাত্র ঝুঁকিপূর্ণ পার্চের দিকে তাকিয়ে হঠাৎ ভয় পেয়ে গেল। সে

www.pathagar.org

একেবারে জমে গেল। সে মাটিতে পড়ে যাওয়ার কল্পনায় আতঙ্কিত হয়ে পড়ল। সে এতই আতঙ্কিত হয়ে পড়ল যে তার একটি পেশীও নড়াতে পারল না। সে মরিয়া হয়ে বলল, 'আমি এটি করতে পারব না...আমি এটি করতে পারব না।'

প্রশিক্ষক তার হাত ছেলেটির কাঁধে রেখে বলললেন, 'বাবা, তুমি এটি করতে পারবে, আমি তোমাকে দেখিয়ে দিব তা কেমন করে করতে হবে।' তারপর তিনি একটি বিবৃতি দেন যার অমূল্য গুরুত্ব রয়েছে। আমি এ পর্যন্ত যত মন্তব্য শুনেছি তার মধ্যে এটি ছিল অত্যন্ত মূল্যবান। তিনি বললেন, 'ওই দণ্ডের উপর তোমার হৃদয় নিক্ষেপ কর তাহলে তোমার দেহ তা অনুসরণ করবে।'

এই বাক্যটি কপি করুন। এটি একটি কার্ডে লিখে পকেটে রাখুন। এক কপি আপনপর ডেস্কের গ্লাসের নিচে রেখে দিন। এক কপি ওয়ালে লাগিয়ে রাখুন। আপনার সেভিংয়ের আয়নায় এক কপি সেঁটে রাখুন। আরো ভাল হয়, আপনার মনের মধ্যে লিখে রাখুন, যদি আসলেই জীবনে কিছু একটা করতে চান। ওই বাক্যটি শক্তিসহ প্যাকেটবন্দী হয়ে আছে, 'থ্রো ইয়োর হার্ট ওভার দ্য বার অ্যান্ড ইয়োর বডি উইল ফলো।'

হার্ট হল সৃজনশীল কর্মশক্তির প্রতীক। আপনি যেখানে যেতে চান এবং আপনি যা হতে চান সে বিষয়ে আপনার হৃদয়কে উদ্দীপ্ত করুন। আপনার অবচেতন মনের মধ্যে বিদ্যমান অজ্ঞানতাকে এমনভাবে সংশোধন করুন যেন আপনি আর না বোধক কোন উত্তর গ্রহণ করবেন না। এরপর আপনার পুরো ব্যক্তিসত্তা অনুসরণ করবে যেখানে আপনার হৃদয় আপনাকে নিয়ে যাবে। 'থ্রো ইয়োর হার্ট ওভার দ্য বার।' বারের উপর আপনার হৃদয়কে নিক্ষেপ করার অর্থ আপনার বিশ্বাসকে সমস্যার উপর নিক্ষেপ করা, আপনার আকাঙ্ক্ষাকে প্রত্যেকটি প্রতিবন্ধকতার উপর নিক্ষেপ করুন, আপনার কল্পনাকে বাধাসমূহের উপর নিক্ষেপ করুন। অন্য কথায়, আপনার আধ্যাত্মিক সত্তাকে বারটির উপর নিক্ষেপ করুন, বাস্তবসত্তা তাকে অনুসরণ করে আপনাকে সাফল্য এনে দিবে, বিশ্বাসে অনুপ্রাণিত মনের মাধ্যমে। সর্বদা সেরাটাই আশা কববেন, মন্দ কিছু নয়, তাহলে আপনি আপনার আকাঙ্ক্ষিত সাফল্য লাভ করবেন।

আপনার হৃদয় যা চায়, ভাল নয়তো মন্দ, সবলতা বা দুর্বলতা, অবশেষে তা-ই আপনার কাছে তা আসবে। এমারসন বলেন, 'সতর্ক থাকুন কেননা আপনি যা চাইবেন তাই আপনি পাবেন।'

www.pathagar.org

এই দর্শনের ব্যবহারিক মূল্য এক নবযুবতীর অভিজ্ঞতায় বর্ণিত হয়েছে। কয়েক বছর পূর্বে তার সঙ্গে আমার সাক্ষাৎ হয়েছিল। তিনি কোন এক বিকেল দুইটায় সাক্ষাতের জন্য আমার অ্যাপয়েন্টমেন্ট নিয়েছিলেন। ওই দিন আমি অত্যন্ত ব্যস্ত থাকায় নির্ধারিত সময়ের চেয়ে কিছুটা পিছিয়ে পড়েছিলাম এবং দুইটা বাজার পাঁচ মিনিট পর কনফারেন্স রুমে এসে পৌঁছাই। তিনি তখন আমার জন্য অপেক্ষা করছিলেন। তিনি আমার উপর বেশ বিরক্ত হয়েছিলেন তা সুস্পষ্ট ছিল, তার ঠোঁট দুটি বেশ শক্ত করে চেপে ধরে রেখেছিলেন।

তিনি বললেন, 'এখন দুটো বেজে পাঁচ মিনিট হয়েছে এবং আমাদের দুটোর সময় অ্যাপয়েন্টমেন্ট ছিল। আমি সবসময় চটপট স্বভাবের প্রশংসা করি।'

আমি মৃদু হেসে বললাম, 'আমিও তাই করি। আমি সব সময়ই তৎপরতায় বিশ্বাস করি এবং আশা করি আপনি আমাকে ক্ষমা করবেন অনিবার্য বিলম্বের জন্য।'

কিন্তু তিনি হাস্যরসের মেজাজে ছিলেন না। বেশ শীতল কণ্ঠে তিনি বললেন, 'আমার একটি খুবই গুরুত্বপূর্ণ সমস্যা আপনাকে বলার আছে এবং এর একটি সমাধান আশা করছি।' এরপর তিনি আমার দিকে তার বক্তব্য ছুঁড়ে দিলেন, 'আপনাকে স্পষ্ট করে বলাই ভাল। আমি বিয়ে করতে চাই।'

আমি উত্তর দিলাম, 'বেশ তো, এটি পুরোপুরি স্বাভাবিক একটি ইচ্ছা এবং আমি আপনাকে সহযোগিতা করতে চাই।'

তিনি বলে চললেন, 'আমি জানতে চাই কেন আমি বিয়ে করতে পারছি না। যতবার আমি একজন মানুষের সঙ্গে বন্ধুত্ব করি, ততবার আমি জানি পরবর্তীতে তা ঘোলাটে হয়ে যাবে এবং সেই সঙ্গে আরেকটি সুযোগ হাতছাড়া হয়ে যাবে।' তিনি অকপটে আরো যোগ করেন, 'আমি আর এখন তরুণী নই, আমার বয়স বেড়ে যাচ্ছে। আপনি একটি ব্যাক্তিগত সমস্যা সংক্রান্ত প্রতিষ্ঠান পরিচালনা করেন এবং মানুষকে পর্যবেক্ষণ করেন। আপনি পূর্বে অনেক অভিজ্ঞতা অর্জন করেছেন এবং তাই আমি আমার সমস্যা আপনাকে অকপটে খুলে বললাম। এখন বলুন কেন আমি বিয়ে করতে পারছি না?'

www.pathagar.org

আমি তাকে কিছুক্ষণ নিরীক্ষণ করলাম যে তার সঙ্গে অকপটে কথা বলতে পারি কিনা এবং নিশ্চিত হতে যে তিনি আসলেই আমার সাহায্য চান কিনা। অবশেষে আমি বুঝতে পারি, যদি তিনি তার এই ব্যক্তিত্বের সমস্যা দূর করতে চান তবে এই মেডিসিন নেওয়ার মত যথেষ্ট মেধাবী তাকে হতে হবে। তাই আমি বললাম, 'বেশ, এখন, পরিস্থিতির বিশ্লেষণ করে দেখা যাক। অবশ্যই আপানার একটি সুন্দর মন এবং একটি উত্তম ব্যক্তিত্ব রয়েছে এবং যদি আমাকে বলতে হয় তাহলে বলব, আপনি একজন সুন্দরী মহিলা।'

এই কথাগুলি সত্যি ছিল। আমি সততার সঙ্গে যতটুকু পারলাম বিভিন্ন উপায়ে তাকে অভিনন্দন জানালাম। কিন্তু তারপর বললাম, 'আমার মনে হয় আমি আপনার সমস্যা ধরতে পেরেছি এবং এটিই আপনার সমস্যা। আমি পাঁচ মিনিট দেরি করে আসায় আপনি আমাকে পাকড়াও করেছেন এবং আমার সঙ্গে কঠোর ব্যবহার করেছেন। আপনার কি কখনো মনে হয়েছে যে আপনার দৃষ্টিভঙ্গী আপনার একটি গুরুতর দোষ প্রকাশ করে? আমি মনে করি একজন স্বামীকে কঠিন সময় কাটাতে হবে যদি অত নিবিড়ভাবে তাকে সব সময় জেরা করেন। যদি আপনি তার উপর সবসময় খুব বেশি কর্তৃত্ব করেন, আপনি তাকে বিয়ে করলেও আপনার বিবাহিত জীবন হবে অসন্তোষজনক। ভালবাসা আধিপত্যের অধীনে বেঁচে থাকতে পারে না।

এরপর আমি বললাম, 'আপনার কঠিনভাবে ঠোঁট চেপে ধরার অভ্যাস রয়েছে যা একটি উদ্ধত মনোভাবের ইঙ্গিত করে। আমি আপনাকে বলতে পারি, একজন স্বাভাবিক পুরুষ কারো অধীন হতে চায় না, অন্তত যদি তিনি তা জানেন।' এরপর আমি যোগ করি, 'আমি মনে করি আপনি একজন অত্যন্ত আকর্ষণীয়া মহিলা হতে পারতেন যদি আপনার চেহারা থেকে অত্যন্ত কঠিন ওই রেখাগুলি মুছে ফেলতে পারতেন। আপনার মধ্যে সামান্য স্নিগ্ধতা, একটু কোমলতা থাকতে হবে এবং আপনার ওই রেখাগুলি কোমল হওয়ার পক্ষে বেশ শক্ত।' তারপর আমি তার পোষাক লক্ষ্য করলাম, যা অবশ্য অত্যন্ত মূল্যবান। কিন্তু তিনি তা তেমন ভাল করে পরেন নি। তাই আমি বললাম, 'এটি হয়ত আমার লাইন থেকে একটু আলাদা এবং আমি আশা করি আপনি মনে কিছু করবেন না, তবে আপনি আপনি আরেকটু যত্ন

www.pathagar.org

করে পোষাক পরতে পারতেন।' আমি জানি আমার বর্ণনা ছিল বিব্রতকর, কিন্তু তিনি বিষয়টিকে কৌতুক হিসেবে নিয়ে বেশ উচ্চ স্বরে হেসে উঠলেন।

তিনি বললেন, 'আপনি নিশ্চয়ই শৈলী শব্দসমষ্টি ব্যবহার করেন না, তবে বিষয়টি আমি বুঝতে পেরেছি।'

এরপর আমি পরামর্শ দেই, 'আপনার চুল আরেকটু সংশোধন করলে হয়ত আরো ভাল দেখাবে। এটি সামান্য ফুলে রয়েছে। আপনি হয়ত সামান্য সুগন্ধি পারফিউমও ব্যবহার করতে পারেন, মাত্র এক ঝলক। কিন্তু সত্যিকার গুরুত্বপূর্ণ বিষয় হল আপনাকে একটি নতুন দৃষ্টিভঙ্গী অর্জন করতে হবে যা আপনার মুখের রেখাগুলিকে পরির্তন করবে এবং আপনাকে দিবে আধ্যাত্মিক আনন্দ, বর্ণনাতীত উৎকর্ষতা। আমি নিশ্চিত এই সৌন্দর্য এবং কমনীয়তা আপনার মধ্যে মুক্ত হবে।'

তিনি ফেটে পড়লেন, 'বেশ, আমি কখনো এই ধরনের উপদেশের সমাহার কোন ধর্মযাজকের কাছ থেকে আশা করি নি।'

আমি স্মিত হেসে তাকে বললাম, 'না, আমি তা মনে করি না, তবে আজকাল মানুষের সমস্যার সকল ক্ষেত্র নিয়ে আমাদের কাজ করতে হয়।'

এরপর আমি তাকে ওহাইও ওয়েসলিয়ান ইউনিভার্সিটির একজন বয়স্ক প্রফেসর সম্পর্কে বললাম, 'রলি ওয়াকার বলেন, "ঈশ্বর একটি বিউটি পারলার পরিচালনা করেন।" তিনি বিষয়টি ব্যাখ্যা করে বলেন কিছু তরুণী যখন কলেজে পড়তে আসে তখন তারা ছিল সুন্দরী, কিন্তু ত্রিশ বছর পর যখন ক্যাম্পাস পরিদর্শনে ফিরে আসে, তাদের সৌন্দর্য ম্লান হয়ে গিয়েছে। তাদের যৌবনের জ্যোৎসনা ও গোলাপ কমনীয়তা স্থায়ী হয় নি। অন্যদিকে, অন্য কিছু মেয়ে যখন তারা কলেজে আসে তারা ছিল খুবই সাধারণ, কিন্তু যখন ত্রিশ বছর পর ফিরে আসে ক্যাম্পাস পরিদর্শনে তখন তারা সুন্দরী মহিলায় পরিণত হয়েছেন। তিনি জিজ্ঞেস করলেন, 'কী এই পার্থক্য সৃষ্টি করে? পরের দলটির চেহারায় ছিল অভ্যন্তরীণ আধ্যাত্মিক জীবনের সৌন্দর্য।' তিনি যোগ করেন, "ঈশ্বর একটি বিউটি পারলার পরিচালনা করেন।" এই তরুণীকে আমি যা বলেছি সে বিষয়ে তিনি কয়েক মিনিট ভাবলেন। তারপর তিনি বললেন, 'আপনি যা বলেছেন তার মধ্যে অনেক সত্য রয়েছে। আমি চেষ্টা করব।' এখানেই এই ভদ্রমহিলার শক্তিশালী ব্যক্তিত্ব সক্রিয় বলে প্রমাণিত হল, কেননা তিনি এটি চেষ্টা করেছিলেন।

www.pathagar.org

অনেক বছর পার হল। আমি তার কথা ভুলে গিয়েছিলাম। তারপর এক শহরে বক্তৃতার পর, একজন খুব সুন্দরী মহিলা একজন সুদর্শন ভদ্রলোক ও দশ বছরের একটি বালককে সঙ্গে নিয়ে আমার কাছে এলেন। ভদ্রমহিলাটি মৃদু হেসে জিজ্ঞেস করলেন, 'আচ্ছা, এখন কেমন মনে করছেন?' আমি অবাক হয়ে জানতে চাইলাম, 'আমি কিভাবে বলতে পারি আমি কেমন মনে করছি?'

তিনি বলেন, 'আমার পোষাক। আপনি কি মনে করেন এটি ঠিক মত পরেছি?'

আমি হতভম্ব হয়ে বললাম, 'হ্যাঁ, আমি মনে করি ঠিক আছে, তবে আপনি কেন জিজ্ঞেস করছেন?'

তিনি জিজ্ঞেস করলেন, 'আপনি কি আমাকে চিনতে পারছেন না?'

আমি বললাম, 'আমার জীবনে বহু মানুষের সঙ্গে দেখা হয়েছে। সত্যি বলতে কী, না, আমি আগে আপনাকে কখনো দেখি নি।'

তখন তিনি আমাকে স্মরণ করিয়ে দিলেন অনেক বছর আগের আমাদের আলোচনার কথা যা আমি বর্ণনা করেছি।

তিনি অত্যন্ত আন্তরিকভাবে বললেন, 'আমার স্বামী ও আমার ছেলে আমার সঙ্গে এসেছে। আপনি আমার সম্পর্কে যা বলেছিলেন তা ছিল একেবারে সত্য। আমি যখন আপনার সঙ্গে দেখা করতে এসেছিলাম, তখন আমি ছিলাম অত্যন্ত হতাশ, অসুখী মানুষ। কিন্তু আমি আপনার উপদেশ মত নিয়মগুলি অনুশীলন করেছি। আমি আসলেই তা করেছি এবং এটি কাজ করেছে।'

তখন তার স্বামী বললেন, 'পৃথিবীতে ম্যারির মত এত অমায়িক মহিলা আর হয় না।'

আমি অবশ্যই বলব তিনি তার অংশটুকু ঠিকমত পালন করেছেন। তিনি স্পষ্টতই পরিদর্শন করেছেন 'ঈশ্বরের বিউটি পারলার।'

তিনি কেবল তার অন্তরে কোমলতা ও পরিপক্কতা উপলব্ধি করেছেন তাই নয়, তিনি যথাযথভাবে তার একটি বড় গুণ ব্যবহার করেছেন, অর্থাৎ, যা তিনি চেয়েছেন তা অর্জন করতে তিনি তার চালিকা শক্তি ব্যবহার করেছেন। এটি তাকে এমন পর্যায়ে নিয়ে গিয়েছিল যে তিনি নিজের পরিবর্তনের জন্য আগ্রহী হয়ে উঠেছিলেন যাতে তার স্বপ্ন অর্জিত হতে

www.pathagar.org

পারে। তার মনের ছিল সেই গুণ, তিনি নিজেকে নিজের হাতে নিয়ে আধ্যাত্মিক কৌশল প্রয়োগ করেছেন। তার গভীর ও সরল বিশ্বাস ছিল তিনি যা চান বলে তার মন বলেছে সঠিক সৃজনশীল ও ইতিবাচক প্রক্রিয়ার মাধ্যমে তা লাভ করতে পারবেন।

সুতরাং সূত্রটি হল আপনি কী চান তা আপনাকে জানতে হবে এবং এটি আপনার জন্য সঠিক কিনা তা জানতে পরীক্ষা করুন। নিজেকে এমনভাবে পরিবর্তন করুন যেন এটি স্বাভাবিকভাবেই আপনার কাছে ধরা দেয় এবং সব সময় এর উপর বিশ্বাস রাখুন। বিশ্বাসের সৃজনশীল শক্তি দিয়ে বিশেষ পরিবেশ পরিস্থিতিকে আপনি উদ্দীপিত করুন যা আপনার লালিত অভিলাষ পূরণ করবে।

আধুনিক প্রগতিশীল চিন্তার ছাত্ররা যীশুর ধারণা ও শিক্ষার ব্যবহারিক মূল্য আরো বেশি করে উপলব্ধি করছে, বিশেষকরে এই ধরনের নীতিবাক্যের মত সত্যকে, 'তোমার বিশ্বাস অনুযায়ী, ফল লাভ করবে (ম্যাথিউ ৯:২৯)।' আপনার অন্তরের বিশ্বাস অনুযায়ী, কর্মের প্রতি আপনার বিশ্বাস অনুযায়ী, ঈশ্বরের প্রতি আপনার বিশ্বাস অনুযায়ী আপনি ফল লাভ করবেন, এরচেয়ে একটুও বেশি নয়। যদি আপনার কাজের প্রতি এবং নিজের প্রতি এবং আপনার দেশের সুযোগ-সুবিধার উপর বিশ্বাস থাকে এবং আপনি যদি ঈশ্বরে বিশ্বাস করেন এবং কঠোর পরিশ্রম ও অধ্যায়ন করেন এবং নিজেকে এর মধ্যে সঁপে দেন, অন্য কথায়, যদি আপনি 'যদি নিজের অন্তরকে বারের উপর নিক্ষেপ করেন,' আপনি যেকোন উচ্চতায় পৌছাতে পারেন, যে পর্যায়ে আপনি আপনার জীবন এবং আপনার পরিসেবা এবং কৃতিত্বকে নিয়ে যেতে চান। যখনই একটি বারের সামনে আপনি, এটিকে আপনার সামনে একটি বাধা বলে মনে করবেন, থামুন, চোখ বন্ধ করুন এবং কল্পনা করুন সবকিছু কেবল বারের উপরে আছে, এর নিচে কিছু নেই। তারপর কাল্পনিকভাবে আপনার হৃদয়কে নিক্ষেপ করুন বারের উপর এবং অনুভব করুন আপনাকে দেয়া হয়েছে এর উপরে উঠার শক্তি। বিশ্বাস করুন আপনি উপরমুখী বল অনুভব করছেন। আপনি উপরে উঠার যে শক্তি আপনি পাবেন, বিস্মিত হবেন। যদি আপনার মনের গভীরে আপনি কল্পনায় শ্রেষ্ঠ ফল আশা করেন এবং যদি বিশ্বাস ও সক্ষমতার শক্তিকে ব্যবহার করেন, আপনি শ্রেষ্ঠ ফলই লাভ করবেন।

www.pathagar.org

শ্রেষ্ঠ ফল অর্জনের এই প্রক্রিয়ার জন্য এটি জানা গুরুত্বপূর্ণ যে জীবনে আপনি আসলে কোথায় যেতে চান। আপনি আপনার লক্ষ্যে পৌঁছাতে পারেন, আপনার শ্রেষ্ঠ স্বপ্ন সত্য হতে পারে এবং আপনি যেখানে যেতে চান সেখানে যেতে পারেন, কেবল যদি আপনি জানেন কী আপনার লক্ষ্য। আপনার প্রত্যাশা অবশ্যই সুস্পষ্টভাবে সংজ্ঞায়িত হতে হবে। অনেক মানুষ কোথাও পৌঁছাতে পারে না কেবল এই কারণে যে তারা জানে না তারা আসলে কোথায় যেতে চায়। তাদের কোন সুস্পষ্ট, সুনির্দিষ্ট কোন উদ্দেশ্য নেই। আপনি ভাল কিছু আশা করতে পারেন না যদি আপনি উদ্দেশ্যবিহীন চিন্তা করেন।

একজন ছাব্বিশ বছর বয়সী যুবক আমার পরামর্শ নিতে আসেন। তিনি তার চাকরির ক্ষেত্রে অসন্তুষ্ট ছিলেন। তার লক্ষ্য ছিল জীবনে বড় কিছু করার এবং জানতে চান কিভাবে তিনি তার পরিস্থিতির উন্নতি ঘটাতে পারেন। তার উদ্দেশ্য নিঃস্বার্থ ও পুরোপুরি অর্থবহ মনে হল।

আমি জিজ্ঞেস করলাম, 'আচ্ছা, আপনি কোথায় পৌঁছাতে চান।'

তিনি দ্বিধার সঙ্গে বললেন, 'আমি ঠিক জানি না কোথায় যেতে চাই। আমি কখনো এ বিষয়ে চিন্তা করি নি। আমি শুধু জানি আমি বর্তমান অবস্থান থেকে অন্য কোথাও যেতে চাই।'

তখন আমি তাকে জিজ্ঞেস করলাম, 'আপনি কোন কাজটি সবচেয়ে ভালভাবে করতে পারেন? আপনার জোরালো যুক্তি কী?'

তিনি উত্তর দিলেন, 'আমি জানি না। আমি এ ব্যাপারে কখনো ভাবি নি।'

আমি জোর দেই, 'কিন্তু আপনি কী করতে চাইতেন যদি আপনি কোন পছন্দ বেছে নিতে পারতেন? আপনি আসলে কী করতে চান?'

তিনি বিমর্ষ হয়ে জবাব দিলেন, 'আমি ঠিক জানি না। আমি আসলেই জানি না আমি কী করতে চাই। আমি এ বিষয়ে ভেবে দেখি নি। আমার মনে হয় এ বিষয়টিও আমার জানা উচিৎ।'

আমি বললাম, 'এখন দেখুন, আপনি আপনার বর্তমান অবস্থান থেকে অন্য কোথাও যেতে চাচ্ছেন, কিন্তু আপনি জানেন না কোথায় আপনি যেতে চান। আপনি জানেন না আপনি কী করতে পারেন অথবা আপনি কী করতে চান। অন্য কোথাও যাত্রার আশা করার পূর্বেই আপনার ধারণাগুলিকে সংগঠিত করতে হবে।'

www.pathagar.org

এটিই হল বহু মানুষের ব্যর্থতার পয়েন্ট। তারা কখনো কোথাও পৌঁছাতে পারে না কারণ তাদের কেবল একটি ঘোলাটে ধারণা আছে কোথায় তারা যেতে চায়, তারা কী করতে চায়। উদ্দেশ্যবিহীন যাত্রার পথের কোন শেষ নেই।

এই যুবকের সক্ষমতা নিয়ে আমরা পুঙ্খানুপুঙ্খভাবে বিশ্লেষণ এবং পরীক্ষা করেছি। আমরা তার মধ্যে খুঁজে পেয়েছি ব্যক্তিত্বের কিছু সম্পদ যা তিনি জানতেন না। তবে তাকে সামনে এগিয়ে নিয়ে যেতে হলে, তাকে একটি প্রগতিশীল ব্যক্তিত্ব সরবরাহ করা প্রয়োজন। তাই আমরা তাকে ব্যবহারিক বিশ্বাসের কৌশলসমূহের উপর প্রশিক্ষণ দিলাম। আজ তিনি সাফল্য অর্জনের পথে।

এখন তিনি জানেন কোথায় তিনি যেতে চান এবং কিভাবে যেতে হবে। তিনি জানেন সর্বোত্তম কী এবং তিনি তা পেতে আশা করেন। তিনি এটি পাবেন এবং কোন কিছুই তাকে থামাতে পারবে না।

আমি এক বিখ্যাত খবরের কাগজের এডিটারের কাছে জানতে চাইলাম, 'আপনি কিভাবে এই গুরুত্বপূর্ণ পত্রিকার সম্পাদক হলেন?'

তার সরল উত্তর ছিল, 'আমি হতে চেয়েছিলাম।'

আমি জিজ্ঞেস করলাম, 'শুধু এতটুকুই? আপনি হতে চাইলেন আর হয়ে গেলেন।'

তিনি ব্যাখ্যা করে বললেন, 'ওয়েল, এতটুকুই হয়ত সব নয়। তবে এটি ছিল এই প্রক্রিয়ার একটি বিশাল অংশ। আমি মনে করি যদি আপনি কোথাও পৌঁছাতে চান, আপনাকে অবশ্যই সিদ্ধান্ত নিতে হবে আপনি কোথায় যেতে চান অথবা আপনি কী করতে চান। একটি সঠিক উদ্দেশ্য সম্পর্কে নিশ্চিত হোন। তারপর মনের মধ্যে এই উদ্দেশের একটি ছবি কল্পনা করুন এবং ছবিটি সেখানে স্থায়ী করুন। কঠোর পরিশ্রম করুন, এর প্রতি বিশ্বাস রাখুন এবং আপনার চিন্তা এত শক্তিশালী হয়ে পড়বে যে এর প্রবণতা থাকবে সাফল্য নিশ্চিতের।' তিনি আরো বলেন, 'আপনার মন যা কল্পনা করেছে তা অর্জনের একটি প্রচণ্ড প্রবণতার সৃষ্টি হবে, আপনি কাল্পনিক চিত্রটি অত্যন্ত জোরালোভাবে ধরে রাখবেন এবং যদি উদ্দেশ্যটি যথার্থ হয়।'

www.pathagar.org

এরপর সম্পাদক তার ওয়ালেট থেকে একটি জীর্ণ কার্ড বের করে বললেন, 'আমি এই কোটেশনটি আমার জীবনের প্রতিটি দিন পুনরাবৃত্তি করি। এটি আমার প্রভাব সৃষ্টিকারী চিন্তায় পরিণত হয়েছে।'

আমি এর একটি কপি আপনাকে দিচ্ছি, 'একজন মানুষ যিনি আত্মনির্ভরশীল, ইতিবাচক, আশাবাদী এবং তার কাজে অঙ্গীকারাবদ্ধ, সফলতার আশ্বাসে তার অবস্থার উন্নতি ঘটে। তিনি এই বিশ্বের সৃজনশীল ক্ষমতাসমূহকে নিজের দিকে টেনে আনেন।'

এটি আসলেই সত্যি, যে ব্যক্তি ইতিবাচক আত্মনির্ভরশীলতা এবং আশাবাদ নিয়ে চিন্তা করেন, তিনি তার অবস্থানকে চুম্বকধর্মী করে তোলেন এবং তার লক্ষ্য অর্জনের জন্য শক্তি নির্গত করেন। তাই সর্বদা সেরাটাই আশা করবেন। কখনো নিকৃষ্ট কিছু আশা করবেন না, আপনার মন থেকে তা ঝেড়ে ফেলে দিন, নির্বাসিত করুন। অশুভ কিছু ঘটবে এমন চিন্তা আপনার মন থেকে সম্পূর্ণ দূর করে ফেলুন। মন্দ ধারণাকে এড়িয়ে চলুন, কেননা আপনি আপনার মনে যা-ই প্রবেশ করাবেন সেখানে সেটির প্রসারণ ঘটবে। সুতরাং আপনার মনের মধ্যে ভাল ধারণা গ্রহণ করবেন, কেবল সেটিই। এটিকে লালন করুন, এর উপর মনোযোগ দিন, জোর দিন, এটি কাল্পনিকভাবে দেখুন, এটিকে প্রার্থনাময় করুন, বিশ্বাস দিয়ে এটিকে ঘিরে রাখুন। এটিকে আপনার বদ্ধমূল ধারণায় পরিণত করুন। সর্বোত্তমকে আশা করুন তাহলে আধ্যাত্মিকভাবে সৃজনশীল মনের শক্তি ঈশ্বরের শক্তির সহায়তায় আপনাকে সেরাটাই প্রদান করবে।

এমন হতে পারে যে আপনি এই বইটি যখন পড়ছেন, তখন হয়ত নেতিবাচকভাবে চিন্তা করছেন কোন চিন্তাই আপনার বর্তমান অবস্থাকে প্রভাবিত করতে পারে না। আপনার এই আপত্তির জবাব হল বিষয়টি ঠিক ও রকম নয়। এমনকি যদি আপনি অত্যন্ত বাজে পরিস্থিতির শিকার হয়ে পড়েনও, আপনার ভিতরে অবশ্যই সম্ভাবনা রয়েছে। আপনাকে কেবল তা খুঁজে বের করতে হবে, মুক্ত করতে হবে এবং এর মাধ্যমে আপনাকে উঠে দাঁড়াতে হবে। এর জন্য চাই নিশ্চিত হওয়ার সাহস ও বৈশিষ্ট্য, তবে মূল প্রয়োজন বিশ্বাস। আপনার মধ্যে বিশ্বাস গড়ে তুলুন তাহলে আপনি পাবেন প্রয়োজনীয় সাহস ও গুণাবলী।

www.pathagar.org

একজন ভদ্রমহিলা প্রতিকূল অবস্থার কারণে বিক্রেতা হিসেবে চাকুরিতে নিয়োজিত হতে বাধ্য হন। তবে এই কাজে তার কোন পূর্ব অভিজ্ঞতা বা প্রশিক্ষণ ছিল না। তিনি বাড়ি বাড়ি গিয়ে ভ্যাক্যুয়াম ক্লিনার প্রদর্শন ও বিক্রি করার দায়িত্বে ছিলেন। তিনি খুবই নেতিবাচক মনোভাব নিয়ে কাজটি করতেন। তিনি বিশ্বাস করতেন না যে তিনি এই কাজটি করতে পারবেন। তিনি 'জানতেন' তিনি এ কাজে ব্যর্থ হতে চলেছেন। তিনি কোন বাড়িতে প্রবেশ করতে ভয় পেতেন যদিও তিনি তার পণ্য দেখানোর অনুরোধ পেয়েই এসেছিলেন। তিনি বিশ্বাস করতেন যে তিনি পণ্যটি বিক্রয় করতে পারবেন না। ফলাফলে বিস্ময়ের কিছু ছিল না, তিনি অধিকাংশ সাক্ষাতকারে ব্যর্থ হতেন।

একদিন তিনি ঘটনাক্রমে এক মহিলার সঙ্গে সাক্ষাৎ করলেন যিনি গড়পড়তার চেয়ে অধিক বিবেচক বলে প্রমাণিত। এই কাষ্টমারের কাছে এই বিক্রেতা মহিলা তার পরাজয় ও অক্ষমতার কথা খুলে বললেন। ভদ্রমহিলা তার কথা মনোযোগ দিয়ে শুনলেন, তারপর শান্তভাবে বললেন, 'তুমি যদি ব্যর্থতা আশা কর তবে তুমি ব্যর্থ হবে। কিন্তু যদি তুমি সফলতা আশা কর, আমি নিশ্চিত তুমি সফল হবে।' তিনি আরো যোগ করেন, 'আমি তোমাকে একটি ফর্মূলা দিব আমি বিশ্বাস করি এটি তোমাকে সাহায্য করবে। এটি তোমার পদ্ধতিকে পুনর্বিন্যাস করবে, তোমকে এনে দিবে নতুন আত্মবিশ্বাস এবং তোমাকে তোমার লক্ষ্যে পৌঁছাতে সাহায্য করবে। প্রতি কলের পূর্বে এই সূত্রটি বারবার আবৃত্তি করবে। এটির উপর আস্থা রাখবে এবং তারপর এটি তোমার জন্য কী করে তা দেখে বিস্মিত হবে। আর কিছু নয়। সূত্রটি হল "যদি ঈশ্বর আমাদের পক্ষে থাকেন, তাহলে কে আমাদের বিপক্ষে যেতে পারে? (রোমান ৮:৩১)।' এটিকে নিজের মত করে পরিবর্তন করুন, 'যদি ঈশ্বর আমার পক্ষে থাকেন, কে আমার বিপক্ষে যেতে পারে?' যদি ঈশ্বর আমার পক্ষে থাকেন, তাহলে আমি জানি ঈশ্বরের সহায়তায় আমি ভ্যাক্যুয়াম ক্লিনারগুলি বিক্রি করতে সক্ষম হব। ঈশ্বর অনুভব করেন আপনার ছোট ছোট সন্তান ও আপনার জন্য নিরাপত্তা ও সহযোগিতা প্রয়োজন এবং আমার প্রস্তাবিত পদ্ধতি অনুশীলনের মাধ্যমে আপনি যা চান তা পেতে সক্ষম হবেন।

www.pathagar.org

তিনি এই সূত্রটি ব্যবহার করতে শিখলেন। তিনি প্রতিটি বাড়ির নিকটবর্তী হওয়ার সময় আশা করতেন তিনি পণ্যটি বিক্রি করতে পারবেন, নিশ্চায়ন করতেন এবং ইতিবাচক চিত্র কল্পনা করতেন মনে, নেতিবাচক নয়। তিনি ফল পেলেন। মহিলা বিক্রয় প্রতিনিধি হিসেবে তিনি এই নীতি প্রয়োগ করে অর্জন করেছেন নতুন সাহস, নতুন বিশ্বাস এবং তার নিজের সামর্থ্যের প্রতি নতুন আত্মবিশ্বাস। তিনি ঘোষণা করেন, 'ঈশ্বর ভ্যাক্যুয়াম ক্লিনার বিক্রয়ে সাহায্য করেন এবং কে এটি অস্বীকার করতে পারে?'

এটি পরীক্ষিত সত্য যে মন গভীরভাবে কিছু আশা করলে তা অর্জনের সম্ভাবনা বৃদ্ধি পায়। সম্ভবত এটি সত্য কারণ আপনি আসলে তা-ই আশা করেন আপনি আসলেই যা চান। আপনি আসলে যা চান তার জন্য যতক্ষণ না শক্তিশালী আকাঙ্ক্ষার দ্বারা যথেষ্ট ইতিবাচক পরিবেশ সৃষ্টি করতে পারেন, এটি আপনার না পাওয়ার সম্ভাবনা রয়েছে। মনেপ্রাণে কামনা করতে হবে, এটিই হল গোপন রহস্য। যদি আপনি অন্তর দিয়ে আপনার ব্যক্তিত্বের সবটুকু ঢেলে দিয়ে কামনা করেন, আপনি পৌঁছে যাবেন আপনার অন্তরের চাওয়ার কাছে, আপনার পৌঁছান নিরর্থক হবে না।

একটি প্রস্তুতি হিসেবে আমি আপনাকে চারটি শব্দ দিচ্ছি, ফেইথ পাওয়ার ওয়ার্কস ওয়ান্ডার্স। এই চারটি শব্দ গতিশীল ও সৃজনশীল প্রেরণা দিয়ে প্যাকড করা। আপনার সচেতন মনে এগুলিকে ধরে রাখুন। এগুলিকে আপনার অবচেতন মনে ডুবে যেতে দিন যেন এগুলি আপনার যেকোন অসুবিধা কাটিয়ে উঠতে সাহায্য করতে পারে। আপনার চিন্তায় এগুলিকে ধরে রাখুন, বারবার উচ্চারণ করুন, যতক্ষণ না আপনার মন এগুলিকে গ্রহণ করে, যতক্ষণ না আপনি বিশ্বাস করেন, ফেইথ পাওয়ার ওয়ার্কস ওয়ান্ডার্স।

এই কনসেপ্টের কার্যকারিতায় আমার কোন সন্দেহ নেই, কেননা আমি দেখেছি এটি প্রায়ই কাজ করে, ফলে বিশ্বাসের শক্তির উপর আমি অত্যন্ত আগ্রহী।

আপনি যেকোন প্রতিবন্ধকতা অতিক্রম করতে পারেন। আপনি বিশ্বাসের শক্তি ব্যবহার করে বিস্ময়কর কিছু অর্জন করতে পারেন। আর আপনি কিভাবে বিশ্বাসের শক্তি অর্জন করবেন? এর উত্তর হল: আপনার মনকে বাইবেলের মহান শব্দাবলী দিয়ে পরিপূরণ করুন। আপনি যদি

www.pathagar.org

প্রতিদিন বাইবেল পড়ায় একঘন্টা ব্যয় করেন এবং এর বিখ্যাত প্যাসেজগুলি স্মৃতির অন্তর্ভূক্ত করেন, যদি এইভাবে আপনার ব্যক্তিত্বকে পূণর্ব্যবস্থিত করার জন্য এগুলিকে অনুমোদন দেন, আপনার অন্তরে ও উপলব্ধিতে যে পরিবর্তন হবে তা আপনার কাছে প্রায় অলৌকিক মনে হবে।

শুধুমাত্র বাইবেলের একটি অধ্যায় আপনার জন্য এই কাজ সম্পন্ন করে দিবে। মার্কের একাদশ অধ্যায়ই যথেষ্ট। আপনি নিম্নলিখিত শব্দসমূহে এর গোপন রহস্য খুঁজে পাবেন। এটি হল বাইবেলের সর্বশ্রেষ্ঠ সূত্রগুলির মধ্যে একটি: 'ঈশ্বরে বিশ্বাস রাখ (এটি ইতিবাচক, তাই না?)। কেননা আমি তোমাদের সত্যি বলছি যে কেউ ওই পাহাড়কে বলবে তুমি অপসারিত হও এবং সমুদ্রে নিক্ষেপ হও (তার মানে আড়াল হওয়া, যা কিছু আপনি সমুদ্রে নিক্ষেপ করেন না কেন তা চিরতরে হারিয়ে যাবে। টাইটানিক সমুদ্রের তলায় নিমজ্জিত আছে, আর সমুদ্রতলে রয়েছে অসংখ্য নিমজ্জিত জাহাজ। আপনার পর্বত নামক প্রতিদ্বন্দ্বীকে সাগরে ফেলে দিন) এবং তার মনে কোন সন্দেহ থাকবে না (মন শব্দটি এই বাক্যে কেন ব্যবহার করা হয়েছে? কারণ এর অর্থ আপনি কোন প্রকার সন্দেহ করতে পারবেন না আপনার অবচেতন মনে, আপনার অন্তরের গহীনেও নয়। এটি সচেতন মনের মধ্যে সন্দেহ করার মত অত অগভীর বিষয় নয়। এটিই স্বাভাবিক, বুদ্ধিদীপ্ত জিজ্ঞাসা। যে কোন প্রকার সন্দেহকে এড়িয়ে যেতে হবে) তবে বিশ্বাস করতে হবে, যে কথাগুলি তিনি বলেছেন তা ঘটবে, তিনি যাই বলে থাকুন না কেন (মার্ক ১১: ২২-২৩)।'

এটি আমার সৃষ্টি কোন তত্ত্ব নয়। এটি মানুষের জানা সবচেয়ে নির্ভরযোগ্য গ্রন্থের শিক্ষা। প্রজন্মের পর প্রজন্ম, জ্ঞান ও বিজ্ঞানের বিকাশের পথে যত উন্নতিই হোক না কেন, যেকোন গ্রন্থের চেয়ে মানুষ সবচেয়ে বেশি পড়ে বাইবেল। অন্য যেকোন লিখিত দলিলের চেয়ে মানুষের আরো বেশি আস্থা রয়েছে এর উপর এবং বাইবেল আমাদের বলে বিশ্বাসের শক্তি বিস্ময়কর সব কাজ করে। আমাদের বলা হয়েছে, 'তোমরা এটিকে পর্বত হিসেবে বিবেচনা করবে।' তার অর্থ হল, 'আপনার প্রচেষ্টাকে নির্দেশ করবেন না আপনার পর্বতসমান অসুবিধাগুলিকে অপসারণের জন্য, কিন্তু

www.pathagar.org

বর্তমানে আপনাকে যে অসুবিধাটি পরাজিত করছে তাকে আক্রমণ করুন। সঠিকভাবে নির্ধারণ করুন। একটি একটি করে অপসারণ করুন।

আপনি যদি কিছু চান, আপনি তা কিভাবে অর্জন করবেন? প্রথমতঃ নিজেকে প্রশ্ন করুন, 'আমার কি এটি চাওয়া উচিৎ? অত্যন্ত সততার সঙ্গে প্রার্থনার মাধ্যমে নিশ্চিত হতে যাচাই করুন এটি আপনার চাওয়া উচিৎ কিনা এবং এটি আপনার পাওয়া উচিৎ কিনা। যদি আপনি এই প্রশ্নের সম্মতিসূচক উত্তর দিতে পারেন, তারপর আপনি ঈশ্বরের কাছে তা চাইতে পারেন এবং চাইতে কুণ্ঠা বোধ করবেন না। আর যদি ঈশ্বর মনে করেন আপনার এটির প্রয়োজন নেই, আপনি চিন্তা করবেন না, তিনি আপনাকে এটি প্রদান করবেন না। কিন্তু যদি সঠিক হয়, তাঁর কাছে এটি চান এবং যখন আপনি চাইবেন, অন্তরে সন্দেহ করবেন না। সুনির্দিষ্ট হোন।

এই নিয়মের বৈধতা আমাকে প্রভাবিত করেছে আমার এক মিডওয়েষ্টার্ন ব্যবসায়ী বন্ধুর একটি কথায়। এই ভদ্রলোকের রয়েছে বিশাল ব্যক্তিত্ব, বহির্গামী, প্রীতিজনক সজ্জন, এক সত্যিকার ধার্মিক খ্রীষ্টান। তিনি রাজ্যের বৃহত্তম বাইবেল ক্লাসে শিক্ষাদান করেন। শহরের যেখানে তিনি বাস করেন সেখানে তিনি মি. 'টাউন' নামে পরিচিত। তিনি চল্লিশ হাজার কর্মীর একটি প্রকল্পের প্রধান।

তার অফিসের ডেস্ক ধর্মীয় সাহিত্যে পরিপূর্ণ। এমনকি আমার কিছু ধর্মোপদেশ, বক্তব্য ও প্রচারপত্রও ছিল। তার প্রকল্পটি যুক্তরাষ্ট্রের সর্ববৃহৎ এবং এই প্রকল্পে রিফ্রিজারেটর উৎপাদন করা হয়। তিনি ওই লোকগুলির একজন যারা সর্বান্তঃকরণে কাজ করে, পরিশ্রমী ব্যক্তিত্ব, রয়েছে বিশ্বাস অর্জনের ক্ষমতা। তিনি বিশ্বাস করেন ঈশ্বর সর্বদা তার অফিসে তার সঙ্গে বিরাজ করেন।

আমার বন্ধু বলেন, 'একটি বড় মাপের বিশ্বাস সম্পর্কে শিক্ষা দিন, কোন ছোটখাট পুরাতন জীর্ণ কোন বিশ্বাস নয়। ভীত হবেন না যে বিশ্বাস বিজ্ঞানসম্মত নয়।' তিনি বলেন, 'আমি একজন বিজ্ঞানী। আমি নিত্যদিন বিজ্ঞান ব্যবহার করি এবং বাইবেল ব্যবহার করি প্রতিদিন। বাইবেল আপনার জন্য কাজ করবে। বাইবেলের সবকিছুই কাজ করে যদি আপনি বিশ্বাস করেন।'

www.pathagar.org

যখন তিনি এই প্রকল্পের জেনারেল ম্যানেজার হলেন শহরে কানাঘুষা হল, 'ওই মি.------ এখন জেনারেল ম্যানেজার, এখন আমাদের বাইবেল নিয়ে কাজে আসতে হবে। কয়েকদিন পর যারা এই টিপ্পনী শহরে ছড়িয়েছিল তাদের কয়েকজনকে অফিসে ডেকে তাদের বোধগম্য ভাষায় কথা বললেন যেন তারা বুঝতে পারে। তিনি বললেন, 'আমি শুনেছি শহরের লোকেরা বলছে আমি এখন জেনারেল ম্যানেজার, আপনাদের সবাইকে নাকি বাইবেল নিয়ে কাজে আসতে হবে।'

তারা বিব্রত হয়ে বলল, 'ওহ, আমরা তা বোঝাতে চাই নি।'

তিনি বললেন, 'বেশ, আপনারা জানেন, এটি একটি ভাল আইডিয়া। কিন্তু আমি চাই না আপনারা বগলের তলায় করে বোঝা নিয়ে আসেন। এগুলিকে আপনারা আপনাদের হৃদয় ও মনে ধারণ করে নিয়ে আসবেন। যদি আপনি শুভ কামনা ও বিশ্বাস আপনাদের হৃদয় ও মনে ধারণ করে নিয়ে আসেন, বিশ্বাস করুন, আমরা লক্ষ্যে পৌঁছাতে পারব।

তিনি বললেন, 'তাই, যে ধরনের বিশ্বাস আপনাকে পেতে হবে তা নির্দিষ্ট করুন, এই নির্দিষ্ট ধরনের বিশ্বাস অপসারণ করবে কোন এক বিশেষ পর্বতকে।'

হঠাৎ তিনি আমাকে বললেন, 'আপনাকে কখনো আপনার পায়ের আঙ্গুল যন্ত্রণায় ভুগিয়েছে?' আমি বেশ অবাক হলাম, তবে আমি উত্তর দেয়ার পূর্বেই তিনি বললেন, 'আমার পায়ের একটি আঙ্গুল আমাকে বেশ ভুগিয়েছিল এবং আমি শহরের ডাক্তারদের তা দেখালাম। তারা ছিলেন খুবই দক্ষ চিকিৎসক, বললেন আঙ্গুলে কোন সমস্যা নেই। তারা ছিলেন ভুল, কেননা এটি ব্যাথা করত। তাই আমি বাইরে গিয়ে অ্যানাটমির একটি বই কিনলাম এবং পায়ের আঙ্গুল সম্পর্কে পড়লাম। এটি কেবল একটি সরল নির্মাণকার্য। সামান্য কিছু পেশী এবং সন্ধিবন্ধনী এবং হাড়ের একটি কাঠামো ছাড়া আর কিছুই নেই। মনে হল যিনি পায়ের আঙ্গুল সম্পর্কে জানেন এমন যেকোন ব্যক্তিই এটি মেরামত করতে পারবেন। কিন্তু এটি ঠিক করার মত আমি কাউকে পেলাম না এবং এটি সবসময় ব্যাথা করতে থাকল।

তাই আমি একদিন বসে আঙ্গুলটির দিকে তাকালাম। তারপর আমি বললাম, 'প্রভু, আমি ফেরৎ পাঠাচ্ছি কারখানায়। আপনি এই আঙ্গুলটি

www.pathagar.org

বানিয়েছেন। আমি রিফ্রিজারেটর বানাই তাই এটির সম্পর্কে আমি জানি। যখন একটি ফ্রিজারেটর বিক্রয় করি, আমরা কাস্টমার সার্ভিসের গ্যারান্টি দেই। যদি তার ফ্রিজটি ঠিকমত কাজ না করে এবং যদি আমাদের সার্ভিস এজেন্ট ঠিক করতে না পারে, তিনি এটি ফেরৎ নিয়ে আসেন কারখানায় এবং আমরা মেরামত করে দেই। কারণ আমরা জানি তা কিভাবে করতে হয়।' তাই আমি বললাম, 'প্রভু, আপনি এই আঙ্গুলটি বানিয়েছেন। আপনি এটি উৎপাদন করেছেন এবং আপনার সার্ভিস এজেন্ট, ডাক্তাররা এটি ঠিক করতে পারেন নি এবং আপনি যদি কিছু মনে না করেন, প্রভু, আমি চাই আমার আঙ্গুলটি ঠিক হোক যত তাড়াতাড়ি সম্ভব, কেননা এটি আমাকে যন্ত্রণা দিচ্ছে।'

আমি তাকে জিজ্ঞেস করলাম, 'পায়ের আঙ্গুল এখন কেমন আছে। তিনি বললেন, 'পারফেক্ট।' সম্ভবত এটি একটি বোকা ধরনের গল্প। যখন গল্পটি আমাকে বলা হয় আমি হেসেছিলাম। কিন্তু আমি প্রায় চিৎকার করে উঠেছিলাম, কেননা তিনি যখন সেই ঘটনার বর্ণনা করছিলেন আমি তার চেহারায় এক বিস্ময়কর অভিব্যক্তি দেখলাম।

সিদ্ধান্তের ক্ষেত্রে সুনির্দিষ্ট হোন। ঈশ্বরের কাছে যেকোন সঠিক জিনিস চান, তবে শিশুর মত করে, সন্দেহ করবেন না। সন্দেহ শক্তির প্রবাহ বন্ধ করে দেয়। বিশ্বাস এটিকে খুলে দেয়। বিশ্বাসের শক্তি এত অসাধারণ যে এমন কিছু নেই যা সর্বশক্তিমান আমাদের জন্য, আমাদের সঙ্গে, অথবা আমাদের মাধ্যমে করতে পারেন না, যদি আমরা তাঁর শক্তিকে আমাদের মনের মধ্য দিয়ে প্রবাহিত হতে দেই।

অতএব এই শব্দসমূহ আপনার জিহ্বার উপর রাখুন। এগুলিকে বারবার উচ্চারণ করুন যতক্ষণ না আপনার মনের মধ্যে স্থায়ী হয়, যতক্ষণ না এগুলি আপনার হৃদয়ে প্রবেশ করে, যতক্ষণ না আপনার সত্তায় বিলীন হয়ঃ '...যদি কেউ ওই পাহাড়কে বলে, তুমি সরে যাও এবং নিজেকে সাগরে নিক্ষেপ কর এবং হৃদয়ে যেন কোন সন্দেহ না থাকে, বিশ্বাস করবে তিনি যে কথা বলেছেন তা ঘটবে, তিনি যা বলেন তা করেন (মার্ক ১১:২৩)।

কয়েক মাস পূর্বে এক পুরানো বন্ধুকে আমি এই নিয়মগুলি অনুশীলন করার পরামর্শ দিয়েছিলাম। তিনি অন্তহীনভাবে মন্দ কিছু ঘটবে বলে আশা

www.pathagar.org

করতেন। আলোচনার সময় আমি কখনো তাকে ভাল কিছু ঘটবে বলতে শুনি নি। তিনি প্রতিটি প্রকল্প অথবা সমস্যাকে নেতিবাচক মনোভাব নিয়ে দেখতেন। তিনি এই অধ্যায়ে বর্ণিত নীতিসমূহের প্রতি প্রবল অবিশ্বাস প্রকাশ করতেন এবং তিনি আমার সিদ্ধান্ত যে ভুল তা প্রমাণের জন্য আমাকে পরীক্ষা করার প্রস্তাব দেন। তিনি একজন সৎ লোক। তিনি সততার সঙ্গে অন্যান্য বিষয়ের সঙ্গে এই নীতিগুলি যাচাই করতে চেষ্টা করেন এবং একটি স্কোর কার্ড সংরক্ষণ করলেন। তিনি এটি ছয় মাস ধরে করলেন। ওই সময়ের শেষে তিনি সেচ্ছায় তথ্য দিতে চান যা তদন্তাধীন বিষয়ের ৮৫ শতাংশ সন্তোষজনক বলে প্রমাণিত হল।

তিনি বললেন, 'আমি এখন বিশ্বাস করি, যদিও আমি এটি সম্ভব বলে বিশ্বাস করতাম না। কিন্তু এটি স্পষ্টতই সত্য, যদি আপনি ভাল কিছু আশা করেন, আপনাকে এমন এক অদ্ভুত শক্তি দেয়া হবে, আপনি কাঙ্ক্ষিত ফল লাভের পরিস্থিতি সৃষ্টি করতে সক্ষম হবেন। এখন থেকে আমি আমার মনোভাব পরিবর্তন করব এবং আশা করব শ্রেষ্ঠ ফলাফল, মন্দ কিছু নয়। আমার পরীক্ষা ইঙ্গিত করে এটি কোন তত্ত্ব নয় বরং এটি জীবনের বিভিন্ন পরিস্থিতি মোকাবেলার একটি বৈজ্ঞানিক পন্থা।'

আমি হয়ত যোগ করতে পারি, যে উচ্চ ফল তিনি অর্জন করেছেন তা অনুশীলনের মাধ্যমে আরো বৃদ্ধি পেতে পারে এবং অবশ্যই অনুশীলনের নৈপুণ্য বাদ্যযন্ত্র বা গলফ খেলার অনুশীলনের নৈপুণ্যের মতই অপরিহার্য। কেউ কখনো প্রচণ্ড, নাছোড়বান্দা মনোভাব এবং বুদ্ধিদীপ্ত অনুশীলন ছাড়া কোন দক্ষতা আয়ত্ত করতে পারে নি। এছাড়াও উল্লেখ করা উচিৎ যে আমার বন্ধু প্রথমে সন্দেহের ভাব নিয়ে এই অনুশীলন শুরু করেছিলেন, তাই এটি তার পূর্বের ফলের উপর বিরূপ প্রভাব ফেলেছিল।

প্রতিদিন যেমন আপনি জীবনের নানা সমস্যা সম্মুখীন হন, আমি পরামর্শ দিচ্ছি আপনি প্রত্যায়ন করুন, 'আমি বিশ্বাস করি যে আমি প্রকৃতই যা চাই তা অর্জন করার জন্য ঈশ্বর আমাকে শক্তি দেন।'

কখনো খারাপ বিষয়ের উল্লেখ করবেন না। কখনো এটি চিন্তা করবেন না। আপনার অবচেতন মন থেকে সকল নেতিবাচক বিষয় ঝেড়ে ফেলে দিন। অন্ততপক্ষে দিনে দশবার প্রত্যায়ন করুন, 'আমি উৎকৃষ্ট ফল আশা করব এবং ঈশ্বরের সহায়তায় উৎকৃষ্ট ফল লাভ করব।'

www.pathagar.org

এই অনুশীলনে আপনার চিন্তা উৎকৃষ্টের দিকে অগ্রসর হবে এবং এর ফল লাভ করতে পারবেন। এই অনুশীলন আপনার সৌভাগ্য অর্জনের জন্য আপনার সকল শক্তিকে কেন্দ্রীভূত করবে। এটি আপনাকে দিবে সবচেয়ে কাঙ্ক্ষিত ফল।

www.pathagar.org

অধ্যায় আট

আমি পরাজয়ে বিশ্বাস করি না

আপনি যদি পরাজয়ের চিন্তা করেন, তাহলে আমি আপনাকে এই ধরনের চিন্তা থেকে নিজেকে বিরত থাকতে আবেদন করব। কেননা আপনি যত পরাজয়ের চিন্তা করবেন আপনার মন পরাজয় প্রবণ হয়ে পড়বে। 'আমি পরাজয়ে বিশ্বাস করি না' এই মনোভাব গ্রহণ করুন।

আপনাকে কিছু মানুষ সম্পর্কে বলতে চাই যারা এই দর্শনকে চমৎকার ফলে পরিণত করেছেন এবং কিভাবে এই কৌশল ও সূত্রগুলিকে তারা কত সফলভাবে ব্যবহার করেছেন তা ব্যাখ্যা করব। যদি আপনি এই ঘটনাবলী সতর্কতা ও মনোযোগের সঙ্গে পড়েন, যদি তাদের মত বিশ্বাস এবং ইতিবাচকভাবে চিন্তা করেন এবং এই কৌশলগুলিকে ক্রিয়াশীল করেন, তাহলে আপনিও পরাজয়কে এড়াতে পারবেন, যা এই মুহূর্তে অসম্ভব মনে হতে পারে।

আমাকে একজন 'প্রতিবন্ধ ব্যক্তির' কথা বলা হয়েছে, আমি আশা করি আপনি তার মত নন। তাকে একজন প্রতিবন্ধ ব্যক্তি বলা হয় কারণ, যে প্রস্তাবনাই অগ্রসর হোক না কেন, তার মন অবিলম্বে এর সঙ্গে সংশ্লিষ্ট সম্ভাব্য প্রতিবন্ধকতায় আবদ্ধ হয়ে যেত। তবে মানানসই কিছু পেলে সেখান থেকে শিক্ষা অর্জন করতেন যা তার নেতিবাচক মনোভাবকে পরিবর্তন করতে সাহায্য করত। এই পরিবর্তন নিম্নলিখিত পদ্ধতিতে ঘটত।

তার ফার্মের পরিচালকরা একটি প্রকল্প বিবেচনা করছিলেন যা ছিল যথেষ্ট ব্যয়বহুল এবং সাফল্যের সম্ভাবনার পাশাপাশি নির্দিষ্ট কিছু ঝুঁকিও ছিল। এই প্রকল্প নিয়ে আলোচনার সময় লোকটি ব্যতিক্রমহীণভাবে পাণ্ডিত্যপূর্ণভাব নিয়ে বললেন (অনিবার্যভাবে এই ধরনের ব্যক্তি বুদ্ধিমানদের মত সক্রিয়তা দেখান, সম্ভবত একটি আড়াল সৃষ্টি করেন তার অন্তরের

www.pathagar.org

অনিশ্চিত অনুভূতির জন্য), 'এক মুহূর্তের জন্য দাঁড়ান। সংশ্লিষ্ট প্রতিবন্ধকতা সম্পর্কে বিবেচনা করা যাক।'

আরেকজন ব্যক্তি যিনি কম কথা বলতেন, তাকে তার সহকর্মীরা শ্রদ্ধা করত তার সক্ষমতা ও সাফল্যের জন্য এবং একটি নির্দিষ্ট অদম্য গুণ তার চরিত্রকে বিশেষিত করেছিল। তিনি জিজ্ঞেস করলেন, 'আপনি কেন এই প্রস্তাবের সম্ভাবনার পরিবর্তে প্রতিনিয়ত এই প্রতিবন্ধকতাকে গুরুত্ব দিবেন?'

তিনি উত্তরে বললেন, 'বুদ্ধিমান হতে হলে একজনকে অবশ্যই সর্বদা বাস্তবসম্মত হতে হবে। এটি সত্যি যে এই প্রকল্পের সঙ্গে সংশ্লিষ্ট কিছু নির্দিষ্ট প্রতিবন্ধকতা আছে। যদি আমি জানতে চাই এই সকল প্রতিন্ধকতায় আপনি কী মনোভাব গ্রহণ করবেন?'

অন্য লোকটি দ্বিধাহীনভাবে উত্তর দিলেন, 'ওই প্রতিবন্ধকতার বিরুদ্ধে আমি কী মনোভাব গ্রহণ করব? কেন, আমি কেবল এগুলিকে অপসারিত করব, আর কিছু নয় এবং আমি শুধু এগুলিকে ভুলে যাব।'

লোকটি বললেন, 'কিন্তু, এটি কার্যকর করার চেয়ে বলা সহজ। আপনি বলেন এগুলিকে অপসারণ করবেন এবং এরপর আপনি এগুলিকে ভুলে যাবেন। আমি জানতে চাই এই সব প্রতিবন্ধকতা দূর করার এবং এগুলিকে ভুলে যাওয়ার কোন কৌশল আপনার জানা আছে কি না যা আমরা কখনো আবিষ্কার করতে পারে নি?'

অন্য লোকটি চেহারা হাসিতে ভরে গেল। তিনি বললেন, 'বাবা, আমি আমার সারাটা জীবন বাধা অতিক্রম করেছি এবং আমি এখন পর্যন্ত এমন একটি বাধার সম্মুখীন হই নি যা অপসারণ করতে পারি নি। যদি আপনার যথেষ্ট বিশ্বাস ও সাহস থাকে এবং আপনি যদি কাজ করতে ইচ্ছুক থাকেন তাহলে আপনিও তা পারবেন। যেহেতু আপনি জানতে চান এটি কী করে করা হয়, আমি আপনাকে দেখাব।'

এরপর তিনি পকেট হাতড়িয়ে তার মানিব্যাগটি বের করে একটি কার্ড বের করে ধরলেন যাতে কিছু শব্দ লিখা রয়েছে। তিনি ওয়ালেটটি টেবিলের ওপারে ঠেলে দিয়ে বললেন, 'বাবা, এটি পড়। এটি আমার ফর্মূলা, আর আমাকে বলো না যে এটি কাজে করবে না। আমি আমার অভিজ্ঞতা থেকে ভাল করেই জানি।'

www.pathagar.org

নৈরাশ্যবাদী লোকটি ওয়ালেটটি হাতে নিলেন এবং চেহারায় অদ্ভুত অভিব্যক্তি নিয়ে তিনি কথাগুলি নিজেকে পড়ে শোনালেন। ওয়ালেটের মালিক তাকে আহ্বান জানালেন, 'জোরে জোরে পড়ুন।' তিনি দ্বিধাগ্রস্ত কণ্ঠে ধীরে ধীরে পড়লেন, 'আমি সবকিছুই করতে পারি ঈশ্বরের মাধ্যমে যা আমাকে শক্তিশালী করে (ফিলিপিয়নস ৪:১৩)।'

ওয়ালেটের মালিক এটি পকেটে রেখে বললেন, 'আমি দীর্ঘদিন বেঁচেছি এবং আমার কালে বহু অসুবিধা মোকাবেলা করেছি। তবে ওই শব্দগুলির মধ্যে শক্তি আছে, সত্যিকার শক্তি এবং এই কথাগুলি দিয়ে আপনি আপনার সকল প্রতিবন্ধকতা অপসারণ করতে পারেন।'

তিনি আত্মবিশ্বাসের সঙ্গে এই কথা বললেন এবং সবাই বুঝতে পারল তিনি আসলে কী বোঝাতে চেয়েছেন। এই ইতিবাচকতা ও তার অভিজ্ঞতার কথা সবার জানা ছিল, যেহেতু তিনি একজন অসাধারণ মানুষ ছিলেন, বহু প্রতিকূলতা অতিক্রম করেছেন এবং কোন অর্থে উঁচু নাকের মানুষ ছিলেন না বিধায় তার কথা টেবিলের চারপাশের মানুষগুলিকে উদ্বুদ্ধ করত। যেকোন প্রকারেই হোক সেখানে কোন নেতিবাচক আলোচনা হত না। এই প্রকল্পটি চালু করা হয়েছিল, অসুবিধা ও ঝুঁকিপূর্ণ হওয়া সত্ত্বেও এটি সফল হয়েছিল।

এই ভদ্রলোকের ব্যবহৃত কৌশলটি একটি প্রতিবন্ধকতার প্রাথমিক সত্যতার উপর ভিত্তি করে গড়ে উঠেছিল, যা হল, এতে ভীত হবেন না। বিশ্বাস করার অভ্যাস করুন আপনার সঙ্গে ঈশ্বর আছেন এবং তাঁর সঙ্গে একযোগে আপনি মোকাবেলা করতে সক্ষম হবেন।

তাই যেকোন প্রতিন্ধকতায় প্রথমে আপনাকে কেবল এর বিরুদ্ধে একটু উঠে দাঁড়াতে হবে এবং এ সম্পর্কে কোন অভিযোগ করবেন না এবং এর শিকার হয়ে ঘ্যানঘ্যান না করে সরাসরি এটিকে আক্রমণ করবেন। হাঁটু ও হাতের উপর ভর দিয়ে অর্ধ-পরাজিত হয়ে হামাগুড়ি দিয়ে জীবন কাটাবেন না। আপনার প্রতিকূলতার বিরুদ্ধে উঠে দাঁড়ান এবং এগুলির বিরুদ্ধে একটা কিছু করুন। আপনি দেখবেন এগুলির শক্তি আপনি যা ভেবেছিলেন তারচেয়ে অনেক কম।

ইংল্যান্ড থেকে আমার এক বন্ধু উইনস্টন চার্চিলের **ম্যাক্সিমস এন্ড রিফ্লেকশন** বইটি আমাকে পাঠিয়েছিলেন। এই বইটিতে চার্চিল ব্রিটিশ জেনারেল টিউডরের একটি ঘটনা বর্ণনা করেছেন। তিনি ব্রিটিশ ফিফ্‌থ

www.pathagar.org

আর্মির কমান্ডার ছিলেন এবং ১৯১৮ সালের মার্চে এই বাহিনী জার্মান আক্রমণের মোকাবেলা করছিল। তার বিরুদ্ধে প্রচণ্ড আক্রমণ করা হয়েছিল, তবে জেনারেল টিউডর জানতেন এই অনড় ও অপরাজেয় প্রতিকূলতা কিভাবে মোকাবেলা করবেন। তার পদ্ধতি ছিল সহজ। তিনি কেবল দাঁড়িয়ে থাকলেন এবং তার উপর আক্রমণ করার সুযোগ দিলেন এবং পালাক্রমে বাধা অতিক্রম করতে থাকলেন।

এখানে চার্চিল জেনারেল টিউডর সম্পর্কে একটি অত্যন্ত শক্তিশালী একটি মন্তব্য করেছিলেন। তিনি বলেছিলেন, 'টিউডরের প্রতি আমার অভিব্যক্তি হল তিনি একটি লোহার গজাল, হিমায়িত মাটিতে ঠুকে ঢোকানো, অনড়।'

জেনারেল টিউডর জানতেন কিভাবে বাধা অতিক্রম করতে হয়। এর বিরুদ্ধে কেবল উঠে দাঁড়াতে হয়, আর কিছু নয় এবং কিছুতেই এর শিকার হবেন না, অবশেষে এটি ভেঙ্গে পড়বে। আপনিই এটি ভাঙ্গবেন। কিছু একটি ভাঙ্গতে হবে, সেটি আপনি হবেন না, তা হবে সেই প্রতিবন্ধক।

আপনি এটি করতে পারবেন যদি আপনার মনে পর্যাপ্ত বিশ্বাস থাকে, ঈশ্বরের প্রতি এবং আপনার নিজের প্রতি বিশ্বাস। বিশ্বাসই হচ্ছে প্রধান গুণ যা আপনার প্রয়োজন। এটিই যথেষ্ট। আসলে এটি যথেষ্ট পরিমাণের চেয়েও বেশি।

ব্যবসায়ী ভদ্রলোকটির প্রস্তাবিত ফর্মূলাটি প্রয়োগ করুন, তাহলে ঈশ্বরের প্রতি এবং নিজের প্রতি এই শক্তিশালী বিশ্বাস আপনার মধ্যে গড়ে উঠবে। আপনার নিজের সম্পর্কে, আপনার নিজের সক্ষমতা এবং কোন কিছু করার আপনার শক্তি সম্পর্কে আপনাকে জানতে হবে। আপনার নেতিবাচক মনোভাব পরিবর্তিত হয়ে যত ইতিবাচক হবে আপনি তত দক্ষ হয়ে উঠবেন। তারপর যেকোন পরিস্থিতিতে নিশ্চয়তা ও বিশ্বাসের সঙ্গে আপনি নিজেকে বলতে পারবেন, 'আমি পরাজয়ে বিশ্বাস করি না।'

গঞ্জালেসের কাহিনীটি লক্ষ্য করুন, ফ্রয়েলিংয়ের যুদ্ধের মাত্র কয়েক বছর আগে তিনি ন্যাশনাল টেনিস চাম্পিয়নশিপ জিতেছিলেন। কার্যত তিনি ছিলেন অখ্যাত। আদ্র আবহাওয়ার কারণে তিনি টুর্নামেন্টের পূর্বের খেলাগুলিতে নির্ভুল হতে পারেন নি। মেট্রোপলিটান নিউজপেপারের লেখক গঞ্জালেস সম্পর্কে বিশ্লেষণ করতে গিয়ে বলেন তার কৌশলে নির্দিষ্ট কিছু

www.pathagar.org

ত্রুটি ছিল। তিনি মন্তব্য করেছেন হয়ত বিখ্যাত চাম্পিয়নরা এই কোর্টগুলিতে খেলেছেন, যাইহোক, তিনি গঞ্জালেসকে তার অবিশ্বাস্য সার্ভ ও ভলির জন্য বিশেষ কৃতিত্ব দেন। লেখক বলেছেন, 'তিনি চাম্পিয়নশিপ জয় করেছেন তার টিকে থাকার ক্ষমতা দিয়ে এবং তিনি কখনো খেলার উত্থান-পতনের নিরুৎসাহে পরাজিত হন নি।'

আমার জীবনে পড়া স্পোর্টস স্টোরিগুলির মধ্যে এই লাইনটি আমার কাছে অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ মনে হয়েছে, 'তিনি খেলার নিরুৎসাহের উত্থান-পতনে কখনো পরাজিত হন নি।'

এর অর্থ, যখন মনে হত খেলা তার বিরুদ্ধে চলে গেছে তিনি নিরুৎসাহকে হামাগুড়ি দিয়ে তার ভিতরে প্রবেশ করতে দিতেন না বা নেতিবাচক চিন্তাকে তার উপর কর্তৃত্ব করতে দিতেন না। এইভাবে খেলায় জেতার শক্তিকে হারাতে দিতেন না। এই মানসিক এবং আধ্যাত্মিক গুণ এই মানুষটিকে জয়ী করে। তিনি যেকোন প্রতিবন্ধকতা মোকাবেলা করতে সক্ষম ছিলেন এবং তাদের বিরুদ্ধে রুখে দাঁড়াতে এবং পরাস্ত করতে সক্ষম ছিলেন।

বিশ্বাস স্থিতির সক্ষমতা বাড়ায়। যাত্রা যখন দুর্গম হয়ে উঠে এটি তখন শক্তি যোগায় এবং যাত্রা অব্যাহত রাখে। সুগম্য পথে সবাই যাত্রা অব্যাহত রাখতে পারে। কিন্তু যখন মনে হয় সবকিছু আপনার বিরুদ্ধে, তখন সংগ্রাম অব্যাহত রাখার জন্য আপনাকে সক্রিয় রাখতে কিছু অতিরিক্ত উপদান প্রয়োজন হয়। এটি নিরুৎসাহের উত্থান-পতনের দ্বারা কখনো পরাজিত না হওয়ার একটি বিশেষ গোপন রহস্য।

আপনি হয়ত এর বিরোধিতা করে বলতে পারেন, 'কিন্তু আপনি আমার পরিস্থিতি সম্পর্কে জানেন না। আমি অন্য যেকোন ব্যক্তির চেয়ে একটি ভিন্ন পরিস্থিতিতে রয়েছি এবং আমার অবস্থা এত শোচনীয় যতদূর মানুষের জন্য হওয়া সম্ভব।'

সেই ক্ষেত্রে আপনি সৌভাগ্যবান, কেননা যদি আপনি এত শোচনীয় পর্যায় গিয়ে থাকেন তো আপনি আর এরচেয়ে নিচে যেতে পারবেন না। আপনার অবস্থান থেকে কেবল একদিকেই আপনি যেতে পারেন এবং সেটি হল উপরের দিক। অতএব, আপনার পরিস্থিতি বেশ উৎসাহব্যঞ্জক। যাইহোক, আমি আপনাকে সতর্ক করছি আপনি কখনো মনে করবেন না যে

www.pathagar.org

আপনার মত পরিস্থিতিতে পূর্বে আর কেউ অবস্থান করে নি। এ রকম কোন পরিস্থিতি আসলে হয় না।

সত্যিকার অর্থে বলছি, মাত্র কয়েকজন মানুষের জীবনে এ রকম ঘটনা ঘটেছে এবং সেগুলির সবই পূর্বে ঘটেছিল। এ সত্যকে কখনো ভুলবেন না, অনেক মানুষ আছেন যারা প্রতিটি কঠিন পরিস্থিতি অতিক্রম করেছেন। এমনকি আপনি এখন যে পরিস্থিতির শিকার যা আপনার কাছে অত্যন্ত দুষ্কর বলে মনে হচ্ছে, তারচেয়েও কঠিন পথ তারা অতিক্রম করেছেন। অন্যদের কাছেও অত্যন্ত দুঃসাধ্য মনে হয়েছিল, কিন্তু তারা উত্তরণের পথ ঠিকই খুঁজে পেয়েছিল।

এই সত্যের সবচেয়ে উদ্দীপক দৃষ্টান্ত হল অ্যামোস প্যারিসের ঘটনা। তিনি প্রতি বছর দুইবার নেতৃস্থানীয় ডিপার্টমেন্ট ষ্টোরগুলির শতশত কর্মকর্তা ও ষ্টাইল বিশেষজ্ঞদের নিউ ইয়র্ক সিটির ওয়ালডর্ফ-অ্যাষ্টোরিয়া হোটেলের গ্র্যান্ড বলরুমে অনুষ্ঠিত দুইটি বিশাল অধিবেশনে একত্রিত করেন। এই অধিবেশনে মি. প্যারিস ব্যবসায়ীদের এবং তাদের সহকর্মীদের ব্যবসায়িক গতিধারার উপর, পণ্যদ্রব্যের উপর, বিক্রয় পদ্ধতির উপর এবং ব্যবসা পরিচালনার অন্যান্য গুরুত্বপূর্ণ বিষয়ের উপর পরামর্শ দেন। যাইহোক, কয়েকটি অধিবেশনে যোগদানের পর, আমি নিশ্চিত মি. প্যারিস গ্রাহকদের মধ্যে অত্যন্ত মূল্যবান জিনিস ছড়িয়ে দেন, সাহস ও ইতিবাচক চিন্তা, নিজেদের প্রতি একটি গভীর বিশ্বাস এবং সকল প্রকার বিপর্যয় অতিক্রম করার আত্মবিশ্বাস।

তিনি যে দর্শনের শিক্ষা দেন, তাকে দেখে মনে হয় তিনি সেই দর্শনের এক জীবন্ত উদাহরণ। বালক বয়সে তিনি বেশ অসুস্থ ছিলেন এবং তিনি তোতলাও ছিলেন। তিনি ছিলেন অনুভূতিপ্রবণ এবং ছিলেন হীনমন্যতার শিকার। মনে করা হত দুর্বল শারীরিক অবস্থার কারণে তিনি বেশিদিন বাঁচবেন না। কিন্তু একদিন অ্যামোস প্যারিস আধ্যাত্মিক অভিজ্ঞতা লাভ করলেন। তার মনে বিশ্বাস স্থান করে নিল এবং তখন থেকে তিনি জানতেন যে ঈশ্বরের সহায়তায় এবং নিজের ক্ষমতার সদ্ব্যবহার করে তিনি সফলতা অর্জন করতে পারবেন।

তিনি ব্যবসায়ীদের মধ্যে এক অনন্য ধারণা বিকশিত করেন, ফলে অ্যামোসের ব্যবসা জ্ঞান ও অনুপ্রেরণার বিষয়ে বছরে দুইবার, প্রতি দুই

www.pathagar.org

দিনের একটি অধিবেশনে যোগ দিতে তারা বেশ বড় অঙ্কের দর্শনী ব্যয় করেন। একটি হোটেলের বলরুমে ওই বড় সমাবেশে বসে থেকে প্যারিসের কথা শোনার একটি প্রাণবন্ত অভিজ্ঞতা আমার হয়েছে। তিনি ওই সকল গুরুত্বপূর্ণ ব্যবসায়ীগণের উদ্দেশে ইতিবাচক চিন্তার কথা বলতেন।

তিনি প্রায়ই তার তোতলামি নিয়ে ভীষণ অসুবিধায় পড়তেন, কিন্তু তিনি কখনোই নিরুৎসাহিত হতেন না। তিনি রসাচ্ছলে অকপটে এর উল্লেখও করতেন। যেমন, একদিন তিনি ক্যাডিল্যাক শব্দটি বলতে চেষ্টা করছেন। তিনি কয়েকবার চেষ্টা করলেন, কিন্তু তিনি তা উচ্চারণ করতে পারলেন না। অবশেষে একটি জোরালো চেষ্টায় পারলেন। তিনি মন্তব্য করলেন, 'আমি এমনকি ক্যা-ক্যা ক্যাডিল্যাকই বলতে পারি না, এটি কেনা তো দূরের কথা।' শ্রোতারা প্রচণ্ড গর্জনে হেসে উঠল। আমি লক্ষ্য করলাম তারা স্নেহপূর্বক দৃষ্টিতে তার দিকে তাকিয়ে আছেন। তার বক্তৃতার এই সভা ছেড়ে যাওয়ার সময় প্রত্যেকে এই দৃঢ় বিশ্বাস নিয়ে ফিরে যান, তারাও তাদের সকল প্রতিবন্ধকতাকে সম্পদে পরিণত করতে পারবেন।

আমি আবার বলছি, কোথাও এমন কোন অন্তরায় নেই যা আপনি অতিক্রম করতে পারবেন না। একজন বিজ্ঞ ও দার্শনিক নিগ্রো ব্যক্তিকে একবার জিজ্ঞেস করেছিলাম কিভাবে তিনি তার প্রতিবন্ধকতা কাটিয়ে উঠেন। তিনি বলেছিলেন, 'আমি কিভাবে অসুবিধা কাটিয়ে উঠি? বেশ, প্রথমে আমি চেষ্টা করি এর চারপাশে যেতে। যদি আমি এটির চারপাশে যেতে না পারি তবে আমি এটির নিচে যাওয়ার চেষ্টা করি। আমি যদি এটির নিচে যেতে না পারি তবে আমি এটির উপরে উঠার চেষ্টা করি। যদি আমি এটির উপরে উঠতে না পারি তবে এটি ভেদ করে ফেলি, আমি সরাসরি এর উপর দিয়ে লাঙ্গল চালিয়ে দেই।' এরপর তিনি যোগ করেন, 'ঈশ্বর এবং আমি দুজনে মিলে ঠিকই এটি ভেদ করে এগিয়ে যাই।'

এই অধ্যায়ের শুরুতে একজন ব্যবসায়ীর দেয়া এই ফর্মূলাটিকে গুরুত্বের সঙ্গে গ্রহণ করুন। এক মুহূর্তের জন্য পড়া বন্ধ করে পাঁচবার এটি পুনরাবৃত্তি করুন এবং প্রত্যেকবার এটি বলার সময় নিশ্চায়ন করুন, 'আমি এটি বিশ্বাস করি।' আরেকটি ফর্মূলা হল, 'আমি সবকিছু করতে পারি যীশু খ্রীষ্টের মাধ্যমে যিনি আমাকে শক্তি দেন (ফিলিপীয় ৪:১৩)।' প্রতিদিন পাঁচবার করে এটি বলুন এবং এটি আপনার মনের মধ্যে অদম্য শক্তি মুক্ত করবে।

www.pathagar.org

আপনার অবচেতন মন সব সময় যেকোন পরিবর্তনকে ক্ষতিকর মনে করে এবং অনীহা দেখায়। সেটি হয়ত আপনাকে বলতে পারে, 'তুমি এই ধরনের বিষয় বিশ্বাস করো না।' তবে মনে রাখবেন আপনার অবচেতন মন এক অর্থে জগতে সবচেয়ে মিথ্যাবাদী। এটি আপনার দক্ষতার ত্রুটিসমূহকে আপনার কাছে ফেরৎ পাঠায়। আাপনি আপনার অবচেতন মনের মধ্যে নেতিবাচক মনোভাব তৈরি করেছেন, অবচেতন মন এই ত্রুটি আপনার কাছে ফেরৎ পাঠায়। অতএব আপনার অবচেতন মনকে সক্রিয় করুন এবং এটিকে বলুন, 'এখন এদিকে দেখ, আমি এটি বিশ্বাস করি। আমি এটি বিশ্বাস করার উপর জোর দেই।' যদি আপনি আপনার অবচেতন মনের সঙ্গে দৃঢ়প্রত্যয়ের সঙ্গে কথা বলেন, যথাসময়ে এটি আপনার কথা বিশ্বাস করবে। একটি কারণ হল আপনি এটিকে এখন ইতিবাচক চিন্তা দ্বারা পূর্ণ করছেন। অন্য কথায়, আপনি অন্তত পক্ষে আপনার অবচেতন মনকে সত্যি কথা বলছেন। কিছুক্ষণ পর আপনার অবচেতন মন সত্যকে আপনার কাছে ফেরৎ পাঠাতে শুরু করবে। আর সেই সত্যের কারণে এবং যীশু খ্রীষ্টের কৃপায় এমন কোন বাধা আর থাকবে না যা আপনি অতিক্রম করতে পারবেন না।

আপনার অবচেতন মনকে ইতিবাচক বৈশিষ্ট্যে পূর্ণ করার একটি কার্যকর পদ্ধতি হল চিন্তা ও বক্তব্য থেকে নির্দিষ্ট কিছু অভিব্যক্তি, যেগুলি আমরা হয়ত বলতে পারি 'নগণ্য নেতিবাচক' অপসারণ করতে হবে। এইসব তথাকথিত 'নগণ্য নেতিবাচক' বিষয়গুলি সাধারণ মানুষের কথোপকথনে গোলমাল সৃষ্টি করে এবং প্রত্যেকটিকে আলাদাভাবে আপাতদৃষ্টিতে গুরুত্বহীন মনে হলেও, এই দৃষ্টিভঙ্গীর পুরো প্রভাব মনকে নেতিবাচকভাবে নিয়ন্ত্রণ করে। যখন এই ছোট ছোট নেতিবাচক চিন্তা প্রথম আমার মনে আসে, আমি আমার নিজের কথোপকথনের স্বভাব সম্পর্কে বিশ্লেষণ করতে শুরু করি এবং আমি যা খুঁজে পাই তা দেখে মর্মাহত হই। আমি আবিষ্কার করি যে আমি এই ধরনের মন্তব্য করি, যেমন, 'আই অ্যাম অ্যাফ্রেইড আই উইল বি লেইট,' অথবা 'আই ওয়ান্ডার ইফ আই হ্যাভ এ ফ্ল্যাট টায়ার,' অথবা 'আই ডোন্ট থিঙ্ক আই ক্যান ডু দ্যাট, অথবা 'আই উইল নেভার গেট থ্রু দিস জব। দেয়ার ইজ সো মাচ টু ডু।' যদি খারাপ কিছু ঘটে আমি হয়ত বলব, 'ওহ, দ্যাট'স জাষ্ট হোয়াট আই এক্সপেক্টেড।'

www.pathagar.org

অথবা, আমি হয়ত আকাশে কয়েক টুকরো মেঘ দেখে বিষণ্নভাবে বলব, 'আই নিউ ইট ওয়াজ গোয়িং টু রেইন।'

এইগুলি নিশ্চিতভাবে লিটল নেগেটিভস এবং একটি ছোট চিন্তার চেয়ে একটি বৃহৎ চিন্তা অবশ্যই অনেক বেশি শক্তিশালী। কিন্তু কখনোই ভুলে যাওয়া চলবে না যে একটি 'সামান্য বীজ থেকে বিশাল ওক গাছ জন্মায়'। যদি লিটল নেগেটিভের একটি স্তূপ আপনার কথোপকথনকে বিশৃঙ্খল করে, তারা আপনার মনের মধ্যে চুঁইয়ে পড়তে বাধ্য। তারা কিভাবে একত্রিত হয়ে শক্তিশালী হয়ে উঠে তা বিস্ময়কর এবং আপনি জানার আগেই, এগুলি দ্রুত বিগ নেগেটিভে পরিণত হবে। তাই আমি লিটল নেগেটিভগুলির বিরুদ্ধে কাজে নেমে পড়তে এবং আমার কনভার্সেশন থেকে মূলোৎপাটন করতে দৃঢ়প্রতিজ্ঞ। আমি বুঝতে পেরেছি এগুলিকে নির্মূল করার সবচেয়ে উত্তম পন্থা হল উদ্দেশ্যমূলকভাবে যেকোন বিষয় সম্পর্কে ইতিবাচক শব্দ ব্যবহার করা। যখন আপনি দৃঢ়ভাবে ঘোষণা করবেন যে সব কিছু ভালভাবে কাজ করবে, আপনি কাজটি ভালভাবে সম্পন্ন করতে পারবেন। আপনার গাড়ির কোন চাকা ফ্ল্যাট হবে না, আপনি সময় মত যথাস্থানে পৌঁছাতে পারবেন। ভাল ফল লাভের কথা বলে আপনি ইতিবাচক প্রভাবের নিয়মকে আহবান করবেন এবং ভাল ফল অর্জন করবেন। সবকিছু অবশ্যই ভালভাবে ঘটবে।

একদিন রাস্তার ধারে বিলবোর্ডে আমি একটি বিশেষ গাড়ির তেল কোম্পানির একটি বিজ্ঞাপন দেখলাম। এর শ্লোগান ছিল, 'একটি পরিষ্কার ইঞ্জিন সর্বদা অধিক শক্তি যোগায়।' সেরকমভাবে একটি নেতিবাচক চিন্তা মুক্ত মন ইতিবাচক মনোভাব সৃষ্টি করে, অর্থাৎ একটি পরিষ্কার মন অধিক শক্তির যোগান দেয়। অতএব, আপনার সমস্ত নেতিবাচক চিন্তাকে অপসারণ করুন এবং নিজেকে একটি পরিষ্কার মানসিক ইঞ্জিন সরবরাহ করুন। মনে রাখবেন একটি পরিষ্কার মন, একটি পরিষ্কার ইঞ্জিনের মতই সর্বদা অধিক শক্তির যোগান দেয়।

অতএব প্রতিবন্ধকতাকে পরাস্ত করতে এবং 'আমি পরাজয়ে বিশ্বাস করি না' এই দর্শন নিয়ে বাঁচতে, একটি ইতিবাচক ধারণার প্যাটার্ন গভীরভাবে আপনার অবচেতন মনে গড়ে তোলা প্রয়োজন। আমরা

www.pathagar.org

প্রতিবন্ধকতা নিয়ে কী করব তা সরাসরি আমাদের মানসিক মনোভাব দ্বারা নির্ধারিত হয়। আমাদের অধিকাংশ প্রতিবন্ধকতা বস্তুত মানসিক বৈশিষ্ট্য।

আপনি হয়ত আপত্তি করবেন, 'আহ, আমারটা মানসিক নয়, আমারটা আসল।' সম্ভবত তাই, কিন্তু এগুলির প্রতি আপনার মনোভাব হল মানসিক। একমাত্র সম্ভাব্য উপায়ে আপনি একটি দৃষ্টিভঙ্গী অর্জন করতে পারেন তা হল মানসিক প্রক্রিয়ার মাধ্যমে এবং আপনার মানসিক প্রতিবন্ধকতা সম্পর্কে আপনার চিন্তাই মূলত আপনার পদক্ষেপ নির্ধারিত করে দেয়। আপনি যদি মানসিকভাবে মনে করেন যে কোন একটি প্রতিবন্ধকতা অপসারণ করতে পারবেন না, তাহলে আপনি এটিকে অপসারণ করতে পারবেন না। মনের মধ্যে দৃঢ়ভাবে এই ধারণা প্রতিষ্ঠিত করুন যে এই প্রতিবন্ধকতা তত বিশাল নয় যা আপনি পূর্বে মনে করেছিলেন। দৃঢ়ভাবে বিশ্বাস করুন এই প্রতিবন্ধকতা অপসারণযোগ্য। আপনি যত দুর্বলভাবেই এই পজেটিভ চিন্তা হৃদয়ে পোষণ করুন না কেন, যে মুহূর্ত থেকে আপনি এই পদ্ধতিতে চিন্তা করতে শুরু করবেন, তখনই প্রক্রিয়াটি প্রবর্তিত হবে এবং এটি আপনাকে এর চূড়ান্ত অপসারণে সাহায্য করবে।

আপনি যদি দীর্ঘদিন ধরে কোন একটি বিপর্যয়ে পরাজিত হয়ে থাকেন, তা সম্ভবত এই কারণে যে সপ্তাহের পর সপ্তাহ, মাসের পর মাস এবং এমনকি বছরের পর বছর ধরে আপনি হয়ত নিজেকে বলতেন আপনি এর বিরুদ্ধে কিছুই করতে পারবেন না। আপনি আপনার নিজের অক্ষমতার উপর এত জোর দিয়েছেন যে আপনার মন ধীরে ধীরে এর পরিণতি গ্রহণ করেছে এবং যখন আপনার মন নিশ্চিত মনে করে, আপনিও নিশ্চিত, কেননা আপনি মনে করেন আপনি নিশ্চিত।

কিন্তু পক্ষান্তরে, যখন আপনি এই নতুন সৃজনশীল ধারণা প্রয়োগ করবেন, 'আমি খ্রীষ্টের মাধ্যমে সব করতে পারি,' তখন আপনি গড়ে তুলবেন ফিরে আসার একটি নতুন মানসিক পথ। এই ইতিবাচক মনোভাবের প্রতি বারবার জোর দিন তাহলে অবশেষে নিজের চেতনাকে বোঝাতে পারবেন যে আপনি যেকোন প্রতিবন্ধকতাকে পরাস্ত করতে সক্ষম। অবশেষে যখন আপনার মন কনভিন্সড হবে, বিস্ময়কর ফলাফল

www.pathagar.org

ঘটতে আরম্ভ করবে। আকস্মিকভাবে আপনি আবিষ্কার করবেন আপনি সেই শক্তি অর্জন করেছেন যে শক্তি পূর্বে কখনো অনুভব করেন নি।

আমি এক ভদ্রলোকের সঙ্গে গল্‌ফ খেলতাম যিনি কেবল খুব ভাল গলফারই ছিলেন না, একজন ভাল দার্শনিকও ছিলেন। আমরা যখন গলফ কোর্সে যেতাম খেলার মধ্যেই তিনি জ্ঞানের রত্নভাণ্ডার খুলতেন, যার জন্য আমি তার কাছে চির কৃতজ্ঞ। একদিন আমি একটি বল হিট করলাম, উঁচু ঘাসের উপর গিয়ে পড়ল। যখন বলের কাছে গেলাম, আমি আতঙ্কিত হয়ে বললাম, 'এখন কেবল এটিকে তাকিয়ে দেখুন। আমি অবশ্যই অসমতলে পড়েছি এবং একটি বাজে অবস্থায় পড়েছি। এখান থেকে বেরুনো কঠিন হবে।'

আমার বন্ধু হেসে বললেন, 'আমি কি আপনার বইতে ইতিবাচক চিন্তন সম্পর্কে কিছু পড়ি নি?' আমি ভয়ে ভয়ে স্বীকার করেছিলাম যে এরূপ কিছু ছিল।

তিনি বললেন, 'আমি হলে আপনার বলের অবস্থান সম্পর্কে নেতিবাচকভাবে চিন্তা করতাম না। আপনি কি মনে করেন আপনি এরচেয়ে ভাল হিট করতে পারতেন যদি বলের অবস্থান ছোট ছোট ঘাসের মধ্যে হত?' আমি বললাম আমি তাই মনে করি।

তিনি বলে চললেন, 'বেশ, আপনি কেন মনে করেন এখানের চেয়ে সেখানে ভাল করতে পারতেন?'

আমি উত্তরে বললাম, 'কারণ সেখানে ঘাস ছোট করে কাটা থাকত এবং বল আরো ভালভাবে যেতে পারত।'

এরপর তিনি একটি অদ্ভুত জিনিস করলেন। তিনি সাজেষ্ট করলেন, 'চলুন হাঁমাগুড়ি দিয়ে পরীক্ষা করি এবং পরিস্থিতি যাচাই করি। দেখা যাক বলটি ঠিক কিভাবে অবস্থান করছে।'

অতএব আমরা হাঁটু এবং হাতের উপর ভর দিলাম এবং তিনি বললেন, 'লক্ষ্য করুন যে বলের আপেক্ষিক উচ্চতা প্রায় একই সমান ফেয়ারওয়েতে যতটুকু হত। কেবল এইটুক পার্থক্য হয়েছে যে আপনার বলের উপর রয়েছে প্রায় পাঁচ অথবা ছয় ইঞ্চি উঁচু ঘাস।'

এরপর তিনি একটি খামখেয়ালীপূর্ণ কাজ করলেন। তিনি বললেন, 'ঘাসের গুণমান ও বৈশিষ্ট্য লক্ষ্য করুন।' তিনি একটি ছিঁড়ে আমাকে দিয়ে

www.pathagar.org

বললেন, 'চিবিয়ে দেখুন।' আমি তাই করলাম। তিনি বললেন, 'এগুলি বেশ নরম তাই না?'

আমি উত্তরে বললাম, 'আরে হ্যাঁ, এগুলি অবশ্যই মনে হচ্ছে বেশ নরম ঘাস।'

তিনি বললেন, 'বেশ, একটি সহজ সুয়িং করে ছুড়ি চালনার মত ঘাসের মধ্য দিয়ে ছুরি চালানোর মত করে হিট করুন।' আর তখন তিনি এমন একটি মন্তব্য করেন যা আমি যতদিন বাঁচব মনে রাখব এবং আমি আশা করি আপনিও মনে রাখবেন।

তিনি বললেন, 'কঠিনতার বিষয়টি কেবল মানসিক। এটি কঠিন ছিল কারণ আপনি তাই মনে করতেন। আপনার মনে আপনি ধরে নিয়েছিলেন যে এখানে একটি প্রতিবন্ধকতা রয়েছে যা আপনার অসুবিধা ঘটাচ্ছে। এই প্রতিবন্ধকতাকে পরাস্ত করার শক্তি রয়েছে আপনার মনের মধ্যে। আপনি যদি কল্পনা করেন বলটি আপনি তার অসুবিধা জনক অবস্থান থেকে তুলছেন, যদি বিশ্বাস করেন যে এটি আপনি করতে পারবেন, আপনার মন সঞ্চালিত করবে নমনীয়তা, ছন্দ এবং শক্তি আপনার পেশীতে এবং আপনি গল্‌ফ ক্লাবটি এমনভাবে চালনা করতে পারবেন যে বলটি সেখান থেকে ঠিকমত উঠে একটি চমৎকার শটে পরিণত হবে। আপনাকে কেবল যা করতে হবে তা হল আপনার চোখ রাখতে হবে বলের উপর এবং নিজেকে বলতে হবে যে আপনি একটি চমৎকার স্ট্রোকের মাধ্যমে বলটিকে ঘাস থেকে তুলতে যাচ্ছেন। আপনার ভিতর থেকে জড়তা ও চাপ অপসারণ হতে দিন। প্রফুল্ল মনে সজোরে হিট করুন। মনে রাখবেন, কঠিনতার বিষয়টি কেবল মানসিক।'

আজকের দিন পর্যন্ত আমি স্মরণ করি সেই শিহরণ, শক্তি ও আনন্দের অনুভূতি আমি উপলব্ধি করেছিলাম সেই ক্লিন শটে, যে শটে আমি বলটিকে সবুজের একেবারে কিনারে ফেলেছিলাম। এটি ছিল কঠিন সমস্যা সংক্রান্ত বিষয়ে স্মরণ করার মত একটি অত্যন্ত বিশাল ঘটনা—দ্য রাফ ইজ ওনলি মেন্টাল।

আপনার সমস্যাগুলি বর্তমান এ কথা সত্যি। এগুলি কোন কল্পনা নয়, কিন্তু সেগুলি আসলে ততটা কঠিন নয় যতটা মনে হয়। আপনার মানসিক মনোভাবই সবচেয়ে প্রয়োজনীয় উপাদান। বিশ্বাস করুন সর্বশক্তিমান ঈশ্বর

www.pathagar.org

আপনার মধ্যে কঠিন সমস্যা থেকে উত্তরণের শক্তি দিয়েছেন, আপনার দৃষ্টি দৃঢ়ভাবে আপনার শক্তির উৎসের উপর স্থিরভাবে নিবদ্ধ রাখার মাধ্যমে। নিজেকে নিশ্চয়তা দিন যে এই শক্তির মাধ্যমে আপনার করণীয় যেকোন কিছু করতে পারেন। বিশ্বাস করুন এই শক্তি আপনার টেনশন অপসারণ করছে এবং এই শক্তি আপনার মধ্যে প্রবাহিত হচ্ছে। এটি বিশ্বাস করুন তাহলে বিজয়ীর অনুভূতি উপলব্ধি করবেন।

এখন ওই প্রতিবন্ধকের দিকে আরেকবার তাকান যেটি আপনাকে বিব্রত করছে। আপনি দেখতে পাবেন এটি তেমন ভয়ঙ্কর নয় আপনি যতখানি ভেবে ছিলেন। নিজেকে বলুন, 'সমস্যাটি কেবল মানসিক। আমি বিজয়ের চিন্তা করি এবং আমি বিজয়ী হই।' এই সূত্রটি মনে রাখবেন। একটি কাগজের টুকরায় লিখে রাখুন, মানিব্যাগে রাখুন, আপনার আয়নাতে সেঁটে দিন যেখানে আপনি প্রতিদিন দাড়ি কামান, রান্নাঘরের সিঙ্কের উপর রাখুন, ড্রেসিং টেবিলের উপর রাখুন এবং আপনার ডেস্কে রাখুন। এটির দিকে তাকিয়ে থাকুন যতক্ষণ না এর সত্য আপনার চেতনায় গভীরভাবে প্রবেশ করে, যতক্ষণ না এটি আপনার পুরো মানসিক মনোভাবে প্রবেশ করে, যতক্ষণ না এটি একটি ইতিবাচক বিশ্বাসে পরিণত হয়, 'আমি সবকিছু করতে পারি খ্রীষ্টের মাধ্যমে যিনি আমাকে এই শক্তি দিয়েছেন।'

আমি যেমনটা উল্লেখ করেছি, আমরা একটি অসুবিধাকে যেভাবে চিন্তা করব, সে অনুপাতে এটিকে কঠিন বা সহজ মনে হতে পারে। বলা যেতে পারে তিনজন ব্যক্তি আমেরিকানদের চিন্তন প্রক্রিয়াকে গুরুত্বপূর্ণভাবে প্রভাবিত করেছেন—এমারসন, থরো এবং উইলিয়াম জেমস। সাম্প্রতিক সময়ে আমেরিকানদের মন যদি বিশ্লেষণ করা হয় তাহলে এটি স্পষ্ট যে এই দার্শনিকদের শিক্ষা পদ্ধতির ফলে এমন সব প্রতিভা সৃষ্টি হয়েছে যারা প্রতিবন্ধকতায় পরাজিত হন নি এবং আশ্চর্যজনক দক্ষতার সঙ্গে 'অসম্ভব'কে সম্ভব করেছেন।

এমারসনের একটি মৌলিক বিশ্বাস ছিল যে ঐশ্বরিক শক্তির দ্বারা মানুষের ব্যক্তিত্বকে স্পর্শ করা যেতে পারে এবং এভাবে এর থেকে তাঁর মাহাত্ম্য মুক্ত করা যেতে পারে। উইলিয়াম জেমস উল্লেখ করেন যেকোন প্রতিশ্রুতির অন্যতম উপাদান হল এর উপর কারো বিশ্বাস। থরো আমাদের

www.pathagar.org

বলেছেন সফলতার গোপন রহস্য হল সফল পরিণতির একটি ছবি মনের মধ্যে ধরে রাখা।

এছাড়া আরেকজন জ্ঞানী ব্যক্তি টমাস জেফারসন, যিনি ফ্র্যাঙ্কলিনের মত একটি ধারাবাহিক নিয়ম চালু করেন। ফ্র্যাঙ্কলিন তেরটি প্রাত্যহিক নিয়ম পালন করতেন। জেফারসনের ছিল মাত্র দশটি। জেফারসনের নিয়মগুলির মধ্যে একটিকে আমি মনে করি অমূল্য, 'সর্বদা জিনিস-পত্রের মসৃণ হাতল ধরবেন।' অর্থাৎ, আপনার কোন কাজ অথবা অসুবিধায় আপনি এ পদ্ধতি ব্যবহার করলে সবচেয়ে কম প্রতিরোধের সম্মুখীন হবেন। বলবিদ্যায় প্রতিরোধের কারণ ঘর্ষণ। সুতরাং বলবিজ্ঞানে ঘর্ষণ হ্রাস করা অথবা অতিক্রম করা প্রয়োজন। নেতিবাচক মনোভাব হল একটি ঘর্ষণযুক্ত পন্থা। এই কারণেই নেতিবাচকতা বড় ধরনের প্রতিবন্ধকতার সৃষ্টি করে। ইতিবাচক দৃষ্টিভঙ্গীই 'মসৃণ হাতল' কৌশল। এটি সর্বজনীন প্রবাহের সঙ্গে সঙ্গতিপূর্ণ। এটি কেবল কম প্রতিরোধের সম্মুখীনই হয় না, আসলে সহযোগী শক্তিগুলিকে উদ্দীপিতও করে। এটি বিস্ময়কর যে কিভাবে প্রথম জীবন থেকে আপনার জীবনের অন্তিম দিন পর্যন্ত এই দর্শনের প্রয়োগ আপনাকে সফল পরিণাম লাভ করতে সক্ষম করবে, সে সব ক্ষেত্রে যেখানে অন্যথায় আপনি পরাজিত হতেন।

উদাহরণস্বরূপ, একজন মহিলা তার পনেরো বছর বয়সী ছেলেকে আমাদের কাছে পাঠালেন। তিনি চান তার ছেলে মানসিকভাবে সবল হোক। তিনি খুবই হতাশ কেননা তার ছেলে পড়াশুনায় খুব একটা ভাল করতে পারছে না। তিনি গর্ব করে বলেন, 'এই ছেলেটির একটি বিশাল মানসিক সুপ্তশক্তি আছে।'

আমি জিজ্ঞেস করলাম, 'আপনি কী করে জানলেন যে তার একটি বিশাল মানসিক সুপ্তশক্তি রয়েছে?'

তিনি বললেন, 'কারণ সে আমার ছেলে। আমি *ম্যাগনা কাম লড* থেকে গ্র্যাজুয়েশন করেছি।'

ছেলেটি অত্যন্ত বিষণ্ন মনে আমার কাছে এল। আমি তাকে জিজ্ঞেস করলাম, 'কী হয়েছে, পুত্র?'

সে বলল, 'আমি জানি না। মা আমাকে আপনার সঙ্গে সাক্ষাতের জন্য পাঠিয়েছে।'

www.pathagar.org

আমি মন্তব্য করলাম, 'তোমাকে দেখে মনে হয় না তোমার মধ্যে কোন প্রকার উদ্দীপনা কাজ করে। তোমার মা বলেন তুমি নাকি ৭০-এর উপর নাম্বার পাও না।'

সে বলল, 'হ্যাঁ, আমি সর্বসাকুল্যে তাই পাই।' সে আরো যোগ করে বলল, 'শুধু তাই সব নয়, আমি এরচেয়েও বেশ কম নাম্বারও পাই।'

আমি জিজ্ঞেস করলাম, 'তুমি কি মনে কর তোমার একটি অসাধারণ সুন্দর মন আছে?'

সে বেশ আগ্রহের সঙ্গে বলল, 'আমার মা তাই মনে করেন। আমি জানি না—আমি মনে করি আমি ভীষণ বোকা, ড. পিল। আমি পর্যাপ্ত পড়াশুনা করি। বাড়িতে আমি এগুলি একাধিকবার পড়ি এবং এরপর বই বন্ধ করে স্মরণ করার চেষ্টা করি। আমি এই পদ্ধতিটি তিনবার পুনরাবৃত্তি করি এবং তখন আমি চিন্তা করি যদি তিনবারে আমার মাথায় প্রবেশ না করে তবে কিভাবে এটি আমার মাথায় প্রবেশ করাবো? এরপর আমি এই চিন্তা করতে করতে স্কুলে যাই যে সম্ভবত আমি মুখস্থ করেছি। শিক্ষক আমাকে কিছু বলার জন্য বললে আমি উঠে দাঁড়াই, কিন্তু কোন কিছুই আর মনে করতে পারি না।'

এরপর সে আরো বলল, 'তারপর পরীক্ষা আসে এবং আমি পরীক্ষায় বসি এবং তখন আমার ঠাণ্ডা-গরম লাগে এবং আমার আর কোন উত্তর মনে পড়ে না। আমি জানি না কেন।' সে আরো বলে, 'আমি জানি আমার মা খুব ভাল ছাত্রী ছিলেন। আমি মনে করি আমার মধ্যে তা নেই।'

এই নেগেটিভ থট প্যাটার্নের সঙ্গে হীনমন্যতার অনুভূতি তার মায়ের মনোভাবের দ্বারা উদ্দীপিত হয়ে অবশ্যই তাকে ব্যর্থ করছে। সে তার স্মৃতিশক্তিকে অবরুদ্ধ করে রেখেছে। তার মা কখনোই তাকে জ্ঞান আহরণের বিস্ময় ও আনন্দ লাভের জন্য পড়াশুনা করতে স্কুলে যেতে বলেন নি। তিনি ছেলেকে অন্যদের সঙ্গে নয়, তার নিজের (পুত্র) সঙ্গে প্রতিযোগিতায় উৎসাহিত করার মত ততটা বিচক্ষণ ছিলেন না। আর তিনি অবিরামভাবে জোর দিয়েছেন যে তাকে তার মাতার মত পাণ্ডিত্যে সফল হতে হবে। অবাক হওয়ার কিছু নেই যে এই চাপের কারণে সে মানসিকভাবে অবরুদ্ধ হয়ে পড়েছে।

www.pathagar.org

আমি তাকে কিছু পরামর্শ দেই যা উপকারী বলে প্রমাণিত হয়েছে। তোমার লেসন পাঠ করার পূর্বে এক মুহূর্তের জন্য থেমে প্রার্থনা করবে, 'প্রভূ, আমি জানি আমার একটি অসাধারণ মন আছে এবং আমি আমার কাজ ভালভাবে সম্পন্ন করতে পারি।' এরপর তুমি আরাম করবে এবং কোন প্রকার চাপ ছাড়াই পড়াশুনা করবে। কল্পনা কর তুমি একটি গল্প পড়ছ। তোমার ইচ্ছা না হলে এটি দুইবার পড়বে না। কেবল বিশ্বাস করবে যে তুমি প্রথমবারেই সবটুকু আত্মস্থ করেছ। কল্পনা কর যে বিষয়টি ভিজে গিয়ে অঙ্কুরিত হচ্ছে। পরেরদিন সকালে, স্কুলে যাওয়ার সময় নিজেকে বলবে, 'আমার একজন অসাধারণ মা রয়েছে। তিনি সুশ্রী এবং মিষ্টি। তবে তিনি উচ্চ নাম্বার পাওয়ার জন্য অত্যন্ত বইপোকা ছিলেন। কে একজন বইপোকা হতে চায়? আমি তেমন কিছু হতে চাই না। আমি কেবল ভালভাবে হাইস্কুলে পাস করতে চাই।'

আমি তাকে পরামর্শ দেই, 'ক্লাসে যখন টিচার তোমাকে প্রশ্ন করেন, উত্তর দেয়ার পূর্বে তুমি প্রার্থনা করবে। তারপর বিশ্বাস করবে প্রভূ ওই মুহূর্তে উত্তর দেয়ার জন্য তোমার মনকে সাহায্য করবে। যখন পরীক্ষার সময় আসে, নিজেকে দৃঢ়তার সঙ্গে আশ্বস্ত করবে যে ঈশ্বর তোমার মনকে মুক্ত করছেন এবং সঠিক উত্তর তোমাকে দিয়েছেন।'

ছেলেটি এই পরিকল্পনাটি অনুসরণ করল, আর পরের সেমিষ্টারে কত মার্ক সে পেল বলে আপনি মনে করেন? নব্বই! আমি নিশ্চিত যে এই বালকটি 'আমি বিশ্বাস করি না পরাজয়ের দর্শনের' বিস্ময়কর কার্যকারিতা আবিষ্কার করেছে এবং ইতিবাচক চিন্তার বিস্ময়কর শক্তিকে জীবনের সব কাজে ব্যবহার করবে।

আমি এই গ্রন্থে আরো বহু উদাহরণের উল্লেখ করতে পারতাম যে এই পদ্ধতিগুলির মাধ্যমে বহু মানুষের জীবন পুনর্গঠিত হয়েছে, তাহলে এই বইটি নড়ানোর অযোগ্য আকারে বৃদ্ধি পেত। তাছাড়া, প্রাত্যাহিক জীবনের এই ঘটনা এবং অভিজ্ঞতাগুলি মোটেই তাত্ত্বিক নয়, এগুলি সম্পূর্ণই বাস্তবিক। আমার অধিকাংশ চিঠিপ্রত্রে তাদের প্রশংসায় ভরা থাকে। তারা আমার জীবনের বিজয়ী অভিজ্ঞতার কাহিনীগুলি শুনেছেন বা পড়েছেন এবং তাদের নিজেদের জীবনেও একই ধরনের ঘটনা ঘটেছিল বলে তারা আন্দোলিত হয়েছেন।

www.pathagar.org

এমন একটি চিঠি এসেছে একজন ভদ্রলোকে কাছ থেকে যিনি তার পিতার সম্পর্কে লিখেছেন। আমি কয়েকজন ব্যক্তিকে জানি যারা চিঠির এই পরিকল্পনা প্রয়োগ করে বিস্ময়কর ফল পেয়েছেন।

তিনি লিখেছেন,

'আমার পিতা ছিলেন একজন ভ্রাম্যমান বিক্রয় প্রতিনিধি। এক সময় তিনি ফার্নিচার বিক্রি করতেন, অন্য সময় তিনি হার্ডওয়্যার সামগ্রী বিক্রি করতেন, মাঝেমধ্যে তিনি চামড়ার জিনিসপত্রও বিক্রি করতেন। তিনি প্রতি বছর তার পেশা পরিবর্তন করতেন।

আমি শুনতাম তিনি আমার মাকে বলছেন যে ষ্টেশনারী অথবা বেড ল্যাম্প বিক্রয়ের এটি তার শেষ যাত্রা অথবা সেই মুহূর্তে তিনি যাই বিক্রি করেন না কেন। পরের বছর সবকিছুই পৃথক হবে। আমাদের আর্থিক অবস্থা উন্নত হবে। তিনি একটি ফার্মে সুযোগ পেয়েছিলেন যেটি তার নিজস্ব পণ্য বিক্রি করত। আমার পিতার কোন পরিবর্তন হল না। আমার পিতা সেই পণ্য বিক্রি করতে পারতেন না। তিনি সব সময় মানসিক চাপে ভূগতেন, সর্বদা নিজেকে নিয়ে ভয় পেতেন এবং সব সময় তিনি অন্ধকারে বাঁশি বাঁজাতেন।

তারপর এক সাথী বিক্রেতা আমার পিতাকে একটি তিন বাক্যের প্রার্থনার একটি কপি দিলেন। তাকে একজন কাষ্টমার কাছে যাওয়ার আগে এটি পুনরাবৃত্তি করতে বলা হল। পিতা চেষ্টা করলেন এবং পরিণতি ছিল প্রায় অলৌকিক। প্রথম সপ্তাহের মধ্যে তিনি যত জনের কাছে গিয়েছিলেন তাদের ৮৫ শতাংশের কাছে বিক্রি করলেন এবং এরপর থেকে প্রতি সপ্তাহে ফল পেলেন অসাধারণ। কোন কোন সপ্তাহে তিনি ৯৫ শতাংশ পর্যন্ত সাফল্য পেতেন এবং ষোল সপ্তাহ পর প্রতিটি ক্রেতার কাছেই বিক্রি করতে সক্ষম হয়েছিলেন।

আমার পিতা এই প্রার্থনাটি অন্য কয়েকজন বিক্রয় প্রতিনিধিকে দিয়েছিলেন এবং প্রতিটি ক্ষেত্রে তারা বিস্ময়কর ফল লাভ করে। আমার পিতা যে প্রার্থনা প্রয়োগ করতেন তা হল: "আমি বিশ্বাস করি আমি সর্বদা ঐশ্বরিক শক্তি দ্বারা নিয়ন্ত্রিত। আমি বিশ্বাস করি আমি সর্বদা রাস্তার সঠিক মোড় নিব। আমি বিশ্বাস করি ঈশ্বর সর্বদা পথ

www.pathagar.org

তৈরি করবেন যেখানে কোন পথ নেই।"'

একটি ছোট প্রতিষ্ঠানের প্রধান যিনি তার ব্যবসা প্রতিষ্ঠিত করতে গিয়ে বহু বিপর্যয়ের সম্মুখীন হয়েছিলেন। তিনি আমাকে বলেছেন তার নিজের আবিষ্কার করা এক কৌশল তাকে অপরিমেয় সাহায্য করেছে। তিনি বলেছেন, তার সমস্যা ছিল যে তিনি একটি ছোট সমস্যাকে একটি আপাতদৃষ্টিতে অনতিক্রম্য প্রতিবন্ধক বলে মনে করতেন। তিনি জানতেন তিনি একটি পরাজিতের মনোভাব নিয়ে সমস্যাগুলিকে ব্যর্থতার দিকে এগিয়ে দিচ্ছেন। তার বোঝার মত যথেষ্ট সাধারণ জ্ঞান ছিল যে এই প্রতিবন্ধকতাগুলিকে তিনি যেভাবে দৃশ্যমান করেছেন, আসলে সেগুলি তেমন কঠিন ছিল না। তিনি যখন গল্পটি বলছিলেন, আমার সন্দেহ হচ্ছিল যে তিনি আসলেই ব্যর্থতার ইচ্ছা হিসেবে পরিচিত ওই মানসিক সমস্যায় পড়েছিলেন।

তিনি একটি কৌশল প্রয়োগ করেন যা তার মানসিক মনোভাবকে পুনর্গঠিত করে এবং একটা সময় পর তার ব্যবসায়ে একটি লক্ষণীয় ফল লাভ করেন। তিনি তার অফিস ডেস্কে কেবল একটি বড় ঝুড়ি স্থাপন করেন। ঝুড়িতে তার দিয়ে বাধা একটি কার্ডে লিখা রয়েছে, 'ঈশ্বরের সহায়তায় সব কিছুই সম্ভব।' যখনই কোন সমস্যার উদ্ভব হয় যা পুরাতন প্রক্রিয়ায় বিকশিত হয়ে এটি একটি বড় সমস্যায় পরিণত হয়। তিনি কাগজটি নিক্ষেপ করেন ঝুড়িটিতে যেটিতে লিখা রয়েছে 'ঈশ্বরের সহায়তায় সব কিছুই সম্ভব' এবং সেটিকে সেখানে একদিন বা দুইদিন বিশ্রাম নিতে দেয়া হয়। তিনি বলেন, 'এটি খুবই অদ্ভুত যে যখন ওই ঝুড়ি থেকে সমস্যাটিকে আবার বের করে নেই তখন এটিকে আর তেমন কঠিন মনে হয় না।'

এই কাজে তিনি ঈশ্বরের হাতে সমস্যাকে ছেড়ে দেয়ার মানসিক মনোভাবকে ড্রামাটাইজ করেন। পরিণতিতে তিনি স্বাভাবিকভাবে এবং সফলভাবে সমস্যা মোকাবেলার শক্তি লাভ করেন।

আপনি যখন এই অধ্যায় শেষ করছেন প্লিজ লাইনগুলি বলুন, 'আমি পরাজয়ে বিশ্বাস করি না।' অবিরত দৃঢ়ভাবে নিশ্চিত করুন যতক্ষণ না ধারণাটি আপনার অবচেতন মনের মনোভাবকে শাসন করে।

www.pathagar.org

অধ্যায় নয়

কিভাবে আপনার দুশ্চিন্তার অভ্যাস ত্যাগ করবেন

আপনার দুশ্চিন্তার শিকার হওয়ার কোন প্রয়োজন নেই। একেবারে অল্প কথায়, দুশ্চিন্তা কী? এটি কেবল একটি অস্বাস্থ্যকর এবং ধ্বংসাত্মক মানসিক অভ্যাস। আপনি দুশ্চিন্তার অভ্যাস নিয়ে জন্ম গ্রহণ করেন নি। আপনি এটি অর্জন করেছেন। আর যেহেতু আপনি যেকোন অভ্যাস পরিবর্তন করতে পারেন, যেকোন দৃষ্টিভঙ্গী অর্জন করতে পারেন, আপনি আপনার মন থেকে দুশ্চিন্তা ছুঁড়ে ফেলে দিতেও পারেন। যেহেতু এটি আক্রমণাত্মক, তাই সরাসরি আক্রমণ করে এটিকে নির্মূল করা প্রয়োজন। কেবল একটিমাত্র যথার্থ সময় আছে দুশ্চিন্তার উপর একটি কার্যকর আক্রমণ শুরু করার এবং সেটি হল এখনই। সুতরাং শুরু করা যাক এখনই আপনার দুশ্চিন্তার অভ্যাস নির্মূল করার অভিযান।

আমরা কেন দুশ্চিন্তাকে এরকম গুরুত্বের সঙ্গে নেই? এর কারণ ড. স্মাইলি ব্ল্যান্টন স্পষ্টভাবে ব্যাখ্যা করেছেন, 'উদ্বেগই হল সবচেয়ে আধুনিক মহামারী।'

একজন বিখ্যাত মনোবিজ্ঞানী দাবি করেছেন, 'ভয় মানুষের ব্যক্তিত্বের সবচেয়ে সংহতি বিনষ্টকারী শত্রু। একজন বিশিষ্ট চিকিৎসক বলেছেন, 'দুশ্চিন্তা হল সকল মানুষের জন্য সবচেয়ে দুর্বোধ্য এবং নাশকতামূলক রোগ।'

আরেকজন চিকিৎসক আমাদের বলেন হাজার হাজার মানুষ 'দমিত উদ্বেগের' কারণে অসুস্থ। এই আক্রান্ত লোকগুলি তাদের দুশ্চিন্তা দূর করতে অক্ষম যা অভ্যন্তরীণ ব্যক্তিত্বে আবর্তিত হয়ে নানাভাবে অসুস্থ করছে।

www.pathagar.org

দুশ্চিন্তার ধ্বংসাত্মক গুণ চিহ্নিত হয় এই সত্যের দ্বারা যে এই শব্দটি উদ্ভূত হয়েছে একটি প্রাচীন অ্যাংলো-স্যাক্সন শব্দ থেকে যার অর্থ 'শ্বাসরোধ'। যদি কারো আঙ্গুল আপনার গলায় জোরে চেপে ধরে অত্যাবশ্যক শক্তির প্রবাহ বন্ধ করে দেয়, এটি হবে একটি নাটকীয় উদাহরণ যা আপনার দীর্ঘদিনের দুশ্চিন্তার অভ্যাস দ্বারা আপনি নিজের প্রতি করেন।

আমাদের বলা হয় যে উদ্বেগ বাত রোগের অনিয়মিত উপাদান নয়। বিশিষ্ট চিকিৎসকগণ এই রোগের কারণ বিশ্লেষণ করে দাবি করেছেন যে নিম্নলিখিত উপাদানগুলি, অন্ততপক্ষে এগুলির কিছু, প্রায় সবসময় বাত রোগের ক্ষেত্রে উপস্থিত: অর্থনৈতিক বিপর্যয়, হতাশা, স্নায়বিক চাপ, আশঙ্কা, নিঃসঙ্গতা, বিষাদ, দীর্ঘদিন ধরে বিদ্বেষ পোষণ এবং অভ্যাসগত দুশ্চিন্তা।

একজন ক্লিনিক কর্মীকে বলা হয়েছিল একশত ছয়জন অ্যামেরিকান নির্বাহীর উপর গবেষণা করার জন্য, যাদের গড় বয়স চুয়াল্লিশ বছর। তিনি দেখলেন তাদের অর্ধেকের রয়েছে উচ্চ চাপ, হৃদরোগ অথবা আলসার। এটি লক্ষণীয় যে ছিল যারা এইভাবে নিপীড়িত হয়েছেন তাদের প্রতিটি ক্ষেত্রে দুশ্চিন্তা চিন্তা ছিল একটি বিশেষ উপাদান।

মনে হয়, একজন দুশ্চিন্তাকারী অতদিন বেঁচে থাকতে পারেন না, যিনি তার দুশ্চিন্তাকে পরাস্ত করতে শিখেছেন তিনি যতদিন বেঁচে থাকতে পারেন। রোটারী ক্লাবের পত্রিকার একটি প্রবন্ধের শিরোনাম ছিল, 'আপনি কতদিন বাঁচতে পারেন? লেখক বলেছেন আপনার কোমরের মাপই বলে দিবে আপনি কতদিন বাঁচবেন। এই প্রবন্ধে এটিও বলা হয় যে আপনি যদি দীর্ঘদিন বাঁচতে চান, নিম্নলিখিত নিয়মগুলি পালন করতে হবে।

১। শান্ত থাকুন।

২। প্রার্থনালয়ে যান।

৩। দুশ্চিন্তা বা উদ্বেগ বর্জন করুন।

একটি জরিপে দেখা যায় যে গীর্জার সদস্যরা যারা সদস্য নয় তাদের চেয়ে বেশিদিন বাঁচে (অল্প বয়সে মরতে না চাইলে গীর্জায় যোগদান করাই উত্তম)। বিবাহিত মানুষরা, প্রবন্ধ অনুযায়ী, অবিবাহিতদের চেয়ে বেশিদিন বাঁচে। সম্ভবত এই কারণে যে বিবাহিত দম্পতি উদ্বেগকে ভাগ করে নিতে পারে। আপনি অবিবাহিত হলে সবটাই আপনাকে একাই করতে হবে।

www.pathagar.org

একজন বিশেষজ্ঞ মানুষের জীবনকাল নিয়ে ৪৫০ লোকের উপর গবেষণা করেন যারা একশত বছর বয়স পর্যন্ত বেঁচে ছিলেন। তিনি দেখলেন যে নিম্নলিখিত কারণে এই মানুষগুলি দীর্ঘ সময় বেঁচে ছিলেন এবং সন্তোষজনক জীবনযাপন করেছেন:

১। তারা ব্যস্ত থাকতেন।

২। সবকিছুতেই তারা মিত্যচারী ছিলেন।

৩। তারা অল্প ও সাধারণ খাবার খেতেন।

৪। তারা জীবন থেকে অনেক আনন্দ লাভ করতেন।

৫। তারা তাড়াতাড়ি বিছানায় যেতেন এবং খুব সকালে উঠতেন।

৬। তারা দুশ্চিন্তা ও ভয়, বিশেষকরে মৃত্যুভয় থেকে মুক্ত ছিলেন।

৭। তাদের ছিল প্রফুল্ল মন এবং ছিল ঈশ্বরে বিশ্বাস।

আপনি নিশ্চয়ই প্রায়ই বলতে শুনেছেন, 'আমি প্রায় দুশ্চিন্তায় পরিশ্রান্ত,' এবং এরপর একটি হাসি যোগ করে বলতে, 'তবে আমি মনে করি চিন্তা মানুষকে কখনোই অসুস্থ করতে পারে না।' কিন্তু তিনি সেখানেই ভুল করছেন। দুশ্চিন্তা বা উদ্বেগ আপনাকে অসুস্থ করে তুলতে পারে।

ড. জর্জ ওয়াশিংটন ক্রিল ছিলেন একজন বিখ্যাত শল্যচিকিৎসক। তিনি বলেন, 'আমরা আতঙ্ক বোধ করি কেবল আমাদের মনে নয়, আমাদের হৃদয়, মস্তিষ্ক ও নাড়ীভুঁড়িতে। আমরা যে কারণেই আমরা ভয় পাই না কেন, সর্বদা এর প্রভাব দেখা যায় কোষ, টিস্যু ও শরীরের অঙ্গ-প্রত্যাঙ্গে।'

নিউরোলজিষ্ট ড. কব বলেন দুশ্চিন্তা ঘনিষ্ঠভাবে রিউম্যাটয়েড আর্থারাইটিসের উপসর্গের সঙ্গে সংশ্লিষ্ট।

একজন চিকিৎসক সম্প্রতি বিবৃতি দিয়েছেন দেশে ভয় ও দুশ্চিন্তার একটি মহামারী চলছে। তিনি বলেন, 'সরাসরি ভয় ও চিন্তা এবং নিরাপত্তাহীতা থেকে সৃষ্ট রোগে আক্রান্ত হয়ে বহু মানুষ চিকিৎসকদের কাছে আসেন।'

কিন্তু নিরুৎসাহিত হবেন না, কেননা উদ্বেগকে পরাস্ত করার ক্ষমতা আপনার রয়েছে। এর প্রতিকার রয়েছে যা আপনাকে নিশ্চিতভাবে মুক্তি দিবে। এটি আপনার দুশ্চিন্তার অভ্যাসকে অপসারণ করবে। আর তাই এই অভ্যাস ভাঙ্গার আপনার প্রথম পদক্ষেপ হবে কেবল বিশ্বাস করা যে আপনি

www.pathagar.org

পারবেন। আপনি যা পারবেন বলে বিশ্বাস করবেন, ঈশ্বরের সহায়তায় আপনি তাই করতে পারবেন। এখানে একটি ব্যবহারিক প্রক্রিয়া রয়েছে যা আপনার অভিজ্ঞতা থেকে প্রাপ্ত অস্বাভাবিক চিন্তাকে অপসারণ করতে সাহায্য করবে।

প্রতিদিন মনকে খালি করার অভ্যাস গড়ে তুলন। বিশেষ করে রাতে ঘুমাতে যাওয়ার পূর্বে এটি করা বাঞ্ছনীয়, যাতে দুশ্চিন্তার চেতনা নিয়ে ঘুমানো এড়ানো যেতে পারে। ঘুমের মধ্যে চিন্তাগুলি অবচেতন মনের আরো গভীরে প্রবেশের প্রবণতা লাভ করে। ঘুমাতে যাওয়ার পূর্বের পাঁচ মিনিট সময়ের অসাধারণ গুরুত্ব রয়েছে, কেননা ওই স্বল্প সময়ের মধ্যে মন সবচেয়ে ধারণক্ষম হয়। জাগ্রত অবস্থায় যে সর্বশেষ ধারণাগুলি আপ্যায়িত হয়েছে তা আত্মীভূত হওয়ার প্রবণতা থাকে তখন।

মনকে শূন্য করার এই প্রক্রিয়া দুশ্চিন্তা ও ভয়ের চিন্তাকে পরাস্ত করতে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে। যদি এগুলি নিষ্কশিত না হয়, তাহলে মনের মধ্যে প্রতিবন্ধকতা সৃষ্টি করতে পারে এবং মানসিক ও আধ্যাত্মিক শক্তির প্রবাহকে ব্যাহত করতে পারে। কিন্তু এই ধরনের চিন্তাকে মন থেকে অপসারিত করা যেতে পারে এবং স্তুপাকারে জমে থাকবে না যদি প্রতিদিন এগুলিকে অপসারিত করি। এদের অপসারণ করতে একটি সৃষ্টিশীল কল্পনা প্রক্রিয়া প্রয়োগ করুন। আপনি নিজেকে কল্পনা করুন আপনি আসলেই আপনার মন থেকে সকল উদ্বেগ ও ভয় অপসারণ করছেন। কল্পনায় দেখুন সব দুশ্চিন্তামূলক চিন্তা প্রবাহিত হয়ে বেড়িয়ে যাচ্ছে, যেমন বেসিন থেকে পানি ষ্টপার খুলে দেয়ার মাধ্যমে প্রবাহিত হয়। কল্পনায় দেখার সময় নিম্নলিখিত বিবৃতিটিকে পুনরাবৃত্তি করুন, 'ঈশ্বরের সাহায্যে আমি এখন আমার মন থেকে দুশ্চিন্তা অপসারণ করছি।' ধীরে ধীরে পাঁচবার পুনরাবৃত্তি করুন এবং এরপর যোগ করুন, 'আমি বিশ্বাস করি আমার মন এখন হয়েছে সকল উদ্বেগ, সকল ভয়, নিরাপত্তাহীনতার সকল অনুভূতি থেকে মুক্ত হয়েছে।' এই বিবৃতি পাঁচবার উচ্চারণ করুন, ইতিমধ্যে এই ধারণাগুলির অপসারণ হওয়ার একটি মানাসিক চিত্র মনের মধ্যে ধরে রাখতে হবে। তারপর আতঙ্ক থেকে মুক্ত করার জন্য ঈশ্বরকে ধন্যবাদ দিন। এরপর ঘুমাতে যান।

www.pathagar.org

এই প্রতিকারমূলক প্রক্রিয়া শুরু করতে হলে সকালে এবং বিকালে এবং ঘুমানোর সময় পূর্বোল্লিখিত পদ্ধতি প্রয়োগ করতে হবে। এই উদ্দেশে পাঁচ মিনিটের জন্য কোন এক নির্জন স্থানে যান। বিশ্বস্ততার সঙ্গে এই প্রক্রিয়া সম্পাদন করুন, আপনি শীঘ্রই উপকারী ফল লাভ করবেন।

এই প্রক্রিয়া আরো শক্তিশালী হতে পারে আপনার কল্পনামূলক চিন্তার মাধ্যমে। কল্পনা করুন আপনি মনের মধ্যে পৌঁছানোর সময় একটি একটি করে আপনার সকল দুশ্চিন্তা অপসারণ করছেন। একটি ছোট শিশু প্রাপ্তবয়স্কদের চেয়ে বেশি কল্পনাশক্তির অধিকারী। চুম্বনের প্রতি সাড়া হিসেবে একটি শিশুর সমস্ত ব্যথা ও ভয় দূর হয়ে যায়। এই সাধারণ প্রক্রিয়া কাজ করে শিশুদের উপর কারণ সে বিশ্বাস করে যে আসলেই ব্যথা দূর হয়েছে। এই নাটকীয় কাজটি তার জন্য একটি বাস্তব সত্য এবং তাই এটি বিষয়টির সমাপ্তি হিসেবে প্রমাণিত হয় তার কাছে। আপনার ভয়কে কল্পনা করুন যে আপনার মন থেকে নিষ্কশিত হচ্ছে। তাহলে এই কল্পনা যথাসময়ে বাস্তব ফলে পরিণত হবে।

কল্পনা হল ভয়ের একটি উৎস, তবে কল্পনা হয়ত আতঙ্ক থেকে মুক্তও করতে পারে। ইমেজিনেয়ারিং হল তথ্যভিত্তিক ফলাফল নির্মাণে মানসিক চিত্রের ব্যবহার। অসাধারণ একটি কার্যকরী প্রক্রিয়া। কল্পনার অর্থ কোন অনুমান নয়। ইমাজিনেশন শব্দটি ইমেজিং শব্দের ধারণা থেকে আহরিত। বলতে হয়, আপনি হলেন ভয় নতুবা নির্ভয় অবস্থার একটি ইমেজ। আপনি যা কল্পনা করবেন অবশেষে তা একটি সত্যে পরিণত হতে পারে যদি মানসিকভাবে যথেষ্ট বিশ্বাস থাকে।

তাই দুশ্চিন্তা থেকে নিষ্কৃতি পাওয়ার একটি চিত্র ধরে রাখুন এবং নিষ্কাশন প্রক্রিয়া যথাসময়ে আপনার চিন্তা থেকে অস্বাভাবিক ভয়কে অপসারণ করবে। যাইহোক, মনকে মুক্ত করার জন্য এটিই যথেষ্ট নয়, কেননা মন বেশিক্ষণ খালি থাকবে না। এটি অবশ্যই কিছু দ্বারা পূর্ণ হবে এবং এটি শূন্য অবস্থায় বহাল থাকতে পারে না। অতএব, মনকে খালি করে পুনরায় ভরাটের অনুশীলন করুন এবং বিশ্বাস, প্রত্যাশা, সাহস ও সম্ভাবনার চিন্তা দ্বারা পুরণ করুন। নিম্নলিখিত বিবৃতিটি সশব্দে বলুন, 'ঈশ্বর এখন আমার মনকে সাহস, শান্তি, শান্তিদায়ক আশ্বাস দিয়ে পূর্ণ করছেন। ঈশ্বর এখন আমাকে সকল ক্ষতি থেকে রক্ষা করছেন। ঈশ্বর আমার

www.pathagar.org

প্রিয়জনদের সকল ক্ষতি থেকে রক্ষা করছেন। ঈশ্বর এখন আমাকে সঠিক সিদ্ধান্তের পথ প্রদর্শন করছেন। ঈশ্বর আমাকে বিপর্যয় থেকে রক্ষা করবেন।'

প্রতিদিন এই ধরনের চিন্তা দিয়ে আপনার মনকে কয়েকবার পুরণ করুন যতক্ষণ না এগুলি মনকে প্লাবিত করে। যথাসময় বিশ্বাসের এই চিন্তা আপনার সকল দুশ্চিন্তাকে ঠেলে বের করে দিবে। সকল চিন্তার মধ্যে ভয় হল সবচেয়ে শক্তিশালী কেবল একটি ব্যতিক্রম ছাড়া এবং সেই একটি ব্যতিক্রম হল বিশ্বাস। বিশ্বাস সর্বদা ভয়কে অতিক্রম করে। বিশ্বাসই হল সেই একটি শক্তি যার বিরুদ্ধে ভয় দাঁড়াতে পারে না। দিনের পর দিন বিশ্বাস দ্বারা আপনার মনকে পূর্ণ করায়, অবশেষে ভয়ের জন্য কোন স্থান অবশিষ্ট থাকবে না। এই মহান সত্যকে কারো ভুলে যাওয়া উচিৎ নয়। আপনার বিশ্বাসকে নিয়ন্ত্রণ করুন আপনি স্বয়ংক্রিয়ভাবেই ভয়কে নিয়ন্ত্রণ করতে পারবেন।

সুতরাং এই পদ্ধতিটি হল—মনকে খালি করা এবং ঈশ্বরের করুণা দিয়ে এটিকে নিঃসাড় করে দেয়া। এরপর আপনার মনকে বিশ্বাস দিয়ে পূর্ণ করার অনুশীলন করুন, তাহলে আপনি আপনার দুশ্চিন্তার অভ্যাস ত্যাগ করতে পারবেন।

আপনার মনকে বিশ্বাস দিয়ে পূর্ণ করুন এবং বিশ্বাস দ্বারা পূর্ণ হতে থাকায় যথাসময় ভয় অপসারিত হবে। যদি আপনি এর অনুশীলন না করেন এটি তেমন ফলপ্রসু হবে না। আর অনুশীলন শুরু করার এখনই যথার্থ সময় যখন আপনি এটি নিয়ে ভাবছেন, যখন আপনি নিশ্চিত হবেন যে দুশ্চিন্তার অভ্যাস পরিত্যাগের সবচেয়ে ভাল পদ্ধতি হল মন থেকে প্রতিদিন ভয়কে বিতাড়িত করা এবং প্রতিদিন বিশ্বাস দিয়ে মনকে পূর্ণ করা। এটি ঠিক এতটাই সহজ। বিশ্বাসের অনুশীলনকারী হওয়ার শিক্ষা নিন যতক্ষণ না আপনি বিশ্বাসে একজন দক্ষ হিসেবে পরিণত হন। তাহলে ভয় আপনার মধ্যে আর বাস করতে পারবে না।

আপনার মনকে আতঙ্ক থেকে মুক্ত করার গুরুত্বের উপর অতিরিক্ত জোর দেয়া যাবে না। কোন কিছুকে দীর্ঘ সময় ধরে ভয় করলে একটি বাস্তব সম্ভাবনা থাকে যে আতঙ্কের কারণে আপনি হয়ত এটিকে অতিবাহিত হতে সাহায্য করছেন। বাইবেলে অত্যন্ত ভয়ানক একটি লাইন রয়েছে, যে

www.pathagar.org

রকম আর নেই, এক ভয়াবহ সত্য, 'আমি যা সবচেয়ে বেশি ভয় করি তাই আমার উপর পতিত হয় (জব ৩:২৫)।' যদি আপনি কোন কিছুকে অবিরত ভয় পান তবে আপনার মনে একটি অবস্থার সৃষ্টি হবে যা আপনার ভয়কে অবশ্যই আরো বিকশিত করবে এবং এমন একটি পরিমণ্ডল সৃষ্টি হবে যেখানে এটি শিকড় গেড়ে বৃদ্ধি লাভ করতে পারবে। আপনি এটিকে নিজের দিকে টেনে নেয়ার জন্য ঝুঁকে পড়ছেন।

কিন্তু ভয় পাবেন না। এছাড়াও বাইবেলে আরেকটি মহান সত্য বারবার বলা হয়েছে, 'যা আমি অতিশয় বিশ্বাস করেছি তাই আমার উপর পতিত হয়েছে।' এই বিবৃতির জন্য অনেক শব্দের প্রয়োজন হয় নি। বারবার বাইবেল আমাদের বলছে, 'যদি আমাদের বিশ্বাস থাকে তাহলে কোন কিছুই আমাদের কাছে অসম্ভব নয়। তুমি তোমার বিশ্বাস অনুযায়ী ফল লাভ করবে।' অতএব যদি আপনি আপনার মন থেকে ভয় দূর করে বিশ্বাস দিয়ে পূর্ণ করেন তাহলে আপনি ভয়ের বস্তু সৃষ্টি করা বন্ধ করবেন এবং পরিবর্তে, আপনি আপনার বিশ্বাসকে বাস্তবে পরিণত করবেন। আপনার মনকে ঘিরে রাখুন সুস্থ চিন্তা, বিশ্বাসের চিন্তা দ্বারা এবং কোন ভয়ের চিন্তা দ্বারা নয়, তাহলে আপনি ভয়ের চিন্তার ফলাফলের পরিবর্তে বিশ্বাসের ফল উৎপাদন করবেন।

আপনার দুশ্চিন্তার অভ্যাসের বিরুদ্ধে প্রচারণায় অবশ্যই কৌশল অবলম্বন করতে হবে। দুশ্চিন্তার মূল অংশে জয়ের প্রত্যাশা নিয়ে একটি সম্মুখ যুদ্ধ করা হয়ত কঠিন মনে হতে পারে। সম্ভবত আরো একটি নিপুণ পরিকল্পনা হল বর্হিদুর্গগুলি একে একে জয় করতে হবে এবং ধীরে ধীরে মূল অবস্থানের উপর আঘাত হানতে হবে। অবস্থার পরিবর্তন করতে হলে, সম্ভবত ভীতির দূরতম ছোট ছোট শাখাগুলিকে ছেঁটে ফেলাই উত্তম। তারপর ফিরে এসে চূড়ান্ত পর্যায়ে দুশ্চিন্তার মূল কাণ্ডটি কেটে ফেলুন।

আমার খামারে একটি বিশাল গাছ কাটার প্রয়োজন হয়ে পড়েছিল। একটি বিশাল পুরাতন গাছ কাটা ছিল একটি বিষণ্নতাপূর্ণ বিষয়। লোকজন যান্ত্রিক করাত নিয়ে এল এবং আমি আশা করেছিলাম তারা মূল কাণ্ডটি মাটির কাছ থেকে কাটবে। পরিবর্তে তারা মই বেয়ে উপরে উঠে ছোট ছোট শাখা প্রশাখাগুলি কাটতে লাগল। তারপর তারা বড় ডালগুলি কাটল এবং শেষে গাছটির উপরের অংশ কাটল। এরপর রইল কেবল মাঝখানের

www.pathagar.org

বিশাল কাণ্ডটি এবং কয়েক মুহূর্তের মধ্যে আমার গাছটি সারিবদ্ধভাবে স্তূপীকৃত হয়ে রইল যেন ওটি এখানে পঞ্চাশ বছর ধরে বেড়ে উঠে নি। গাছ কাটার লোকটি ব্যাখ্যা করে বলল, 'যদি আমরা শাখাগুলি ছাঁটার আগে গোড়া থেকে কাটতাম, এটি পাশের গাছগুলির উপর পড়ত। আপনি যত শাখাপ্রশাখা ছেঁটে ছোট করবেন এটিকে নিয়ন্ত্রণ করা তত সহজ হবে।

আমাদের ব্যক্তিত্বে দীর্ঘদিন ধরে বেড়ে উঠা দুশ্চিন্তার বিশাল গাছটিকে যথাসম্ভব ছোট করে আনার মাধ্যমে এটিকে সবচেয়ে ভালভাবে নিয়ন্ত্রণ করা যেতে পারে। সুতরাং এটি যুক্তিযুক্ত যে ছোট ছোট দুশ্চিন্তা এবং দুশ্চিন্তার অভিব্যক্তিগুলিকে এভাবে অপসারণ করতে হবে। উদাহরণস্বরূপ, আপনার আলাপচারিতায় দুশ্চিন্তামূলক শব্দাবলীর সংখ্যা কমিয়ে আনতে হবে। আমরা যে শব্দাবলী ব্যবহার করি তা হয়ত দুশ্চিন্তারই ফল, কিন্তু এগুলিও দুশ্চিন্তা সৃষ্টি করতে পারে। যখন একটি দুশ্চিন্তামূলক চিন্তা মনে আসে, তাৎক্ষণিকভাবে বিশ্বাসের চিন্তা এবং অভিব্যক্তির দ্বারা তা অপসারণ করুন। উদাহরণস্বরূপ বলা যায়, 'আমি চিন্তিত যে আমি ট্রেন মিস করব।' এরপর সময়মত সেখানে পৌঁছানোর জন্য নিশ্চিত হতে দ্রুত যাত্রা শুরু করেন। যত কম দুশ্চিন্তা করবেন, সম্ভবত তত দ্রুত আপনি শুরু করতে পারবেন। কেননা বিশৃঙ্খলামুক্ত মন হল নিয়মানুগ এবং এটি সময়কে নিয়ন্ত্রণ করতে সক্ষম।

এই ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র চিন্তাগুলি ছেঁটে ফেলে আপনাকে ক্রমশ দুশ্চিন্তার মূল কাণ্ডটিকে কাটবেন। এরপর আপনার উন্নত শক্তি দিয়ে মৌলিক দুশ্চিন্তা বা দুশ্চিন্তার অভ্যাস আপনার জীবন থেকে চিরতরে অপসারণ করতে সক্ষম হবেন।

আমার বন্ধু ড. ড্যানিয়েল এ. পোলিং একটি মূল্যবান পরামর্শ দিয়েছেন। তিনি প্রতিদিন সকালে উঠার আগে পুনরাবৃত্তি করেন, 'আমি বিশ্বাস করি' তিন বার। এভাবে দিনের শুরুতে তিনি তার বিশ্বাসের প্রতি মনকে প্রার্থিত অবস্থায় আনেন, ফলে এটি তাকে কখনো ছেড়ে যায় না। তার মন রায় মেনে নেয় যে বিশ্বাসের দ্বারা তিনি তার সমস্যা ও অসুবিধাগুলিকে অতিক্রম করতে যাচ্ছেন দিনের মধ্যেই। তিনি তার মনে সৃজনশীল ইতিবাচক চিন্তা দিয়ে দিন শুরু করেন। তিনি 'বিশ্বাস' করেন এবং একজন ব্যক্তিকে হতোদ্যম করা খুবই কঠিন যিনি বিশ্বাস করেন।

www.pathagar.org

আমি একটি রেডিও টক শোতে ড. পলিংয়ের 'আই বিলিভ' কৌশল নিয়ে আমি আলোচনা করেছিলাম। এরপর একজন মহিলার কাছ থেকে একটি চিঠি পেয়েছিলাম। তিনি চিঠিতে আমাকে জানিয়েছেন যে তার ধর্মের প্রতি তিনি তেমন বিশ্বস্ত ছিলেন না এবং ঘটনাক্রমে তিনি ছিলেন ইহুদি ধর্মে বিশ্বাসী। তিনি বলেন তর্ক, ঝগড়া, উদ্বেগ ও নিরানন্দে ভরে আছে তার বাড়ি। তিনি বলেন তার স্বামী নিজের মনের শান্তির জন্য অত্যাধিক মদ্য পান করেন এবং কোন কাজ না করেই সারাদিন ঘরে বসে থাকেন। তার স্বামী সবসময় দুর্বলভাবে অভিযোগ করেন যে তিনি একটি চাকরি খুঁজে পাচ্ছেন না। এই মহিলার শাশুড়ি তার সঙ্গে থাকতেন এবং সর্বক্ষণ তিনি ঘ্যানঘ্যান করতেন এবং বিষ বেদনা নিয়ে অভিযোগ করেতেন।

এই মহিলা বলেছেন ড. পলিংয়ের পদ্ধতি তাকে বেশ সন্তুষ্ট করে এবং তার মনে ছাপ ফেলে এবং তিনি নিজে এটি অনুশীলন করার সিদ্ধান্ত নেন। সুতরাং পরের দিন সকালে ঘুম থেকে উঠে তিনি নিজেকে দৃঢ় নিশ্চয়তা দেন, 'আই বিলিভ, আই বিলিভ, আই বিলিভ।' তার চিঠিতে তিনি অত্যন্ত উৎসাহের সঙ্গে লিখেছেন, 'আমি এই পরিকল্পনা শুরু করার মাত্র দশদিন পর, গত রাতে আমার স্বামী বাড়ি ফিরে আমাকে বলেন তিনি সপ্তাহে ৮০ ডলারের একটি চাকরি পেয়েছেন। আর তিনি এও বলেন যে তিনি মদ্যপান ছেড়ে দিতে চাচ্ছেন। আমি বিশ্বাস করি তিনি সত্যি কথা বলেছেন। এমনকি আরো বিস্ময়কর বিষয় হল, আমার শাশুড়ি কার্যত তার ব্যথা ও বেদনা নিয়ে অভিযোগ করা বন্ধ করেছেন। এই বাড়িটিতে যেন একটি প্রায় অলৌকিক ঘটনা ঘটেছে। আমার উদ্বেগ মনে হয় প্রায় উধাও হয়ে গিয়েছে।'

এটি অবশ্যই মনে হচ্ছে প্রায় যাদুকরী এবং এখনো প্রতিদিন ঘটে সেই অলৌকিক ঘটনা সেই সকল মানুষের জীবনে, যারা নেতিবাচক ভয়ের চিন্তা থেকে ইতিবাচক বিশ্বাসের চিন্তা ও মনোভাবে পরিবর্তিত হন।

আমার একজন ভাল বন্ধু মৃত হাওয়ার্ড চ্যান্ডলার ক্রিস্টি, শিল্পী, চমৎকার উদ্বেগ বিরোধী কৌশল প্রয়োগ করতেন। আমি এমন একজন মানুষ খুব কমই দেখেছি যিনি এত আনন্দ ও ফুর্তিতে ভরে আছেন। তিনি ছিলেন একটি অদম্য মানের এবং তার সুখ ছিল সংক্রামক।

আমার গীর্জার একটি নিয়ম অনুযায়ী একজন ধর্মপ্রচারক যাজকের

www.pathagar.org

সময়কালে তার পোট্রেট আঁকা হয় এবং এই পোট্রেট যাজকের বাড়িতে ঝুলানো থাকে তার মৃত্যু পর্যন্ত। তার মৃত্যুর পর এটিকে গির্জায় ফেরৎ পাঠানো হয় এবং তার পূর্বসূরীদের পোট্রেটের পাশাপাশি ঝুলানো থাকে। বয়জ্যেষ্ঠদের পরিষদ এবং যাজকদের একটি বিশেষ কর্মসূচি ছিল, তাদের বিজ্ঞ রায়ে যে যাজকের চেহারার সৌন্দর্যের উৎকর্ষতা বিবেচিত হত, তার পোট্রেট আঁকা হত (কয়েক বছর পূর্বে আমার পোট্রেট আঁকা হয়েছে)।

একদিন ক্রিষ্টিকে জিজ্ঞেস করলাম, 'হাওয়ার্ড, আপনি কখনো দুশ্চিন্তা করেন না?'

তিনি হাসলেন, 'না। আমি এতে বিশ্বাস করি না।'

আমি মন্তব্য করলাম, 'ওয়েল, এটি চিন্তা না করার একটি সহজ যুক্তি আছে। আসলে আমার কাছে মনে হয় অত্যন্ত সহজ, আপনি কেবল এতে বিশ্বাস করবেন না, তাহলেই আপনি এটি করবেন না। আপনি কখনো চিন্তিত হন নি?'

তিনি উত্তর দিলেন, 'ওয়েল, হ্যাঁ, আমি একবার চেষ্টা করেছিলাম। আমি লক্ষ্য করলাম যে সকলেই চিন্তিত হয় এবং আমার মনে হল আমি নিশ্চয়ই কিছু একটা মিস করছি। তাই একদিন আমি চেষ্টা করে দেখার সিদ্ধান্ত নিলাম। আমি একটি দিন ধার্য করি এবং বলি, "আজ হবে আমার উদ্বেগের দিন।" আমি সিদ্ধান্ত নিলাম এই উদ্বেগ বা দুশ্চিন্তার বিষয়টি তদন্ত করব এবং কিছু দুশ্চিন্তা করব কেবল দেখতে এটি কেমন।'

'আগের দিন রাতে আমি একটু তাড়াতাড়ি বিছানায় গিয়েছিলাম। ভেবেছিলাম ভালভাবে ঘুমিয়ে বিশ্রাম নিয়ে পরের দিন উদ্বেগের উপর ভালভাবে কাজ করব। সকালে আমি উঠে ব্রেকফাষ্ট করলাম, কেননা আপনি খালি পেটে সফলভাবে চিন্তিত হতে পারবেন না। তারপর সিদ্ধান্ত নেই চিন্তিত হওয়ার। ওয়েল, আমি প্রায় দুপুর পর্যন্ত যথাসাধ্য চেষ্টা করলাম, কিন্তু আমি এর আগা মাথা কিছুই করতে পারলাম না। আমার কাছে এর কোন অর্থ আছে বলে মনে হল না, তাই আমি হাল ছেড়ে দিলাম।' তিনি হাসলেন সেই সংক্রামক হাসি।

আমি বললাম, 'কিন্তু আপনার উদ্বেগ অতিক্রমের জন্য অবশ্যই অন্য কোন পদ্ধতির প্রয়োজন আছে।' আসলেই তার ছিল, আর তা সম্ভবত সকল পদ্ধতির চেয়ে সেরা।

www.pathagar.org

তিনি বললেন, 'প্রতিদিন সকালে আমি পনেরো মিনিট ব্যয় করি এবং আমার মনকে ঈশ্বর দিয়ে পূর্ণ করি। যখন আপনার মন ঈশ্বর দিয়ে পূর্ণ হয়, দুশ্চিন্তার জন্য কোন জায়গা খালি থাকে না। আমি প্রতিদিন আমার মনকে ঈশ্বর দিয়ে পূর্ণ করি এবং আমি সারা দিন ব্যাপী জীবনকে উপভোগ করি।'

হাওয়ার্ড ক্রিষ্টি ছিলেন একজন বিখ্যাত তুলি শিল্পী এবং জীবনের ক্ষেত্রেও তিনি সমানভাবে মস্ত বড় শিল্পী ছিলেন। কেননা তিনি একটি মহান সত্য গ্রহণ করেছিলেন এবং এটিকে সহজতর করে এর মৌলিক সত্যের কাছাকাছি নিয়ে এসেছিলেন। অর্থাৎ আপনি আপনার মনকে মূলত যা দিয়ে পূর্ণ করেন, কেবল সেটিই আপনার মন থেকে বেড়িয়ে আসে। ভয়ের চিন্তা দিয়ে নয়, বরং ঈশ্বরের চিন্তা দিয়ে মনকে পূর্ণ করুন, তাহলে আপনি বিশ্বাস ও অভয়ের চিন্তা ফিরে পাবেন।

দুশ্চিন্তা হল ঈশ্বরের ভালবাসা ও অবিভাবকত্বের বিপরীত চিন্তার মাধ্যমে মনকে অধিকার করার একটি ধ্বংসাত্মক প্রক্রিয়া। মূলত এটিই দুশ্চিন্তার কারণ। এর থেকে মুক্তি পেতে হলে মনকে ঈশ্বরের শক্তির চিন্তা, তাঁর সুরক্ষা এবং তাঁর উদারতার দ্বারা পূর্ণ করতে হবে। সুতরাং ঈশ্বর দ্বারা আপনার মন পরিপূর্ণ করার জন্য প্রতিদিন পনেরো মিনিট ব্যয় করুন। 'আমি বিশ্বাস করি' এই দর্শনটি আপনার মনে ঠেসে প্রবেশ করান। তাহলে আপনার মনে দুশ্চিন্তার জন্য আর কোন জায়গা খালি থাকবে না এবং বিশ্বাসের ঘাটতি থাকবে না।

বহু মানুষ এই ধরনের বিপর্যয়কে পরাভূত করতে ব্যর্থ হন। কারণ তারা হাওয়ার্ড ক্রিষ্টির মত ছিলেন না, তারা সমস্যাকে জটিল মনে করতেন এবং তারা এটিকে কোন সহজ কৌশল দ্বারা আক্রমণ করতেন না। এটি বিস্ময়কর যে কিভাবে আমাদের সবচেয়ে একান্ত সমস্যাগুলি প্রায়ই একটি সহজ পদ্ধতির কাছে নতি স্বীকার করে। এটি এই কারণে যে অসুবিধাগুলির জন্য কী করতে হবে কেবল তা জানাই যথেষ্ট নয়, আমাদের আরো জানতে হবে কিভাবে করতে হবে এবং কি করা উচিৎ।

একটি আক্রমণ পরিকল্পনার গোপন রহস্য হল এবং এর উপর অবিরত কাজ করতে থাকা। একটি অগ্রসরমান কার্যকরী পাল্টা আক্রমণের সময় আমাদের মনকে নাটকীয় করার উপকারিতা রয়েছে। এটি করতে গিয়ে

www.pathagar.org

আমরা আধ্যাত্মিক শক্তিকে সমস্যার উপর প্রয়োগ করি বোধগম্য এবং যথার্থভাবে।

দুশ্চিন্তার বিরুদ্ধে সবচেয়ে সেরা আক্রমণ কৌশল ছিল একজন ব্যবসায়ীর দ্বারা বিকশিত একটি পদ্ধতি। তিনি অস্বাভাবিক দুশ্চিন্তাগ্রস্ত ছিলেন। বস্তুত তিনি নিজেকে দ্রুত স্নায়বিক দুর্বলতা ও অসুস্থ অবস্থায় নিয়ে গিয়েছিলেন। তার চিন্তার বিশেষ ধরন ছিল। তিনি সর্বদা সন্দেহ করতেন যে তিনি যা বলেছেন বা করেছেন তা সঠিক ছিল কি না। তিনি সবসময় তার সিদ্ধান্তকে পুনরাবৃত্তি করতেন এবং এইভাবে নিজেকে স্নায়বিক চাপের শিকারে পরিণত করতেন। তিনি ছিলেন পোষ্ট মর্টেম এক্সপার্ট এবং অত্যন্ত বুদ্ধিমান। আসলে তিনি ছিলেন দুইটি বিশ্ববিদ্যালয়ের স্নাতক, উভয় ক্ষেত্রেই সম্মান। আমি তাকে পরামর্শ দেই যে তার উচিৎ কিছু সহজ পদ্ধতি নিয়ে কাজ করা যা দিন শেষে এটির সমাপ্তি ঘটাতে এবং ভাবিষ্যতের দিকে এগিয়ে যেতে এবং এটিকে ভুলে যেতে তাকে সাহায্য করবে। আমি সহজ, নাটকীয় আধ্যাত্মিক সত্যেকে আঁকড়ে ধরার কার্যকারিতা সম্পর্কে ব্যাখ্যা করলাম।

এটি সর্বদা সত্য যে মহৎ মনের অধিকারী ব্যক্তিদের রয়েছে সরল হওয়ার সর্বোচ্চ যোগ্যতা। অর্থাৎ, তারা যুক্তিসঙ্গত সত্যকে ক্রিয়াশীল করতে সহজ পরিকল্পনা নিয়ে কাজ করতে সক্ষম। এই ব্যক্তি তার দুশ্চিন্তার বিষয়ে তাই করেছেন। আমি তার উন্নতি লক্ষ্য করেছি এবং তাকে এই বিষয়ে ব্যাখ্যা করতে শুনেছি।

তিনি বলেন, 'ওহ হ্যাঁ, আমি অবশেষে গোপন রহস্য জানতে পেরেছি এবং এটি অত্যন্ত চমৎকারভাবে কাজ করেছে।' তিনি বলেন যদি দিনের শেষের দিকে তার অফিসে আমি কখনো যেতাম, তাহলে আমাকে দেখাতেন কিভাবে তিনি উদ্বেগের অভ্যাস ত্যাগ করতে সক্ষম হয়েছেন। তিনি একদিন আমাকে টেলিফোন করে তার সঙ্গে ডিনারের প্রস্তাব করেন। অফিসে বন্ধ করার সময় আমি তার সঙ্গে দেখা করলাম। তিনি ব্যাখ্যা করে বললেন তিনি তার উদ্বেগের অভ্যাস ত্যাগ করেছেন 'একটি সামান্য আনুষ্ঠানিকতায়' যা তিনি প্রতি রাতে অফিস ত্যাগের পূর্বে সম্পন্ন করেন। আর এটি ছিল খুবই অনন্য। এটি আমার মধ্যে দীর্ঘস্থায়ী ছাপ ফেলে।

www.pathagar.org

আমরা আমাদের হ্যাট ও কোট নিয়ে দরজার দিকে এগিয়ে যাই। তার অফিসের দরজার পাশে রয়েছে একটি বাজে কাগজ ফেলার ঝুরি এবং এর উপর রয়েছে একটি ক্যালেন্ডার। এটি সেই ধরনের কোন ক্যালেন্ডার নয় যেখানে সপ্তাহিক বা মাসিক, বা ত্রৈমাসিক তারিখ দেখতে পাবেন। এটি একটি একদিনের ক্যালেন্ডার। আপনি একবারে কেবল দেখতে পাবেন একটি তারিখ এবং সেই তারিখটি বড় অক্ষরে লিখা রয়েছে। তিনি বলেন, 'এখন আমি আমার সান্ধ্যকালীন আচার সম্পাদন করব, এটি সেই আনুষ্ঠানিকতা যা আমাকে আমার উদ্বেগ বা দুশ্চিন্তার অভ্যাস ত্যাগ করতে সাহায্য করেছে।'

তিনি কাছে গিয়ে ক্যালেন্ডারের ওই নির্দিষ্ট দিনের পাতাটি ছিঁড়ে ফেলে দিলেন। তিনি এটিকে মুড়ে একটি বল বানালেন এবং আমি আগ্রহ নিয়ে তাকিয়ে দেখলাম তার আঙ্গুলগুলি ধীরে ধীরে খুলে সেই 'দিনটিকে' ঝুঁড়িতে ফেলে দিলেন। এরপর তিনি চোখ বন্ধ করে ঠোঁট বিড়বিড় করলেন। আমি বুঝতে পারলাম তিনি প্রার্থনা করছেন, ভক্তিপূর্বক নীরবে। প্রার্থনা শেষে জোরে জোরে বললেন, 'আমেন, ও.কে, দিনটি শেষ হল। চলুন, বাইরে গিয়ে নিজেরা আনন্দ ভোগ করি।'

রাস্তায় নেমে আমি জিজ্ঞেস করলাম, 'যদি কিছু মনে না করেন তো বলবেন আপনি প্রার্থনায় কি বললেন?'

তিনি হেসে বললেন, 'আমি মনে করি না এটি আপনার ধরনের প্রার্থনা।' তবে আমি জোর দেয়ায় বললেন, 'বেশ, আমি প্রার্থনায় বললামঃ প্রভু, আপনি আমাকে এই দিনটি দিয়েছিলেন। আমি এটি চাই নি, তবে আমি এটি পেয়ে আনন্দিত। আপনার সহায়তায় আমি আমার সাধ্যমত এটিকে ভালভাবে যাপন করার চেষ্টা করেছি। আমি সেইজন্য আপনাকে ধন্যবাদ জানাই। আমি কিছু ভুল করেছি, যখন আমি আপনার নির্দেশ পালন করি নি এবং আমি সেই জন্য দুঃখ প্রকাশ করছি। আমাকে ক্ষমা করুন। তবে আমি কিছু জয় ও সাফল্য লাভ করেছি এবং আমি আপনার নির্দেশনার জন্য কৃতজ্ঞ। কিন্তু প্রভু, এখন ভুল বা সফলতা এবং বিজয় বা পরাজয়ের মধ্য দিয়ে দিনটি শেষ হয়েছে এবং আমি এটি অতিক্রম করেছি, তাই আমি এই দিনটিকে আপনার কাছে ফেরৎ দিচ্ছি। আমেন।'

www.pathagar.org

সম্ভবত এটি কোন প্রথাসম্মত প্রার্থনা ছিল না, তবে এটি কার্যকরী নিশ্চয়ই প্রমাণিত হয়েছে। তিনি দিনটি শেষ করতে নাটকীয়তা করেছেন এবং তিনি ভবিষ্যতের মুখোমুখী হওয়ার জন্য নিজেকে প্রস্তুত করেছেন এবং আশা করছেন পরের দিনটি হবে শুভ। তিনি ঈশ্বরের পদ্ধতির সঙ্গে সহযোগিতা করেছেন। যখন দিনটি শেষ হয়, ঈশ্বর এটিকে রাতের চাদরে অন্ধকার করে দেন। এই পদ্ধতির মাধ্যমে, এই লোকটির অতীতের ভুলভ্রান্তি ও ব্যর্থতা এবং পাপের প্রভাব ধীরে ধীরে তার উপর থেকে অপসারিত হবে। তিনি তার গতকাল থেকে জমা হওয়া উদ্বেগ থেকে মুক্ত হলেন। এই কৌশল অবলম্বন করে তিনি দুশ্চিন্তা বিরোধী সবচেয়ে কার্যকর একটি সূত্র অনুশীলন করছেন। সূত্রটিতে এই কথাগুলি বর্ণনা করা হয়েছে, '...কিন্তু একটি কাজ আমি করি, পশ্চাৎ বিষয় সকল ভুলিয়া গিয়া সম্মুখস্থ লক্ষ্যের অভিমুখে চলি, খ্রীষ্ট যীশুতে ঈশ্বরের পুরষ্কার পাইবার জন্য (ফিলিপীয় ৩:১৩-১৪)।'

দুশ্চিন্তা বিরোধী অন্যান্য ব্যবহারিক কৌশলের সুপারিশ এগুলি নিজেরাই আপনাকে হয়ত দিতে পারে। আমি সেই কৌশলগুলির কথা শুনতে চাই যা সতর্ক ব্যবহারের পর কার্যকর প্রমাণিত হয়েছে। আমি বিশ্বাস করি যে আমরা সবাই, যারা আত্ম-উন্নয়নে আগ্রহী তারা সবাই ঈশ্বরের মহান আধ্যাত্মিক গবেষণাগারের সহকারী ছাত্র। সফলভাবে জীবনযাপনের জন্য আমরা একত্রে কার্যকরী পদ্ধতিতে কাজ করি। বিভিন্ন জায়গা থেকে মানুষ অত্যন্ত বিনীত হয়ে আমাকে তাদের পদ্ধতি এবং এর থেকে প্রাপ্ত ফলাফল সম্পর্কে লিখে থাকেন। আমি পরীক্ষিত পদ্ধতিগুলি অন্যদের জন্য বিভিন্ন গ্রন্থ, ধর্মোপদেশ, সংবাদপত্রের কলাম, রেডিও, টেলিভিশন ইত্যাদির মাধ্যমে সহায়ক করতে চেষ্টা করি। এইভাবে একটি বিশাল জনগোষ্ঠীকে উন্নত করা যেতে পারে যাদের রয়েছে দুশ্চিন্তা ও অন্যান্য ব্যক্তিগত সমস্যাকে অতিক্রম করার ব্যবহারিক জ্ঞান।

এই অধ্যায় এমনভাবে শেষ করতে চাই যে এটি আপনাকে এখনই দুশ্চিন্তার অভ্যাস পরিত্যাগের জন্য কাজে নামতে সাহায্য করবে। আমি দুশ্চিন্তার অভ্যাস পরিত্যাগের উপায় হিসেবে দশটি পয়েন্টের একটি তালিকা করেছি ।

www.pathagar.org

১। নিজেকে বলুন, 'দুশ্চিন্তা মাত্র একটি অত্যন্ত মন্দ মানসিক অভ্যাস। আর আমি ঈশ্বরের সাহায্যে যেকোন অভ্যাস পরিবর্তন করতে পারি।'

২। আপনি দুশ্চিন্তাগ্রস্ত হয়ে পড়েন দুশ্চিন্তার অনুশীলনের মাধ্যমে। আপনি মুক্ত হতে পারেন দুশ্চিন্তা বা উদ্বেগ থেকে বিপরীত এবং আরো শক্তিশালী বিশ্বাসের অনুশীলনের মাধ্যমে। সমস্ত শক্তি ও ঐকান্তিকতা দিয়ে হুকুম করে আপনি বিশ্বাসের অনুশীলন শুরু করতে পারেন।

৩। কিভাবে আপনি বিশ্বাসের অভ্যাস করবেন? প্রথমে প্রতিদিন সকালে ঘুম থেকে উঠার পূর্বে জোরে বলবেন, 'আমি বিশ্বাস করি,' তিন বার।

৪। এই সূত্র অনুযায়ী প্রার্থনা করুন, 'আমি এই দিনটি, আমার জীবন, আমার প্রিয়জনদের, আমার কাজ, ঈশ্বরের হাতে সমর্পণ করছি। ঈশ্বরের হাতে কোন ক্ষতি নেই, কেবল মঙ্গল ছাড়া। যাই ঘটুক না কেন, যে ফলাফলই অর্জিত হোক না কেন, যদি আমি ঈশ্বরের হাতে অবস্থান করি, তা হবে ঈশ্বরের ইচ্ছায় এবং মঙ্গলজনক।'

৫। আপনি যেসব বিষয়ে নেতিবাচক কথা বলতেন তা নিয়ে ইতিবাচক কিছু বলার অভ্যাস করুন। ইতিবাচকভাবে কথা বলুন। যেমন, বলবেন না, 'এটি একটি অশুভ দিন হতে যাচ্ছে।' পরিবর্তে নিশ্চিত করে বলুন, 'এটি একটি অসাধারণ দিন হতে যাচ্ছে।' কখনো বলবেন না, 'আমি কখনো এটি করতে পারব না।' বরং বলুন, 'ঈশ্বরের সহায়তায় আমি এটি করতে পারব।'

৬। নেতিবাচক আলোচনায় কখনো অংশগ্রহণ করবেন না। আপনার সকল কথাবার্তায় বিশ্বাসের একটি ইনজেকশন দিন। একদল মানুষ হতাশাব্যাঞ্জকভাবে কথাবার্তা বলে একটি দলের প্রত্যেকটি মানুষকে নেতিবাচকে আক্রান্ত করতে পারে। কিন্তু অবনতির চেয়ে উন্নতির কথা বলে আপনি ওই বিষণ্ন পরিবেশকে তাড়াতে পারেন এবং সকলকে আশাবাদী ও সুখী বোধ করাতে পারেন।

৭। আপনি একটি কারণে একজন চিন্তাগ্রস্ত, আর তা হল আপনার মন আক্ষরিক অর্থে সংশয় চিন্তা, পরাজয়ের চিন্তা, বিষণ্ন চিন্তার সঙ্গে সম্পৃক্ত হয়ে আছে। পাল্টা ব্যবস্থা হিসেবে আপনি বাইবেলের

www.pathagar.org

বিশ্বাস, প্রত্যাশা, সুখ ও গৌরব সম্পর্কে বর্ণিত অংশগুলিকে চিহ্নিত করুন। প্রতিটিকে মেমোরিতে সমর্পণ করুন। এগুলিকে বারবার বলুন যতক্ষণ এই সৃজনশীল চিন্তাধারা আপনার অবচেতনে সম্পৃক্ত না হয়। এরপর অবচেতন মন আপনাকে ফেরৎ পাঠাবে যা আপনি এটিকে দিয়েছিলেন, যথা, আশাবাদ, দুশ্চিন্তা নয়।

৮। আশাবাদী মানুষের সঙ্গে বন্ধুত্ব গড়ে তোলার চেষ্টা করুন। যেসব বন্ধুরা ইতিবাচক চিন্তা করে, বিশ্বাস-উৎপাদনকারী চিন্তা করেন এবং যারা সৃজনশীল পরিবেশ গড়তে সাহায্য করেন তাদের দিয়ে নিজেকে ঘিরে রাখুন। এটি আপনাকে বিশ্বাসের মনোভাবে পুনরায় শানিত করবে।

৯। আপনি কতজনকে সাহায্য করতে পারেন তাদের নিজেদের দুশ্চিন্তার অভ্যাস থেকে মুক্ত করতে। অন্যকে দুশ্চিন্তা থেকে মুক্ত করতে গিয়ে আপনি এটিকে পরাস্ত করার আরো অধিক শক্তি অর্জন করবেন।

১০। আপনার জীবনের প্রতিদিন নিজেকে কল্পনা করুন যীশু খ্রীষ্টের একজন অংশীদার ও সহচর হিসেবে জীবনযাপন করছেন। যদি তিনি বাস্তবে আপনার পাশ হাঁটতেন, আপনি কি চিন্তিত বা ভীত হতেন? বেশ, তাহলে, নিজেকে বলুন, 'তিনি আমার সঙ্গেই আছেন।' জোরে দৃঢ়তার সঙ্গে বলুন, 'আমি আপনার সঙ্গে সবসময়ই আছি।' তারপর পরিবর্তন করে বলুন, 'তিনি এখন আমার সঙ্গে আছেন।' দৃঢ়তার সঙ্গে প্রতিদিন তিনবার বলুন।

www.pathagar.org

অধ্যায় দশ

ব্যক্তিগত সমস্যা সমাধানের শক্তি

আমি আপনাকে কিছু ভাগ্যবান মানুষ সম্পর্কে বলতে চাই যারা তাদের সমস্যার সঠিক সমাধান পেয়েছিলেন।

তারা সহজ কিন্তু অত্যন্ত বাস্তবসম্মত একটি পরিকল্পনা অনুসরণ করেছিলেন এবং প্রতিটি ক্ষেত্রে সুখকর ও সফলতাপূর্ণ ফলাফল লাভ করেছিলেন। এই মানুষগুলি বোধের দিক দিয়ে আপনার চেয়ে আলাদা কিছু ছিলেন না এবং তারা আপনার মতই উপলব্ধি করতেন। আপনার মত তারাও একই ধরনের কিছু সমস্যা এবং অসুবিধার সম্মুখীন হয়েছিলেন। তবে তারা যে কঠিন পরিস্থিতির সম্মুখীন হয়েছিলেন তার সঠিক সমাধান পেতে তারা একটি সূত্র খুঁজে পেয়েছিলেন যা তাদের সাহায্য করেছে। এই একই সূত্র প্রয়োগ করে আপনিও একই ফল লাভ করতে পারেন।

প্রথমে আমি স্বামী ও স্ত্রীর একটি গল্প বলব। তারা আমার দীর্ঘদিনের বন্ধু। বহু বছর ধরে স্বামী বিল কঠোর পরিশ্রম করার পর অবশেষে তার কোম্পানির সিঁড়ির উচ্চতম স্থানের পূর্ববর্তী ধাপে পৌঁছেছেন। তিনি ওই প্রতিষ্ঠানের প্রেসিডেন্সির দৌড়ে এগিয়ে ছিলেন এবং নিশ্চিত মনে করছিলেন যে প্রেসিডেন্টের অবসরের পর ওই অবস্থানের জন্য তিনি অগ্রগণ্য হবেন। এই আকাঙ্খা পূর্ণ না হওয়ার কোন দৃশ্যমান কারণ ছিল না। কেননা সক্ষমতা, প্রশিক্ষণ এবং অভিজ্ঞতায় তিনি ছিলেন যোগ্যতাসম্পন্ন। এছাড়া, তাকে বিশ্বাস করানো হয়েছিল যে তাকেই নির্বাচিত করা হবে। যাইহোক, নিয়োগের সময় তাকে উপেক্ষা করা হল এবং বাইরে থেকে একজন ব্যক্তিকে এনে ওই পদ পূরণ করা হল।

www.pathagar.org

আমি তার শহরে এসে পৌঁছাই এই ঝড় বয়ে যাওয়ার পর। স্ত্রী ম্যারি তখন অত্যন্ত প্রতিহিংসাপরায়ণ হয়ে পড়েছিলেন। ডিনারের সময় তিনি তার তিক্ততা প্রকাশ করলেন। প্রচণ্ড হতাশা, অবমাননা, পরাজয় জলন্ত ক্রোধে পরিণত হয় যা তার স্বামী ও আমার উপর ঢেলে দিলেন।

বিপরীতে বিল চুপচাপ ছিলেন। একথাও ঠিক যে তিনি ভীষণ আঘাত পেয়েছিলেন এবং হতাশ ও হতবাক হয়েও এটিকে সাহসিকতার সঙ্গে গ্রহণ করেছেন। এতে অবাক হওয়ার কিছু ছিল না যে একজন অমায়িক ব্যক্তি হওয়ায় তিনি রাগান্বিত হতে বা তার প্রতিক্রিয়া দেখাতে ব্যর্থ হয়েছেন। ম্যারি চাইছিলেন অবিলম্বে তিনি পদত্যাগ করবেন। তিনি স্বামীকে আহ্বান জানান, 'তাদের দূর হতে বল এবং তারপর পদত্যাগ কর।'

মনে হল তিনি এই প্রতিক্রিয়া দেখাতে অনিচ্ছুক। তিনি বললেন নতুন ব্যক্তির সঙ্গে একত্রে কাজ করা এবং তাকে যেকোন বিষয়ে যথাসম্ভব সাহায্য করাটাই হয়ত যুক্তিযুক্ত হবে।

ওই মনোভাব নিঃসন্দেহে কঠিন হতে পারত। কিন্তু তিনি অনেক বছর ধরে এই কোম্পানির জন্য কাজ করেছিলেন, ফলে তিনি অন্যত্র সুখী হতে পারতেন না, পাশাপাশি তিনি মনে করলেন এই সেকেন্ডারি অবস্থানে কোম্পানি তাকে অব্যাহতভাবে ব্যবহার করতে পারে।

তার স্ত্রী আমার দিকে ফিরে জিজ্ঞেস করলেন আমি হলে কী করতাম। আমি তাকে বললাম আমি নিঃসন্দেহে তার মতই হতাশা ও আহত বোধ করতাম। কিন্তু আমি চেষ্টা করতাম ঘৃণা যেন আমার মধ্যে প্রবেশ করতে না পারে। কেননা বিদ্বেষ কেবল আত্মাকেই ক্ষতিগ্রস্ত করে না, চিন্তন প্রক্রিয়াকেও বিশৃঙ্খলও করে।

আমি পরামর্শ দেই এই পরিস্থিতিতে আমাদের প্রয়োজন ঐশ্বরিক নির্দেশনা। এই সমস্যায় এমন একটি মানসিক বিষয়বস্তু আছে আমরা হয়ত বিষয়টি নিয়ে বস্তুনিষ্ঠ এবং যুক্তিনির্ভরভাবে চিন্তা করতে অক্ষম।

অতএব, আমি কয়েক মিনিট নিরবতা পালন করার প্রস্তাব করি। আমরা কেউ কোন কথা বলব না। আমরা বন্ধুত্ব এবং প্রার্থনার মনোভাব নিয়ে শান্ত হয়ে বসে আমাদের মনকে তার দিকে মনোযোগী করি যিনি বলেছেন, 'যেখানে দুই অথবা তিনজন একত্রিত হয় আমার নামে, আমি তাদের মাঝে অবস্থান নেই (ম্যাথিউ ১৮: ২০)।' আমি যুক্তি দেখাই যে

www.pathagar.org

আমরা এখানে তিনজন রয়েছি। আমরা যদি মহান শক্তির নামে একত্রিত হয়ে কামনা করি, তিঁনি আমাদের শান্ত করতে এবং আমাদের পথ দেখানোর জন্য আমাদের মাঝে উপস্থিত হবেন, তাহলে তা হয়ত আমরা অর্জন করতে পারি।

বিলের স্ত্রীকে প্রস্তাবিত মেজাজে নিয়ে যাওয়া সহজ ছিল না। কিন্তু তিনি মূলত ছিলেন বুদ্ধিমতি এবং উচ্চ-মেধা সম্পন্ন। তিনি আমাদের পরিকল্পনায় যোগ দিলেন।

কয়েক মিনিট পর আমি বললাম আমরা হাতে হাত রাখব। যদিও আমরা পাবলিক রেষ্টুরেন্টে ছিলাম আমি শান্তভাবে প্রার্থনা পেশ করলাম। আমি প্রার্থনায় পথ নির্দেশনা চাইলাম। আমি বিল ও ম্যারির জন্য শান্তির অনুরোধ করলাম এবং আমি আরেকটু অগ্রসর হলাম, নতুন নিযুক্ত ব্যক্তির জন্যও ঈশ্বরের আশীর্বাদ কামনা করলাম। আমি আরো প্রার্থনা করলাম যে বিল নতুন প্রশাসনের সঙ্গে মানিয়ে যেন চলতে পারেন এবং পূর্বের চেয়ে আরো কার্যকরভাবে সেবা প্রদান করতে পারেন।

প্রার্থনার পর আমরা কিছুক্ষণ নিরবে বসে থাকলাম। তারপর একটি দীর্ঘশ্বাস ছেড়ে ম্যারি বললেন, 'হ্যাঁ আমি মনে করি এভাবেই এই সমস্যাটিকে মোকাবেলা করতে হবে। যখন আমি জানলাম আপনি ডিনারে আসছেন আমি আশঙ্কা করলাম যে এই বিষয়ে আপনি হয়ত আমাদের একটি খ্রীষ্টীয় অবস্থান নিতে বলবেন। সত্যি কথা বলতে কি, আমি সে রকম কিছু করতে ইচ্ছুক ছিলাম না। আমি ভিতরে প্রচণ্ড রেগে ছিলাম। কিন্তু আমি অবশ্যই এখন বুঝতে পারলাম যে এই সমস্যার সঠিক সমাধান এই পদ্ধতির মাধ্যমেই পাওয়া যাবে। যত কঠিনই হোক না কেন আমি বিশ্বস্ততার সঙ্গে চেষ্টা করব।' তিনি চিন্তিত মনে হাসলেন, তবে তার মধ্য থেকে বৈরী মনোভাব একেবারে চলে গিয়েছে।

আমি মাঝেমধ্যে বন্ধুদের খোঁজ-খবর নিতাম। যখন তারা দেখল তারা যেরকম মনে করেছিল, সবকিছু সম্পূর্ণভাবে সেরকম নয়, তারা ধীরে ধীরে নতুন ব্যবস্থার অধীনে সন্তুষ্ট হয়ে উঠেন। তারা হতাশা ও বিদ্বেষ কাটিয়ে উঠতে সক্ষম হয়েছিলেন।

এমনকি বিল আমাকে গোপনে বললেন নতুন লোকটিকে তিনি পছন্দ করেছেন এবং তার সঙ্গে কাজ করে আনন্দ পাচ্ছেন। তিনি আমাকে

www.pathagar.org

জানালেন নতুন প্রেসিডেন্ট প্রায়ই তাকে পরামর্শের জন্য ডাকেন এবং মনে হয় তার উপর কিছুটা নির্ভরশীলও। ম্যারিও প্রেসিডেন্টের স্ত্রীর সঙ্গে বেশ আন্তরিক এবং পুরোদস্তুরভাবে একে অপরের প্রতি সহযোগিতাপূর্ণ সম্পর্ক গড়ে তুলেছিলেন।

দুই বছর পার হয়েছে। একদিন আমি তাদের শহরে আসার পর তাদের ফোন করলাম।

ম্যারি বললেন, 'আমি অত্যন্ত আনন্দিত যে আমি কথাই বলতে পারছি না।'

আমি বললাম যা তাকে এমন আনন্দিত করেছে তা নিশ্চয়ই খুবই অপ্রত্যাশিত ও গুরুত্বপূর্ণ।

এই মন্তব্য উপেক্ষা করে তিনি চিৎকার করে উঠলেন, 'ওহ্, অত্যন্ত বিস্ময়কর ঘটনা ঘটে গেছে।' তিনি প্রেসিডেন্টের নাম ধরে বললেন, 'মি. সো-এন্ড-সো একটি বড় প্রমোশন পেয়ে অন্য একটি কোম্পানিতে আরো ভালো পজিশনে যোগদান করেছেন।' তিনি প্রশ্ন করলেন, 'কী হয়েছে অনুমান করতে পারেন? বিলকে এইমাত্র জানানো হয়েছে যে তিনি এখন কোম্পানির প্রেসিডেন্ট। এখনই চলে আসুন আমরা তিনজন মিলে ঈশ্বরকে ধন্যবাদ জানাই।'

পরে আমরা একসঙ্গে বসলাম। বিল বলল, 'আপনি জানেন, আমি প্রথম থেকেই উপলব্ধি করছিলাম যে খ্রীষ্টধর্ম তাত্ত্বিক কিছু নয়। আমরা ভালভাবে সংজ্ঞায়িত বৈজ্ঞানিক নীতি অনুসারে একটি সমস্যার সমাধান করেছি। আমি চিন্তা করতেই আতঙ্কিত বোধ করছি যে যদি যীশুর শিক্ষার অন্তর্ভূক্ত এই ফর্মূলা অনুযায়ী সমস্যা দূর না করলে কী ভয়ানক ভুল আমরা করতাম।

তিনি জিজ্ঞেস করলেন, 'বিশ্বের কোন নির্বোধ বলে যে খ্রীষ্টধর্ম অবাস্তবধর্মী ধারণা? আমি আর কখনই একটি সমস্যাকেও কাছে ঘেষতে দিব না এটিকে আক্রমণ না করে, যেমন আমরা তিনজন মিলে এই সমস্যাটি সমাধান করেছি।'

বেশ কয়েক বছর পার হয়ে গিয়েছে। ম্যারি ও বিল আরো অন্যান্য সমস্যায়ও পড়েছেন এবং তারা দু'জনেই একই কৌশল প্রয়োগ করেছেন এবং অনিবার্যভাবে তারা উত্তম ফল লাভ করেছেন। ঈশ্বরের হাতে নিজেকে

www.pathagar.org

সমর্পণের কৌশল প্রয়োগের মাধ্যমে সমস্যার সমাধানের শিক্ষা তারা লাভ করেছেন।

সমস্যা সমাধানের আরেকটি কার্যকর কৌশল হল ঈশ্বরকে সমস্যা সমাধানের একজন অংশীদার হিসেবে কল্পনা করা। একটি মৌলিক সত্য বাইবেল শিক্ষা দেয় যে ঈশ্বর আমাদের সঙ্গেই আছেন। আসলে এই ধারণা দিয়ে খ্রীষ্টধর্ম শুরু হয়েছে, কেননা যীশু খ্রীষ্ট জন্মগ্রহণ করেছেন তখন তাকে ডাকা হত ইমানুয়েল, অর্থাৎ 'ঈশ্বর আমাদের সঙ্গে আছেন।'

খ্রীষ্টধর্ম শিক্ষা দেয় যে সকল অসুবিধা ও সমস্যায় এবং জীবনের বিভিন্ন পরিস্থিতিতে ঈশ্বর সঙ্গেই থাকেন। আমরা তার সঙ্গে কথা বলতে পারি, তার উপর নির্ভর করতে পারি, তার কাছ থেকে সাহায্য পেতে পারি এবং তার আগ্রহের অপরিমেয় সুবিধা ও আশ্রয় পেতে পারি। বাস্তবে সবাই সাধারণত এটিকে সত্য বলে বিশ্বাস করে এবং অনেকে এই বিশ্বাসের বাস্তব অভিজ্ঞতা লাভ করেছেন।

যাইহোক, আপনার সমস্যার সঠিক সমাধান পেতে হলে, এটি বিশ্বাস করার চেয়ে আপনার আরো একধাপ এগিয়ে যাওয়ার প্রয়োজন। এ জন্য অবশ্যই আপনাকে তার উপস্থিতির ধারণার অভ্যাস করতে হবে। বিশ্বাস করার অভ্যাস করুন যে ঈশ্বর আপনার স্ত্রী বা আপনার ব্যবসায়ের অংশীদার অথবা আপনার ঘনিষ্ঠ বন্ধুর মতই বাস্তব ও প্রকৃত। বিভিন্ন বিষয় নিয়ে তার সঙ্গে কথা বলার অভ্যাস করুন এবং বিশ্বাস করুন তিনি আপনার কথা শোনেন এবং আপনার সমস্যা সমাধানে আপনাকে ধারণা দেন। মনে করুন তিনি আপনার মনকে অবচেতন মনের মাধ্যমে আপনার সমস্যাবলীর সমাধানের একটি সঠিক ধারণা ও প্রয়োজনীয় অন্তর্দৃষ্টি প্রদান করেন। নিশ্চিতভাবে বিশ্বাস করুন যে এই সমাধানগুলির মধ্যে কোন ক্রটি নেই, তবে আপনাকে সঠিকভাবে পরিচালিত হতে হবে, তাহলে আপনি সঠিক ফল লাভ করবেন।

একদিন ওয়েষ্টার্ন সিটির একটি রোটারি ক্লাবের সভায় ভাষণের পর একজন ব্যবসায়ী আমাকে থামালেন। তিনি আমাকে বললেন যে তিনি খবরের কাগজে আমার কোন এক কলামে কিছু একটা পড়েছিলেন। তিনি বললেন এটি তার মনোভাবকে সম্পূর্ণভাবে পরিবর্তন করেছে এবং তার ব্যবসাকে রক্ষা করেছে। আমার বলা কোন একটি ছোট কথায় এমন

www.pathagar.org

চমৎকার ফল লাভ করতে পারে ভেবে স্বাভাবিকভাবে আমি আগ্রহী ও খুশী হই।

তিনি বললেন, 'আমি ব্যবসা নিয়ে একেবারে বিপর্যস্ত হয়ে পড়েছিলাম। আসলে একটি বিশাল প্রশ্ন হয়ে দাঁড়িয়েছিল যে আমি আমার ব্যবসা রক্ষা করতে পারব কি না। একটি ধারাবাহিক দুর্ভাগ্যজনক পরিস্থিতির উদ্ভব হয়েছিল। পাশাপাশি বাজারের অবস্থা, নিয়ন্ত্রণ পদ্ধতি এবং দেশের অর্থনীতিতে বিপর্যয় আমাকে প্রচণ্ডভাবে ক্ষতিগ্রস্ত করেছিল। আমি আপনার এই প্রবন্ধটি পড়ি যেখানে আপনি ঈশ্বরকে অংশীদার হিসেবে বিবেচনা করার ধারণাটিকে বিকশিত করেছেন। আমার মনে হয় আপনি ঈশ্বরের সঙ্গে একীভূত হওয়ার কথা বলেছেন।

যখন আমি এটি প্রথম পড়ি, আমার কাছে এটিকে একটি 'পাগলাটে মস্তিষ্কের ধারণা' বলে মনে হয়েছিল। কী করে একজন মানুষের পক্ষে সম্ভব, একজন মানুষ কী করে ঈশ্বরকে অংশীদার করতে পারে? এছাড়া, আমি সবসময় ঈশ্বরকে একটি বিশাল অস্তিত্ব হিসেবে মনে করেছি। এত বেশি বড় যে আমার মত মানুষ তার চোখে একটি পিঁপড়া মাত্র। তথাপি আপনি বলেছেন আমার উচিৎ ঈশ্বরকে একজন অংশীদার মনে করা। আমার কাছে ধারণাটি অবাস্তব বলে মনে হয়েছিল। তখন আমার এক বন্ধু আপনার একটি বই আমাকে দেন এবং আমি দেখলাম সারা বইটিতে অনুরূপ অনেক ধারণা রয়েছে। আপনি তাদের প্রকৃত জীবনের কাহিনী বর্ণনা করেছেন যারা আপনার পরামর্শ অনুসরণ করেছেন। তারা সকলেই বিচক্ষণ ছিলেন বলে মনে হয়। কিন্তু তবুও আমি ছিলাম সন্দিহান। আমি সবসময় ধারণা করতাম পুরহিতরা আদর্শবাদী তাত্ত্বিক, ব্যবসা এবং ব্যবহারিক বিষয়ে তাদের কোন ধারণা নেই। তাই আমি আপনাকে বাতিল করে দিয়েছিলাম।

যাইহোক, একদিন একটি মজার ঘটনা ঘটল। আমি এতই হতাশা নিয়ে আমার অফিসে গিয়েছিলাম যে আমি আসলে ভাবছিলাম সম্ভবত আমার করার সবচেয়ে উত্তম কাজ হবে নিজের মগজ উড়িয়ে দেয়া। তাহলে সকল হতাশা থেকে মুক্তি পাব যা সম্পূর্ণভাবে আমাকে মাটিতে ফেলে দিয়েছে। তখন ঈশ্বরকে অংশীদার হিসেবে বিবেচনার ধারণাটি আমার মনে

www.pathagar.org

পড়ল। আমি দরজা বন্ধ করে আমার চেয়ারে বসে ডেস্কের উপর রাখা হাতের উপর মাথা রাখলাম। আমি আপনার কাছে স্বীকার করছি যে বিগত বহু বছরে মাত্র কয়েক ডজন সময়ের বেশি প্রার্থনা করি নি। যাইহোক, আমি এই ঘটনায় অবশ্যই প্রার্থনা করেছি। আমি প্রভুকে বলেছি আমি তাঁকে অংশীদার হিসেবে গ্রহণ করার ধারণা সম্পর্কে শুনেছি, আমি আসলে এর অর্থ সম্পর্কে নিশ্চিত ছিলাম না, অথবা অন্য কেউ এটি কিভাবে করেছে। তাঁকে বলেছিলাম আমি এত ডুবে রয়েছি যে আমি হতবুদ্ধি ও হতবাক হয়ে পড়েছি এবং অত্যন্ত নিরুৎসাহিত হয়ে পড়েছি যে আমি আতঙ্কজনক ধারণা ছাড়া আর কোন ধারণা গ্রহণ করতে পারি নি। আমি বললাম, "প্রভু, আমি আপনাকে অংশীদার হিসেবে তেমন কিছু দিতে পারব না, কিন্তু দয়া করে আমার সঙ্গে যোগ দিন এবং আমাকে সাহায্য করুন। আমি জানি না কিভাবে আপনি আমাকে সাহায্য করতে পারেন তবে আমি সাহায্য পেতে চাই। তাই আমি এখন আমার ব্যবসা, নিজেকে, আমার পরিবার এবং আমার ভবিষ্যৎ আপনার হাতে সমর্পণ করলাম। আপনি যাই করুন না কেন আমি তাতেই খুশি হব। এমনকি আমি জানি না কিভাবে বলবেন আমাকে কী করতে হবে। তবে আমি আপনার উপদেশ শোনার জন্য এবং অনুসরণ করার জন্য প্রস্তুত, যদি আপনি এটিকে পরিষ্কার করে দেন।"

তিনি বলে চললেন, 'ওয়েল, ওটিই ছিল আমার প্রার্থনা। প্রার্থনা শেষে আমি আমার ডেস্কে বসে থাকলাম। আমি অলৌকিক কিছু ঘটবে বলে মনে হয় আশা করছিলাম, কিন্তু কিছুই ঘটল না। যাইহোক, আমি হঠাৎ প্রশান্তি ও বিশ্রান্ত অনুভব করলাম। আসলেই আমি বেশ প্রশান্তি অনুভব করছিলাম। ওই দিন বা রাতে অস্বাভাবিক কিছুই ঘটল না। তবে পরের দিন যখন আমি অফিসে গেলাম আমি স্বাভাবিকের চেয়ে একটি উজ্জ্বল ও সুখের অনুভূতি পেলাম। আমি আত্মবিশ্বাসী হতে শুরু করলাম যে সবকিছু সঠিকভাবে হবে। এটি ব্যাখ্যা করা কঠিন যে আমি কেন ওরকম অনুভব করেছিলাম। কোন কিছুই ভিন্ন ছিল না। আসলে, আপনি বলতে পারেন যে একটি মন্দ ছায়ার প্রভাব ছিল। তবে আমি নিজেকে ভিন্ন বোধ করছিলাম, অন্তত পক্ষে একটু হলেও ভিন্ন।

শান্তির এই অনুভূতি আমার সঙ্গে বজায় থাকল এবং আমি ভাল অনুভব করতে শুরু করলাম। আমি প্রতিদিন প্রার্থনা করতে থাকলাম এবং একজন

www.pathagar.org

অংশীদার হিসেবে ঈশ্বরের সঙ্গে কথা বলা বজায় রাখলাম। এগুলি ঠিক গীর্জার প্রার্থনার মত ছিল না, কেবল মানুষের সঙ্গে মানুষের স্বাভাবিক কথাবার্তার মত। এরপর অফিসে হঠাৎ করে একটি ধারণা আমার মনের মধ্যে উদয় হল। এটি ছিল ঠিক টোস্টার থেকে টোস্ট লাফিয়ে উঠার মত। আমি নিজেকে বললাম, "বেশ, তুমি এ বিষয়ে কী জানো?" কেননা এটি ছিল এমন একটা কিছু যা এর পূর্বে আমার কখনো এমন মনে হয় নি। তবে আমি তখনই বুঝতে পারলাম যে কেবল এই পদ্ধতিই আমাকে অনুসরণ করতে হবে। কেন আমি এর আগে কখনো এই বিষয়ে চিন্তা করি নি এবং এই বিষয়ে আমার কোন ধারণাই ছিল না।'

'আমি অবিলম্বে অনুমানকে অনুসরণ করি।' এরপর তিনি থামলেন, 'না, এটি কোন অনুমান ছিল না, আমার অংশীদার আমার সঙ্গে কথা বলছিলেন। আমি এই ধারণা অবিলম্বে ক্রিয়াশীল করলাম এবং পুনরাবৃত্তি করতে থাকলাম। আমার মাথায় নতুন নতুন ধারণা হাজির হতে শুরু করল এবং খারাপ অবস্থা সত্ত্বেও আমি দৃঢ়তার সঙ্গে ব্যবসা পুনরায় দাঁড় করাতে শুরু করি। এখন সার্বিক পরিস্থিতির যথেষ্ট উন্নতি ঘটেছে এবং আমি বিপর্যয় থেকে উদ্ধার পেয়েছি।'

এরপর তিনি বললেন, 'আমি ধর্মপ্রচার সম্পর্কে তেমন কিছু জানি না অথবা আপনি যে ধরনের বই লিখেছেন বা ওই ধরনের বই লিখার বিষয়ে আমার তেমন কোন ধারণা নেই। কিন্তু আমি আপনাকে বলছি যখনই আপনি ব্যবসায়ীদের সঙ্গে কথা বলার সুযোগ পাবেন তাদের বলুন যদি তারা ঈশ্বরকে পার্টনার হিসেবে গ্রহণ করেন, ব্যবসা সম্পর্কে পূর্বের চেয়ে আরো ভাল ধারণা লাভ করবেন এবং তারা ওই ধারণাগুলিকে সম্পদে রূপান্তরিত করতে পারবেন।' তিনি বললেন, 'আমি নিছক টাকার কথা বোঝাতে চাই নি, যদিও আপনার বিনিয়োগ থেকে একটি ভাল রিটার্ন পাওয়ার প্রয়োজন আছে, আমি বিশ্বাস করি ঈশ্বর নির্দেশিত পন্থায় তা সম্ভব। কিন্তু তাদের বলুন ঈশ্বর-অংশীদারিত্ব পদ্ধতি হল তাদের সমস্যা থেকে সঠিকভাবে মুক্ত হওয়ার উপায়।'

এই ঘটনাটি ঈশ্বর-মানব সম্পর্কের নিয়মের অনুরূপ অনেক উদাহরণের একটি, যা বাস্তব বিষয়ে নিজেই কাজ করে থাকে। আমি সমস্যা সমাধানের

www.pathagar.org

এই কার্যকারিতার উপর খুব দৃঢ়ভাবে জোর দিতে পারি না। আমি লক্ষ্য করেছি এটি অনেক ক্ষেত্রেই অসাধারণ ফল দিয়েছে।

ব্যক্তিগত সমস্যা সমাধানে অত্যন্ত প্রয়োজনীয় গুরুত্বপূর্ণ কাজ হল, সর্বপ্রথম উপলব্ধি করতে হবে যে সমস্যা সমাধানের প্রয়োজনীয় শক্তি সহজাতভাবেই আপনার মধ্যে রয়েছে। দ্বিতীয়ত, একটি পরিকল্পনাকে বাস্তবায়িত করার জন্য উদ্যোগ গ্রহণ করা অত্যন্ত প্রয়োজন। আধ্যাত্মিক ও মানসিক পরিকল্পনাহীনতা মানুষের ব্যক্তিগত সমস্যা সমাধান করতে ব্যর্থ হওয়ার একটি সুনিশ্চিত কারণ।

একজন ব্যবসায়ী কর্মকর্তা আমাকে বললেন তিনি 'মানব মস্তিষ্কের সংরক্ষিত শক্তির' উপর আস্থা রাখেন। তিনি মনে করেন, তবে এটি যথার্থ, একজন মানুষের মধ্যে অতিরিক্ত ক্ষমতা রয়েছে, হয়ত জরুরি পরিস্থিতিতে তা কাজে লাগায়। দিনের পর দিন জীবনযাপনের সাধারণ আচারে এই জরুরি শক্তি সুপ্ত অবস্থায় থাকে। কিন্তু অস্বাভাবিক পরিস্থিতিতে একজন ব্যক্তি প্রয়োজনীয় শক্তি ব্যবহারের জন্য সরবরাহ করতে সক্ষম হয়।

একজন ব্যক্তির মধ্যে যদি একটি কার্যকর বিশ্বাস বিকশিত হয় তবে তিনি এই শক্তিগুলিকে সুপ্ত থাকতে দেন না। কিন্তু তার বিশ্বাসের অনুপাতে সেগুলির মধ্য থেকে অনেকগুলি তার স্বাভাবিক কার্যকলাপে অংশগ্রহণ করে। এটি ব্যাখ্যা করে, কেন কিছু মানুষ দৈনন্দিন প্রয়োজনীয়তা এবং সঙ্কটে অনেক বেশি শক্তি প্রদর্শন করেন। তারা এটিকে একটি অভ্যাসে পরিণত করেছেন স্বাভাবিকভাবে নিজের শক্তিকে ব্যবহার করতে, অন্যথায় কিছু জরুরি প্রয়োজনীয়তা ছাড়া তা অবহেলিত হত।

যখন কোন কঠিন পরিস্থিতির উদ্ভব হয়, আপনি কি জানেন কিভাবে এটিকে মোকাবেলা করতে হয়? অস্বাভাবিক কোন কঠিন সমস্যার সময় তা প্রতিহত করার জন্য আপনার কি কোন সুস্পষ্ট পরিকল্পনা আছে? বহু মানুষ একটি 'হিট অর মিস' পদ্ধতিতে অগ্রসর হয়। অত্যন্ত দুঃখের সঙ্গে বলতে হয় 'হিট অর মিস' পদ্ধতিতে অধিকাংশ সময় তারা মিস করে। সমস্যা নিরসনে আপনার বাড়তি শক্তিকে একটি পরিকল্পিত ব্যবহারের গুরুত্বের উপর আমি খুব জোর দিতে পারি না।

ঈশ্বরের নিকট আত্মসমর্পণের কৌশল এবং ঈশ্বরের সঙ্গে একটি পার্টনারশিপ প্রতিষ্ঠিত করার জন্য দুজন বা তিনজন মিলে প্রার্থনার করার

www.pathagar.org

পদ্ধতি এবং একটি পরিকল্পনাকে প্রয়োজনের সময় ব্যবহারোপযোগী করার গুরুত্ব এবং জরুরি অভ্যন্তরীণ শক্তির ব্যবহার ছাড়াও আরো রয়েছে অসাধারণ কৌশল, তা হল বিশ্বাসী মনোভাব অর্জনের অনুশীলন। এটি আমার নজরে আসার বহু বছর পূর্ব থেকে আমি বাইবেল পড়ি। এটি আমাকে বলার চেষ্টা করছে যদি আমার বিশ্বাস থাকে, আসলেই এটি আমার আছে, তাহলে আমি আমার সকল অসুবিধা কাটিয়ে উঠতে পারব এবং প্রতিটি পরিস্থিতি মোকাবেলা করতে পারব, প্রতিটি পরাজয়ের উপর আধিপত্য করতে পারব এবং আমার জীবনের সকল হতবুদ্ধিকর সমস্যার সমাধান করতে পারব। নিঃসন্দেহে বহু মানুষ এই বইটি পড়বে যারা জীবনযাপনের জন্য অপরিহার্য বিশ্বাসের নাগাল এখনো পান নি। কিন্তু আমি আশা করি আপনি এখন তা পাবেন, কেননা বিশ্বাসের কৌশল হল নিঃসন্দেহে বিশ্বের সবচেয়ে একটি শক্তিশালী সত্য, মানব জীবনের সফল সঞ্চালক।

বাইবেলের সর্বত্র বারবার জোর দেয়া হয়েছে, 'যদি তোমার সরিষা দানা পরিমাণ বিশ্বাসও থাকে, তোমার কাছে কোন কিছুই অসম্ভব হবে না (ম্যাথিউ ১৭:২০)।' বাইবেল একেবারে তথ্যসমৃদ্ধভাবে ও সম্পূর্ণভাবে এবং আক্ষরিক অর্থে এটি বুঝিয়েছে। এটি কোন বিভ্রম নয়, এটি কোন কল্পনা নয়। এটি কোন চিত্রণ নয়, নয় কোন প্রতীক, নয় কোন রূপক, এটি কেবল পরম সত্য, 'বিশ্বাস, তা যদি একটি সরিষা দানার সামনও হয়' আপনার সমস্যার সমাধান হবে, যেকোন সমস্যা, সকল সমস্যা, যদি আপনি এটা বিশ্বাস করেন, এই বিশ্বাসের অনুশীলন করেন। 'তোমার বিশ্বাস অনুযায়ী তুমি ফল লাভ করবে (ম্যাথিউ ৯: ২৯)।' এর জন্য প্রয়োজন বিশ্বাস এবং সরাসরি বিশ্বাসের অনুপাতে আপনি ফল লাভ করবেন। অল্প বিশ্বাসে আপনি অল্প ফল লাভ করবেন, মাঝারি বিশ্বাসে আপনি মাঝারি ফল লাভ করবেন এবং অধিক বিশ্বাসে আপনি অধিক ফল লাভ করবেন। কিন্তু সর্বশক্তিমান ঈশ্বরের মহত্ত্বে, যদি আপনি সরিষা দানা পরিমাণ বিশ্বাস করেন, এটি আপনার সমস্যা সমাধানে বিস্ময়কর ফল দিবে।

উদাহরণস্বরূপ, আপনাকে আমার এক বন্ধু মরিস ও ম্যারি অ্যালিস ফ্লিন্টের রোমাঞ্চকর গল্প বলছি। আমার 'এ গাইড টু কনফিডেন্ট লিভিং'

www.pathagar.org

যখন লিবার্টি ম্যাগাজিনে সংক্ষিপ্তাকারে প্রকাশিত হয় তখন আমার সঙ্গে তাদের পরিচয় হয়। মরিস ফ্লিন্ট তখন বারবার ব্যর্থ হচ্ছিলেন, খুবই বাজেভাবে। তিনি কেবল তার কাজেই ব্যর্থ হন নি, পাশাপাশি একজন ব্যক্তি হিসেবেও। তিনি আতঙ্ক ও বিরক্তিতে ভরপুর ছিলেন এবং তিনি ছিলেন আমার জীবনে দেখা সবচেয়ে নেতিবাচক ব্যক্তি। তিনি সুন্দর মন ও হৃদয়ের একজন চমৎকার ব্যক্তি ছিলেন, তবে তিনি নিজেই স্বীকার করেছেন যে তার জীবন ছিল অত্যন্ত বিশৃঙ্খল।

তিনি সেই সংক্ষিপ্তাকার বইটি পড়েন যেখানে 'সরিষা দানা পরিমাণ বিশ্বাসের' উপর জোর দেয়া হয়েছে। এই সময় তিনি তার স্ত্রী ও দুই পুত্র সন্তান নিয়ে ফিলাডেলফিয়ায় বসবাস করছিলেন। তিনি নিউ ইয়র্কে আমার গীর্জায় ফোন করে যোগাযোগের চেষ্টা করেন। কিন্তু কোন কারণে তার সঙ্গে আমার সেক্রেটারির যোগাযোগ সম্ভব হয় নি। ইতিমধ্যে তার মানসিক দৃষ্টিভঙ্গীতে পরিবর্তন ঘটেছে এবং তা দেখানোর জন্য আমি বিষয়টির উল্লেখ করলাম, কেননা সাধারণত তিনি দ্বিতীয়বার কখনো ফোন করতেন না। কারণ একটি দুর্বল প্রচেষ্টার পর হাল ছেড়ে দেয়ার একটি নৈরাশ্যজনক অভ্যাস ছিল তার। কিন্তু এবার তিনি গীর্জার উপাসনার সময় সম্পর্কে তথ্য না পাওয়া পর্যন্ত অধ্যাবসায় সহকারে চেষ্টায় লেগেছিলেন। পরের রবিবার তিনি গাড়ি চালিয়ে ফিলাডেলফিয়া থেকে তার পরিবার নিয়ে গীর্জার উপাসনায় অংশগ্রহণ করতে নিউ ইয়র্ক আসেন। তিনি নিয়মিতভাবে এমনকি সবচেয়ে দুর্যোগপূর্ণ আবহাওয়ায়ও তার উপস্থিতি বজায় রাখেন।

পরবর্তীতে এক সাক্ষাৎকারে তিনি তার জীবন কাহিনী বিস্তারিতভাবে আমাকে বলেন এবং আমাকে জিজ্ঞেস করেন যে তিনি নিজে থেকে সবকিছু করতে পারবেন বলে আমি মনে করি কিনা। অর্থের সমস্যা, বাজে পরিস্থিতির সমস্যা, ঋণের সমস্যা, ভবিষ্যতের সমস্যা এবং প্রধানত নিজেকে নিয়ে সমস্যার কারণে তার পরিস্থিতি অত্যন্ত জটিল হয়ে পড়েছিল। তিনি অত্যন্ত বিহ্বল হয়ে পড়েছিলেন এবং এই পরিস্থিতিকে তিনি অত্যন্ত নৈরাশ্যজনক মনে করেছিলেন।

আমি তাকে আশ্বস্ত করি যদি তিনি নিজেকে এসব থেকে মুক্ত করতে চান তাহলে তাকে ঈশ্বরের চিন্তার ধরনে তার মানসিক দৃষ্টিভঙ্গী বদলাতে হবে এবং যদি তিনি বিশ্বাসের কৌশল শিখতে পারেন এবং প্রয়োগ করতে

www.pathagar.org

পারেন, তাহলে তার সকল সমস্যা সমাধান হতে পারে।

একটি দৃষ্টিভঙ্গী হল, তাকে ও তার স্ত্রীকে তাদের অসন্তোষের কারণগুলিকে অপসারণের মাধ্যমে তাদের মনকে পরিষ্কার করতে হবে তারা নির্বোধের মত সবার প্রতি ক্ষিপ্ত হতেন এবং কারো কারো প্রতি অত্যন্ত কঠোর আচরণ করতেন। বিদ্যমান পরিস্থিতিতে তারা অসুখী ছিলেন, তাই তারা তাদের ব্যাধিগ্রস্ত চিন্তার কারণে মনে করতেন, ব্যর্থতার কারণ তাদের ভূমিকা নয়, তাদের দুজনের প্রতি অন্যদের 'নোংরা আচরণ'। তারা সাধারণত বিছানায় শুয়ে একে অপরকে বলতেন যা তারা অন্যদের সম্পর্কে অপমানমূলকভাবে বলতে চাইতেন। এই অস্বাস্থ্যকর পরিবেশে তারা ঘুমানোর এবং বিশ্রামের চেষ্টা করতেন, কিন্তু সফল হতেন না।

মরিস ফ্লিন্ট ধারণাটি গ্রহণ করেছিলেন। এটি তাকে বেশ জোরে আঁকড়ে ধরে যা এর পূর্বে কখনো হয় নি। অবশ্যই, তার প্রতিক্রিয়া ছিল দুর্বল কেননা তার ইচ্ছাশক্তি ছিল বিশৃঙ্খল। দীর্ঘদিনের নেতিবাচক অভ্যাসের কারণে প্রথমে তিনি কোন শক্তি ব্যবহার করে চিন্তা করতে পারতেন না। কিন্তু তিনি নাছোড়বান্দার মত ধরে রেখেছিলেন, এমনকি মরিয়া হয়ে এই ধারণাটিকে ধরে রেখেছিলেন যে যদি আপনার সরিষা দানা পরিমাণ বিশ্বাস থাকে, কোন কিছুই আপনার জন্য অসম্ভব নয়। বিশ্বাসে নিমজ্জিত হওয়ার কী শক্তি তার ছিল? অবশ্যই, তিনি বিশ্বাসের অনুশীলন করছিলেন এবং তার বিশ্বাস করার যোগ্যতাও ধীরে ধীরে বৃদ্ধি পাচ্ছিল।

এক রাতে তিনি রান্নাঘরে গিয়ে দেখেন তার স্ত্রী থালাবাটি ধুচ্ছে। তিনি জিজ্ঞেস করলেন, 'রবিবারের গীর্জায় বিশ্বাসের ধারণাটি তুলনামূলকভাবে সহজ, কিন্তু আমি আর এটি ধরে রাখতে পারছি না। এটি ম্লান হয়ে যাচ্ছে। আমি ভাবছি যদি আমি একটি সরিষা বীজ আমার পকেটে বহন করতে পারতাম, আমি এটিকে অনুভব করতে পারতাম যখন আমি দুর্বল হতে শুরু করি এবং এটি আমাকে বিশ্বাস অর্জন করতে সাহায্য করত।' তারপর তিনি স্ত্রীর কাছে জানতে চাইলেন, 'তোমার কাছে সরিষার কোন বীজ আছে, অথবা বাইবেলে উল্লেখ করা হয়েছে এমন কোন কিছু? আজ কি বাসায় সরিষা দানা নেই?'

স্ত্রী হেসে বললেন, 'এখানে কোন একটি আচারের জারের মধ্যে কিছু আছে।'

www.pathagar.org

স্ত্রী খুঁজে একটি দানা বের করে তাকে দিলেন। ম্যারি অ্যালিস বললেন, 'মরিস তুমি কি জানো না যে সত্যিকার সরিষা বীজের প্রয়োজন নেই। এটি শুধুমাত্র ধারণার একটি প্রতীক।'

মরিস উত্তরে বললেন, 'আমি তা জানি না। বাইবেলে বলেছে সরিষার বীজ এবং সেটিই আমি চাচ্ছি। হয়ত আমার বিশ্বাসের প্রতীক প্রয়োজন।'

তিনি তার হাতের তালুর দিকে তাকালেন এবং অবাক হয়ে বললেন, 'আমার বিশ্বাসের জন্য এ টুকুই কি প্রয়োজন—শুধুমাত্র একটি ক্ষুদ্র পরিমাণ সরিষার বীজ?' তিনি এটি কিছু সময়ের জন্য তুলে ধরলেন এবং পকেটে রাখতে রাখতে বললেন, 'যদি আমি এটার উপর আমার আঙ্গুল চালনা করি, এটি আমাকে বিশ্বাসের ধারণার উপর অনবরত নিয়োজিত রাখবে।' কিন্তু দানাটি ছিল এত ছোট যে তিনি সেটি হারিয়ে ফেললেন এবং তিনি আরেকটি দানার জন্য আবার ফিরে গেলেন আচারের জারের নিকট, এটিকেও কেবল হারানোর জন্য। একদিন যখন তার পকেটে আরেকটি দানা হারিয়ে গেল তখন তার মাথায় একটি আইডিয়া আসল, কেন তিনি সরিষার দানাটি একটি প্লাষ্টিকের বলের মধ্যে রাখছেন না? তিনি বলটিকে যদি তার ঘড়ির চেনের মধ্যে রাখতে পারতেন, তাহলে এটি তাকে সর্বদা মনে করিয়ে দিত, 'ফেইথ অ্যাজ অ্যা গ্রেন অফ মাষ্টার্ড সীড, নাথিং উড বি ইমপসিবল আনটু হিম।'

তিনি প্লাষ্টিক বিশেষজ্ঞের পরামর্শ নিলেন এবং জিজ্ঞেস করলেন কিভাবে একটি সরিষার দানা কোন বুদ্বুদ ছাড়াই একটি প্লাষ্টিক বলের ভিতর প্রবেশ করানো যায়। বিশেষজ্ঞ বললেন এটি করা যাবে না কারণ এটি পূর্বে কখনই করা যায় নি, আর সর্বোপরি এটি করার অবশ্যই কোন কারণও নেই।

ফ্লিন্ট এই সময়ের মধ্যে যথেষ্ট বিশ্বাস লাভ করেছিলেন যে যদি তার সরিষা দানা পরিমাণও তিনি বিশ্বাস থাকত একটি সরিষা দানা প্লাষ্টিক গোলকে প্রবেশ করাতে পারতেন। তিনি কাজে গেলেন এবং সপ্তাহের পর সপ্তাহ দানাটি সঙ্গে রাখলেন এবং অবশেষে সফল হলেন। তিনি বেশ কয়েকটি অলঙ্কার গড়লেন। নেকলেস, বো পিন, চাবির চেন, ব্রেসলেট এবং এগুলি আমার কাছে পাঠিয়ে দিলেন। এগুলি ছিল অত্যন্ত সুন্দর এবং প্রতিটিতে রয়েছে স্বচ্ছ গোলক ভিতরে সরিষার বীজকণা। প্রতিটি

www.pathagar.org

অলঙ্কারের সঙ্গে ছিল একটি করে কার্ড, তাতে লিখা রয়েছে, 'মাষ্টার্ড সীড রিমেমব্রেন্সার।' কার্ডে আরো লিখা রয়েছে কিভাবে এই অলঙ্কারগুলি ব্যবহার করতে হবে, কিভাবে সরিষার দানাটি স্মরণ করিয়ে দিবে পরিধানকারীকে যে, 'ইফ হি হ্যাড ফেইথ, নাথিং ওয়াজ ইমপসিবল।'

তিনি আমাকে জিজ্ঞেস করলেন এই অলঙ্কারগুলি বাজারজাত করা যায় বলে মনে করি কিনা। আমি এই সব বিষয়ে কোন বিশেষজ্ঞ নই, তাই আমি সেগুলি গাইডপোষ্ট ম্যাগাজিনের কনসাল্টিং এডিটর গ্রেস আর্সলারকে দেখালাম। তিনি আমাদের দুজনের বন্ধু, দেশের সবচেয়ে বড় মাপের একজন কার্যনির্বাহী, বনউইট টেলার ডিপার্টমেন্ট ষ্টোরের প্রেসিডেন্ট মি. ওয়াল্টার হোভিংয়ের কাছে অলঙ্কারগুলি নিয়ে যান। তিনি তখনই এই প্রকল্পে সম্ভাবনা দেখতে পেলেন। কল্পনা করুন আমার কী বিস্ময় ও আনন্দ নিউ ইয়র্কের পত্রিকায় কয়েকদিন পর একটি দুই কলাম বিজ্ঞাপন দেখে, 'বিশ্বাসের প্রতীক—একটি প্রকৃত সরিষা বীজ ঝকঝকে কাচ দিয়ে ঘেরা একটি ব্রেসলেটকে অর্থপূর্ণ করেছে।' এই বিজ্ঞাপনে পবিত্রশাস্ত্র থেকে একটি অংশ ছাপা হয়েছে, 'যদি তোমার সরিষা দানা পরিমাণ বিশ্বাসও থাকে, তোমার কাছে কোন কিছুই অসম্ভব হবে না (ম্যাথিউ ১৭:২০)।' এই অলঙ্কারগুলি হট কেকের মত বিক্রি হল। এখন সারাদেশ জুরে শতশত বড় ডিপার্টমেন্ট ষ্টোর ও দোকানগুলিতে এগুলি মজুদ রাখা অসম্ভব হয়ে পরেছে।

মি. ও মিসেস ফ্লিন্ট মিড ওয়েষ্টার্ন সিটিতে 'সরিষা দানার স্মারক' উৎপাদনের কারখানা প্রতিষ্ঠা করেছেন। বিষয়টি বেশ কৌতূহলী, একজন ব্যর্থ লোক গীর্জায় গেলেন এবং বাইবেল থেকে একটি পাঠ শোনেন এবং একটি বিরাট ব্যবসা প্রতিষ্ঠা করেন। এরপর যখনই আপনি গীর্জায় যাবেন, আপনার হয়ত আরো মনোযোগ দিয়ে বাইবেল ও ধর্মোপদেশ শোনা উচিৎ হবে। হয়ত আপনিও একটি আইডিয়া পেয়ে যেতে পারেন যা কেবল আপনার জীবনকেই নয় পাশাপাশি আপনার ব্যবসাকেও পুননির্মাণ করবে।

এই দৃষ্টান্তে বিশ্বাস একটি পণ্যের উৎপাদন ও বিতরণের একটি ব্যবসার সৃষ্টি করেছে, যা হাজার হাজার মানুষকে সাহায্য করেছে এবং করবে। এটি এত জনপ্রিয় ও কার্যকর যে অন্যানরা এটিকে কপি করেছে, কিন্তু ফ্লিন্টের সরিষা দানার স্মরণীক হল আসল। এই ছোট কৌশলটি বহু

www.pathagar.org

মানুষের জীবন বদলে দিয়েছে যা এই প্রজন্মের সবচেয়ে রোমাঞ্চকর একটি আধ্যাত্মিক গল্প।

কিন্তু মরিস ও ম্যারি অ্যালিস ফ্লিন্টের উপর প্রভাব—তাদের জীবনের রূপান্তর, তাদের বৈশিষ্ট্যের পুনর্নির্মাণ, তাদের ব্যক্তিত্বের মুক্তি—এটি হল বিশ্বাসের শক্তির একটি প্রমাণ। তারা আর নেতিবাচক নন, তারা এখন ইতিবাচক। তারা আর পরাজিত নন, তার এখন বিজয়ী। তাদের মনে আর কোন ঘৃণা নেই। তারা অসন্তোষকে জয় করেছেন এবং তাদের হৃদয় ভালবাসায় পূর্ণ। এক নতুন অবয়বে এবং শক্তির এক নতুন অনুভূতি নিয়ে তারা এখন নতুন মানুষ । আমার জানা মতে তারা অত্যন্ত উদ্দীপক মানুষ।

মরিস ও ম্যারি অ্যালিস ফ্লিন্টকে জিজ্ঞেস করুন কিভাবে একটি সমস্যার সঠিক সমাধান পাওয়া যায়। তারা আপনাকে বলবেন, 'বিশ্বাস রাখুন মনে, সত্যিকার বিশ্বাস। আর আমার বিশ্বাস, তারা তা জানে।

আপনি যখন এই কাহিনী পড়ছেন আপনি যদি নিজেকে নেতিবাচকভাবে (এটি নেতিবাচক হতে থাকবে) বলেন, 'ফ্লিন্টরা আমার মত অতটা বিপর্যস্ত ছিল না।' তাহলে আমি বলি কোন লোককে ফ্লিন্টদের মত বিপর্যস্ত হতে খুব কম দেখেছি। আর আমি আরো বলব আপনার পরিস্থিতি যতই শোচনীয় হোক না কেন, যদি আপনি এই অধ্যায়ে বর্ণিত চারটি কৌশল প্রয়োগ করেন, যেমন করেছিল ফ্লিন্টরা, আপনিও আপনার সমস্যার সঠিক সমাধান করতে পারবেন।

এই অধ্যায়ে আমি সমস্যা সমাধানের বিভিন্ন পদ্ধতি দেখাতে চেষ্টা করেছি। আমি সমস্যা সমাধানে একটি সুনির্দিষ্ট কৌশল হিসেবে প্রয়োগ করার জন্য আপনাদের দশটি সহজ পরার্মশ দিতে চাই :

১। বিশ্বাস করুন প্রত্যেকটি সমস্যার একটি সমাধান আছে।

২। শান্ত থাকুন। টেনশন চিন্তা শক্তির প্রবাহকে থামিয়ে দেয়। আপনার মস্তিষ্ক স্নায়বিক চাপে দক্ষতার সঙ্গে কাজ করতে পারে না। আপনার সমস্যাকে সহজভাবে মোকাবেলা করুন।

৩। উত্তরের জন্য বাধ্য করার চেষ্টা করবেন না। আপনার মনকে শিথিল রাখুন যাতে সমাধান বের হয়ে আসে এবং সবকিছু পরিষ্কার হয়।

৪। সব ঘটনাকে নিরপেক্ষ, পক্ষপাতহীন এবং বৈধভাবে সন্নিবেশিত

www.pathagar.org

করুন।

৫। এই ঘটনাগুলিকে একটি কাগজে লিপিবদ্ধ করুন। সুশৃঙ্খল পদ্ধতিতে বিভিন্ন উপাদান জড় করার মাধ্যমে এটি আপনার চিন্তনকে সুস্পষ্ট করবে। আপনি দেখুন ও চিন্তা করুন। সমস্যা হয়ে পড়বে বাস্তবিক, মানসিক নয়।

৬। আপনার সমস্যা নিয়ে প্রার্থনা করুন এবং নিশ্চিত হোন যে ঈশ্বর আপনার মনে উজ্জ্বল আলোর বিচ্ছুরণ ঘটাবেন।

৭। বিশ্বাস করুন এবং ঈশ্বরের নির্দেশনা চান ৭৩ নং সাল্মের প্রতিশ্রুতি অনুযায়ী, 'আপনি আপনার পরামর্শের দ্বারা আমাকে সাহায্য করুন।'

৮। অন্তর্দৃষ্টি ও জ্ঞানের কার্যক্ষমতার উপর আস্থা রাখুন।

৯। গীর্জায় গিয়ে আপনি যেমন উপাসনার মেজাজের সঙ্গে সুর মেলান তেমনি সমস্যার উপর আপনার অবচেতন মনকে কাজ করতে দিন। সৃজনশীল আধ্যাত্মিক চিন্তার রয়েছে সঠিক সমাধান দেয়ার আশ্চর্যজনক ক্ষমতা।

১০। যদি এই রকম নিখুঁতভাবে আপনি অনুসরণ করেন, তাহলে সমাধান আপনার মনের মধ্যে বিকশিত হবে আপনার সমস্যার সঠিক সমাধান।

www.pathagar.org

অধ্যায় এগারো

বিশ্বাসকে কিভাবে রোগ নিরাময়ের জন্য প্রয়োগ করবেন

ধর্মীয় বিশ্বাস কি রোগ নিরাময়ের কোন উপদান? বিভিন্ন তাৎপর্যপূর্ণ ঘটনা এটিকে সত্য বলে প্রমাণ করে। এক সময় আমার নিজেরই এর উপর বিশ্বাস ছিল না। কিন্তু এখন আমি অত্যন্ত দৃঢ়ভাবে বিশ্বাস করি। আমি বিশ্বাস করার অনেক প্রমাণ দেখেছি। আমরা জেনেছি যে বিশ্বাসকে যথাযথভাবে বুঝতে হবে এবং প্রয়োগ করতে হবে, কারণ রোগ নিরাময়ে ও স্বাস্থ্য রক্ষায় একটি শক্তিশালী উপাদান।

এই গুরুত্বপূর্ণ প্রশ্নে আমার দৃঢ় বিশ্বাসের সঙ্গে বহু চিকিৎসক একমত। ভিয়েনার এক বিখ্যাত সার্জন ড. হ্যানস ফিনষ্টারারের এই দেশ সফর সম্পর্কে সংবাদপত্র বর্ণনা করেছে। আমি সংবাদপত্র থেকে একটি কাহিনী উদ্ধৃত করছি যার শিরোনাম ছিল 'অনার সার্জন গাইডেড বাই গড।'

'ভিয়েনার একজন চিকিৎসক ড. হ্যান্স ফিনষ্টারার, যিনি বিশ্বাস করেন "ঈশ্বরের অদৃশ্য হাতের" সাহায্যে একটি অপারেশন সফল হয়, তিনি নির্বাচিত হয়েছেন ইন্টারন্যাশনার কলেজ অব সার্জন কর্তৃক এটির সর্বোচ্চ সম্মান, "মাষ্টার অফ সার্জারি।" তিনি কেবল লোকাল অ্যানেসথেসিয়া ব্যবহার করে পেটের সার্জারি করে উদাহরণ সৃষ্টি করেছেন।'

ফিনষ্টারার, ৭২ বছর বয়সে ইউনিভার্সিটি অফ ভিয়েনার প্রফেসর, ২০ হাজার মেজর অপারেশন করেছেন, তাদের মধ্যে ৮ হাজার গ্যাস্ট্রিক রিজেকশন করেছেন (পাকস্থলির কিছু অংশ বা পুরো কেটে ফেলা) শুধুমাত্র লোকাল অ্যানেসথেসিয়া ব্যবহার করে। ফিনষ্টারার বলেন, 'গত কয়েক বছরে মেডিসিন ও সার্জারিতে যদিও উল্লেখযোগ্য অগ্রগতি হয়েছে, প্রতিটি অপারেশনে নিশ্চিত একটি আনন্দদায়ক ফলাফলের জন্য এই সকল অগ্রগতিও যথেষ্ট নয়।' তিনি বলেন, 'অনেক ক্ষেত্রে দৃশ্যত সহজ

www.pathagar.org

সার্জিক্যাল অপারেশনেও রোগীর মৃত্যু ঘটে এবং কিছু ক্ষেত্রে সার্জন নিরাশ হলেও রোগী আরোগ্য লাভ করে থাকে।'

'আমাদের কিছু সহকর্মী এই বিষয়গুলি অনিশ্চিত সুযোগ হিসেবে গণ্য করেছেন, যেখানে অন্যরা নিশ্চিত হয়েছেন যে ওই সকল কঠিন কাজের ক্ষেত্রে তাদের কাজে সহযোগিতা করেছে ঈশ্বরের হাত। সাম্প্রতিক বছরগুলিতে দুর্ভাগ্যবশত, অনেক রোগী ও চিকিৎসক বিশ্বাস হারিয়েছেন যে ঈশ্বরের বিচক্ষণ পরিচালনার উপর সকল বিষয় নির্ভর করে।'

'যখন আমাদের কর্মকাণ্ডে এবং বিশেষ করে আমাদের রোগীদের চিকিৎসায় আমরা আবার ঈশ্বরের হাতের গুরুত্ব বুঝতে পারব, তখন অসুস্থ থেকে সুস্থতায় ফিরে আসার আসল অগ্রগতি সম্পন্ন হবে।'

তাই একজন বিখ্যাত সার্জনের ঘটনা দিয়ে উপসংহার টানব যিনি বিজ্ঞান ও বিশ্বাসকে সংযুক্ত করেছেন। আমি একটি গুরুত্বপূর্ণ ইন্ডাষ্ট্রির জাতীয় সম্মেলনে বক্তব্য প্রদান করেছিলাম। এটি ছিল একটি অসাধারণ সৃজনশীল মার্চেন্ডাইজিং প্রতিষ্ঠানের নেতাদের বিশাল সমাবেশ। তারা এই এই নির্দিষ্ট কারখানাটিকে আমেরিকার ব্যবসায়ে একটি গুরুত্বপূর্ণ ফ্যাক্টর হিসেবে প্রতিষ্ঠিত করেছে।

আমি বেশ বিস্মিত হলাম, সম্মেলনের লাঞ্চে এই অর্গানাজেশনের একজন নেতা করারোপ, মূল্যবৃদ্ধি এবং ব্যবসায়িক সমস্যা নিয়ে আলোচনা করছিলেন। তিনি আমার দিকে ফিরে জিজ্ঞেস করলেন, 'আপনি কি বিশ্বাস করেন 'বিশ্বাস' নিরাময় করতে পারে?'

আমি উত্তর দেই, 'অনেক প্রমাণিত উদাহরণ রয়েছে সেই সব মানুষের যারা বিশ্বাসের দ্বারা আরোগ্য লাভ করেছেন। অবশ্যই আমি মনে করি না একটি শারীরিক রোগে আমাদের কেবল বিশ্বাসের উপর নির্ভর করা চলবে। আমি চিকিৎসক ও ঈশ্বরের সমন্বয়ে বিশ্বাস করি এবং উভয়ই নিরাময় প্রক্রিয়ার উপাদান।'

তিনি বলে চললেন, 'আমি আপনাদের আমার নিজের কাহিনীটি বলছি। বেশ কয়েক বছর আগে আমি অসুস্থ হয়ে পড়েছিলাম যা চোয়ালের ওসটিমা হিসেবে নির্ণিত হয়েছিল, অর্থাৎ আমার চোয়ালের হাড়ে একটি বোন টিউমার হয়েছিল। ডাক্তার বলেছিলেন এটি প্রকৃতপক্ষে দুরারোগ্য। আপনি কল্পনা করতে পারেন এটি আমাকে কিভাবে ডিস্টার্ব করেছিল। আমি মরিয়া হয়ে সাহায্য প্রার্থনা করলাম। যদিও আমি গীর্জায় গিয়েছি মোটামুটি

www.pathagar.org

নিয়মিতভাবে, তবুও আমি কোন ধার্মিক ব্যক্তি ছিলাম না। আমি কদাচিৎ কখনো বাইবেল পাঠ করেছি। যাইহোক, একদিন যখন বিছানায় শুয়েছিলাম আমার হঠাৎ বাইবেল পড়তে মন চাইল এবং আমার স্ত্রীকে এনে দিতে বললাম। তিনি খুব আশ্চর্য হয়েছেন, কেননা আমি এমন অনুরোধ এর পূর্বে কখনো করি নি।'

'আমি পড়তে শুরু করলাম এবং সান্ত্বনা ও স্বস্তি খুঁজে পেলাম। আমিও একটু বেশি আশাবাদী হয়ে উঠলাম এবং আমার মনোযোগ বেড়ে গেল। আমি প্রতিদিন অতিরিক্ত সময় পর্যন্ত পড়া চালিয়ে গেলাম। কিন্তু এটিই প্রধান ফল নয়। আমি লক্ষ্য করতে শুরু করলাম যে আমার পরিস্থিতি যা আমাকে উৎকণ্ঠিত করছিল তা লক্ষণীয়ভাবে কমে যাচ্ছিল। প্রথমে আমি মনে করেছিলাম আমি হয়ত এটি কল্পনা করছি। তারপর আমি বুঝতে পারলাম আমার মধ্যে কিছু একটা পরিবর্তন হচ্ছে।'

'যখন বাইবেল পড়ছিলাম আমার ভিতরে উষ্ণতা ও অদ্ভুত একটি পরম সুখ অনুভূত হচ্ছিল। এটিকে বর্ণনা করা কঠিন এবং বহুদিন পূর্ব থেকেই ব্যাখ্যা করার চেষ্টা ছেড়ে দিয়েছি। তখন থেকে আমার উন্নতি আরো দ্রুত হয়েছিল। আমি চিকিৎসকদের কাছে ফিরে গেলাম যারা প্রথম আমার রোগ নির্ণয় করেছিলেন। তারা আমাকে সতর্কতার সঙ্গে পরীক্ষা করলেন। তারা স্পষ্টত আশ্চর্য হয়ে একমত হলেন যে আমার অবস্থার উন্নতি হয়েছে। কিন্তু আমাকে সতর্ক করলেন এটি কেবল একটি সাময়িক বিরতি। যাইহোক, পরে আরো পরীক্ষার পর তারা নিশ্চিত হলেন যে অসটিমার লক্ষণ সম্পূর্ণভাবে অদৃশ্য হয়ে গিয়েছে। তবুও ডাক্তাররা আমাকে বললেন এটি হয়ত পুনরায় শুরু হবে। এটি আমাকে আর যন্ত্রণা দেয় নি, বরং আমার হৃদয় থেকে আমি জানি যে আমি আরোগ্য লাভ করেছি।'

আমি জিজ্ঞেস করলাম, 'আপনি কতদিন আগে সুস্থ হয়েছেন?' তার উত্তর ছিল, 'ফরটিন ইয়ার্স।'

আমি লোকটিকে পর্যবেক্ষণ করলাম। তিনি মজবুত, বলিষ্ঠ এবং স্বাস্থ্যবান। তিনি তার ইন্ডাষ্ট্রিতে অসামান্যদের মধ্যে অন্যতম। এই ঘটনাটি তিনি এমন তথ্যপূর্ণভাবে আমাকে বলেছিলেন একজন ব্যবসায়ী যেমনভাবে বর্ণনা করেন। এই লোকটির মনে সন্দেহের সামান্য কোন ইঙ্গিত ছিল না। প্রকৃতপক্ষে কিভাবে সন্দেহ থাকতে পারে, কেননা যেহেতু তিনি ছিলেন মৃত্যুপথযাত্রী এবং এখন তিনি জীবিত ও শক্তিশালী। এটি কিভাবে সম্ভব

www.pathagar.org

হয়েছিল? ফিজিসিয়ান প্লাসদের দক্ষতাপূর্ণ কাজ! কি এই প্লাস? অবশ্যই সেই বিশ্বাস যা মানুষকে নিরাময় করে।

এই আরোগ্য লাভের বিষয়ে এই ভদ্রলোক যে ব্যাখ্যা করেছেন তা অনুরূপ অনেক ঘটনার একটি। এ রকম অনেক ঘটনাকে দক্ষ চিকিৎসকরা প্রমাণিত বলে স্বীকার করেছেন। তারা বলেছেন বিশ্বাসের দ্বারা আরোগ্য লাভের এই আশ্চর্যজনক শক্তির অধিক প্রয়োগের জন্য মানুষকে উৎসাহিত করতে হবে। দুঃখের বিষয় এই যে বিশ্বাস দ্বারা নিরাময়ের বিষয়টিকে অবহেলা ভোগ করতে হয়েছে। আমি নিশ্চিত বিশ্বাস নিরাময় করতে পারে এবং বিশ্বাস কাজ করে অলৌকিকভাবে, তবে এগুলি আধ্যাত্মিক বৈজ্ঞানিক নিয়মে কাজ করে।

ইদানিং ক্রমশ ধর্মীয় অনুশীলনের উপর জোর দেয়া হয় যা মানুষের মন, হৃদয়, আত্মা এবং শরীরের নিরাময়ের উপযোগী করে পরিকল্পিত। এটি মৌলিক খ্রীষ্টধর্ম অনুশীলনের পথে একটি প্রত্যাবর্তন। ইদানিং আমরা শতাব্দী পর শতাব্দী ধরে চলে আসা ধর্মীয় নিরাময় কার্যক্রমের প্রতি উপেক্ষা প্রবণ হয়ে পড়েছি। প্যাষ্টর, এই বিশেষ শব্দটি আহরিত হয়েছে 'কিউর দ্যা সোল্‌স' থেকে। তবে বর্তমানে মানুষ মিথ্যা অনুমান করে যে বাইবেলের শিক্ষা ও বিজ্ঞানের মিলন ঘটানো অসম্ভব এবং তাই আধ্যাত্মিক নিরাময় বস্তুবাদী বিজ্ঞানের দ্বারা প্রায় পরিত্যাক্ত হয়েছে। অবশ্য আজ ধর্ম ও স্বাস্থ্যের ঘনিষ্ঠ সম্পর্ক ক্রমশ স্বীকৃত পাচ্ছে।

এটি তাৎপর্যপূর্ণ যে 'হোলিনেস' শব্দটি 'হোলনেস' শব্দটির অর্থ থেকে আহরিত এবং 'মেডিটেশন' সাধারণত ধর্মীয় অর্থে ব্যবহার হয় এবং 'মেডিকেশন' শব্দটির সঙ্গে ঘনিষ্ঠভাবে মিল রয়েছে। শব্দ দুইটির মধ্যে সম্পর্ক স্পষ্টভাবে প্রমাণ করে যখন আমরা উপলব্ধি করি ঈশ্বর এবং তার সত্যের প্রতি আন্তরিক ও বাস্তবিক ধ্যান আমাদের আত্মা ও শরীরে মেডিকেশন হিসেবে কাজ করে।

বর্তমানকালে চিকিৎসা বিজ্ঞান রোগ নিরাময়ে মনোদৈহিক উপাদানের উপর জোর দেয়, এভাবে শারীরিক স্বাস্থ্যের সঙ্গে মানসিক অবস্থার সম্পর্ককে স্বীকৃতি দেয়া হয়। আধুনিক চিকিৎসা বিজ্ঞান একজন মানুষের চিন্তা এবং অনুভবের মধ্য ঘনিষ্ঠ সম্পর্ককে বুঝতে পারে এবং গুরুত্ব দেয়। যেহেতু ধর্ম কাজ করে চিন্তা ও অনুভব এবং মৌলিক দৃষ্টিভঙ্গী নিয়ে, তাই

www.pathagar.org

এটি স্বাভাবিক যে বিশ্বাসের বিজ্ঞান নিরাময় প্রক্রিয়ায় গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রাখতে পারে।

লেখক ও নাট্যকার হ্যারল্ড শেরম্যানকে একটি গুরুত্বপূর্ণ রেডিও উপস্থাপনাকে পুনর্বিবেচনা করতে বলা হয়েছিল। তবে একটি প্রতিশ্রুতি দিতে হবে যে তিনি স্থায়ী লেখক হিসেবে চুক্তিবদ্ধ হবেন। কিন্তু কয়েক মাস কাজ করার পর তাকে বরখাস্ত করা হয় এবং কোন প্রকার কৃতিত্ব না দিয়ে তার উপাদানসমূহ ব্যবহার করা হয়। এর ফলে তিনি আর্থিক অসুবিধা ও অপমানের শিকার হন। এই অন্যায়ের ফলে তিনি মনে ভীষণ আঘাত পান। যে রেডিও নির্বাহীরা তার সঙ্গে বিশ্বাস ভঙ্গ করেছিলেন তাদের প্রতি ক্রমশ তার মনে ক্ষোভের সৃষ্টি হতে থাকে। মি. শেরম্যান বলেন জীবনে তিনি একবারই মনে এরকম আঘাত পেয়েছেন। প্রচণ্ড ঘৃণা মনে পুষে রাখার কারণে তিনি মাইকোসিসে আক্রান্ত হয়ে শারীরিকভাবে অসুস্থ হয়ে পড়েন, এক ধরনের ছত্রাক বৃদ্ধি পেয়ে গলার ঝিল্লিকে আক্রান্ত করে। তার জন্য সবচেয়ে শ্রেষ্ঠ মেডিকেল অ্যাটেনশন নিশ্চিত করা হয়, কিন্তু আরো কিছু একটার প্রয়োজন ছিল। যখন তিনি ঘৃণা করা ছেড়ে দিলেন এবং ক্ষমা ও সহানুভূতির অনুভূতি বিকশিত করলেন, তার অবস্থা ধীরে ধীরে নিজেই সংশোধিত হল। চিকিৎসা বিজ্ঞান এবং একটি নতুন মানসিক দৃষ্টিভঙ্গীর সহায়তায় তিনি তার যন্ত্রণা থেকে মুক্তি লাভ করেন।

স্বাস্থ্য ও সুখের জন্য একটি বিচক্ষণ ও কার্যকর প্যাটার্ন হল, দক্ষতা ও চিকিৎসা বিজ্ঞানের পদ্ধতি সম্ভাব্য পূর্ণমাত্রায় ব্যবহার করতে হবে এবং একই সময়ে জ্ঞান, অভিজ্ঞতা এবং আধ্যাত্মিক বিজ্ঞানের কৌশল প্রয়োগ করতে হবে। বিশ্বাস করার পক্ষে সন্তোষজনক প্রমাণ রয়েছে যে বিজ্ঞান অনুশীলনকারী ডাক্তার এবং বিশ্বাস অনুশীলনকারী ধর্মযাজক, উভয়ের মাধ্যমে ঈশ্বর কাজ করে থাকেন। অনেক চিকিৎসক এই দৃষ্টিকোণের সঙ্গে একমত পোষণ করেন।

রোটারি ক্লাবের একটি মধ্যাহ্নভোজে অন্য নয়জন ব্যক্তির সঙ্গে আমি এক টেবিলে বসেছিলাম। তাদের একজন ছিলেন চিকিৎসক যিনি সম্প্রতি মিলিটারি সার্ভিস থেকে অবসর নিয়েছেন এবং বেসামরিক প্র্যাকটিস পুনরায় শুরু করেছেন। তিনি বললেন, 'সেনাবাহিনী থেকে আমি ফিরে আসার পর, আমার পুরনো রোগীদের সমস্যার মধ্যে একটি পরিবর্তন লক্ষ্য করলাম। আমি দেখলাম একটি বড় অংশের কেবল উন্নতর চিন্তার প্যাটার্ন ছাড়া আর

www.pathagar.org

কোন মেডিসিনের প্রয়োজন নেই। তারা ততটা শারীরিকভাবে অসুস্থ নন, যতটা তাদের চিন্তা ও আবেগের কারণে। তারা সবাই ভয়ের চিন্তা, হীনমন্যতার অনুভূতি, অপরাধবোধ এবং ক্ষুব্ধতার সঙ্গে সংশ্লিষ্ট হয়ে পড়েছেন। আমি দেখলাম তাদের চিকিৎসার জন্য একজন চিকিৎসকের মতই আমার একজন মনোবিজ্ঞানী হতে হবে। এরপর আমি আবিষ্কার করলাম ওই থেরাপিও আমার কাজে আমাকে পূর্ণ সহযোগীতা করে নি। আমি উপলব্ধি করলাম অনেক ক্ষেত্রে তাদের মূল সমস্যা ছিল আধ্যাত্মিক। তাই আমি নিজে ঘনঘন তাদের বাইবেল থেকে পড়ে শোনাতাম। এরপর ধর্মীয় ব্যবস্থাপত্র এবং অনুপ্রেরণাদায়ক বই দেয়া আমার অভ্যাস হয়ে গেল। বিশেষ করে ওই সকল বই যা বেঁচে থাকার দিক নির্দেশনা দেয়।'

তার বক্তব্যে আমাকে উদ্দেশ্য করে বললেন, 'যাজকদের জন্য এখনই সময়, আপনারা উপলব্ধি করতে শুরু করুন যে অসংখ্য মানুষের রোগ নিরাময়ে আপনাদেরও বিশেষ করণীয় ভূমিকা রয়েছে। আপনারা অবশ্যই চিকিৎসকদের কাজের উপর হস্তক্ষেপ করতে যাচ্ছেন না, আমরাও আপনাদের কর্তব্য পালনে অসহযোগিতা করছি না, তবে আমরা চিকিৎসকরা মানুষের স্বাস্থ্য ও কল্যাণে সাহায্য করতে যাজকদের সহযোগিতার প্রয়োজন বোধ করি।'

একবার নিউ ইয়র্ক টাউনের একজন চিকিৎসকের কাছ থেকে একটি চিঠি পেলাম। তিনি চিঠিতে লিখেছেন, 'এই শহরের ষাট শতাংশ মানুষ অসুস্থ, কারণ তাদের মন ও হৃদয় অসংগঠিত। এটি বোঝা বেশ কঠিন যে আধুনিক আত্মা এতটাই অসুস্থ যে তাদের অঙ্গ-প্রত্যঙ্গে ব্যথা অনুভূত হয়।' চিকিৎসক বলে চললেন, 'আমি অনুমান করি যথাসময়ে ওই যাজক, পুরোহিত, রাব্বিরা এই সম্পর্ক বুঝতে পারবেন।'

এই চিকিৎসক অত্যন্ত বিনয়ের সঙ্গে জানালেন যে তার রোগীদের তিনি আমার বই 'এ গাইড টু কনফিডেন্ট লিভিং' এবং অন্যান্য অনুরূপ বই প্রেসক্রাইব করেন এবং এরফলে উল্লেখযোগ্য ফল লাভ করেন।

অ্যালাবামার বার্মিংহামের একটি বুকষ্টোর ওই শহরের একজন চিকিৎসকের দেয়া একটি প্রেসক্রিপশন আমাকে পাঠিয়েছে। এগুলি ড্রাগষ্টোর থেকে পাওয়া যাবে না, তবে বইয়ের দোকান থেকে পূরণ করা সম্ভব। তিনি নির্দিষ্ট কিছু সমস্যার জন্য নির্দিষ্ট কিছু বই প্রেসক্রাইব করেছেন।

www.pathagar.org

ডাঃ কার্ল আর. ফেরিস ছিলেন মিজৌরির জ্যাকসন কাউন্টি মেডিকেল সোসাইটি অফ ক্যানসাস সিটির প্রেসিডেন্ট। স্বাস্থ্য-ও-সুখ নামক একটি যৌথ রেডিও প্রোগ্রামে আমি তার সঙ্গে একত্রে উপস্থিত হয়ে বেশ আনন্দ লাভ করেছিলাম। রেডিও প্রোগ্রামে তিনি বলেন মানুষের রোগ নিরাময়ে ফিজিক্যাল ও স্পিরিচ্যুয়াল বিষয় এত গভীরভাবে সম্পর্কিত যে প্রায় তাদের আলাদাভাবে বিভক্ত করা যায় না।

অনেক বছর আগে আমার বন্ধু ডাঃ ক্ল্যারেন্স ডব্লিউ. লিয়েব আমাকে স্বাস্থ্যের উপর আধ্যাত্মিক ও মানসিক সমস্যার প্রভাব সম্পর্কে ধারণা দেন। তার বিচক্ষণ তত্ত্বাবধানে আমি জানতে শুরু করি যে ভয় ও আতঙ্ক, ঘৃণা ও অসন্তোষ খুবই ঘনিষ্ঠভাবে স্বাস্থ্যগত সমস্যা এবং শারীরিক কল্যাণের সঙ্গে সম্পর্কিত। আমি এই বিষয়গুলি নিয়েই কাজ করছিলাম। ডাঃ লিয়েবও এই এই ধরণের চিকিৎসা পদ্ধতিতে এত গভীরভাবে বিশ্বাস করতেন যে তিনি এবং ডাঃ স্মাইলি ব্ল্যাটন একটি রিলিজিও-সাইকায়াট্রিক ক্লিনিক প্রতিষ্ঠা করেছেন। এটি নিউ ইয়র্কের মার্বেল কলিজিয়েট চার্চে বহু বছর ধরে শতশত মানুষের সেবা করেছে।

মৃত. ডাঃ উইলিয়াম সিম্যান বেইনব্রিজ এবং আমি রিলিজিয়ন ও সার্জারির বিষয়ে ঘনিষ্ঠভাবে কাজ করেছি এবং আমরা মানুষকে স্বাস্থ্য ও নতুন জীবন দিতে সক্ষম হয়েছি।

আমার নিউ ইয়র্কের দুজন বন্ধু ডাঃ জেড টেলর বারকোভিট্জ এবং ডাঃ হাওয়ার্ড ওয়েষ্টকট আমার যাজকীয় কাজে আমাকে অমূল্য সাহায্য করেছেন। শরীর, মন ও আত্মার রোগ বিশ্বাসের সঙ্গে সংশ্লিষ্টতার বিষয়ে তারা বৈজ্ঞানিক এবং গভীরভাবে আধ্যাত্মিক উপলব্ধির সাহায্যে আমাকে বুঝতে সাহায্য করেছেন।

ডাঃ রেবেকা বেয়ার্ড বলেন, 'আমরা উচ্চ রক্তচাপের সাইকোসম্যাটিক কারণ খুঁজে পেয়েছি। অবদমিত ভয়—কিছু ঘটতে পারে বলে ভয় যা আসলে তেমন ঘটবার মত নয় এমন কিছু সুক্ষ্ম কারণে মানুষ উচ্চ রক্তচাপের শিকার হয়। তারা মূলত ভবিষ্যতের বিষয় নিয়ে ভীত হয়। সেই অর্থে সেগুলি হয় কল্পনাপ্রসূত, কেননা সেগুলি হয়ত কখনই ঘটবে না। ডায়াবেটিসের ক্ষেত্রে আমরা দেখেছি বিষাদ বা হতাশায় অন্য যেকোন আবেগের চেয়ে আরো বেশি শক্তি ব্যবহার করে, ফলে অগ্ন্যাশয়ের কোষে ইনসুলিন উৎপাদন করতে থাকে যতক্ষণ না তারা ক্লান্ত হয়ে পড়ে।'

www.pathagar.org

'আমরা এখানে দেখি অতীতের সঙ্গে মানুষের আবেগ সংশ্লিষ্ট—অতীতের অভিজ্ঞতা এবং জীবনে এগিয়ে যেতে না পারা। চিকিৎসা জগত এই ধরনের ব্যাধি থেকে পরিত্রাণ দিতে পারে। তারা এমন কিছু একটা দিতে পারে যা উচ্চ রক্তচাপকে নামিয়ে আনতে পারে, অথবা নেমে গেলে তা বাড়াতে পারে, কিন্তু স্থায়ীভাবে নয়। তারা ইনসুলিন দিতে পারে যা আরো বেশি চিনি পুড়িয়ে শক্তিতে রূপান্তরিত করে ডায়াবেটিক রোগীকে দিতে পারে উপশম। এগুলি অবশ্যই উপকারী উপকরণ, কিন্তু তারা সম্পূর্ণরূপে ভাল করতে পারে না। আমাদের নিজেদের মানসিক দ্বন্দ্ব থেকে সুরক্ষার জন্য কোন ড্রাগ বা ভ্যাকসিন আবিষ্কার হয় নি। আমাদের নিজেদের মানসিক অবস্থাকে ভালভাবে বোঝা এবং ধর্মীয় বিশ্বাসে প্রত্যাবর্তন মনে হয় সম্মিলিতভাবে আমাদের স্থায়ী সাহায্যের কোন মহান প্রতিশ্রুতি দেয়। ডাঃ বেয়ার্ড উপসংহারে বলেন, 'দ্য অ্যানসার ইজ ইন টিচিং অফ জেসাস।'

আরেকজন যোগ্য মহিলা চিকিৎসক তার মেডিসিন ও বিশ্বাসের সমন্বয়ের থেরাপিকে কতটা উন্নতি করেছিলেন সে সম্পর্কে আমাকে লিখে জানিয়েছেন।

'আমি আপনার সহজবোধ্য ধর্মীয় দর্শনের প্রতি আগ্রহী হয়ে উঠেছি। আমি খুবই দ্রুত গতিতে কাজ করতাম এবং স্নায়বিক উত্তেজনায় ভুগতাম এবং বেশ খিটখিটে হয়ে পড়ছিলাম। মাঝেমধ্যে পুরাতন ভয় ও অপরাধবোধে অবরুদ্ধ হয়ে পড়তাম। আসলে আমার আতঙ্কজনক চাপ থেকে মুক্ত হওয়া প্রয়োজন হয়ে পড়েছিল। একদিন খুব সকালে এক হতাশ মুহূর্তে আমি আপনার একটি বই হাতে নিয়ে পড়তে শুরু করলাম। এতে ছিল একটি প্রেসক্রিপশন যা আমার জন্য অত্যন্ত প্রয়োজন হয়ে পড়েছিল। এখানে ঈশ্বর ছিলেন মহান চিকিৎসক, তার প্রতি বিশ্বাস অ্যান্টিবায়োটিকের মত কাজ করে যা ভয়ের জীবাণু ও ক্ষতিকারক ভাইরাসকে নির্মূল করে।

'আমি আপনার বইয়ের বিবেচ্য কল্যাণকর খ্রীষ্টীয় নীতিগুলির অনুশীলন শুরু করি। ধীরে ধীরে টেনশন থেকে মুক্তি লাভ করতে থাকি এবং আমি নিরুদ্বেগ বোধ করি এবং সুখ অনুভব করি। এরপর থেকে আমি ভালভাবে ঘুমাতে পারি। আমি ভিটামিন ও পেপ পিল বা উদ্দীপনার পিল গ্রহণ করা বন্ধ করি।' তারপর আমি যে বিষয়টির উপর জোর দিতে চাই তা হল, তিনি লিখেছেন, 'আমি অনুভব করতে শুরু করি যে আমি এই নতুন অভিজ্ঞতা

www.pathagar.org

আমার রোগীদের সঙ্গে শেয়ার করতে চাই যারা স্নায়বিক পীড়া নিয়ে আমার কাছে আসেন। আমি জেনে অবাক হই যে অনেকেই আপনার বই এবং অন্যান্য অনুরূপ বই পড়েছেন। আমার মনে হয় রোগী ও আমার কাজ করার মধ্যে একটি সাধারণ ভিত্তি রয়েছে। এটি ছিল একটি অনুপ্রেরণাদায়ক অভিজ্ঞতা। ঈশ্বরের প্রতি বিশ্বাস সম্পর্কে আলোচনা একটি স্বাভাবিক ও সহজ কাজ।

তিনি যোগ করেছেন, 'একজন ডাক্তার হিসেবে আমি অনেককে ঐশ্বরিক সাহায্যে অলৌকিকভাবে আরোগ্য লাভ করতে দেখেছি। গত কয়েক সপ্তাহে আমি আরো একটি অভিজ্ঞতা লাভ করেছি। প্রায় তিন সপ্তাহ পূর্বে আমার বোনকে একটি গুরুতর অপারেশন করতে হয়েছিল। অপারেশনের পর তার অন্ত্রে সমস্যার সৃষ্টি হল এবং পঞ্চম দিনে তিনি খুবই অসুস্থ হয়ে পড়লেন। যখন দুপুরে হাসপাতাল ত্যাগ করলাম আমি উপলব্ধি করলাম যে তাকে অবশ্যই সুস্থ হতে হবে খুব তাড়াতাড়ি নইলে তার আরোগ্যের আশা ক্ষীণ হয়ে যাবে। আমি অত্যন্ত চিন্তিত হয়ে পড়লাম, তাই আমি ধীরে গাড়ি চালিয়ে প্রায় কুড়ি মিনিট তার রোগ মুক্তির জন্য প্রার্থনা করলাম। চিকিৎসাগতভাবে যা করা প্রয়োজন তার সবই করা হচ্ছিল। আমি বাড়িতে পৌঁছানোর দশ মিনিটের মধ্যে নার্স ফোন করে জানালেন তার প্রতিবন্ধকতা নিজ থেকেই অপসারিত হয়েছে এবং তিনি এখন সুস্থ হওয়ার পথে। তখন থেকেই তিনি সম্পূর্ণ আরোগ্য লাভ করতে শুরু করেন। আমি কি মনে করতে পারি ঈশ্বরের হস্তক্ষেপ ছাড়া অন্যকিছু তার জীবনকে রক্ষা করেছে?'

একটি সফল প্র্যাকটিসিং চিকিৎসক চিঠিটিতে বিস্তারিত লিখেছেন।

এই দৃষ্টিভঙ্গীর আলোকে, একটি পুরাদস্তুর বৈজ্ঞানিক মনোভাবের উপর ভিত্তি করে আমরা হয়ত যথাযথ বিশ্বাসের মাধ্যমে রোগ নিরাময়ে অগ্রসর হতে পারি। আমি যদি আন্তরিকভাবে বিশ্বাস না করতাম যে বিশ্বাসের মাধ্যমে নিরাময় সম্ভব, তাহলে আমি অবশ্যই এই দৃষ্টিভঙ্গী আমার বইয়ের এই অধ্যায়ে বর্ণনা করতাম না।

কিছু দিন পর আমি অনেক পাঠক ও রেডিও শ্রোতার পাশাপাশি আমার গীর্জার লোকদের কাছ থেকে অনেক আরোগ্য লাভের কথা জানতে পেরেছি যেখানে বিশ্বাসের উপাদান ছিল উপস্থিত। আমার নিজের মনকে সন্তুষ্ট করতে তাদের সত্যবাদিতার বিষয়ে আমি ভালভাবে তদন্ত করেছি। এছাড়া

www.pathagar.org

নৈরাশ্যবাদীকে আমি জোর গলায় বলতে চেয়েছি যে এর মধ্যে সুস্থ, সুখী এবং সফল জীবনযাপনের উপায় নিহিত আছে। কেবল তিনিই অসুস্থ থেকে যেতে চান, যিনি অবচেতন মনে ব্যর্থ হওয়ার মনোভাবের কারণে তার স্বাস্থ্যের সম্ভাবনাকে উপেক্ষা করেন।

এই ঘটনাগুলি একসঙ্গে উপস্থাপনের মাধ্যমে সূত্রটি সংক্ষেপে বিবৃত হয়েছে, তা হল চিকিৎসা বিজ্ঞান ও মানসিক বিজ্ঞানের সকল সম্পদ আধ্যাত্মিক বিজ্ঞানের সম্পদের সঙ্গে কম্বাইন্ড। এটি হল বিভিন্ন থেরাপির কম্বিনেশন যা নিশ্চিতভাবে স্বাস্থ্য এবং কল্যাণ আনতে পারে যদি রোগীকে বাঁচানো ঈশ্বরের পরিকল্পনা হয়। অবশ্যই আমাদের প্রত্যেকের একটি সময় আসে এই নশ্বর জীবনের ইতি টানার (জীবন নিজে থেকে কখনো শেষ হয় না, কেবল এর পার্থিব দশা)।

আমার বিবেচনায় আমাদের ওল্ড-লাইন গীর্জাগুলি একটি বিরাট সম্ভাবনাময় অবদানকে উপলব্ধি করতে পারে নি। তারা ইতিবাচকভাবে খুঁজে বের করতে ব্যর্থ হয়ছেন যে খ্রীষ্টধর্মে স্বাস্থ্যের একটি বিচক্ষণ বার্তা রয়েছে। গির্জায়, বিভিন্ন সংঙ্ঘে, বিভিন্ন প্রতিষ্ঠানে এই বৈশিষ্ট্য খুঁজে পাওয়া যায় না । আর সে কারণেই সেখানে খ্রীষ্টের শিক্ষার ঘাটতি রয়ে গিয়েছে। কিন্তু বিশ্বাসের মধ্যে নিরাময় রয়েছে এই প্রমাণিত সত্যকে গির্জাগুলির স্বীকৃতি না দেয়ার কোন বৈধ কারণ নেই এবং আরো সহজভাবে নিরাময়ের পরিপূর্ণ কৌশল আমাদের মানুষের কাছে পৌছে দেয়া তাদের উচিৎ। সৌভাগ্যবশত সবখানে আজ আমাদের ধর্মীয় প্রতিষ্ঠানগুলির সর্বত্র চিন্তাশীল, বিজ্ঞানমনস্ক আধ্যাত্মিক নেতারা বিশেষ সত্যতার উপর ভিত্তি করে বিশ্বাসের বিষয়ে পদক্ষেপ নিচ্ছেন এবং এটিকে মানুষের কাছে সহজপ্রাপ্য করার পদক্ষেপ নিচ্ছেন যা যীশু খ্রীষ্টের ঐশ্বরিক নিরাময়ের অনুগ্রহের ফর্মূলার পূর্বে কখনোই ছিল না।

আমি হিলিংয়ের বিষয়ে আমার সকল তদন্তে সফল হয়েছি, মনে হয় একটা নির্দিষ্ট কিছু উপদানের উপস্থিতি অনুভব করা যায়।

প্রথমত, একজন ব্যক্তির ঈশ্বরের হাতে আত্মসমর্পণের একটি পরিপূর্ণ আকাঙ্ক্ষা থাকতে হবে।

দ্বিতীয়ত, পরিপূর্ণভাবে আপনার যত ভুল যেমন যেকোন ধরনের পাপ অপসারণ হতে দিতে হবে এবং আত্মাকে পরিশুদ্ধ করার আকাঙ্ক্ষা থাকতে হবে।

www.pathagar.org

তৃতীয়ত, চিকিৎসা বিজ্ঞানের কম্বাইন্ড থেরাপিতে বিশ্বাস ও আস্থার পাশাপাশি ঈশ্বরের নিরাময়ের ক্ষমতার প্রতি বিশ্বাস থকতে হবে।

চতুর্থত, ঈশ্বরের উত্তর গ্রহণ করার জন্য একটি আন্তরিক আকাঙ্ক্ষা থাকতে হবে, সেটি যাই হোক না কেন এবং তার ইচ্ছার বিরুদ্ধে কোন ক্ষোভ বা অসন্তোষ নয়।

পঞ্চমত, একটি গভীর প্রশ্নহীন বিশ্বাস যে ঈশ্বর সবকিছু করতে পারেন।

এই সকল যাদুকরী নিরাময়ে মনে হয় উষ্ণতা ও আলোর একটি গুরুত্ব রয়েছে এবং একটি আশ্বাসের অনুভূতি রয়েছে যে শক্তি তার মধ্য দিয়ে প্রবাহিত হয়। কার্যত প্রতিটি ক্ষেত্রে যেগুলি আমি পর্যবেক্ষণ করেছি, রোগীরা কোন একটি মুহূর্তেও কথা বলেন, কোন এক ফর্মে, তখন উষ্ণতা, তাপ, সৌন্দর্য, শান্তি, আনন্দ এবং মুক্তির অনুভূতি বিরাজ করছিল। মাঝেমধ্যে হঠাৎ করে আকস্মিক অভিজ্ঞতা হয়েছে; কোন কোন সময় আরো ধীরে ধীরে উন্মোচিত হয়েছে যে বিশ্বাসের মাধ্যমে আরোগ্য লাভ হয়।

আমার তদন্তে প্রমাণ করতে আমি পর্যাপ্ত সময় অপেক্ষা করতাম যে ঐশ্বরিক নিরাময় হল স্থায়ী। আমি যে সকল কেসে রিপোর্ট করেছি তা কোন অস্থায়ী উন্নতি উপর নির্ভর করে নয়।

উদাহরণস্বরূপ, আমি একটি অলৌকিক আরোগ্য লাভের অভিজ্ঞতাকে এখানে উল্লেখ করতে পারি, যা আমার জন্য একজন ভদ্রমহিলা লিখে পাঠিয়েছিলেন। আমি তার নির্ভরযোগ্যতা ও বিবেচনাবোধকে গভীরভাবে সম্মান করি। এই ঘটনার প্রমাণাদি পুঙ্খানুপুঙ্খ ও বৈজ্ঞানিকভাবে সন্তোষজনক। একটি টিউমার ম্যালিগন্যান্ট হিসেবে ধরা পড়ার পর এই ভদ্রমহিলাকে বলা হয়েছিল যে একটি তাৎক্ষণিক অপারেশন প্রয়োজন।

আমি তার ভাষায় উদ্ধৃতি করছি,

> সকল প্রকার সতর্কতামূলক চিকিৎসার ব্যবস্থা গ্রহণ করা সত্ত্বেও তা আবারো ফিরে আসে, হয়ত যেমন আশা করেছিলাম। ফলে আমি অত্যন্ত ভীত হয়ে পড়ি। আমি আরো জানতাম হাসপাতালের চিকিৎসা ছিল নিরর্থক। কোন আশাই ছিল না, তাই আমি ঈশ্বরের কাছে সাহায্য চাই। ঈশ্বরের একজন অত্যন্ত পবিত্র ও আধ্যাত্মিক সন্তান আমাকে সাহায্য করলেন, প্রার্থনার মাধ্যমে উপলব্ধি করতে যে ঈশ্বর এবং তার নিরাময়ী খ্রীষ্ট সম্পর্কে সঠিক জ্ঞানই আমাকে

www.pathagar.org

সাহায্য করবেন। আমি এই ধরনের চিন্তাকে গ্রহণ করতে অত্যন্ত আগ্রহী ছিলাম তাই নিজেকে ঈশ্বরের কাছে সমর্পণ করলাম।

আমি একদিন সকালে সাহায্য চেয়ে প্রার্থনা করেছিলাম এবং যথারীতি, দিনটি অতিবাহিত করি আমার গৃহ কর্তব্যে, অনেক কাজ জমে গিয়েছিল। আমি রাতের খাবার তৈরি করছিলাম, রান্নাঘরে সম্পূর্ণ একা। আমি একটি অস্বাভাবিক আলো দেখতে পেলাম এবং আমার পুরো বাম পাশে একটি চাপ অনুভব করলাম, যেন কেউ আমার পাশে ঘনিষ্ঠ হয়ে দাঁড়িয়ে আছেন। আমি অলৌকিক নিরাময়ের কথা শুনেছিলাম এবং আমি জানতাম আমার পক্ষ থেকে প্রার্থনা করা হয়েছিল। তাই নিশ্চিত হলাম অবশ্যই নিরাময়কারী খ্রীষ্ট আমার পাশে ছিলেন।

আমি নিশ্চিত হওয়ার জন্য সকাল পর্যন্ত অপেক্ষা করার সিদ্ধান্ত নিলাম। যদি যন্ত্রণার লক্ষণগুলি চলে যায় তাহলে আমি জানতে পারব। সকালের মধ্যে লক্ষণীয় উন্নতি হল এবং আমি মনের মধ্যে মুক্তি অনুভব করলাম, আমি নিশ্চিত এবং আমার বন্ধুকে জানালাম যে আমার নিরাময় ঘটেছে।

নিরাময় লাভ এবং খ্রীষ্টের উপস্থিতির স্মৃতি তখন থেকে এখন পর্যন্ত আমার মনে সতেজ হয়ে আছে। এটি ছিল পনের বছর আগের কথা এবং এরপর থেকে আমার স্বাস্থ্য অটলভাবে উন্নত হতে থাকল যতক্ষণ না আমি এই চমৎকার অবস্থায় উন্নীত হয়েছি।

বহু হার্টের রোগীর ক্ষেত্রেই বিশ্বাসের থেরাপি (যীশু খ্রীষ্টে একটি সম্পূর্ণ, নির্মল বিশ্বাস) নিঃসন্দেহে নিরাময়ের জন্য উদ্দীপনার কাজ করে। একবার হার্ট অ্যাটকের শিকার হয়েছেন এবং অতঃপর যিনি সম্পূর্ণভাবে খ্রীষ্টের নিরাময়ের অনুগ্রহে বিশ্বাসের অনুশীলন করেছেন, একই সময়ে চিকিৎসকদের নির্ধারিত নিয়ম মেনে চলেছেন, তার ক্ষেত্রে লক্ষণীয় আরোগ্যের ইতিহাসের কথা জানা যায়। এই ধরনের একজন মানুষ তার সীমাবদ্ধতা জানার ফলে হয়ত আগের চেয়ে উত্তম স্বাস্থ্য লাভ করতে পারে এবং নিজের উপর অতিরিক্ত ধকল গিয়েছে তা বুঝতে পেরে এখন তার শক্তি সংরক্ষিত করছে।

কিন্তু এর চেয়েও বেশি, তিনি মানুষের কল্যাণের একটি সর্বশ্রেষ্ঠ কৌশল শিখতে পেরেছেন, ঈশ্বরের নিরাময়ের ক্ষমতার কাছে নিজেকে

www.pathagar.org

সমর্পণ করা। তা করা যায় সৃজনশীল প্রক্রিয়ার সঙ্গে নিজেকে সচেতনভাবে যুক্ত করে, নিজের মধ্যে পুনরুৎপাদনের শক্তি কাজ করছে মানসিকভাবে এমন কল্পনা করার মাধ্যমে। রোগী তার চেতনা খুলে দেয় অন্তর্নিহিত জীবনিশক্তি এবং পুনরুৎপাদনের শক্তির জোয়ারের কাছে যা তার জীবন থেকে টেনশন, হাইপ্রেশার এবং অন্যান্য কল্যাণকর বিধিসমূহের বিচ্যুতির কারণে স্থগিত রয়েছে।

একজন বিশিষ্ট ব্যক্তির পঁয়ত্রিশ বছর পূর্বে হার্ট অ্যাটাক হয়েছিল। তাকে বলা হয়েছিল তিনি কখনো কাজ করতে সক্ষম হবেন না। তাকে বলা হয়েছিল যে তাকে অবশ্যই অধিকাংশ সময় বিছানায় কাটাতে হবে। বাকি জীবন তাকে সম্ভবত পঙ্গু হয়ে থাকতে হবে এবং তা হবে তুলনামূলকভাবে সংক্ষিপ্ত, তাকে তা-ই অবহিত করা হয়েছিল। এই ধরনের বক্তব্য এখন চিকিৎসকরা তাকে দিতেন কি না সন্দেহ আছে। যেকোনভাবেই হোক তিনি তার সম্পর্কে এই ভয়ানক ভবিষৎবাণী শুনেছেন এবং বিষয়টি তিনি গুরুত্বের সঙ্গে বিবেচনা করেছেন।

একদিন খুব সকালে তিনি উঠে বাইবেল হাতে নিলেন। ঘটনাক্রমে (অথবা এটি কি ঘটনাক্রমে হয়েছিল?) তিনি খুলে দেখলেন সেখানে যীশুর যাদুকরী নিরাময়ের কথা। তিনি বিবৃতিটি পড়লেন, 'যীশু খ্রীষ্ট গতকাল, আজ এবং চিরকাল অপরিবর্তনীয় (ইব্রীয় ১৩: ৮)।' তার মনে হল যদি যীশু পারতেন এবং দীর্ঘদিন পূর্বে করে থাকেন এবং তিনি যদি তখনকার মত অপরিবর্তনীয় থেকে থাকেন, তাহলে তিনি কি আজও নিরাময় করতে পারবেন না? তিনি নিজেকে জিজ্ঞেস করলেন, 'তাহলে আমাকেও আরোগ্য করতে পারবেন না কেন?' এরপর তার মধ্যে বিশ্বাসের প্রবাহ শুরু হয়। অতএব, সরল আত্মবিশ্বাসের সঙ্গে তিনি প্রভুর কাছে নিজের আরোগ্য কামনা করলেন। মনে হয় তিনি শুনলেন যে যীশু বলছেন, 'তুমি কি বিশ্বাস কর যে আমি এটি করতে পারি?' আর তার উত্তর ছিল, 'হ্যাঁ প্রভু, আমি বিশ্বাস করি আপনি তা পারেন।'

তিনি তার চোখ বন্ধ করলেন এবং 'তিনি তার হৃদয়ে নিরাময়ী খ্রীষ্টের স্পর্শ অনুভব করলেন।' সারা দিন তিনি একটি অদ্ভুত প্রশান্তি অনুভব করলেন। দিন যত যেতে লাগল তত দৃঢ়ভাবে তিনি বিশ্বাস করলেন যে তার মধ্যে ক্রমবর্ধমান শক্তির একটি প্রবাহ বইতে শুরু করেছে। অবশেষে তিনি প্রার্থনা করলেন, 'প্রভু, যদি আপনার ইচ্ছা হয়, আগামীকাল সকালে

www.pathagar.org

আমি পোষাক পরে বাইরে যাব এবং কয়েকদিনের মধ্যে আমি আমার কাজে ফিরে যাব। আমি নিজেকে সম্পূর্ণভাবে আপনার তত্ত্বাবধানে সমর্পণ করছি। আমার বর্ধিত সক্রিয়তার কারণে যদি আগামীকাল আমাকে মরতে হয়, আমার বিগত আনন্দময় অসাধারণ দিনগুলির জন্য আমি আপনাকে ধন্যবাদ জানাতে চাই। আপনার সহায়তায় আমি আগামীকাল বাইরে যেতে শুরু করব এবং আপনি সারা দিন আমার সঙ্গে থাকবেন। আমি বিশ্বাস করি আমার যথেষ্ট শক্তি থাকবে। কিন্তু যদি এই প্রচেষ্টার জন্য আমাকে মরতে হয়, আমি আপনার সঙ্গে অনন্তকাল থাকব এবং উভয় ক্ষেত্রেই তা হবে উত্তম।'

এই স্থির বিশ্বাসের মাধ্যমে তিনি তার সক্রিয়তা বৃদ্ধি করেন দিন দিন। তিনি ত্রিশ বছর পূর্বে হার্ট অ্যাটাকের পর হতে প্রতিদিন সক্রিয় কর্মজীবনের সমগ্র সময় জুড়ে এই ফর্মূলা অনুসরণ করেন। তিনি পঁচাত্তর বছর বয়সে অবসর নেন। আমি কিছু লোককে চিনি যারা তাদের কর্মকাণ্ডে আরো সক্রিয় হয়েছেন বা মানব জাতির কল্যাণে বৃহত্তর অবদান রেখেছেন। যাইহোক, তিনি তার শারীরিক ও স্নায়বিক শক্তি সর্বদা সংরক্ষিত রাখেন। তিনি অনিবার্যভাবে দুপুরের আহারের পর শুয়ে বিশ্রাম নিতেন এবং নিজেকে মানসিক চাপের শিকার হতে দিতেন না। তিনি রাতে তাড়াতাড়ি ঘুমাতেন এবং খুব সকলে উঠতেন এবং সবসময় জীবনযাত্রার কঠোর অনুশাসনমূলক নিয়ম মেনে চলতেন।

তার সকল কাজকর্মের মধ্যে দুশ্চিন্তা, অসন্তোষ এবং কোন প্রকার স্নায়বিক চাপ ছিল অনুপস্থিত। তিনি কঠিন কাজগুলি ধীরেসুস্থে করতেন। চিকিৎসকরা সঠিক ছিলেন। যদি তিনি তার জীবনের পূর্বের সময়ের দুর্বল অভ্যাস বজায় রাখতেন, তাহলে সম্ভবত দীর্ঘদিন পূর্বেই মারা যেতে পারতেন বা অন্তপক্ষে পঙ্গু হতে পারতেন। চিকিৎসকদের পরামর্শে তাকে নিয়ে আসা হয় যেখানে খ্রীষ্টের নিরাময়ের কাজ সম্পন্ন হতে পারে। হার্ট অ্যাটাক না হলে তিনি মানসিকভাবে অথবা আধ্যাত্মিকভাবে আরোগ্য লাভের জন্য প্রস্তুত হতেন না।

আমার আরেক বন্ধু, বিশিষ্ট ব্যবসায়ী হৃদরোগে আক্রান্ত হয়েছিলন এবং তাকে কয়েক সপ্তাহ বিছানায় পড়ে থাকতে হয়েছিল। কিন্তু বর্তমানে তিনি তার গুরুত্বপূর্ণ দায়িত্বে ফিরে এসেছেন। তিনি এখন এতসব কাজ করছেন যা এরপূর্বে কখনো করেন নি, কোন প্রকার মানসিক চাপ ছাড়াই। তাকে

www.pathagar.org

দেখে মনে হয় যেন তিনি একটি নতুন শক্তি লাভ করেছেন যা এরপূর্বে কখনো তার ছিল না। একটি নির্দিষ্ট এবং বৈজ্ঞানিক আধ্যাত্মিক প্রক্রিয়ার মাধ্যমে তিনি আরোগ্য লাভ করেছেন। তিনি একজন উপযুক্ত চিকিৎসকের পরামর্শ নিয়েছিলেন এবং তার নির্দেশনা বিশদভাবে মেনে চলেছেন, যা এই ধরনের পরিস্থিতিতে অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ।

যাইহোক, এই ওষুধ ও চিকিৎসা প্রোগ্রাম ছাড়াও তিনি একটি আধ্যাত্মিক নিরাময় ফর্মূলা বের করেছেন। তিনি নিম্নে উল্লেখিত রূপরেখাটি প্রণয়ন করেন। তিনি হাসপাতাল থেকে লিখেছেন, 'আমার এক ঘনিষ্ঠ বন্ধু, বয়স পঁচিশ বছর, আমার মত একই ধরনের হার্ট অ্যাটাকের পর তাকে হাসপাতালে আনা হয় এবং চার ঘন্টার মধ্যে তিনি মারা যান। আমার দুজন পরিচিত ব্যক্তিও পাশের কক্ষে অনুরূপ ভাগ্য বরণ করেন। এ কথা অবশ্যই সত্যি যে আমার অনেক কাজ বাকি রয়ে গিয়েছে, তাই আমার সামনে যে কাজ রয়েছে তা করার জন্য আমাকে আরো বেশিদিন বাঁচার আশা নিয়ে আমাকে ফিরে যেতে হবে এবং আমার এই অভিজ্ঞতার পূর্বে যা করতাম তারচেয়ে আরো বেশি।' চিকিৎসকরা ছিলেন অসাধারণ, নার্সরাও ছিলেন চমৎকার, হাসপাতালের জন্য আদর্শ।'

এরপর তিনি প্রবৃত্ত হয়েছেন আধ্যাত্মিক আরোগ্যলাভের কৌশলের রূপরেখা তৈরিতে যেটি তিনি প্রয়োগ করেছিলেন। ফর্মূলাটিতে রয়েছে তিনটি অংশ।

(১) প্রথম পর্যায়ের সময়, যখন চরম বিশ্রাম প্রয়োজন ছিল, আমি গীতসংহিতার উপদেশের প্রতি মনোযোগ দেই, 'স্থির হও এবং জেনো যে আমিই ঈশ্বর (গীতসংহিতা ৪৬:১০)।' বলতে হয় যে, তিনি ঈশ্বরের সহায়তায় সম্পূর্ণভাবে নিরুদ্বিগ্ন এবং বিশ্রান্ত।

(২) দিনগুলি যত উজ্জ্বল হতে থাকল, আমি এই সুনিশ্চিত স্বীকৃতিকে প্রয়োগ করলাম, 'প্রভুর সাহায্যের জন্য অপেক্ষা কর। সাহসী হও এবং তিনি তোমাদের অন্তরকে শক্তিশালী করবেন (গীতসংহিতা২৭:১৪)।' রোগী তার অন্তরকে ঈশ্বরের তত্ত্বাবধানের অধীন করেন এবং ঈশ্বর তার নিরাময়ের হাত দিয়ে তার হার্টকে স্পর্শ করেন এবং এটিকে নবায়িত করেন।

(৩) অবশেষে যখন একটি নতুন আশ্বাস ও আস্থা নিয়ে শক্তি ফিরে আসে, এটিকে আমি অত্যন্ত গুরুত্ব দেই, 'আমি সব কিছু করি

www.pathagar.org

খ্রীষ্টের মাধ্যমে যিনি আমাকে শক্তি দিয়েছেন (ফিলিপীয় ৪:১৩।' এখানে তিনি ইতিবাচকভাবে নিশ্চয়তা দিয়েছেন যে শক্তি তার উপর অর্পিত হচ্ছে এবং তাই তিনি নতুন শক্তি লাভ করছেন।

এই তিন পয়েন্ট ফর্মূলায় এই ব্যক্তি নিরাময় লাভ করেছেন। তার চিকিৎসকদের সক্ষম পরিচর্যা তার শারীরিক সত্তার নিরাময়ের শক্তিকে সংরক্ষিত করেছে এবং উদ্দীপিত করেছে। বিশ্বাসের বিচক্ষণ প্রয়োগ তার মধ্যে নিহিত আধ্যাত্মিক শক্তিকে উদ্দীপিত করে তাকে আরোগ্য করেছে। এই দুইটি থেরাপি সম্মিলিতভাবে আমাদের জীবনে দুইটি মহান নবীকরণ শক্তিকে জাগিয়ে তুলেছে, একটি হল মানবদেহে আরোগ্যলাভের শক্তি এবং অন্যটি হল আমাদের মনের মধ্যে থাকা সঞ্জীবনী শক্তি। একটি সাড়া দেয় মেডিকেল চিকিৎসায় এবং অন্যটি বিশ্বাসের চিকিৎসায় এবং ঈশ্বর উভয় স্থলেই তত্ত্বাবধান করেন। তিনি শরীর ও মন উভয়কেই সৃষ্টি করেছেন এবং তিনি স্বাস্থ্য ও কল্যাণ উভয়কে পরিচালনার প্রক্রিয়া প্রতিষ্ঠিত করেছেন। 'কেননা তাহাতেই আমাদের জীবন, গতি ও সত্তা (প্রেরিত ১৭:২৮)।'

অসুস্থতা প্রতিরোধে এবং মন ও শরীর নিরাময়ে, আপনার জন্য সহজলভ্য সর্বশ্রেষ্ঠ সম্পদকে কাজে লাগাতে ভুল করবেন না—বিশ্বাস আরোগ্য করে।

এই অধ্যায়ে বর্ণিত নিরূপিত নীতিগুলির আলোকে, যখন একজন প্রিয় মানুষ অথবা আপনি অসুস্থ তখন আপনি কী করতে পারেন? নিম্নলিখিত আটটি ব্যবহারিক পরামর্শ দেয়া হল:

১। একজন বিশিষ্ট মেডিকেল স্কুল প্রধান যা বলেছেন তা অনুসরণ করুন, 'অসুস্থতায় আপনার যাজককে পাঠান, যেমন আপনি ডাক্তারকে ডেকে পাঠান।' অন্যকথায়, বিশ্বাস করুন যে আধ্যাত্মিক শক্তি রোগ নিরাময়ে মেডিকেল কৌশলের মতই গুরুপূর্ণ।

২। ডাক্তারের জন্য প্রার্থনা করুন। উপলব্ধি করুন যে ঈশ্বর তার নিরাময় শক্তিকে প্রয়োগের জন্য প্রশিক্ষিত মানুষকে হাতিয়ার হিসেবে ব্যবহার করেন। একজন চিকিৎসক এটিকে এভাবে বর্ণনা করেছেন, 'আমরা রোগীর চিকিৎসা করি এবং ঈশ্বর তাকে সারিয়ে তোলেন।' তাই, প্রার্থনা করি যে চিকিৎসক হয়ত ঈশ্বরের নিরাময়ের অনুগ্রহের একজন উন্মুক্ত প্রণালীও হতে পারেন।

www.pathagar.org

৩। আপনি যাই করুন না কেন কখনো আতঙ্কিত বা ভীত হবেন না। কেননা আপনি যদি তা হন, তবে আপনি নেতিবাচক চিন্তা প্রেরণ করবেন এবং তাই আপনার বিনাশী চিন্তা আপনার প্রিয় ব্যক্তির দিকে প্রবাহিত হবে যখন তাকে সাহায্য করার জন্য তার প্রয়োজন ইতিবাচক ও নিরাময়জনক চিন্তার।

৪। মনে রাখবেন ঈশ্বর নিয়মের বাইরে কিছুই করেন না। আরো মনে রাখবেন আমাদের ক্ষুদ্র জড়বাদী নিয়ম মহাবিশ্বের প্রবাহমান শক্তির কেবল আংশিক প্রকাশ করে। আধ্যাত্মিক নিয়মও অসুস্থতা নিয়ন্ত্রণ করে। ঈশ্বর সকল রোগের জন্য দুইটি প্রতিষেধকের ব্যবস্থা করেছেন। একটি হল বিজ্ঞানের মাধ্যমে প্রাকৃতিক নিয়ম প্রয়োগ করে এবং অন্যটি আধ্যাত্মিক নিয়মের মাধ্যমে বিশ্বাস প্রয়োগ করে।

৫। আপনার প্রিয়জনকে সম্পূর্ণভাবে ঈশ্বরের হাতে সমর্পণ করতে হবে। আপনার বিশ্বাসের দ্বারা আপনি তাকে ঐশ্বরিক শক্তির প্রবাহে স্থান দিতে পারেন। সেখানে নিরাময় রয়েছে, কিন্তু এটিকে কার্যকর করার জন্য রোগীকে অবশ্যই সম্পূর্ণভাবে ছেড়ে দিতে হবে ঈশ্বরের ইচ্ছার অপারেশনে। এটি বোঝা খুব কঠিন এবং একইভাবে সম্পাদন করাও কঠিন, কিন্তু এটি সত্যি যে যদি প্রিয়জনকে বাঁচানোর জন্য গভীর আকাঙ্ক্ষা থাকে এবং নিরাময়ের জন্য মহান ঈশ্বরের নিকট সমর্পণের মনোভাব থাকে, নিরাময়ের শক্তি বিস্ময়করভাবে গতি লাভ করে।

৬। এটি আরো গুরুত্বপূর্ণ যে পরিবারের মধ্যে ঐক্য বজায় রাখতে হবে, অর্থাৎ একটি আধ্যাত্মিক ঐক্য। মনে রাখবেন ধর্মগ্রন্থের উপর বিশেষ জোর দিবেন, 'যদি তোমরা দুজন একমত হয়ে পৃথিবীতে যা কিছু কামনা কর, আমার স্বর্গস্থ পিতা তা প্রদান করবেন (ম্যাথিউ ১৮:১৯)।' দৃশ্যত অনৈক্য এবং রোগ সমস্থানিক।

৭। আপনার প্রিয়জনের ছবি যিনি আরোগ্য লাভ করছেন তার ছবি কল্পনা করুন। তাকে নিখুঁত স্বাস্থ্যের অধিকারী হিসেবে কল্পনা করুন। তাকে ঈশ্বরের ভালবাসা ও কৃপায় দীপ্তিশীল হিসেবে কল্পনা করুন। সচেতন মন হয়ত অসুস্থতা এবং এমনকি মৃত্যুর

www.pathagar.org

ইঙ্গিতও দিতে পারে। কিন্তু আপনার মনের নয় দশমাংশ রয়েছে আপনার অবচেতন মনে। চলুন কল্পনা করি আপনার স্বাস্থ্য আপনার অবচেতন মনে ডুবে যাচ্ছে এবং আপনার মনের এই শক্তিশালী অংশই আরোগ্যের শক্তি আপনাকে সরবরাহ করবে। আমরা আমাদের অবচেতন মনে যা বিশ্বাস করি তাই আমরা পেয়ে থাকি। যদি না আপনার বিশ্বাস অবচেতন মনকে নিয়ন্ত্রণ করে, আপনি কোন ভাল ফল কখনই পাবেন না, কেননা অবচেতন মন আপনাকে ফিরিয়ে দেয় কেবল আপনার বাস্তব চিন্তাধারাকেই। যদি বাস্তব চিন্তা নেতিবাচক হয়, ফলাফলও নেতিবাচক হবে। যদি বাস্তব চিন্তা ইতিবাচক হয়, তবে আপনি ইতিবাচক ও নিরাময়ী ফল লাভ করবেন।

৮। পুরোপুরি অকৃত্রিম হোন। ঈশ্বরের কাছে আপনার প্রিয়জনের আরোগ্য কামনা করুন। অর্থাৎ সকল অন্তর দিয়ে আপনি যা চান, তার কাছে তা-ই কামনা করুন যে তিনি যেন অনুগ্রহ করে তা করেন। কিন্তু আমরা প্রস্তাব করি যে আপনি মাত্র একবার প্লিজ কথাটি বলবেন। অতঃপর আপনি আপনার প্রার্থনায় তার উদারতার জন্য ধন্যবাদ জানান। এই সম্মতিসূচক বিশ্বাস গভীর আধ্যাত্মিক শক্তি মুক্ত করতে আপনাকে সাহায্য করবে এবং এছাড়াও ঈশ্বরের স্নেহপূর্ণ যত্নের আশ্বাস আপনাকে আনন্দ প্রদান করবে।

www.pathagar.org

অধ্যায় ১২
যখন জীবনীশক্তি কমে যায়, এই স্বাস্থ্য ফর্মূলা প্রয়োগ করুন

আমি শুনেছি এক ভদ্রমহিলা ড্রাগষ্টোরে গিয়ে এক বোতল সাইকোসমাটিক ওষুধ চাইলেন। অবশ্যই, এ ধরনের ওষুধ ড্রাগষ্টোরের তাকগুলিতে পাওয়া যায় না। কেননা এগুলি বোতলে অথবা পিল আকারে সরবরাহ করা হয় না। তবে সাইকোসমাটিক ওষুধ ,আপনার মত আমাদের অনেকেরই প্রয়োজন হয়। এটি একটি প্রেসক্রিপশন যা প্রার্থনা, বিশ্বাস এবং গতিশীল আধ্যাত্মিক চিন্তার সংমিশ্রণ।

বিভিন্নভাবে নির্ণয় করা হয়েছে যে আজকের দিনের ৫০ থেকে ৭৫ শতাংশ মানুষ মানসিক এবং শারীরিক বিন্যাসের উপর ভ্রান্ত মানসিক আবেগের প্রভাবের কারণে অসুস্থ হয়। তাই এই ক্ষেত্রে এমন একটি ওষুধ অত্যন্ত তাৎপর্যপূর্ণ। যারা স্বল্প ব্যয়ে চিকিৎসা করতে চান তারা এই স্বাস্থ্য ফর্মূলাটি প্রয়োগ করে দেখতে পারেন, তাদের চিকিৎসকদের সেবার পাশাপাশি, এটি তাদের কাছে অনেক মূল্যবান মনে হতে পারে।

যে পদ্ধতিতে আধ্যাত্মিক ও মানসিক চিকিৎসা নিম্নগামী জীবনীশক্তিকে পুনরুদ্ধার করতে পারে তা দেখানো হয়েছে সেলস ম্যানেজারের ঘটনাটির মাধ্যমে, যার কথা আমাদের কাছে উল্লেখ করেছেন একটি বড় কোম্পানির প্রধান। একজন অসামান্য দক্ষ এবং করিৎকর্মা এই সেলস নির্বাহকের সক্ষমতা ও শক্তির গুরুতর পতন ঘটে। তিনি তার সৃজনশীল দক্ষতা হারিয়ে ফেলেছিলেন। পূর্বে তার সেল আইডিয়া ছিল অনন্য এবং অসাধারণ। বিষয়টি খুব শীঘ্রই তার সহযোগীদের কাছে দৃশ্যমান হয়ে উঠল

www.pathagar.org

যে এই সেলস ম্যানেজারের খুব খারাপভাবে অধঃপতন ঘটছে। তাকে চিকিৎসকের পরামর্শ নিতে বলা হল এবং কোম্পানি তাকে আটলান্টিক সিটিতে বিশ্রামের জন্য পাঠাল এবং এরপর আরোগ্য লাভের দ্বিতীয়বার প্রচেষ্টার জন্য ফ্লোরিডায় পাঠানো হল। এই অবসরগুলির কোনটিতেই নির্দিষ্ট কোন উন্নতি লাভ হয় নি বলে মনে হল।

তার চিকিৎসক আমাদের রিলিজিও-সাইকিয়াট্রিক ক্লিনিক সম্পর্কে জানতেন। তিনি সুপারিশ করেন কোম্পানির প্রেসিডেন্টকে যে এই সেলস ম্যানেজারকে আমাদের কাছে সাক্ষাতের জন্য পাঠানো হোক। প্রেসিডেন্ট তাকে আমাদের সঙ্গে সাক্ষাতের জন্য বললেন। তিনি এসেছিলেন, তবে গীর্জায় পাঠানোর কারণে তিনি বেশ রুষ্ট হয়েছিলেন।

তিনি ক্ষুব্ধ হয়ে বললেন, 'এটি একটি চমৎকার সিদ্ধান্ত, যখন তারা একজন ব্যবসায়ীকে একজন যাজকের কাছে পাঠান। আমার মনে হয় আপনারা আমার সঙ্গে প্রার্থনা করতে যাচ্ছেন এবং বাইবেল পড়তে যাচ্ছেন।'

আমি উত্তরে বললাম, 'আমি বিস্মিত হব না, কেননা মাঝেমধ্যে আমাদের কষ্ট একটি জায়গায় অবস্থান করে যেখানে প্রার্থনা এবং বাইবেলের থেরাপি একটি গুরুত্বপূর্ণ প্রভাব ফেলতে পারে।'

তিনি অত্যন্ত গোমড়া ও অসহযোগিতমূলক হয়ে থাকলেন। অবশেষে তাকে বলতে বাধ্য হলাম, 'আমি আপনাকে স্পষ্টভাবে বলতে চাই আপনি আমাদের সঙ্গে সহযোগিতা করুন নতুবা আপনাকে বহিস্কার করা হবে।' তিনি দাবি করলেন, 'আপনাকে কে বলেছে?

আমি উত্তর দিলাম, 'আপনার বস। তিনি বলেছেন যদি আমরা আপনাকে সুস্থ করতে না পারি, তিনি খেদ প্রকাশ করে বলেছেন, আপনাকে অপসারণ করা হবে।'

আপনি কখনো এমন অদ্ভুত অভিব্যক্তি দেখেন নি কারো চেহারায়। তিনি আমতা আমতা করে বললেন, 'আপনি আমার কর্তব্য কী বলে মনে করেন?

আমি উত্তরে বললাম, 'একজন ব্যক্তি প্রায়ই যে পরিস্থিতিতে পড়ে আপনিও নিজেকে সেখানে খুঁজে পাবেন। কারণ মানুষের মন ভয়, উদ্বেগ, মানসিক চাপ, অসন্তোষ, অপরাধবোধ অথবা এগুলির মিশ্রণ দিয়ে ভরাট

www.pathagar.org

থাকে। যখন এইসব মানসিক প্রতিবন্ধকতা একটি নির্দিষ্ট পরিমাণ ভরে জড় হয়, তখন সেই ব্যক্তি আর বহন করতে পারে না এবং হাল ছেড়ে দেয়। তখন মানসিক, আধ্যাত্মিক এবং বুদ্ধিবৃত্তিক ক্ষমতার স্বাভাবিক উৎস প্রতিরুদ্ধ হয়ে পড়ে। সুতরাং, তখন একজন ব্যক্তি অসন্তোষ, আতঙ্ক, অথবা অপরাধবোধের কারণে বিপর্যস্ত হয়ে পড়ে। আমি আপনার সমস্যা সম্পর্কে জানি না, তবে আমাকে একজন সহানুভূতিশীল বন্ধু হিসেবে মনে করার পরামর্শ দেই আপনাকে, যার প্রতি আপনি সম্পূর্ণ আত্মবিশ্বাসী হতে পারেন এবং সকল সমস্যার কথা খুলে বলতে পারেন।' আমি জোর দিয়ে বলতে পারি তিনি কোন কথা গোপন করেন নি এবং সম্পূর্ণভাবে তার মনের সকল উদ্বেগ, অসন্তোষ অথবা অপরাধবোধের কথা খুলে বলেছেন যা ছিল অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। আমি তাকে বললাম, 'আমি নিশ্চয়তা দিচ্ছি আমাদের সাক্ষাতের বিষয়টি সম্পূর্ণভাবে গোপন থাকবে। আপনার কোম্পানি শুধুমাত্র আপনাকে ফিরে পেতে চায়, সেই একই দক্ষ ব্যক্তি হিসেবে যা আপনি একদা ছিলেন।'

যথাসময়ে কষ্ট থেকে মুক্তি পেলেন। তিনি ধারাবাহিকভাবে অনেকগুলি পাপ করেছিলেন এবং এগুলি তাকে মিথ্যার একটি জটিল ধাঁধার মধ্যে জড়িয়ে ফেলে। তিনি ধরা পড়ার ভয়ে ভীত ছিলেন এবং সর্ববিচারে এটি ছিল অন্তরের বিভ্রান্তির একটি অত্যন্ত করুন ভার। এরফলে তার মানসিক কলুষতা কমে গেল।

তাকে দিয়ে কথা বলানো বেশ কঠিন ছিল, কেননা তিনি ছিলেন একজন শালীন ব্যক্তি এবং অপমানের একটি শক্তিশালী অনুভূতি ছিল তার। আমি তাকে বললাম তার কথা না বলতে চাওয়ার কারণ আমি বুঝতে পেরেছি। কিন্তু মনকে একবারে খালি না করে এই কাজ সম্পন্ন করা যাবে না।

সব শেষ হলে তিনি যেভাবে প্রতিক্রিয়া ব্যক্ত করলেন আমি তা কখনো ভুলবো না। পায়ের উপর দাঁড়িয়ে তিনি নিজেকে প্রসারিত করতে লাগলেন। তিনি পায়ের আঙ্গুলের উপর ভর করে, হাতের আঙ্গুল সিলিংয়ের দিকে ঠেলে দিলেন এবং এরপর একটি গভীর শ্বাস নিলেন। তিনি বললেন, 'মাই গুডনেস, আই ফিল গুড।' এটি ছিল মুক্তির এবং স্বস্তির একটি নাটকীয় অভিব্যক্তি। এরপর আমি তাকে পরামর্শ দেই তিনি যেন প্রার্থনা

www.pathagar.org

করে ক্ষমা চান এবং শান্তি ও নির্মলতা দিয়ে নিজেকে পূর্ণ করার কামনা করেন।

তিনি সন্দিগ্ধ হয়ে জিজ্ঞেস করলেন, 'আপনি কি আমাকে জোরে জোরে প্রার্থনা করতে বলছেন? আমি আমার জীবনে তা কখনো করি নি।'

আমি তাকে বললাম, 'হ্যাঁ, এটি একটি ভাল অভ্যাস এবং আপনাকে আরো শক্তিশালী করবে।'

আমি যতদূর মনে করতে পারি এটি ছিল একটি সরল প্রার্থনা। তিনি প্রার্থনা করলেন, 'প্রিয় প্রভু, আমি একজন অপরিচ্ছন্ন মানুষ এবং আমি যে অন্যায় করেছি তার জন্য আমি দুঃখিত। আমি এখানে আমার বন্ধুর কাছে সব অকপটে স্বীকার করেছি। আমি এখন আপনার কাছে ক্ষমা চাই এবং আমাকে শান্তি দিয়ে পূর্ণ করুন। এ ছাড়াও আমাকে আরো শক্তিশালী করুন যাতে আমি যেন আর কখনো এই কর্মের পুনরাবৃত্তি না করি। আমাকে আবার শুদ্ধ হতে সাহায্য করুন এবং আরো আরো শুদ্ধ করুন।'

তিনি সেদিনই তার অফিসে ফিরে গেলেন। এরপর থেকে তাকে আর কখনো কিছু বলা হয় নি, আর এর প্রয়োজনও ছিল না কেননা তিনি শীঘ্রই কাজে ফিরে গেলেন। আজ তিনি তার শহরের অন্যতম সেলস্ ম্যানেজার হিসেবে পরিচিত।

পরে তার প্রেসিডেন্টের সঙ্গে সাক্ষাৎ করি। তিনি বললেন, 'আমি জানি না আপনি বিলকে কী করেছেন, তবে তিনি এখন অব্যশই আগুনের গোলার মত।'

আমি উত্তর দিলাম, 'আমি কিছুই করি নি। ঈশ্বর করেছেন।'

তিনি বললেন, 'হ্যাঁ, আমি বুঝতে পারছি। যাইহোক, তিনি এখন সেই পুরাতন বিল।'

যখন এই ব্যক্তির জীবনীশক্তি ফুরিয়ে এসেছিল, তিনি একটি স্বাস্থ্য ফর্মূলা অনুশীলন করেন যা তার স্বাভাবিক দক্ষতা পুনরুদ্ধার করে। তিনি কিছু মনোদৈহিক বা সাইকোসোমাটিক মেডিসিন 'গ্রহণ' করেন যা তাকে একটি আধ্যাত্মিক ও মানসিক অস্বাস্থ্যকর পরিস্থিতি থেকে সুস্থ করে।

ইউনিভার্সিটি অফ কলোরাডো মেডিকেল স্কুলের ড. ফ্র্যাঙ্কলিন জোরের সঙ্গে বলেন যে জেনারেল হাসপাতালের রোগীদের এক-তৃতীয়াংশ অসুস্থতা স্পষ্টতই প্রকৃতিগতভাবে অর্গানিক এবং এক-তৃতীয়াংশ মানসিক ও অর্গানিকের একটি মিশ্রণ এবং এক-তৃতিয়াংশ নিঃসন্দেহে মানসিক।

www.pathagar.org

'মাইন্ড এন্ড বডি'র লেখক ড. ফ্ল্যানডার্স ডানবার বলেছেন, 'একটি অসুস্থতা শারীরিক না মানসিক এটি কোন প্রশ্ন নয়, কিন্তু কোনটা কতটুকু সেটিই হল প্রশ্ন।'

প্রত্যেকটি চিন্তাশীল ব্যক্তি কখনো কখনো বিষয়টি উপলব্ধি করেছেন যে চিকিৎসকরা সঠিক যখন তারা বলেন অসন্তোষ, ঘৃণা, বিদ্বেষ, বৈরিতা, ঈর্ষা এবং প্রতিহিংসাপরায়ণতার মনোভাব মানুষের স্বাস্থ্যহানী ঘটায়। আপনি যদি রাগান্বিত হন, তবে পেটের মধ্যে অস্বস্তি বোধ করবেন এবং পেটের রোগে আক্রান্ত হতে পারেন। মানসিক বহিঃপ্রকাশের মাধ্যমে শরীরে রাসায়নিক বিক্রিয়া নিয়ন্ত্রিত হয় যার ফলে আপনি অসুস্থ বোধ করেন। দ্রুত অথবা ধীরে একটি নির্দিষ্ট সময়ের অধিক যদি এগুলি অব্যাহত থাকে, শরীরের স্বাভাবিক অবস্থার অবনতি ঘটায়।

আমাদের পরিচিত একজন বিশিষ্ট চিকিৎসক একজন রোগীর কথা উল্লেখ করে বললেন রোগীটি মৃত্যুবরণ করেছে 'আক্রোশ রোগে।' চিকিৎসক আসলে উপলব্ধি করেছেন যে মৃত্যুব্যক্তি মনের মধ্যে দীর্ঘদিন ধরে পুষে রাখা ঘৃণার কারণে মারা গিয়েছেন। চিকিৎসক ব্যাখ্যা করে বলেন, 'তিনি তার শরীরকে এমনভাবে ক্ষতিগ্রস্ত করেছেন যে তার প্রতিরোধ ক্ষমতাকে কমিয়ে ফেলেছিলেন। তাই যখন একটি শারীরিক রোগ তাকে আক্রমণ করে, এটি কাটিয়ে উঠার মত প্রয়োজনীয় শক্তি অথবা নবায়িত শক্তি তার ছিল না। তিনি তার অসুস্থ ইচ্ছার দ্বারা নিজেকে শারীরিকভাবে দুর্বল করে ফেলেছিলেন।

স্যান ফ্র্যান্সিসকোর চিকিৎসক ড.চার্লস মাইনার কুপার একটি প্রবন্ধের শিরোনামে লিখেছেন, 'হার্ট টু হার্ট অ্যাডভাইস অ্যাবাউট হার্ট ট্রাবল'। তিনি বলেছেন, 'আপনাকে অবশ্যই আপনার মানসিক প্রতিক্রিয়াকে দমন করতে হবে।' আমি একজন রোগীর কথা জানি তার ক্ষোভের বহিঃপ্রকাশের প্রতি সাড়া হিসেবে প্রায় তক্ষুণি ব্লাড প্রেসার জাম্প করে ষাট পয়েন্ট উঠে গিয়েছিল, আপনি বুঝতে পারছেন এই ধরনের প্রতিক্রিয়া আপনার হার্টের উপর কী চাপ সৃষ্টি করতে পারে।' তিনি লিখেছেন, 'যিনি "কুইক অন দ্যা ট্রিগার" সম্ভবত সর্বদা অন্য কাউকে দায়ী করেন, ঝোঁকের বশে, কোন একটি ত্রুটি বা ভুলের জন্য। এটি আরো বিচক্ষণ হত যদি তিনি কেবল যা করা হয়ে গেছে এবং যা অনিবার্য তার জন্য খুব বেশি বিরক্তবোধ না

www.pathagar.org

করতেন।' তিনি বিখ্যাত স্কটিশ সার্জন জন হান্টারের উদ্ধৃতি দেন। তিনি বলেন হান্টার হৃদরোগে ভুগছিলেন এবং একটি পুঙ্খানুপুঙ্খ পরীক্ষণে বোঝা গেল তার শক্তিশালী আবেগের প্রভাব পড়েছে তার হার্টে। তিনি বলেন হান্টারের জীবন ছিল অন্যদের করুণার উপর নির্ভর যারা তাকে ক্ষুব্ধ করতে পারতেন। আসলে তার মৃত্যু হয়েছিল রেগে যাওয়ার কারণে সংঘটিত হার্ট অ্যাটাকে, তিনি নিজেকে নিয়মের মধ্যে রাখার কথা ভুলে গিয়েছিলেন।

ড. কুপার উপসংহারে বলেন, 'যখনই একটি ব্যবসায়িক সমস্যা আপনাকে বিক্ষুব্ধ করে অথবা আপনাকে রাগাতে শুরু করে, নিজেকে সর্বাঙ্গে শিথিল করুন। এটি আপনার ক্রমবর্ধমান অশান্তিকে দূর করবে। আপনার হার্ট চায় যে একটি কৃশকায়, প্রফুল্ল, শান্ত মানুষের মধ্যে স্থায়ীভাবে অবস্থান করতে যিনি বুদ্ধিমত্তার সঙ্গে দমন করবে তার শারীরিক, মানসিক এবং আবেগীয় কার্যকলাপকে।'

সুতরাং আপনি যদি সাম্য অবস্থার চেয়ে নিচে অবস্থান করেন, আমি পরামর্শ দিচ্ছি আপনি যথাযথভাবে আত্মবিশ্লেষণ করুন। সততার সঙ্গে নিজেকে জিজ্ঞেস করুন আপনি মনের মধ্যে কোন বিদ্বেষ বা অসন্তোষ অথবা ঘৃণা পুষে রেখেছেন কি না, আর যদি রেখে থাকেন তা ছুঁড়ে ফেলে দিন। আর দেরি না করে এদের থেকে মুক্ত হোন। এগুলি অন্য কাউকে আঘাত করে না। এগুলি তার কোন ক্ষতি করতে পারে না যার বিরুদ্ধে আপনি এই অনুভূতি পুষে রেখেছেন। কিন্তু আপনার জীবনের প্রতিটি দিন প্রতিটি রাত এগুলি আপনার ক্ষতি করছে। অনেকের স্বাস্থ্য রুগ্ন তারা কী খায় সে জন্য নয় বরং তাদের কীসে গ্রাস করে সেই জন্য। মানসিক অসুস্থতা আপনার উপর এসে ভর করে আপনার শক্তিকে নষ্ট করে, আপনার দক্ষতাকে কমিয়ে ফেলে এবং আপনার স্বাস্থ্য ভেঙ্গে যাওয়ার কারণ হয়। আর অবশ্যই এগুলি আপনার সুখ-শান্তিকে শুষে নেয়।

আমরা আজ শারীরিক অবস্থার উপর চিন্তার প্যাটার্নের প্রভাব বুঝতে পারি। আমরা বুঝতে পারি একজন ব্যক্তি তার অসন্তোষের কারণে নিজেকে অসুস্থ করে তুলতে পারে। আমরা জানি একটি অপরাধবোধের কারণে তিনি বিভিন্ন ধরনের শারীরিক উপসর্গ বিকশিত করতে পারেন। এছাড়াও ভয় ও দুশ্চিন্তার কারণে কোন ব্যক্তির মধ্যে বিকশিত হতে পারে নির্দিষ্ট কোন উপসর্গ। আমরা জানি যখন চিন্তাধারা পরিবর্তন হয় তখন নিরাময় সম্পন্ন হয়।

www.pathagar.org

সম্প্রতি একজন চিকিৎসক একজন তরুণী সম্পর্কে আমাকে বলেছেন যিনি একশ দুই ডিগ্রি তাপমাত্রা নিয়ে হাসপাতালে ভর্তি হয়েছিলেন। তিনি নিশ্চিত রিউমাটয়েড আর্থরাইটিসে ভুগছিলেন এবং তার সন্ধিগুলি অত্যন্ত ফুলে গিয়েছিল।

এই কেসটি পুঙ্খানুপুঙ্খভাবে পরীক্ষার লক্ষ্যে চিকিৎসক তাকে কোন ওষুধ দেন নি, কেবল তার ব্যথা উপশমের জন্য সামান্য ঘুমের ওষুধ দিয়েছিলেন। দুই দিন পর তরুণী চিকিৎসককে জিজ্ঞেস করলেন, 'আমার অবস্থা কতদিন এই রকম থাকবে, আর আমাকে কতদিন হাসপাতালে থাকতে হবে?'

চিকিৎসক উত্তর দিলেন, 'আমি মনে করি আপনাকে হয়ত প্রায় ছয় মাস থাকতে হতে পারে।'

তিনি জানতে চাইলেন, 'তার মানে আপনি বলতে চাইছেন বিয়ের আগে ছয় মাস আমাকে হাসাপাতালে থাকতে হবে?

তিনি বললেন, 'আমি দুঃখিত। কিন্তু আমি আপনাকে এরচেয়ে ভাল কিছু বলতে পারছি না।'

এই কথোপকথনটি হয়েছিল সন্ধ্যায়। পরের দিন রোগীর তাপমাত্রা ছিল স্বাভাবিক এবং তার সন্ধিগুলি থেকে ফোলাও কমে গিয়েছিল। এই পরিবর্তনের কোন কারণ খুঁজে পাওয়া গেল না। চিকিৎসকরা তার উপর কয়েকদিন পর্যবেক্ষণ করে তাকে বাড়ি পাঠিয়ে দিলেন।

এক মাসের মধ্যে তিনি আবার পূর্বের মত একই অবস্থা নিয়ে হাসাপাতালে এলেন। তাপমাত্রা একশ দুই এবং জয়েন্টগুলি ফুলে রয়েছে। জিজ্ঞাসাবাদে জানা গেল তার পিতা একজন নির্দিষ্ট ব্যক্তিকে বিয়ে করার জন্য তাকে জোর করছেন, যিনি তার পিতার ব্যবসা সংক্রান্ত বিষয়ে একজন সম্পদ হবেন। তরুণীটি তার পিতাকে খুব ভালবাসতেন এবং পিতার ইচ্ছা অনুযায়ী কাজ করতে চাইতেন। কিন্তু যাকে ভালবাসেন না এমন কাউকে তিনি বিয়ে করতে চাইতেন না। তাই তার অবচেতন মন তাকে সহায়তার জন্য এগিয়ে আসে এবং পরিণামে তাকে দেয় রিউমাটয়েড আর্থরাইটিস এবং উচ্চ তাপমাত্রা।

চিকিৎসক তার পিতাকে ব্যাখ্যা করে বলেন যদি তিনি এই বিয়েতে মেয়েকে জোর করেন তাহলে তার কন্যা গুরুতর অসুস্থ হয়ে যেতে পারেন।

www.pathagar.org

যখন তিনি বললেন তরুণীর এই বিয়ে করার প্রয়োজন নেই, তরুণী দ্রুত ও স্থায়ী আরোগ্য লাভ করেন।

আপনার যদি আর্থরাইটিস থাকে তবে মনে করবেন না যে আপনি ভুল মানুষকে বিয়ে করেছেন! এই ঘটনাটি নিছক শারীরিক অবস্থার উপর মানসিক যন্ত্রণা কী গভীরভাবে প্রভাব ফেলে তা তুলে ধরেছে।

আমি এক মনোবিদের লেখা একটি বিবৃতি পড়ে বেশ আগ্রহী হলাম। তিনি লিখেছেন শিশুরা তাদের আশপাশের মানুষের আতঙ্ক ও ঘৃণা খুব তাড়াতাড়ি 'ধরতে' পারে, হাম অথবা সংক্রামক রোগে আক্রান্ত হওয়ার চেয়ে দ্রুত। বিশ্বাসের ভাইরাস তাদের অবচেতন মনে গভীরভাবে প্রোথিত থাকে এবং সারা জীবনের জন্য তা রয়ে যায়। মনোবিদ আরো যোগ করেছেন, 'তবে ভাগ্যক্রমে শিশুরা ভালবাসা ও কল্যাণ এবং বিশ্বাসও বুঝতে পারে এবং এভাবে তারা বেড়ে উঠে স্বাভাবিক, সুস্থ এবং প্রাপ্তবয়স্ক হিসেবে।'

লেডিস হোম জার্নালে কনষ্ট্যান্স জে. ফষ্টার ড. এডওয়ার্ড উইসের একটি উদ্ধৃতি দিয়েছেন যে টেম্পল ইউনিভার্সিটি মেডিকেল স্কুলের অ্যামেরিকান কলেজ অফ ফিজিসিয়ানস-এ বক্তৃতাকালে ড. উইস বলছেন যারা দীর্ঘদিনের যন্ত্রণা এবং পেশী ও জয়েন্টগুলিতে ব্যথার শিকার, তারা হয়ত কাছের কারো প্রতি ধূমায়িত রাগ পুষে রেখেছিলেন, যার ফলে তারা এর শিকার হয়েছেন। তিনি যোগ করেছেন এই ব্যক্তিরা সাধারণত সম্পূর্ণভাবে অসচেতন যে তারা একটি ক্রনিক অসন্তোষ পোষণ করছেন।

লেখক আরো লিখেছেন, 'সম্ভাব্য ভুল বোঝাবুঝিগুলি পরিষ্কার করতে জোর দিয়ে বলা প্রয়োজন যে আবেগ ও অনুভূতি পুরোপুরি জীবাণুর মতই বাস্তব এবং কম গুরুত্বপূর্ণ নয়। মূলত আবেগের কারণে সৃষ্ট রোগের ব্যথা ও ভোগান্তি ব্যাকটেরিয়ার কারণে সৃষ্ট রোগের মতই কম বাস্তব নয়। কোন ক্ষেত্রেই দেখা যায় নি যে রোগী সচেতনভাবে রোগের বিকাশ ঘটায়। এমন ব্যক্তিরা মনের কোন রোগে আক্রান্ত হয় না, তবে তাদের অনুভূতির ডিসঅর্ডার থেকে আক্রান্ত হয়, অধিকাংশ ক্ষেত্রে বৈবাহিক অথবা পিতামাতা-সন্তান সঙ্কটের সঙ্গে সম্পর্কিত।'

একই একটি পত্রিকার নিবন্ধে জনৈক মিসেস. এক্সের ঘটনা বর্ণনা করে বলা হয় তিনি চিকিৎসকের অফিসে এসেছিলেন তার হাতের রোগ নিয়ে যা

www.pathagar.org

পরে একজিমা হিসেবে ধরা পড়ে। চিকিৎসক মিসেস. এক্সকে তার নিজের সম্পর্কে বলতে উৎসাহিত করেন। জানা গেল তিনি ছিলেন একজন অত্যন্ত অনমনীয় ব্যক্তি এবং তার ঠোঁটগুলি ছিল পাতলা এবং অনমনীয়। তিনিও রিউমাটয়েডে আক্রান্ত ছিলেন। চিকিৎসক মিসেস. এক্সকে একজন সাইকিয়াট্রিষ্টের কাছে পাঠালেন, যিনি তখনই বুঝতে পারলেন তার জীবনে কিছু যন্ত্রণাময় পরিস্থিতি ছিল যা মহিলাটি বাহ্যিকভাবে ত্বকের চর্মরোগ হিসেবে প্রকাশ করছিলেন, এইভাবে কোনকিছুতে বা দেহে আঁচড় কাটাকে তিনি তার ক্ষোভ প্রাকাশের উপায় হিসেবে গ্রহণ করেছিলেন।

চিকিৎসক অবশেষে তাকে স্পষ্ট করে বললেন, 'আপনাকে কী গ্রাস করছে? আপনাকে কিছু একটা উত্যক্ত করছে, তাই না?'

'তিনি র‍্যামরডের মত শক্ত হয়ে গেলেন এবং সোজা অফিস থেকে বেড়িয়ে গেলেন। সুতরাং আমি জানতাম উপশমের জন্য আমি খুব সঠিক লক্ষ্যে আঘাত করেছি। কয়েকদিন পর তিনি ফিরে এলেন। একজিমার তীব্র যন্ত্রণার কারণে তিনি আমার সাহায্য নিতে প্রস্তুত ছিলেন, এমনকি যদি তাকে ঘৃণা করা ছেড়ে দিতেও হয়। জানা গেল মিসেস. এক্সের সঙ্গে তার ভাইয়ের একটি উইল নিয়ে পারিবারিক দ্বন্দ্ব রয়েছে। তিনি মনে করেন ছোট ভাই তার সঙ্গে অন্যায় আচরণ করছেন। যখন তিনি বৈরী মনোভাবে ত্যাগ করলেন তিনি সুস্থ হয়ে উঠলেন এবং তিনি তার ভাইয়ের সঙ্গে বিবাদ মিটিয়ে ফেলার চব্বিশ ঘন্টার মধ্যে তার একজিমা অদৃশ্য হয়ে গেল।'

ইউনিভার্সিটি অফ পেনসেলভেনিয়া মেডিকেল স্কুলের ড. এল. জে. সোল জানিয়েছেন মানসিক যন্ত্রণা এবং সাধারণ ঠাণ্ডার মধ্যেও একটি সম্পর্ক রয়েছে। ড. সোল এই বিষয়ে গবেষণা করেছেন।

'বিশ্বাস করা হয় যে মানসিক কষ্ট, নাক ও গলার ঝিলির রক্তসংবহনকে প্রভাবিত করে। এছাড়া এটি গ্রন্থিসংক্রান্ত নিঃসরণকে প্রভাবিত করে। এই উপাদান ঠাণ্ডার ভাইরাস বা জীবাণু সংক্রমণের মাধ্যমে আক্রমণ করতে শ্লেষ্মা ঝিলিগুলিকে অধিক সক্ষম করে তোলে।'

কলাম্বিয়া ইউনিভার্সিটির কলেজ অফ ফিজিসিয়ান এন্ড সার্জনস-এর ড. এডমান্ড পি. ফাওলার জুনিয়র বলেছেন, 'কখনো কখনো মেডিকেল পরীক্ষার পূর্বে ছাত্রদের মধ্যে ঠাণ্ডা লাগার প্রবণতা বৃদ্ধি পায় এবং অনেকের ভ্রমণের পূর্বে অথবা পরে কাশির প্রবণতা দেখা দেয়। কখনো কখনো

www.pathagar.org

গৃহকর্ত্রীর ঠাণ্ডা লাগে যখন একটি বৃহৎ পরিবারের যত্ন নেয়া তার জন্য আবশ্যক হয়ে পড়ে। আবার কেউ কেউ ঠাণ্ডা লেগে অসুস্থ হয়ে পড়ে, যখন তার শাশুড়ী তার বাড়িতে বাস করতে আসেন, আর শাশুড়ী চলে যাওয়ার পর এটি প্রায়ই অদৃশ্য হয়ে যায়।' (ড. ফাওলার নির্দিষ্ট করেন নি পুত্রবধূর শাশুড়ী বা জামাতার শাশুড়ীর উপর প্রভাব রয়েছে কি না। হয়ত তারও ঠাণ্ডা লাগে।)

এই কেসগুলির একটিতে ড. ফাওলার একজন পঁচিশ বছর বয়সী সেলস্‌গার্ল সম্পর্কে রিপোর্ট করেন। যখন মহিলা তার অফিসে আসেন তার নাক বন্ধ ছিল, নাকের লাইনিং লাল বর্ণ ধারণ করেছিল এবং মাথা ব্যাথা এবং সামান্য তাপমাত্রায় ভুগছিলেন। এই উপসর্গগুলি প্রায় দুই সপ্তাহ ধরে চলছিল। জিজ্ঞাসাবাদে জানা গেল প্রেমিকের সঙ্গে একটি তীব্র ঝগড়ার পর এগুলি শুরু হয়েছিল।

স্থানিক চিকিৎসায় তরুণীর সর্দি-কাশি চলে গিয়েছিল। কিন্তু কয়েক সপ্তাহ পর আরেকটি আক্রমণ নিয়ে ফিরে আসেন। এইবার এক কসাইয়ের সঙ্গে ঝগড়ার পর সমস্যা শুরু হয়েছিল। আবার স্থানিক চিকিৎসায় নিরাময় লাভ করেন। তবে তিনি বারবার ঠাণ্ডারোগের শিকার হচ্ছেন, আর প্রতিবার এর কারণ হিসেবে খুঁজে পাওয়া যায় প্রচণ্ড রাগ। অবশেষে ড. ফাওলার মেয়েটিকে বোঝাতে সক্ষম হয়েছিলেন যে বদ মেজাজই হল ক্রনিক কোল্ডের উপসর্গের মূল কারণ। যখন তিনি শান্তিপূর্ণ জীবনযাপন করতে শিখলেন, তার হাঁচি ও সর্দির উপসর্গ অদৃশ্য হয়ে গেল।

তবুও মানুষ এখনো মনে করে যে বাইবেল আপনাকে ঘৃণা করতে বারণ করে অথবা ক্রুদ্ধ হতে বারণ করে তা হল 'তাত্ত্বিক পরামর্শ'। বাইবেল তাত্ত্বিক নয়। এটি আমাদের জ্ঞানের সর্বশ্রেষ্ঠ গ্রন্থ। এটি জীবনযাত্রা এবং স্বাস্থ্যের উপর ব্যবহারিক পরামর্শে পূর্ণ রয়েছে। আধুনিক চিকিৎসকগণ আমাদের বলেন রাগ, ক্ষোভ, অসন্তোষ আপনাকে অসুস্থ করে তোলে। এটি আবার প্রমাণ হয় ব্যক্তিগত মঙ্গলের একটি সবচেয়ে আপটুডেট গ্রন্থ পবিত্র বাইবেল। এটি অনেকের দ্বারা উপেক্ষিত অথবা বিশুদ্ধ ধর্মীয় গ্রন্থ হিসেবে বিবেচিত, অবশ্যই ব্যবহারিক হিসেবে নয়। আশ্চর্যের কিছু নেই যে অন্য সকল বইয়ের চেয়ে এই গ্রন্থটি অনেক বেশি পাঠ হয়। কারণ এই গ্রন্থে আমরা খুঁজে পাই কেবল আমাদের যা কিছু ভুল তা নয় পাশাপাশি কিভাবে একটি সংশোধন করা যায় সেটিও।

www.pathagar.org

ড. ফাওলার মনোযোগ আকর্ষণ করে বলেন 'ইমোশনাল কোল্ডস'-এ সেইসব শিশুরা ভোগে যারা নিরাপত্তাহীন বোধ করে। তিনি রিপোর্ট করেন যে ভেঙ্গে যাওয়া পরিবার থেকে আসা শিশুদের মধ্যে অনেকের ক্ষেত্রে ক্রনিক কোল্ড দেখা দেয়। একটি জ্যেষ্ঠ শিশু প্রায় শ্বাসযন্ত্রের সংক্রমণে আক্রান্ত হয়ে পড়ে যখন একটি নতুন শিশু জন্ম নেয়, কারণ সে অবহেলিত ও ঈর্ষান্বিত বোধ করে। এক নয় বছর বয়সী বালকের পিতা ছিলেন চরম অত্যাচারী এবং মাতা ছিলেন অত্যন্ত প্রশ্রয়শীল। একজনের কঠোরতা এবং আরেকজনের প্রশ্রয় সন্তানের জন্য স্পষ্টত গোলমেলে ছিল। সে বিশেষ করে পিতার শাস্তিকে ভয় করত। এই বালকটি একটানা বেশ কয়েক বছর সর্দি ও কাশিতে ভুগছে। লক্ষ্য করা গেছে যখন সে তার পিতামাতার কাছ থেকে দূরে থাকে ঠাণ্ডারোগ তখন অন্তর্ধান হয়ে যায়।

ক্ষোভ, রাগ, ঘৃণা এবং অসন্তোষের রয়েছে অসুস্থ করার ক্ষেত্রে একটি শক্তিশালী প্রভাব, এর প্রতিষেধক কী? একথা ঠিক যে সদ্ভাব, ক্ষমা, বিশ্বাস, ভালবাসা এবং অটলতার মনোভাব দিয়ে অবশ্যই মনকে পূর্ণ করতে হবে। আর এটি কিভাবে সম্পন্ন করা সম্ভব? নিম্নে কিছু ব্যবহারিক পরামর্শ দেয়া হল। অনেকে এগুলিকে পাল্টা আক্রমণ হিসেবে সফলতার সঙ্গে ব্যবহার করেছে, বিশেষ করে ক্রোধের আবেগের বিরুদ্ধে। এই পরামর্শগুলির একটি ধারাবাহিক প্রয়োগ মঙ্গলময় অনুভূতি সৃষ্টি করতে পারে।

১। মনে রাখবেন রাগ হল একটি আবেগ, আর একটি আবেগ সর্বদাই উষ্ণ, এমনকি গরম। অতএব একটি আবেগকে কমিয়ে আনতে হলে এটিকে ঠাণ্ডা করুন। আর আপনি কিভাবে তা করবেন? যখন কেউ রেগে যায়, মুষ্টি দৃঢ় হয়ে যায়, গলার আওয়াজ বেড়ে যায়, পেশীতে প্রসারণ ঘটে এবং শরীর শক্ত হয়ে যায়। (মানসিকভাবে আপনি লড়াইয়ের জন্য প্রস্তুত হয়ে যান, আপনার শরীরে অ্যাড্রেনালিন প্রবাহিত হতে থাকে)। স্নায়ুতন্ত্রে এটি একটি প্রাচীন গুহামানবের অপ্রীতিকর পরিণাম। তাই ইচ্ছকৃতভাবে এই আবেগের তাপকে শীতলতা দিয়ে বিরোধিতা করুন—এটিকে বরফে পরিণত করে ফেলুন। সুচিন্তিতভাবে একটি ইচ্ছার দ্বারা আপনার হাতকে মুষ্টিবদ্ধ

www.pathagar.org

হতে দিবেন না। আপনার আঙ্গুলগুলি সোজা করে রাখুন। ইচ্ছাকৃতভাবে গলার স্বর নামিয়ে রাখুন এবং ফিসফিস পর্যায়ে কমিয়ে ফেলুন। মনে রাখবেন ফিসফিসিয়ে তর্ক করা কঠিন। একটি চেয়ারে বসে পড়ুন, অথবা সম্ভব হলে শুয়ে পড়ুন। শুয়ে শুয়ে ঝগড়া করা খুবই কঠিন।

২। নিজেকে জোরে জোরে বলুন, 'বোকা হয়ো না। এটি আমাকে কোন সমাধান দিতে পারবে না, সুতরাং এটি বাদ দাও।' ওই মুহূর্তে হয়ত প্রার্থনা করা একটু কঠিন হতে পারে। কিন্তু চেষ্টা করে দেখুন। অন্ততপক্ষে মনে যীশুর একটি ছবি কল্পনা করুন এবং তিনি ঠিক আপনার মতই উন্মত্ত ভাবতে চেষ্টা করুন। আপনি তা করতে পারবেন না এবং আপনার এই প্রচেষ্টা আপনার রাগের আবেগকে হ্রাস করে দিবে।

৩। রাগ কমানোর একটি উৎকৃষ্ট কৌশল মিসেস. গ্রেস আওয়ার্সলার প্রস্তাব করেছেন। তিনি পূর্বে 'দশ পর্যন্ত গুণতে থাকো' কৌশল প্রয়োগ করতেন, কিন্তু লক্ষ্য করা গেল প্রথম দশটি শব্দ প্রভুর প্রার্থনায় বেশি কার্যকর হয়। 'হে আমাদের স্বর্গস্থ পিতাঃ, তোমার নাম পবিত্র বলিয়া মান্য হউক,' রেগে গেলে দশবার বলুন, তাহলে আপনার ক্রোধ আপনার কাছে শক্তি হারাতে থাকবে।

৪। ক্রোধ হল জমে থাকা ছোটখাট ক্ষোভের একটি গুচ্ছের উন্মত্ততার অত্যন্ত চরম প্রকাশ। এই ক্ষোভগুলি, প্রতিটি বরং নিজেরাই ছোট, একটি আরেকটির সঙ্গে যোগ দিয়ে একত্রিত হয়ে শক্তিশালী হয়ে উঠে, অবশেষে প্রজ্বলিত হয়ে বেরিয়ে পড়ে এত হিংস্র হয়ে যে আমাদের হতভম্ব করে ফেলে। অতএব, যেগুলি আপনাকে ক্ষুব্ধ করে সেগুলির একটি তালিকা করুণ। এর প্রতিটি যতই অযৌক্তিক বা তুচ্ছ বা অর্থহীন হোক না কেন, সবগুলিকে তালিকাভূক্ত করুন। এটি করার উদ্দেশ্য হল ছোট ছোট নদীগুলিকে শুকিয়ে ফেলা যা রাগের বিশাল নদীকে রসদ যোগায়।

www.pathagar.org

৫। প্রতিটি পৃথক মনোবেদনাকে জন্য প্রার্থনার বিশেষ বিষয় হিসেবে নির্ধারণ করুন। প্রতিটির উপর বিজয় লাভ করুন, একবারে একটি করে। সকল অসন্তোষ এক সঙ্গে ধ্বংস করার প্রয়াসের পরিবর্তে, যেটিকে আমরা একটি সুসংহত শক্তি হিসেবে উল্লেখ করেছি, পরিবর্তে প্রার্থনার দ্বারা প্রতিটি অসন্তোষকে অপসারণ করুন যা আপনার রাগকে রসদ যোগায়। এইভাবে আপনি আপনার রাগকে দুর্বল করতে থাকবেন যতক্ষণ না আপনি এর উপর নিয়ন্ত্রণ লাভ করবেন।

৬। নিজেকে প্রশিক্ষিত করুন, যখনই আপনি অনুভব করবেন ক্রোধ তরঙ্গায়িত হয়ে উঠছে প্রত্যেকবার নিজেকে বলুন, 'মানসিকভাবে এটি আমাকে যা করছে তার কি সতিই কোন মূল্য আছে? আমি নিজেকে বোকা বানাবো। আমি বন্ধুদের হারাবো।' এই কৌশলের পরিপূর্ণ ফল লাভ করতে হলে, নিজেকে প্রতিদিন কয়েকবার বলার অভ্যাস করুন, 'এটির কার্যকর হতে পারার বা আমাকে উন্মত্ত করার ক্ষমতা নেই।' এটিও নিশ্চিত করুন: 'এটি পাঁচ সেন্ট অসন্তোষের জন্য এক হাজার ডলার খরচ করার মত।'

৭। যখন একটি যন্ত্রণাদায়ক অনুভূতির পরিস্থিতির উদ্ভব হয়, তা যথাসম্ভব তাড়াতাড়ি সরল করে ফেলুন। যতটস্কু করতে পারেন তারচেয়ে এক মিনিটও বেশি গভীরভাবে চিন্তা করবেন না। এর জন্য কিছু একটা করুন। নিজেকে মুখ গোমড়া করতে দিবেন না অথবা আত্মকরুণাকে প্রশ্রয় দিবেন না। বিদ্বেষপূর্ণ চিন্তায় নিজেকে অবসন্ন করবেন না। যখনই আপনার অনুভূতি আঘাত প্রাপ্ত হবে, আপনার আঙ্গুলে ব্যথা পাওয়ার মত সামান্য মনে করুন। অবিলম্বে প্রতিকারের ব্যবস্থা নিন। আপনি যদি তা না করেন পরিস্থিতি একেবারে বিকৃত হয়ে পড়তে পারে। সুতরাং তখনি ভালবাসা এবং ক্ষমার প্রার্থনার মাধ্যমে হৃদয়ে কিছু আধ্যাত্মিক আয়োডিন দিন।

৮। আপনার মন থেকে অভিযোগ নিষ্কাশনের ব্যবস্থা করুন। তার অর্থ, আপনার মনকে খুলে দিন এবং সব অভিযোগকে প্রবাহিত হয়ে নিষ্ক্রান্ত হয়ে যেতে দিন। যাকে বিশ্বাস করেন এমন কারো

www.pathagar.org

কাছে গিয়ে আপনার সব কথা তাকে খুলে বলুন যেন এর একটি চিহ্নও আপনার মধ্যে রয়ে না যায়। তারপর এর কথা ভুলে যান।

৯। যিনি আপনার অনুভূতিকে আঘাত করেন তার জন্য পুরোপুরিভাবে প্রার্থনা করা শুরু করুন। প্রার্থনা বজায় রাখুন যতক্ষণ না আপনি বোধ করেন বিদ্বেষ দূরে সরে গিয়েছে। কখনো কখনো আপনাকে হয়ত কাঙ্ক্ষিত ফলের জন্য অনেকক্ষণ ধরে প্রার্থনা করতে হতে পারে। একজন ব্যক্তি যিনি এই মেথড প্রয়োগ করেছিলেন তিনি আমাকে বলেছেন যে তিনি হিসেব রেখেছিলেন বিদ্বেষ ত্যাগ করে শান্তি লাভ করার জন্য কতবার প্রার্থনা করতে হয়েছিল। এটি ছিল ঠিক চৌষট্টিবার। তিনি আক্ষরিক অর্থে পদ্ধতির বাইরের নিয়মে প্রার্থনা করেছেন। প্রার্থনা ইতিবাচকভাবে নিশ্চয়তা দেয় যে এটি কাজ করবে।

১০। এই প্রার্থনাটি উচ্চরণ করুন: 'খ্রীষ্টের ভালবাসা দিয়ে আমার হৃদয় পূর্ণ হোক।' এরপর এই বাক্যটি যোগ করুন: 'খ্রীষ্টের ভালবাসা দিয়ে (অন্যজনের নাম)-এর জন্য আমার হৃদয়ে ভালবাসায় পূর্ণ হোক।' এটি প্রার্থনা করুন, সত্যিকার অর্থে (সত্যিকার অর্থে আশা করুন), আপনি উপশম লাভ করবেন।

১১। যীশুর ক্ষমার পরামর্শ গ্রহণ করুন সত্তর গুণ সাতবার। আক্ষরিক অর্থে চারশ নব্বইবার। কোন একজন মানুষকে এতবার ক্ষমা করার পূর্বেই আপনি অসন্তোষ থেকে মুক্ত হবেন।

১২। পরিশেষে, আপনার মধ্যে থাকা এই বন্য, বিশৃঙ্খল, আদিম আবেগ যা দাউ দাউ করে জ্বলছে তাকে নিভানো যায় কেবল যীশু খ্রীষ্টের হাতে নিয়ন্ত্রণ ছেড়ে দিয়ে। অতএব, এই শিক্ষার উপসংহারে যীশু খ্রীষ্টকে বলুন, 'এমনকি আপনি যেমন একজন ব্যক্তির আচরণ পরিবর্তন করতে পারেন, তাই এখন আমি চাই আপনি আমার মানসিক অবস্থার পরিবর্তন করুন। আপনি যেমন ব্যাভিচারের বিরুদ্ধে শক্তি প্রয়োগ করে থামিয়েছেন,

www.pathagar.org

তেমনি আমার মানসিকতার উপরও তা প্রয়োগ করুন। আমার রাগকে আপনার নিয়ন্ত্রণের অধীন করুন। আপনার নিরাময়ী শান্তি আমার স্নায়ুতন্ত্র এবং আমার আত্মার উপরেও বর্ষিত হোক।' আপনি যদি রাগের কারণে জর্জরিত হয়ে থাকেন, উপরের প্রার্থনাটি প্রতিদিন তিনবার করুন। এটি একটি কার্ডে লিখে আপনার ডেস্কের উপর রাখা যুক্তিযুক্ত হতে পারে, অথবা কিচেন সিঙ্কের উপর, অথবা আপনার পকেটবুকে।

www.pathagar.org

অধ্যায় ১৩

নতুন চিন্তাধারার অন্তঃপ্রবাহ আপনাকে পুনর্গঠিত করতে পারে

আপনার সম্পর্কে একটি অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ ও শক্তিশালী সত্যেকে উইলিয়াম জেমস নিম্নলিখিত বিবৃতিতে প্রকাশ করেছেন। তিনি অ্যামেরিকার একজন বিজ্ঞ ব্যক্তি। উইলিয়াম জেমস বলছেন, 'আমার প্রজন্মের মহান আবিষ্কার হল, মানব জাতি তার মনের দৃষ্টিভঙ্গী পরিবর্তনের মাধ্যমে তাদের জীবনকে বদলাতে পারে।' আপনি যেমন চিন্তা করবেন, আপনার জীবন তেমনই হবে। তাই পুরাতন, ক্লান্ত, বাতিল সব চিন্তা ঝেড়ে ফেলে দিন। আপনার মনকে বিশুদ্ধ, নতুন বিশ্বাসের সৃজনশীল চিন্তা, ভালবাসা এবং কল্যাণ দিয়ে পূর্ণ করুন। এই প্রক্রিয়ার মাধ্যমে আপনি আপনার জীবনকে পুনর্গঠিত করতে পারেন। আপনি এই ব্যক্তিত্বের পুনর্গঠনের এমন চিন্তা কোথায় খুঁজে পাবেন?

আমি একজন ব্যবসায়িক নির্বাহককে চিনি, তিনি একজন সজ্জন ব্যক্তি এবং এমন একজন ব্যক্তি যিনি কখনো পরাজিত হন নি। তার কোন সমস্যা নেই, নেই কোন বিপত্তি, কোন বিরোধিতা তাকে ধ্বংস করতে পারে নি। তিনি কেবল প্রতিটি সমস্যাকে আক্রমণ করেছেন একটি আশাবাদী মনোভাব নিয়ে এবং একটি নিশ্চিত আস্থা নিয়ে যে, কোন এক অজানা উপায়ে এটি ঠিকমত কাজ করবে, তার বেলায় সবসময় তাই হয়ে থাকে। তিনি মনে হয় জীবনে একটি যাদুকরী স্পর্শ পেয়েছেন, এমন এক স্পর্শ যা কখনো ব্যর্থ হয় না।

আকর্ষণীয় বৈশিষ্ট্যের কারণে এই লোকটি সব সময়ই আমাকে আগ্রহী করেছে। আমি জানতাম এই রকম হওয়ার পিছনে তার কোন ব্যাখ্যা ছিল

www.pathagar.org

এবং অবশ্যই তার গল্প শুনতে চেয়েছিলাম। তবে তার বিনয়ের দৃষ্টিকোণ থেকে এবং বাকসংযমের কারণে তাকে দিয়ে তার নিজের কথা বলানো সহজ ছিল না।

তিনি যখন একদিন খোশ মেজাজে ছিলেন আমাকে গোপন রহস্যটি বললেন। একটি আশ্চর্যরকম সহজ তবে কার্যকর রহস্য। আমি তার প্ল্যান্ট পরিদর্শনে গিয়েছিলাম। একটি বিশাল স্ট্রাকচার, অধিকাংশ শীততাপ নিয়ন্ত্রিত। আধুনিক যন্ত্রপাতি এবং উৎপাদনের প্রক্রিয়া এটিকে একটি অসামান্য দক্ষতাপূর্ণ কারখানায় পরিণত করেছে। শ্রমিক-ব্যবস্থাপনা সম্পর্ক মনে হয় প্রায় নিখুঁত। সুনামের উদ্দীপনায় পরিব্যপ্ত হয়ে আছে পুরো প্রতিষ্ঠান।

তার অফিস হল অত্যাধুনিকভাবে সজ্জিত। অত্যন্ত সুন্দর ডেস্ক, গালিচা এবং আমদানীকৃত কাঠের আসবাবপত্র দিয়ে সজ্জিত। চমকপ্রদ পাঁচটি রঙ একত্রে প্রশংসনীয়ভাবে ব্লেন্ড করে সজ্জিত করা হয়েছে। সব মিলিয়ে এটি একটি অসাধারণ প্রতিষ্ঠান।

এরপর কল্পনা করুন আমি কী রকম আশ্চর্য হয়েছি তার দারুণভাবে পলিশ করা সাদা মেহগনি ডেস্কের উপর পুরাতন একটি মলিন বাইবেল দেখে। অত্যাধুনিক কক্ষগুলির মধ্যে এটিই ছিল একমাত্র পুরাতন জিনিস। আমি এই আপাতদৃষ্টিতে অদ্ভুত অসঙ্গতির উপর মন্তব্য করলাম।

বাইবেলের দিকে নির্দেশ করে জবাবে তিনি বললেন, 'এই কারখানায় ঐ গ্রন্থটি খুবই আপ-টু-ডেট একটি বিষয়। যন্ত্রপাতি ক্ষয় হয় এবং সাজসজ্জার ধরন পরিবর্তন হয়, কিন্তু এই গ্রন্থটি আমাদের সামনেই থাকে যা কখনোই পুরাতন হয় না। যখন আমি কলেজে যেতাম, আমার ধার্মিক খ্রীষ্টান মা আমাকে ওই বাইবেলটি দিয়ে পরামর্শ দিয়েছিলেন যে যদি আমি পড়ি এবং এর শিক্ষাকে অনুশীলন করি, আমি জানতে পারব কিভাবে সফলভাবে জীবনযাপন করতে হয়।' তিনি হেসে বললেন, 'আমি বিশ্বাস করি তিনি একজন চমৎকার মহিলা ছিলেন, কিন্তু আমার বয়সে তাকে বয়স্ক মনে হত এবং তাকে তুষ্ট করতে আমি বাইবেলটি নিয়েছিলাম। কিন্তু বহু বছর ধরে কার্যত এটির দিকে তাকিয়ে দেখি নি। আমি ভেবেছিলাম আমার এটির প্রয়োজন নেই।' তিনি বলে চললেন, 'বেশ, আমি ছিলাম মূর্খ। আমি ছিলাম বোকা। আর আমার জীবনকে এক ভয়ানক বিশৃঙ্খল অবস্থায় নিয়ে গিয়েছিলাম।'

www.pathagar.org

'প্রধানত আমার সবকিছু ভুল হয়ে যেত কারণ আমি ছিলাম ভুল। আমি ভুল চিন্তা করতাম, ভুল কাজ করতাম এবং ভুল করতাম। আমি কোন কিছুতেই সফল হতাম না, সব কিছুতেই ব্যর্থ হতাম। এখন আমি উপলব্ধি করি আমার প্রধান সমস্যা ছিল ভুল চিন্তা। আমি ছিলাম নেতিবাচক, ক্ষুব্ধ, অতিনিশ্চিত এবং নিজের মতে অটল। কেউ কোন কিছু আমাকে বলতে পারত না। আমি মনে করতাম আমি সব কিছু জানি। আমি সবার প্রতি অসন্তোষ ছিলাম। বিস্ময়ের কিছু নেই যে কেউ আমাকে পছন্দ করত না। আমি অবশ্যই ছিলাম একজন 'হতাশাপূর্ণ'।'

তিনি তার বিষণ্ন গল্প বলে চললেন, 'একদিন রাতে কিছু কাগজপত্র ঘাটতে গিয়ে আমার নজরে পড়ল দীর্ঘদিন ধরে ভুলে থাকা বাইবেল। আমি পুরনো দিনের কথা স্মরণ করলাম এবং আমি উদ্দেশ্যহীনভাবে পড়তে শুরু করলাম। এরপর কি অদ্ভুত ঘটনা ঘটে কে জানেন, কিভাবে যেন মুহূর্তের ঝলকে সবকিছু ভিন্ন হয়ে যায়। পড়ার সময় একটি বাক্য হঠাৎ করে আমার নজরে আসে এবং এই একটি বাক্য আমার জীবনকে বদলে দেয়। আমি যখন বলি বদলে দেয়, তার অর্থ বদলে দেয়। যে মুহূর্তে আমি পড়লাম সেই বাক্যটি সবকিছু ভিন্ন হয়ে গেল, অসাধারণ ভিন্ন।'

আমি জানতে চাইলাম, 'কী সেই চমৎকার বাক্য?' তিনি ধীরে ধীরে উদ্ধৃতি করলেন, 'দ্য লর্ড ইজ দ্য স্ট্রেনথ্ অফ মাই লাইফ...ইন দিস উইল আই বি কনফিডেন্ট (গীতসংহিতা ২৭: ১,৩)।'

তিনি বলে চলেন, 'আমি জানি না কেন একটি লাইন আমাকে খুব প্রভাবিত করল, কিন্তু এটি করল। আমি এখন জানি আমি দুর্বল ও ব্যর্থ ছিলাম কারণ আমার কোন বিশ্বাস ছিল না, কোন আত্মবিশ্বাস ছিল না। আমি ছিলাম খুবই নেতিবাচক, একজন পরাজিত। আমার মনের ভিতর কিছু একটা ঘটে গিয়েছিল। আমি মনে করি আমি এক আধ্যাত্মিক অভিজ্ঞতা লাভ করেছিলাম। আমার চিন্তার ধরণ নেতিবাচক থেকে ইতিবাচকে বদল হল। আমি ঈশ্বরের প্রতি বিশ্বাসী হওয়ার সিদ্ধান্ত নিলাম এবং যতটুকু সম্ভব সততার সঙ্গে চেষ্টা করেছি বাইবেলে বর্ণিত মূলনীতিগুলি অনুসরণ করতে। আমি যখন এটি করলাম আমি নতুন চিন্তা ধারণ করতে শুরু করলাম। আমি ভিন্ন দৃষ্টিভঙ্গীতে চিন্তা করতে শুরু করলাম। আমার বিগত দিনের ব্যর্থতার চিন্তা এই নতুন আধ্যাত্মিক অভিজ্ঞতার মাধ্যমে

www.pathagar.org

যথাসময়ে অপসারিত হয় এবং নতুন চিন্তার অন্তঃপ্রবাহ ধীরে ধীরে হলেও আমাকে যথার্থই পুনর্গঠিত করেছে।'

এইভাবে ব্যবসায়ী তার গল্প শেষ করলেন। তিনি তার চিন্তার পদ্ধতি পরিবর্তন করেছিলেন। নতুন চিন্তা প্রবাহিত হয়ে পুরাতন চিন্তাকে হঠিয়ে দিয়েছিল, যা তাকে এতদিন পরাজিত করে আসছিল, তার জীবনকে বদলে দিয়েছিল।

এই ঘটনায় মানব প্রকৃতির একটি গুরুত্বপূর্ণ সত্য প্রকাশ পেয়েছে: আপনি আপনার মত চিন্তা করে ব্যর্থ এবং অসুখী হতে পারেন, তবে আপনি সফল এবং সুখীও হতে পারেন। যে জগতে আপনি বাস করেন তা মূলত বাহ্যিক পরিস্থিতি এবং পারিপার্শ্বিক অবস্থার উপর নির্ভর করে না, তবে অভ্যাসগতভাবে আপনার মন দখল করে থাকা চিন্তার উপর নির্ভর করে আপনি সুখী হবেন কি না। বিখ্যাত চিন্তাবিদদের মধ্যে অন্যতম মার্কাস অরিলিয়াসের মূল্যবান বক্তব্যটি মনে রাখবেন, 'এ ম্যান'স লাইফ ইজ হোয়াট হিজ থটস মেক অফ ইট।'

বলা হয়ে থাকে আমেরিকার সবচেয়ে জ্ঞানী ব্যক্তি ছিলেন রালফ ওয়ালডো এমারসন। এমারসন বলেছেন, 'এ ম্যান ইজ হোয়াট হি থিঙ্কস অ্যাবাউট অল ডে লং।'

একজন বিখ্যাত মনোবিজ্ঞানী বলেছেন, 'মানব প্রকৃতিতে একটি গভীর প্রবণতা আছে অভ্যাসগতভাবে আপনি যা হওয়ার জন্য কল্পনা করেন, আপনি ঠিক তাই হবেন।'

বলা হয় চিন্তাসমূহ আসলেই প্রচণ্ড শক্তিশালী। এই শক্তির পরিমাণ গণ্য করে একজন ব্যক্তি এই রকম একটি মূল্যায়ন খুব সহজেই গ্রহণ করতে পারে। আপনি আপনার পরিস্থিতির ভিতরে অথবা বাইরে নিজেকে চিন্তা করতে পারেন। আপনি নিজেকে আপনার চিন্তার দ্বারা অসুস্থ করে তুলতে পারেন এবং একটি ভিন্ন ও নিরাময়মূলক চিন্তার মাধ্যমে একইভাবে নিজেকে সুস্থ করে তুলতে পারেন। আপনি এক রকম চিন্তা করবেন এবং আপনার চিন্তার ধরন অনুযায়ী পরিস্থিতির উদ্ভব হবে। আপনি অন্যভাবে চিন্তা করবেন এবং আপনি সৃষ্টি করতে পারবেন সম্পূর্ণ ভিন্ন ধরনের পরিস্থিতি। পরিস্থিতি চিন্তাধারা সৃষ্টি করে, চিন্তাধারার মাধ্যমে তারচেয়েও আরো শক্তিশালীভাবে পরিস্থিতি সৃষ্টি হয়।

www.pathagar.org

উদাহরণস্বরূপ, ইতিবাচকভাবে চিন্তা করুন এবং আপনি ইতিবাচক শক্তিতে গতি নির্ধারণ করুন যা ইতিবাচক ফল বয়ে আনবে। ইতিবাচক চিন্তাধারা আপনার চারপাশে একটি ইতিবাচক বলয় সৃষ্টি করে আপনার ইতিবাচক ফলাফলকে বিকশিত করবে। পক্ষান্তরে, মনে নেতিবাচক চিন্তাধারা থাকলে আপনি আপনার চারপাশে একটি নেতিবাচক বলয় সৃষ্টি করে নেতিবাচক ফলাফল বিকশিত করবে।

আপনার পরিস্থিতি পরিবর্তন করার জন্য প্রথমে ভিন্নভাবে চিন্তা করতে শুরু করুন। নিষ্ক্রিয়ভাবে অসন্তোষজনক পরিস্থিতিকে গ্রহণ করবেন না, তবে যেমন পরিস্থিতি হওয়া উচিৎ তেমন একটি ছবি আপনার মনের মধ্যে কল্পনা করুন। ছবিটি মনের মধ্যে ধরে রাখুন, দৃঢ়তার সঙ্গে পুঙ্খানুপুঙ্খভাবে এটিকে উন্নত করুন। এতে বিশ্বাস করুন, এর জন্য প্রার্থনা করুন এবং এর জন্য কাজ করুন তাহলে আপনি এটিকে বাস্তবে পরিণত করতে পারবেন, ইতিবাচক চিন্তায় আপনার ওই মানাসিক ছবির স্পষ্টতা অনুযায়ী।

এটি এই মহাবিশ্বের বিভিন্ন নিয়মের মধ্যে একটি। আমার প্রচণ্ড খেদ, আমি যদি তরুণ বয়সে এটি আবিষ্কার করতে পারতাম। এটি আমার মনে উদয় হয়েছে অনেক পরে এবং আমি এটিকে সর্বশ্রেষ্ঠ আবিষ্কার হিসেবে পেয়েছি। একটি গভীর অর্থে এই নিয়ম ঈশ্বরের সঙ্গে একজন মানুষের সম্পর্কের একটি উপাদান, কারণ এটি ঈশ্বরের শক্তিকে ব্যক্তিত্বে প্রবেশ করায়।

এই মহান বিধানটি সংক্ষিপ্ত এবং সরলভাবে প্রকাশ করে যে যদি আপনি নেতিবাচক পরিপ্রেক্ষিতে চিন্তা করেন আপনি নেতিবাচক ফল লাভ করবেন। যদি আপনি ইতিবাচক পরিপ্রেক্ষিতে চিন্তা করেন আপনি অর্জন করবেন ইতিবাচক ফল। এটিই সহজ সত্য যা সমৃদ্ধি ও সাফল্যের একটি বিস্ময়কর নিয়মের ভিত্তি। তিনটি শব্দে তা প্রকাশ করা যায়: বিলিভ অ্যান্ড সাকসিড।

আমি খুবই আকর্ষণীয় পন্থায় এই নিয়ম সম্পর্কে জানতে পেরেছি। কয়েক বছর পূর্বে আমাদের কয়েকজনের একটি দল, লোয়েল টমাসসহ ক্যাপটেন এডি রিকেনবেকার, ব্র্যাঞ্চ রিকি, রেমন্ড থর্নবার্গ এবং অন্যান্যরা মিলে প্রতিষ্ঠিত করি গাইডপোষ্ট নামক একটি অনুপ্রেরণাদায়ক আত্মনির্ভর

www.pathagar.org

পত্রিকা। এই পত্রিকার রয়েছে একটি দ্বিভাগবিশিষ্ট কার্যক্রম। প্রথমত, এটিতে রয়েছে যারা বিশ্বাসের মাধ্যমে অসুবিধা কাটিয়ে উঠেছে তাদের গল্প, এটি বিজয়ী জীবন যাপনের বিভিন্ন কৌশল শিক্ষা দেয় এবং ভয়, বিভিন্ন পরিস্থিতি, বিভিন্ন প্রতিদ্বন্দ্বিতা এবং ক্ষোভকে জয় করার শিক্ষা দেয়। এটি সকল নেতিবাচকতাকে অতিক্রম করার বিশ্বাসের শিক্ষা দেয়।

দ্বিতীয়ত, একটি অলাভজনক, অসাম্প্রদায়িক, আন্তঃধর্মীয় প্রকাশনা হিসেবে এটি আমাদের মহান সত্যের শিক্ষা দেয় যে ঈশ্বর রয়েছেন ইতিহাসের প্রবাহে এবং এই জাতি প্রতিষ্ঠিত হয়েছিল ঈশ্বর ও তাঁর নিয়মের উপর ভিত্তি করে।

এই পত্রিকা পাঠককে মনে করিয়ে দেয় একটি ধর্মীয় প্রতিজ্ঞার উপর ভিত্তি করে অ্যামেরিকানরাই ইতিহাসে প্রথম মহান জাতি হিসেবে প্রতিষ্ঠিত হয়। আমরা যদি এটিকে বজায় না রাখি আমাদের স্বাধীনতার অবনতি ঘটবে।

রেমন্ড থর্নবার্গ প্রকাশক হিসেবে এবং আমি সম্পাদক হিসেবে কোন আর্থিক সুবিধা ছাড়াই পত্রিকা প্রকাশ করতে সম্মত হয়েছিলাম। এটি শুরু হয়েছিল বিশ্বাসের উপর ভিত্তি করে। বস্তুত, এর প্রথম অফিস ছিল নিউ ইয়র্কের পোলিংয়ের ছোট গ্রামের একটি মুদি দোকানের উপরের কয়েকটি কক্ষে। একটি ধার করা টাইপরাইটার, কয়েকটি জীর্ণ চেয়ার এবং এগুলিই ছিল সম্বল। তবে ছিল একটি বড় পরিকল্পনা এবং গভীর বিশ্বাস। ধীরে ধীরে এর গ্রাহক সংখ্যা দাঁড়ায় ২৫ হাজার। ভবিষৎ আশাপ্রদ হয়ে উঠল। হঠাৎ একদিন রাতে প্রতিষ্ঠানটিতে আগুন লাগে এবং এক ঘন্টায় প্রকাশনালয় ধ্বংস হয়ে যায় এবং এর পাঠকদের সম্পূর্ণ তালিকাসহ। নির্বুদ্ধিতাবশতঃ কোন ডুপ্লিকেট ছিল না।

লোয়েল টমাস একেবারে শুরু থেকে ছিলেন গাইডপোস্টের একনিষ্ঠ ও করিৎকর্মা অবিভাবক। তিনি এই দুঃখজনক ঘটনাটিকে তার রেডিও সম্প্রচারে উল্লেখ করেছিলেন ফলস্বরূপ আমরা শীঘ্রই ৩০,০০০ গ্রাহক পাই, কার্যত সব পুরাতন আর অনেক নতুনও ছিল।

পরে গ্রাহকের সংখ্যা প্রায় ৪০,০০০ পর্যন্ত বৃদ্ধি পায়, তবে ব্যয়ও বৃদ্ধি পেতে থাকে আরো দ্রুত। পত্রিকাটি সবসময় কম দামে বিক্রি করা হত যাতে ব্যাপকভাবে বার্তা প্রচার অব্যাহত রাখা সম্ভব হয়। এটি ছিল পূর্বের

www.pathagar.org

ধারণার চেয়ে অত্যন্ত ব্যয়বহুল এবং আমরা আর্থিক অসুবিধার সম্মুখীন হয়ে পড়লাম। বস্তুত, এক পর্যায়ে আমাদের মনে হয়েছিল এটিকে চালিয়ে নিয়ে যাওয়া আর সম্ভব নয়।

এই সন্ধিক্ষণে আমরা সভা ডাকলাম এবং আমি নিশ্চিত আপনি কখনো এই রকম হতাশাপূর্ণ, নেতিবাচক, নিরুৎসাহজনক সভায় উপস্থিত হন নি। এটি ছিল হতাশায় একেবারে পূর্ণ। আমরা আমাদের বিল পরিশোধের টাকা কোথায় পাব? আমরা যেকোন উপায়ে অর্থের সংস্থান করতে চেষ্টা করি। আত্মবিশ্বাসহীনতায় আমাদের মন সম্পূর্ণ ভরে গিয়েছিল।

একজন মহিলাকে এই সভায় আমন্ত্রণ জানানো হয়েছিল যাকে আমরা সকলে অত্যন্ত সম্মানিত বিবেচনা করতাম। একটি বিশেষ কারণে তাকে এই সভায় অন্তর্ভুক্ত করা হয়েছিল। তিনি গাইডপোষ্ট পত্রিকার শুরুতে ২,০০০ ডলার দিয়ে সাহায্য করেছিলেন। আশা করা হয়েছিল যে বাজ একই জায়গায় দুবার আঘাত করতেও পারে। কিন্তু তিনি অর্থের চেয়েও মূল্যবান কিছু দিয়েছিলেন।

এই বিষণ্ন সভা অগ্রসর হতে থাকলেও তিনি দীর্ঘ সময় চুপ থাকলেন। কিন্তু পরিশেষে বললেন, 'আমি মনে করি আপনারা চাচ্ছেন আমি আরেকবার আপনাদের আর্থিক সহয়াতা করি। আমি আপনাদের দুর্বিপাক থেকে বের করার জন্য কিছু একটা করব। তবে আমি আপনাদের আর একটি সেন্টও দিব না।'

এটি আমাদের বিপর্যয় থেকে উদ্ধার করল না। পক্ষান্তরে, আমাদের আরো বিপর্যয়ের দিকে ঠেলে দিল। তিনি বলে চললেন, 'কিন্তু আপনাদের অর্থের চেয়ে আরো অনেক বেশি মূল্যবান কিছু দিব।' এটি আমাদের খুব অবাক করে, কেননা আমরা কল্পনা করতে পারি নি অর্থের চেয়ে আর কোন কিছু মূল্যবান হতে পারে।

তিনি বলতে লাগলেন, 'কিন্তু আমি আপনাদের একটি আইডিয়া দিব, একটি গঠনমূলক আইডিয়া।'

আমরা নিরুৎসাহের সঙ্গে চিন্তা করলাম, 'ভাল, কিন্তু আমরা একটি আইডিয়া দিয়ে কিভাবে আমাদের বিল পরিশোধ করব?'

আহ, তবে এটি এমন একটি আইডিয়া ছিল যা আমাদের দেনা পরিশোধে সাহায্য করতে পারে। এই বিশ্বের প্রতিটি অর্জন প্রথমে একটি

www.pathagar.org

ক্রিয়েটিভ আইডিয়া হিসেবে তুলে ধরা হয়েছিল। প্রথমে আইডিয়া, এরপর এর প্রতি বিশ্বাস, তারপর আইডিয়াটির বাস্তবায়ন করা। এই ভাবেই সাফল্য অর্জন হয়।

ভদ্রমহিলাটি বললেন, 'আসুন এখন ধারণাটি ব্যাখ্যা করা যাক। বর্তমানে আপনাদের কি সমস্যা? আপনাদের বর্তমান সমস্যা হল আপনাদের সবকিছুর অভাব রয়েছে। আপনাদের রয়েছে টাকার অভাব। আপনাদের রয়েছে গ্রাহকের অভাব। আপনাদের রয়েছে যন্ত্রপাতির অভাব। আপনাদের রয়েছে ধারণা বা আইডিয়ার অভাব। আপনাদের রয়েছে সাহসের অভাব। আপনাদের কেন এত সব প্রয়োজনীয় সরঞ্জামের অভাব? কেননা আপনারা কেবল অভাবের কথাই চিন্তা করেন। আপনারা যদি অভাবের কথা চিন্তা করেন, তাহলে আপনি এমন অবস্থার সৃষ্টি করছেন যা অভাবের পরিস্থিতির সৃষ্টি করে। এই অভাবের উপর অনবরত মানসিকভাবে চাপ সৃষ্টি করে আপনারা গঠনমূলক শক্তিকে হতাশাগ্রস্ত করে ফেলেছেন, অথচ এই শক্তি গাইডপোস্টের বিকাশে উদ্দীপনা জাগাতে পারত। অনেক ধরনের কাজ করার দৃষ্টিভঙ্গী থেকে আপনারা কঠোর পরিশ্রম করছেন, তবে আপনারা একটি গুরুত্বপূর্ণ কাজ করতে ব্যর্থ হয়েছেন যা আপনাদের সকল প্রচেষ্টায় শক্তি যোগাতে পারত: আপনারা ইতিবাচক চিন্তাকে নিযুক্ত করেন নি। পরিবর্তে, আপনারা অভাবের পরিপ্রেক্ষিতে চিন্তা করেছেন।

ওই পরিস্থিতিকে সংশোধন করতে—মানসিক প্রক্রিয়াকে বিপরীত দিকে প্রবাহিত করুন এবং সমৃদ্ধি, কৃতিত্ব, সাফল্য নিয়ে ভাবতে শুরু করুন। এর জন্য প্রয়োজন অনুশীলন, তবে এটি দ্রুত করা যেতে পারে যদি আপনারা দৃঢ়তার সঙ্গে বিশ্বাস করেন। এই প্রক্রিয়াটি হল আপনাদের কল্পনা করতে হবে; অর্থাৎ গাইডপোস্টকে সফল কৃতিত্বের পরিপ্রেক্ষিতে কল্পনা করতে হবে। বিখ্যাত পত্রিকা হিসেবে গাইডপোস্টের একটি মানসিক ছবি মনে কল্পনা করুন, এটি সারা দেশে ছড়িয়ে পড়েছে। মনশ্চক্ষুতে দেখুন বিশাল সংখ্যক গ্রাহক, অনুপ্রেরণাদায়ক এই পত্রিকাটি আগ্রহের সঙ্গে সবাই পড়ছে এবং এরফলে এটি অত্যন্ত লাভজনক হয়েছে। মানসিক ছবি আঁকুন যে এই মহৎ কর্মের মাধ্যমে মানুষের জীবন পরিবর্তন হচ্ছে, গাইডপোস্ট তার মাসিক সংখাগুলিতে সাফল্যের যে দর্শন শিক্ষা দেয়, তার মাধ্যমে।

কঠিন সমস্যা, ব্যর্থতা এবং সমস্যার ছবি মনের কল্পনায় আঁকবেন না,

www.pathagar.org

কিন্তু আপনাদের মনকে এগুলির উপর স্থাপন করুন এবং শক্তি ও সাফল্যের কল্পনা করুন। আপনারা আপনাদের চিন্তাধারাকে অভিষ্ট লক্ষ্যের উপর স্থাপন করুন এবং সমস্যাগুলিকে উপর থেকে নিচে তাকিয়ে দেখুন, নিচ থেকে উপরের দিকে না তাকিয়ে। তাহলে আপনারা আরো অনেক বেশি উৎসাহজনক বিষয় দেখতে পাবেন। সব সময় সমস্যার উপরে উঠবেন। কখনো নিচে সমস্যার কাছে যাবেন না।'

তিনি বললেন, 'আমাকে আরো কিছু বলতে দিন। প্রথমে এটিকে চালু করতে কতজন গ্রাহক আপনাদের প্রয়োজন? আমরা দ্রুত চিন্তা করে বললাম, '১০০,০০০। আমাদের ছিল ৪০,০০০।

তিনি বেশ আত্মবিশ্বাসের সঙ্গে বললেন, 'ঠিক আছে, এটি তেমন কঠিন নয়। এটি সহজ। কল্পনা করুন এই পত্রিকাটিকে ১০০,০০০ মানুষ সৃজনশীলতার সঙ্গে সাহায্য করছে এবং আপনারা তাদের পেয়ে যাবেন। বস্তুত, যেই মুহূর্ত থেকে আপনারা আপনাদের মনে তাদের দেখবেন, আপনারা তাদের পেয়ে যাবেন।'

তিনি আমার দিকে ফিরে বললেন, 'নরম্যান, আপনি কি এই মুহূর্তে ১০০,০০০ গ্রাহক দেখতে পাচ্ছেন? আপনার সামনে তাকান। আপনার মনের চক্ষুতে আপনি কি তাদের দেখতে পারছেন?'

আমি তখনো বিশ্বাস করি নি। বরং আমি অনেকটা সন্দেহ নিয়ে বললাম, 'বেশ, সম্ভবত, তবে এগুলি বেশ অস্পষ্ট মনে হচ্ছে আমার কাছে।' আমার মনে হল তিনি আমার প্রতি একটু হতাশ হলেন। তিনি জিজ্ঞেস করলেন, 'আপনি কি কল্পনায় এক লক্ষ গ্রাহক দেখতে পারছেন না?' আমি অনুমান করি আমার কল্পনাশক্তি ভালভাবে কাজ করছিল না কারণ আমি কেবল দেখতে পাই অপর্যাপ্ত হলেও প্রকৃত চল্লিশ হাজার গ্রাহক।

এরপর তিনি আমার পুরনো বন্ধু রেমন্ড থর্নবার্গের দিকে ফিরে তাকালেন যিনি একটি গৌরবময় বিজয়ী ব্যক্তিত্বের অধিকারী। তার ডাকনামে ডেকে বললেন, 'পিঙ্কি, আপনি কি এক লক্ষ গ্রাহক কল্পনা করতে পারছেন?

আমি বরং সন্দেহ করলাম যে পিংকি হয়ত তাদের দেখতে পাচ্ছেন। তিনি একজন রাবার প্রস্তুতকারক। তিনি আমাদের এই অলাভজনক

www.pathagar.org

পত্রিকাটিকে অনুপ্রেরণা দিয়ে সাহায্য করতে তার ব্যবসা থেকে আমাদের স্বচ্ছন্দে সময় দিয়েছেন। আপনারা মনে করবেন না যে একজন রাবার প্রস্তুতকারক সচরাচর এই ধরনের চিন্তায় সাড়া দিবেন। কিন্তু তার ছিল সৃজনশীল কল্পনার দক্ষতা। আমি তার চেহারায় মুগ্ধতা লক্ষ্য করলাম, ভদ্রমহিলা ঠিকই তাকে বুঝতে পেরেছেন। তিনি অবাক হয়ে সোজা সামনের দিকে তাকিয়ে ছিলেন। মহিলা তাকে জিজ্ঞেস করলেন, 'আপনি কি দেখেন এক লক্ষ গ্রাহককে?'

তিনি আগ্রহের সঙ্গে চিৎকার করে উঠলেন, 'হ্যাঁ, হ্যাঁ আমি তাদের দেখতে পাচ্ছি।' আমি চমকিত হয়ে জানতে চাইলাম, 'কোথায়? আমাকে তাদের দেখান।' এরপর আমিও দেখতে শুরু করলাম।

আমাদের বন্ধু বলে চললেন, 'এখন, আমাদের মাথা নত করে ঈশ্বরকে ধন্যবাদ দেয়া যাক আমাদেরকে এক লক্ষ গ্রাহক দেয়ার জন্য।'

সত্যি আমার মনে হল ঈশ্বরের উপর খুব বেশি জোর খাটানো হচ্ছিল। তবে শাস্ত্রের একটি পঙক্তিতে বলছে, 'অ্যান্ড অল থিংস, হোয়াটসোএভার ইউ শ্যাল আস্ক ইন প্রেয়ার, বিলিভিং, ইউ শ্যাল রিসিভ দেম (ম্যাথ্যু ২১:২২)।' এর মানে হল যখন আপনি কোন কিছুর জন্য প্রার্থনা করবেন, একই সময় কল্পনা করবেন যে জিনিসের জন্য আপনি প্রার্থনা করছেন। বিশ্বাস করুন যদি এটি ঈশ্বরের ইচ্ছা এবং আপনার জন্য উপযুক্ত হয়, স্বার্থপরের মত না চাইলে, মানুষের কল্যাণের জন্য হলে, এটি তখুনি আপনাকে দেয়া হবে।

যদি আপনার এই যুক্তি মেনে নিতে অসুবিধা হয় তাহলে আপনাকে বলছি সেই মুহূর্ত থেকে গাইডপোষ্টে বর্তমানে লিখা পর্যন্ত কখনই কোন কিছুর আর অভাব হয় নি। এটি চমৎকার বন্ধুদের পেয়েছিল এবং পর্যাপ্ত সমর্থন পেয়েছিল। এটি সবসময় সক্ষম ছিল, এর বিল পরিশোধ করতে, প্রয়োজনীয় সরঞ্জাম কিনতে, এটি নিজেই অর্থের যোগান দিয়েছে এবং যখন আমি এই কথাগুলি লিখছি তখন গাইডপোষ্টের গ্রাহক সংখ্যা প্রায় পাঁচ লক্ষ এবং প্রতিনিয়ত আরো গ্রাহক যোগ হচ্ছে, কখনো কখনো তিন থেকে চার হাজার প্রতিদিন।

আমি গাইডপোষ্টের প্রচারের উদ্দেশে এর উল্লেখ করছিনা, যদিও এই পত্রিকাটিকে আমার সকল পাঠককে পড়ার জন্য জোর সুপারিশ করি এবং আপনি যদি গ্রাহক হতে চান তথ্যের জন্য লিখুন গাইডপোষ্ট, পওলিং, নিউ

www.pathagar.org

ইয়র্ক। কিন্তু আমি এই গল্পটি বলছি কারণ আমি একটি নিয়ম খুঁজে পেয়েছি উপলব্ধি করে অত্যন্ত বিস্মিত হয়েছিলাম, একটি ব্যক্তিগত বিজয়ের চমৎকার নিয়ম। তাই আমি আমার নিজের সমস্যায় এটি প্রয়োগ করার সিদ্ধান্ত নিলাম এবং যেখানেই আমি এই বিধি প্রয়োগ করেছি আমি চমৎকার ফল পেয়েছি। যেখানে আমি এটি করতে ব্যর্থ হয়েছি, সেখানে আমি উত্তম ফল পেতে ব্যর্থ হয়েছি।

এটি অত্যন্ত সহজ, কেবল আপনার সমস্যাকে ঈশ্বরের হাতে ন্যস্ত করুন। আপনার চিন্তাকে সমস্যার উপর তুলুন যেন আপনি নিচে তাকিয়ে দেখতে পান, উপরের দিকে তাকিয়ে নয়। এটিকে ঈশ্বরের ইচ্ছানুযায়ী পরীক্ষা করুন। অর্থাৎ, কখনো অন্যায় থেকে সাফল্য পেতে চেষ্টা করবেন না। নৈতিকভাবে, আধ্যাত্মিকভাবে এবং সর্বোতভাবে নিশ্চিত হোন যে এটি সঠিক। আপনি কখনো একটি ভুল থেকে সঠিক ফল পেতে পারেন না। আপনি যদি ভুল চিন্তা করেন, এটি ভুল এবং সঠিক নয় এবং কখনোই তা সঠিক হতে পারে না যতক্ষণ এটি ভুল থাকবে। যদি এটি ভুল হয়, তবে এর ফলও ভুল হতে বাধ্য।

অতএব নিশ্চিত হোন এটি সঠিক, এরপর ঈশ্বরের এটিকে নামে ধরে রাখুন এবং কল্পনায় একটি চমৎকার ফল প্রত্যক্ষ করুন। সমৃদ্ধির, সাফল্যের, এবং অর্জনের ধারণা দৃঢ়ভাবে আপানার মনের মধ্যে ধরে রাখুন। কখনো ব্যর্থতার চিন্তাকে প্রশ্রয় দিবেন না। পরাজয়ের একটি নেতিবাচক চিন্তা আপনার মনে হয়ত আসতে পারে, আপনার ইতিবাচক দৃঢ়তাকে বৃদ্ধির মাধ্যমে এটিকে বিতাড়িত করুন। দৃঢ়তার সঙ্গে জোরে জোরে বলুন, 'ঈশ্বর এখন আমাকে সাফল্য দান করছেন। তিনি এখন আমার অভিষ্ট পূরণ করছেন।' মানসিক কল্পনায় আপনি যা সৃষ্টি করেছেন এবং অবচেতন মনে যা দৃঢ়ভাবে ধরে রেখেছেন, তা বাস্তবায়িত হবে যদি আপনি ক্রমাগতভাবে আপনার চিন্তায় সত্যাপন করেন এবং যদি আপনি সযত্ন ও কার্যকরভাবে কাজ করেন। এই সাধারণ প্রক্রিয়াটিতে বলা হয়: ভিজ্যুয়ালাইজ, প্রেয়ারাইজ এবং ফাইনালি অ্যাকচুয়্যালাইজ। সর্বস্তরের লোকদের মধ্যে যারা উল্লেখযোগ্য সাফল্য অর্জন করেছেন তাদের অভিজ্ঞতায় তারা জানেন এই অনুশাসনের কী মূল্য।

www.pathagar.org

হেনরি জে. কাইজার আমাকে বলেছেন এক সময় তিনি নদীতীরে একটি বাঁধ তৈরি করছিলেন। তখন একটি প্রচণ্ড ঝড় উঠে এবং বন্যার পানিতে তার মাটি সরানোর সকল সরঞ্জাম ডুবে যায় এবং যে সমস্ত কাজ সম্পন্ন হয়ে গিয়েছিল তা ধ্বংস হয়ে যায়। পানি নেমে যাওয়ার পর ক্ষতির পরিমাণ নিরীক্ষণে গিয়ে তিনি দেখলেন তার শ্রমিকরা বিষণ্নভাবে চারপাশে দাঁড়িয়ে কাদা ও মাটিতে ঢেকে যাওয়া যন্ত্রপাতির দিকে তাকিয়ে আছে।

তিনি তাদের মধ্যে গিয়ে হাসিমুখে বললেন, 'আপনারা কেন এত বিষণ্ন হয়েছেন?'

তারা জিজ্ঞেস করল, 'আপনি কি দেখতে পাচ্ছেন না কী ঘটে গিয়েছে? আমাদের যন্ত্রপাতি সব কাদায় ঢেকে গিয়েছে।'

তিনি বেশ উজ্জ্বল হয়ে জিজ্ঞেস করলেন, 'কোথায় কাদা?

তারা বিস্মিত হয়ে পুনারাবৃত্তি করল, 'কোথায় কাদা! আপনার চারপাশে তাকিয়ে দেখুন। এটি একটি কাদার সাগর।'

তিনি হাসলেন, 'ওহ, আমি কোন কাদা দেখতে পাচ্ছি না।'

তারা জানতে চাইল, 'আপনি কিভাবে এ কথা বলছেন?'

মি. কাইজার বললেন, 'কারণ আমি উপরের পরিষ্কার নীল আকাশের দিকে তাকিয়ে আছি, আর আকাশে কোন কাদা নেই। আকাশে রয়েছে কেবল সূর্যালোক এবং আমি কোন কাদা দেখি নি যা সূর্যের আলোকে ঢেকে দিতে পারে। শ্রীঘ্রই এটি শুকিয়ে যাবে, আর তখন আপনারা আপনাদের যন্ত্রপাতি সরাতে পারবেন এবং নতুন করে আবার কাজ শুরু করতে পারবেন।'

তিনি অত্যন্ত সত্যি কথাই বলেছিলেন। যদি আপনার দৃষ্টি নিচে কাদার দিকে থাকে এবং ব্যর্থতার অনুভূতি নিয়ে অনুভব করেন, তাহলে আপনি আপনার জন্য পরাজয় সৃষ্টি করবেন। আশাবাদী কল্পনা, প্রার্থনা ও বিশ্বাসের সঙ্গে মিলে অবশ্যই আপনার পরিকল্পনাকে বাস্তবে পরিণত করবে। আমার আরেকজন বন্ধু একেবারে নিচু অবস্থান থেকে শুরু করে অসামান্য সাফল্য অর্জন করেছেন। আমি তাকে স্মরণ করি স্কুলের এক অস্বস্তিকর, অনার্কষণীয়, খুবই লাজুক বালক হিসেবে। কিন্তু তার গুণ ছিল এবং আমার দেখা সবচেয়ে ধারাল মস্তিষ্কের অধিকারী। আজ তিনি তার কর্মের ধারার লোকদের মধ্যে একজন অসাধারণ মানুষ।

www.pathagar.org

আমি তাকে জিজ্ঞেস করলাম, 'তোমার সাফল্যের গোপন রহস্য কী?

বন্ধুটি উত্তর দিল, 'আমার সঙ্গে যারা অনেক বছর ধরে কাজ করছেন যুক্তরাষ্ট্রের সকল সুযোগ-সুবিধা তাদের দেয়া হয়েছে।'

আমি বললাম, 'হ্যাঁ, আমি জানি তা সত্য, কিন্তু আমি নিশ্চিত তোমার অবশ্যই কিছু ব্যক্তিগত কৌশল আছে এবং আমি তা জানতে আগ্রহী চাই।'

সে উত্তরে বলল, 'তুমি সমস্যাটিকে কীভাবে দেখছ এটি তার উপর নির্ভর করে। প্রথমত, আমি একটি সমস্যাকে আক্রমণ করি এবং মনের মধ্যে ভেঙ্গে টুকরো টুকরো করি। আমি সকল শক্তি এর উপর প্রয়োগ করি। দ্বিতীয়ত, অত্যন্ত আন্তরিকতার সঙ্গে আমি প্রার্থনা করি। তৃতীয়ত, আমি মানসিকভাবে সাফল্যের ছবি আঁকি। চতুর্থত, আমি সর্বদা নিজেকে জিজ্ঞেস করি, 'করার জন্য কোন কাজটি সঠিক? কেননা কোন কিছুই সঠিক হবে না যদি এটি ভুল হয়ে থাকে। ভুল কোন কিছু কখনো সঠিক হবে না। পঞ্চমত, আমি আমার যা কিছু আছে সব প্রয়োগ করি। কিন্তু আমি আবার জোর দিতে চাই, যদি তুমি পরাজয়ের কথা ভাব তবে তা এখনি পরিবর্তন কর। নতুন ইতিবাচক চিন্তা গ্রহণ কর। এটি হল বিপর্যয় কাটিয়ে উঠা এবং সাফল্য অর্জনের একটি প্রধান উপায়।'

এই মুহূর্তে আপনি যখন এই বইটি পড়ছেন, অনেক সম্ভাবনাময় ধারণা আপনার মনে বিদ্যমান রয়েছে। এই ধারণাগুলিকে মুক্ত করে এবং বিকশিত করে আপনার আর্থিক সমস্যা সমাধান করতে পারেন, আপনার ব্যবসায়িক পরিস্থিতি পরিবর্তন করতে পারেন, আপনি যত্ন নিতে পারেন আপনার এবং আপনার পরিবারের এবং আপনার সকল উদ্যোগে সাফল্য অর্জন করতে পারেন। একটি অবিচলিত অন্তঃপ্রবাহ এবং এই সৃজনশীল চিন্তার বাস্তব ব্যবহার আপনার জীবনকে এবং আপনাকেও পুনর্গঠিত করতে পারে।

একটি সময় ছিল যখন আমি এই অর্থহীন ধারণাটিকে সমর্থন করতাম যে বিশ্বাস ও প্রগতির মধ্যে কোন সম্পর্ক নেই এবং যখন কেউ একজন ধর্ম নিয়ে কথা বলবেন তার এটিকে কখনো সাফল্য অর্জনের সঙ্গে সংশ্লিষ্ট করা উচিৎ হবে না। এটি কেবল নীতিকথা, নৈতিক মূল্যবোধ এবং সামাজিক মূল্যবোধের প্রসঙ্গে আলোচিত হবে। কিন্তু এখন আমি উপলব্ধি করি যে এই দৃষ্টিকোণ ঈশ্বরের শক্তি ও ব্যক্তির বিকাশকে সীমিত করে। ধর্ম আমাদের শিক্ষা দেয় যে এই মহাবিশ্বে একটি প্রচণ্ড শক্তির অস্তিত্ব রয়েছে এবং এই

www.pathagar.org

ক্ষমতা বা শক্তি ব্যক্তির মধ্যেও অবস্থান করতে পারে। এটি হল সেই শক্তি যা সকল পরাজয়কে ধ্বংস করতে পারে এবং একজন মানুষকে সকল কঠিন পরিস্থিতির উর্দ্ধে তুলতে পারে।

আমরা পারমানবিক শক্তির প্রদর্শন দেখেছি। আমরা জানি যে বিস্ময়কর ও বিশাল শক্তি রয়েছে এই মহাবিশ্বে। এই একই প্রচণ্ড শক্তি মানুষের মধ্যেও রয়েছে। মানব জাতির মনের সুপ্ত শক্তির চেয়ে বেশি আর কোন শক্তি পৃথিবীতে নেই। একজন সাধারণ ব্যক্তি যতটুকু মনে করে তারচেয়েও অনেক বেশি সাফল্য অর্জনের সামর্থ তার রয়েছে।

এই বিবৃতি যারা পাঠ করছে নির্বিশেষে তাদের সবার জন্যও এ কথা সত্য। যখন আপনি আসলে নিজেকে মুক্ত করতে শিখেন তখন আবিষ্কার করেন যে আপনার মনে এমন সৃজনশীল মান রয়েছে যে আপনার কোন কিছুর অভাব বোধ করার প্রয়োজন নেই। ঈশ্বরের দেয়া আপনার উদ্দীপ্ত শক্তিকে পূর্ণ ও সঠিক ব্যবহার করে আপনি আপনার জীবনকে সফল করতে পারেন।

আপনি জীবনে যেকোন কিছু করতে পারেন, যেকোন কিছু আপনি যা বিশ্বাস করবেন অথবা কল্পনা করবেন, যেকোন কিছু যার জন্য আপনি প্রার্থনা করবেন এবং যার জন্য আপনি কাজ করবেন। আপনার অন্তরের দিকে গভীরভাবে মনোযোগ দিন। অদ্ভুত বিস্ময় রয়েছে সেখানে।

আপনার পরিস্থিতি যাই হোক না কেন আপনি এটিকে উন্নত করতে পারেন। প্রথমত, আপনার মনকে শান্ত করুন যেন এর গভীর থেকে অনুপ্রেরণা লাভ করতে পারেন।

বিশ্বাস করুন ঈশ্বর আপনাকে সাহায্য করছেন। কল্পনা করুন আপনি আপনার অর্জনকে দেখতে পাচ্ছেন। আপনার জীবনকে সংগঠিত করুন আধ্যাত্মিক ভিত্তিতে যাতে ঈশ্বরের নীতি আপনার ভিতরে কাজ করে। আপনার মনে দৃঢ়ভাবে একটি ছবি কল্পনা করুন ব্যর্থতার নয়, সাফল্যের। এই কাজগুলি করুন তাহলে সৃজনশীল চিন্তাগুলি আপনার মনে অবাধে প্রবাহিত হবে। এটি একটি বিস্মকয়র নিয়ম যা আপনার নিজের সহ যেকোন ব্যক্তির জীবনকে বদলে দিতে পারে। একটি নতুন চিন্তাধারার অন্তঃপ্রবাহ নির্বিশেষে আপনার প্রতিটি সমস্যার সমাধান করতে পারে, আমি আবারো বলছি প্রত্যেকটি সমস্যায়।

www.pathagar.org

সর্বশেষ বিশ্লেষণে দেখা যায়, যে মূল কারণে একজন ব্যক্তি একটি সৃজনশীল এবং সফল জীবনযাপন করতে ব্যর্থ হয়, তা হল তার নিজের মধ্যে বিদ্যমান ত্রুটি। তিনি ভুল চিন্তা করেন। তার প্রয়োজন তার চিন্তাধারার সংশোধন করা। তার সঠিক চিন্তাধারার অনুশীলন করার দরকার। ২৩তম গীতসংহিতা বলে, 'হি লিড মি ইন দ্য পাথস অফ রাইটাসনেস,' এটি কেবল তার উদারতার পথকেই বোঝায় না, বরং সঠিক পথের পাশাপাশি মনোভাবকেও কথাও বোঝায়। যিসাইয়া বলেন, 'দুষ্ট আপন পথ এবং অধার্মিক আপন সংকল্প ত্যাগ করুক (যিশাইয় ৫৫: ৭)।' তিনি কেবল একজন ব্যক্তিকে মন্দ থেকে ফিরে আসার কথা বোঝান নি, বরং তাকে ভুল থেকে সঠিক পথ, মিথ্যা থেকে সত্যের দিকে তার চিন্তাধারাকে পরিবর্তন করতে হবে বুঝিয়েছেন। সফল জীবনযাপনের রহস্য হল ব্যক্তির ত্রুটির পরিমাণ কমাতে হবে এবং সত্যের পরিমাণ বৃদ্ধি করতে হবে। জীবনের বিভিন্ন পরিস্থিতিতে নতুন, সঠিক, সুস্থ চিন্তার একটি অন্তঃপ্রবাহ মনের মধ্যে সৃজনশীল প্রভাব সৃষ্টি করে, কেননা সত্য সর্বদা উৎপন্ন করে সঠিক প্রক্রিয়া এবং তাই এর থেকে আসে সঠিক ফলাফল।

বেশ কয়েক বছর আগে একজন যুবক ছিলেন আমার দেখা একেবারে ব্যর্থ মানুষদের মধ্যে একজন। তিনি ছিলেন একজন হাসিখুশি ব্যক্তিত্বের অধিকারী, তবে তিনি সবকিছুতেই ব্যর্থ হতেন। তার সম্পর্কে আগ্রহী একজন ব্যক্তি তাকে নিয়োগ দেন, তবে শীঘ্রই তার আগ্রহ কমে যায় এবং অল্পকিছু দিনের মধ্যেই সেই অবস্থান থেকে অপসারিত হন। তার এই ব্যর্থতার ধরন অনেক বার পুনরাবৃত্তি ঘটল। তিনি একজন ব্যক্তি হিসেবে পাশাপাশি কর্মী হিসেবেও ব্যর্থ ছিলেন। তিনি সবকিছু থেকে বিচ্ছিন্ন হয়ে পড়লেন। তিনি কোন কিছুই ঠিক মত করতে পারতেন না। তিনি আমাকে জিজ্ঞেস করতেন, 'আমার কোথায় সমস্যা যে সবকিছুই ভুল হয়ে যায়?'

এছাড়াও, তার অনেক অহংকার ছিল। তিনি ছিলেন দাম্ভিক ও দৃষ্টিকটুভাবে আত্মতুষ্ট এবং নিজেকে ছাড়া অন্য সকলকে দোষারোপ করার বিরক্তিকর অভ্যাস ছিল তার। যে সব অফিস বা প্রতিষ্ঠান তাকে নিয়োগ দিয়েছিল প্রতিটির সঙ্গে তার কিছু না কিছু একটা সমস্যার সৃষ্টি হত। তিনি তার ব্যর্থতার জন্য অন্যকে দোষারোপ করতেন, নিজেকে কখনো নয়। তিনি কখনো নিজের ভিতরে তাকিয়ে দেখতেন না। তার কখনো মনে হয় নি যে তার মধ্যে কোন ত্রুটি থাকতে পারে।

www.pathagar.org

যাইহোক, একদিন রাতে তিনি আমার সঙ্গে কথা বলতে চাইলেন। একবার যখন আমাকে প্রায় একশ মাইল গাড়ি চালিয়ে যেতে হয়েছিল একটি বক্তৃতা দিতে, তিনি আমার সঙ্গে গিয়েছিলেন এবং ফিরে এসেছিলেন। ফেরার পথে প্রায় মধ্য রাতে রাস্তার পাশের একটি দোকান থেকে হ্যামবার্গার ও কফির জন্য আমরা থেমেছিলাম। আমি জানি না কি ছিল ওই হ্যামবার্গার স্যান্ডউইচে। তবে এই ঘটনার পর থেকে হ্যামবার্গারের প্রতি আমার একটি নতুন মনোভাব সৃষ্টি হল। কেননা হঠাৎ তিনি চিৎকার করে উঠলেন, 'আমি পেয়েছি! আমি পেয়েছি! আমি উত্তর পেয়ে গিয়েছি।'

আমি আশ্চর্য হয়ে তাকে জিজ্ঞেস করলাম, 'আপনি কী পেয়েছেন?

তিনি বললেন, 'আমি উত্তর পেয়ে গিয়েছি। এখন আমি জানি আমার মধ্যে কী ত্রুটি ছিল। আমার সবকিছু গোলমাল হয়ে যায় কারণ আমি নিজে ত্রুটিপূর্ণ।'

আমি তার পিঠ চাপড়িয়ে বলি, 'বয়, অ্যাট লাষ্ট ইউ আর অন ইয়োর ওয়ে।'

তিনি বললেন, 'এটি ক্রিষ্টালের মত পরিষ্কার। আমি এতদিন ভুল চিন্তা করতাম, এরফলে আমি সর্বদা ভুল ফলাফল সৃষ্টি করেছি।

ইতিমধ্যে আমরা জ্যোৎস্নার আলোতে গাড়ির পাশে দাঁড়িয়েছিলাম। আমি তাকে বললাম, 'হ্যারি, আপনাকে অবশ্যই আরো এক ধাপ এগিয়ে যেতে হবে এবং নিজের অন্তরকে শুদ্ধ করার জন্য ঈশ্বরের কাছে প্রার্থনা করুন।' আমি বাইবেল থেকে উদ্ধৃতি দিলাম, 'সত্য তোমাকে মুক্ত করবে (জন ৮ : ৩২)।' আপনার মনে সত্যকে প্রতিষ্ঠিত করুন এবং আপনি ব্যর্থতা থেকে মুক্তি পাবেন।

তিনি যীশু খ্রীষ্টের একজন উৎসাহী অনুশীলনকারী শিষ্য হয়ে উঠেন। প্রকৃত বিশ্বাস এবং চিন্তাধারা ও ব্যক্তিগত অভ্যাস সম্পূর্ণ পরিবর্তনের মাধ্যমে ভুল চিন্তা এবং ভুল কাজ তার স্বভাব থেকে অপসারিত হয়েছে। তিনি ব্যর্থতার ধরনের পরিবর্তে একটি সঠিক (ধার্মিকতা) ধরন গড়ে তোলার মাধ্যমে সংশোধিত হয়েছেন। যখন তিনি নিজেকে ত্রুটিহীন করতে পেরেছিলেন, তারপর থেকে সবকিছু তার জন্য সঠিক হতে শুরু করে।

নিম্নলিখিত সাতটি ব্যবহারিক ধাপ আপনার মানসিক দৃষ্টিভঙ্গী নেতিবাচক থেকে ইতিবাচকে পরিবর্তন করার জন্য, সৃজনশীল নতুন

www.pathagar.org

চিন্তাধারা প্রকাশের জন্য এবং ভুল ধরন থেকে সত্য ধরনের জন্য অনুশীলন করুন। চেষ্টা করুন এবং চেষ্টা অব্যাহত রাখুন। এগুলি কাজ করবে।

১। পরের চব্বিশ ঘন্টা ধরে, ইচ্ছাকৃতভাবে সব কিছুতে আশাবাদ ব্যক্ত করুন, আপনার কাজ সম্পর্কে, আপনার স্বাস্থ্য সম্পর্কে, আপনার ভবিষৎ সম্পর্কে। সবকিছুতে আশাবাদী হয়ে কথা বলার জন্য আগ্রহী হোন। আপনার নেতিবাচকভাবে কথা বলার অভ্যাসের কারণে এটি হয়ত কঠিন মনে হবে। এই নেতিবাচক অভ্যাস থেকে আপনাকে অবশ্যই সংযত হতে হবে, এমনকি যদি একটি পছন্দনীয় কাজকেও ছাড়তে হয়।

২। চব্বিশ ঘন্টা আশাবাদী হয়ে কথা বলার পর, এক সপ্তাহের জন্য চালিয়ে যান, তারপর আপনি এক বা দুইদিনের জন্য 'বাস্তববাদী' হতে অনুমোদিত হতে পারেন। আপনি আবিষ্কার করবেন যে 'বাস্তবসম্মত' বলতে আপনি কী বোঝাতে চেয়েছিলেন এক সপ্তাহ পূর্বে তা আসলে ছিল হতাশাপূর্ণ। কিন্তু এখন আপনি 'বাস্তববাদী' বলতে কী বোঝাতে চান তা আসলেই সম্পূর্ণভাবে ভিন্ন। এটি ইতিবাচক দৃষ্টিভঙ্গীর সূচনা। যখন অধিকাংশ লোক বলে তারা 'বাস্তববাদী' তারা নিজেদেরই প্রতারিত করে, তারা কেবল নেতিবাচকই হচ্ছে।

৩। আপনার মনকে অবশ্যই আপনার দেহের মতই খাদ্য দিতে হবে এবং আপনার মনকে স্বাস্থ্যবান করতে হলে এর পুষ্টির জন্য আপনাকে অবশ্যই পুষ্টিকর খাদ্য দিতে হবে। অতএব, আজই শুরু করুন আপনার মনকে নেতিবাচক থেকে ইতিবাচক চিন্তা দ্বারা পরিবর্তন করুন। নতুন নিয়মের একেবারে শুরুতে এবং বিশ্বাস সম্পর্কে প্রতিটি বাক্য আন্ডারস্কোর করুন। এটি চালিয়ে যান যতক্ষণ না ম্যাথ্যু, মার্ক, লিউক এবং জনের চারটি বইয়ের প্রতিটি প্যাসেজ চিহ্নিত করেছেন। বিশেষ করে নোট করুন মার্ক ১১, শ্লোক ২২, ২৩, ২৪। ভার্সগুলিকে আন্ডারস্কোর করতে হবে এবং আপনার অবচেতন মনের গভীরে স্থায়ী করতে উল্লিখিত ভার্সগুলি নমুনা হিসেবে কাজ করবে।

৪। এরপর আন্ডারস্কোর করা প্যাসেজগুলি স্মৃতিতে সমর্পণ করুন। প্রতিদিন একটি করে আপনি পাঠ করবেন, যতদিন সম্পূর্ণ

www.pathagar.org

তালিকা আপনার মন থেকে পাঠ করতে না পারেন। এটি সময় নিবে, তবে মনে রাখবেন একজন নেগেটিভ থিঙ্কার হিসেবে আপনি এর চেয়ে বেশি সময় ব্যয় করেছেন। আপনার নেগেটিভ প্যাটার্ন দূর করার জন্য প্রচেষ্টা এবং সময়ের প্রয়োজন হবে।

৫। আপনার বন্ধুদের একটি তালিকা প্রস্তুত করুন তাদের মধ্যে কারা সবচেয়ে বেশি ইতিবাচক চিন্তা করেন এবং ইচ্ছাপূর্বক তাদের নিয়ে সঙ্ঘ গড়ে তোলার চেষ্টা করুন। আপনার নেতিবাচক বন্ধুদের পরিত্যাগ করবেন না, বরং ইতিবাচক দৃষ্টিভঙ্গীসম্পন্ন বন্ধুদের সঙ্গে কিছু সময়ের জন্য ঘনিষ্ঠ হোন, যতক্ষণ না আপনি তাদের কর্মশক্তিকে আত্মিভূত করছেন। এরপর আপনি আপনার নেতিবাচক বন্ধুদের কাছে ফিরে যান এবং আপনার নতুন অর্জিত থট প্যাটার্ন তাদের মধ্যে ছড়িয়ে দিন তাদের নেতিবাচকতা নিয়ে কোন প্রকার সমালোচনা না করে।

৬। তর্ক এড়িয়ে চলুন, তবে যখনই একটি নেতিবাচক মনোভাব প্রকাশ পায়, ইতিবাচক ও আশাবাদী মতামতের দ্বারা বিরোধিতা করুন।

৭। বারবার প্রার্থনা করুন এবং ঈশ্বর আপনাকে অনেক সুন্দর ও মহান জিনিস দিয়েছেন সত্য বলে ধরে নিয়ে সবসময় প্রার্থনা করবেন, কেননা যদি আপনি মনে করেন তিনি আছেন, তাহলে তিনি নিশ্চয়ই আছেন। ঈশ্বর আপনাকে আপনি যতটুকু বিশ্বাস করেন তারচেয়ে কোন বড় আশীর্বাদ দিবেন না। তিনি আপনাকে বড় কিছু দিতে চান। কিন্তু তিনি আপনাকে আপনার গ্রহণ করার যতটুকু বিশ্বাস আছে তার চেয়ে বেশি নিতে বাধ্য করতে পারেন না। 'অ্যাকর্ডিং টু ইউর ফেইথ বি ইট আনটু ইউ (ম্যথ্যু ৯ : ২৯)।'

জীবনে আরো ভাল এবং আরো সফলতা অর্জন করতে হলে আপনাকে পুরাতন, মৃত, অস্বাস্থ্যকর চিন্তাকে ছুঁড়ে ফেলে দিতে হবে। এর পরিবর্তে নতুন, গুরুত্বপূর্ণ, শক্তিশালী বিশ্বাসের চিন্তাধারা প্রতিষ্ঠা করতে হবে। আপনি এর উপর নির্ভর করতে পারেন, নতুন চিন্তাধারার একটি অন্তঃপ্রবাহ আপনাকে এবং আপনার জীবনকে পুনর্গঠিত করবে।

www.pathagar.org

অধ্যায় চৌদ্দ

সহজ শক্তি অর্জনের জন্য শরীরকে শিথিল করুন

'প্রতি রাতে এই মার্কিন যুক্তরাষ্ট্রে মানুষের ঘুমানোর জন্য ষাট লক্ষ ঘুমের বড়ির প্রয়োজন হয়।'

কয়েক বছর আগে একটি সম্মেলনে একজন ওষুধ প্রস্তুতকারক এই আতঙ্কজনক বক্তব্যটি দিয়েছিলেন। ওই কারখানায় আমি বক্তব্য দিচ্ছিলাম। যদিও তার কথা অবিশ্বাস্য মনে হয়েছিল। যারা বিষয়টি অবগত ছিলেন তারা আমাকে বলেছিলেন ওই পরিসংখ্যানের চেয়ে বর্তমান সংখ্যা অনেক বেশি।

আসলে আমি শুনেছি আরেকটি বিশ্বস্ত সূত্র নিশ্চিত করছে যে আমেরিকার জনগণ প্রতিদিন বারো মিলিয়ন ঘুমের বড়ি সেবন করে। অর্থাৎ যা প্রতি দ্বাদশ আমেরিকানকে আজ রাতে ঘুম পাড়ানোর জন্য যথেষ্ট।

পরিসংখ্যানে দেখা যায় সাম্প্রতিক বছরগুলিতে ১,০০০ শতাংশ বৃদ্ধি পেয়েছে। কিন্তু সাম্প্রতিক বিবৃতি আরো বেশি ভয়ানক। একটি বিশাল ড্রাগ উৎপাদনকারী প্রতিষ্ঠানের ভাইস প্রেসিডেন্টের বক্তব্য অনুযায়ী প্রায় সাত বিলিয়ন ট্যাবলেট প্রতি বছর সেবন করা হচ্ছে। অর্থাৎ উনিশ মিলিয়ন প্রতি রাতে।

কী উদ্বেগজনক পরিস্থিতি। নিদ্রা হল একটি স্বাভাবিক স্বাস্থ্য ও শক্তি পুনরুদ্ধারক প্রক্রিয়া। কেউ হয়ত মনে করতে পারেন যে একজন দিনের কাজের পর শান্তিপূর্ণভাবে ঘুমাতে সক্ষম হবে, কিন্তু দৃশ্যত আমেরিকার জনগণ তাদের ঘুমের শিল্পকে হারিয়ে ফেলেছেন। আসলে, তারা এত

www.pathagar.org

অস্থির যে, যাজক হিসেবে আমার পরীক্ষা করার যথেষ্ট সুযোগ রয়েছে, অবশ্যই রিপোর্ট করা উচিৎ যে আমেরিকার জনগণ বর্তমানে এত নার্ভাস ও ভাবপ্রবণ যে এখন তাদের ধর্মোপদেশ দিয়ে ঘুম পাড়ানো প্রায় অসম্ভব। অনেক বছর ধরে আমি আর কাউকে চার্চে ঘুমাতে দেখি না। এটি খুবই দুঃখজনক পরিস্থিতি।

ওয়াশিংটনের একজন কর্মকর্তা সংখ্যা নিয়ে খেলতে ভালবাসেন, বিশেষ করে জ্যোতির্বিদ্যার সংখ্যা। তিনি আমাকে বলেন গত বছর যুক্তরাষ্ট্রে মোট অর্ধ বিলিয়ন মানুষ শিরবেদনায় ভুগেছে। প্রতি বছর মাথাপিছু প্রায় পঞ্চাশবার শিরবেদনার শিকার হয়েছে। আপনার কোটা কি পূরণ হয়েছে এই বছর? এই কর্মকর্তা কীভাবে এই পরিসংখ্যান পেলেন তা বলেন নি। কিন্তু আমাদের আলোচনার কিছুদিন পরেই আমি একটি রিপোর্টে লক্ষ্য করলাম যে সাম্প্রতিক একটি বছরে ড্রাগ ইন্ডাষ্ট্রি এগারো মিলিয়ন পাউন্ড এসপিরিন বিক্রি করেছে। একজন লেখক মন্তব্য করেছেন সম্ভবত এই যুগকে 'দ্য অ্যাসপিরিন এজ' বলে অবিহিত করা যেতে পারে।

একটি নির্ভরযোগ্য উৎস ঘোষণা করেছে আমেরিকার হাসপাতালের প্রতিটি শয্যায় প্রায় অধিকাংশ রোগীই জীবাণু দ্বারা আক্রান্ত অথবা দুর্ঘনায় আহত অথবা অঙ্গ-প্রত্যঙ্গের কোন রোগের কারণে ভর্তি হয় নি, বরং তাদের আবেগকে সংগঠিত এবং নিয়ন্ত্রণ করার অক্ষমতার কারণে ভর্তি হয়েছে।

একটি ক্লিনিকে পাঁচশত রোগীকে পরীক্ষা করা হয়। এদের মধ্যে ৩৮৬ অথবা ৭৭ শতাংশই সাইকোসোমাটিক সমস্যার কারণে অসুস্থ ছিল, তারা মূলত রুগ্ন মানসিক অবস্থার কারণে শারীরিক অসুস্থতায় ভুগছে। আরেকটি ক্লিনিক একটি বৃহৎ সংখ্যক আলসার রোগীর উপর জরিপ করে এবং রিপোর্ট করে যে প্রায় অর্ধেক সংখ্যক অসুস্থতা শারীরিক সমস্যার কারণে নয়, বরং রোগী অত্যাধিক চিন্তা অথবা প্রচণ্ড ঘৃণা, অত্যাধিক অপরাধবোধ, অথবা টেনশনের শিকার।

আরেকটি ক্লিনিকের একজন ডাক্তার গবেষণা করে মত দিয়েছেন যে চিকিৎসাবিদরা, অন্যান্য সায়েন্টিফিক ডেভেলপমেন্ট সত্ত্বেও, বিজ্ঞান এখন তাদের কাছে আগত রোগীদের অর্ধেকের কম সংখ্যককে আরোগ্য করতে সক্ষম। তিনি ঘোষণা করেন যে অধিকাংশ ক্ষেত্রে রোগীরা তাদের দেহে ফেরৎ পাঠায় যে রোগের কথা তাদের অসুস্থ চিন্তাধারায় অবস্থান করছিল।

www.pathagar.org

এই বিকারগ্রস্ত চিন্তাগুলির মধ্যে উল্লেখযোগ্য হল দুঃশ্চিন্তা এবং মানসিক চাপ।

এই অসুখী অবস্থা এত গুরুতর হয়ে পড়েছে যে আমাদের মার্বেল কলিজিয়েট চার্চে এখন ডঃ স্মাইলি ব্ল্যান্টনের তত্ত্বাবধানে বারোজন মনোরোগ বিশেষজ্ঞ নিয়োগ দেয়া হয়েছে। আমাদের চার্চে কেন মনোরোগ কর্মী রয়েছে? এর উত্তর হল মনোরোগবিদ্যা একটি বিজ্ঞান। এর কাজ হল বিশ্লেষণ করা, রোগনির্ণয় করা এবং সুপ্রমাণিত বিধি ও প্রক্রিয়ায় মানব প্রকৃতির চিকিৎসা করা।

খ্রীষ্টধর্মকে একটি বিজ্ঞান হিসেবে ভাবা যেতে পারে। এটি একটি দর্শন, ধর্মতত্ত্বের একটি প্রক্রিয়া, অধিবিদ্যার একটি পদ্ধতি এবং উপাসনার একটি পদ্ধতি। এটি একটি ধর্মসম্মত ও নৈতিক রীতিতে নিজেই কাজ করে। কিন্তু খ্রীষ্টধর্মের একটি বৈজ্ঞানিক বৈশিষ্ট্য আছে, যা একটি গ্রন্থের উপর ভিত্তি করে বিভিন্ন কৌশলের একটি সিস্টেম এবং মানব প্রকৃতির চিকিৎসা এবং বোধগম্য করার জন্য পরিকল্পিত সূত্র দ্বারা পরিকল্পিত। বিধানগুলি অত্যন্ত যুক্তিযুক্ত এবং প্রায় ক্ষেত্রেই সুনিশ্চিতভাবে প্রমাণিত, যে, যখন উপলব্ধি, বিশ্বাস এবং অনুশীলন যথাযথভাবে প্রয়োগ করা হয় হয়ত বলা যেতে পারে যে ধর্ম তখন বিজ্ঞানের একটি আকার লাভ করে।

যখন একজন ব্যক্তি আমাদের ক্লিনিকে আসে, প্রথম কাউন্সিলর হিসেবে হয়ত নিয়োজিত হন একজন মনোবিদ। তিনি অত্যন্ত সদয়ভাবে ও মনোযোগের সঙ্গে সমস্যাটি অধ্যয়ন করেন এবং রোগীকে বলেন 'তিনি যা করেন তা কেন করেন।' এটি জানা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। উদাহরণস্বরূপ, কেন আপনি সারা জীবন ধরে হীনমন্যতায় ভুগছেন, অথবা কেন আপনাকে ভয় তাড়া করছে, অথবা কেন আপনি ক্ষোভ পুষে রাখছেন? কেন আপনি সর্বদা কুণ্ঠিত এবং স্বল্পভাষী, অথবা কেন আপনি বোকার মত কাজ করেন অথবা খাপছাড়া কথা বলেন? আপনার মানব প্রকৃতির এই ঘটনাগুলি কেবল এমনিতেই ঘটে না। আপনি যা করেন তা কেন করেন, এর পিছনে কারণ আছে এবং আপনার জীবনের অভিজ্ঞতায় এটি একটি গুরুত্বপূর্ণ দিন যখন অবশেষে আপনি এর কারণ খুঁজে পান।

আত্মজ্ঞান প্রক্রিয়া অনুসরণ করে একজন মনোবিদ তার রোগীকে যাজকের কাছে পাঠান। যাজক তাকে বলেন কী তার করা উচিৎ এবং তা

www.pathagar.org

কিভাবে করতে হবে। এই ক্ষেত্রে যাজক প্রয়োগ করেন বৈজ্ঞানিক এবং নিয়মানুগ রীতি। তিনি বিশ্বাস, ভালবাসা ও প্রার্থনার মাধ্যমে চিকিৎসা করেন। মনোবিদ এবং যাজক তাদের জ্ঞান ও থেরাপি একত্রে সমন্বয় করে কাঙ্ক্ষিত ফল লাভ করেন, এর ফলে বহু মানুষ নতুন জীবন ও সুখ খুঁজে পেয়েছে। যাজক একজন মনোবিজ্ঞানী হতে চেষ্টা করেন না বা একজন মনোবিজ্ঞানী যাজক হতে চেষ্টা করেন না। প্রত্যেকে তার নিজ নিজ কাজ করেন সর্বদা সহযোগিতার মধ্য দিয়ে।

খ্রীষ্টধর্ম মানব জাতির রক্ষাকর্তা প্রভু যীশুর মৌলিক শিক্ষাকেই ব্যবহার করে। আমরা যীশুর শিক্ষার ব্যবহারিক, পরম কার্যক্ষমতায় বিশ্বাস করি। আমরা বিশ্বাস করি যে আমরা আসলেই 'খ্রীষ্টের মাধ্যমে সব করতে পারি (ফিলিপীয় ৪:১৩)।' আমরা খ্রীষ্টের সুসমাচার নিয়ে কাজ করার সময় তার বিস্ময়কর প্রতিশ্রুতির একটি আক্ষরিক পরিপূর্ণতার প্রমাণ পেয়েছি, 'চোখ যা দেখে নি, কান যা শোনে নি, আর যা মানুষের হৃদয়ে প্রবেশ করে নি, তা ঈশ্বর প্রস্তুত রেখেছেন তাদের জন্য যারা তাকে ভালবাসে (করিন্থীয় ২:৯)।' যারা তাকে ভালবাসে, তার চিন্তার প্রক্রিয়াকে বিশ্বাস করে এবং অনুশীলন করে, বিশ্বাস করুন তারা ভয়, ঘৃণা, হীনমন্যতা, অপরাধবোধ এবং সব ধরনের পরাজয় থেকে মুক্তি পাবে। অন্য কথায়, কোন ভাল জিনিস সত্যিকার অর্থে অসত্য হয় না। ঈশ্বরকে যারা ভালবাসেন তাদের তিনি এমন কিছু উপহার দিবেন যা আপনি কখনো দেখেন নি, কখনো শোনেন নি, এমনকি কখনো কল্পনাও করেন নি।

ক্লিনিকে আমাদের একটি নিয়মিত সমস্যা নিয়ে কাজ করতে হয় তা হল 'মানসিক টেনশন'। একটি বড় পরিসরে, এটিকে হয়ত বলা যেতে পারে আমেরিকার জনগণের প্রচলিত রোগ। কিন্তু শুধুমাত্র আমেরিকার জনগনই মানসিক চাপে ভোগে তা নয়। দ্য রয়েল ব্যাংক অফ কানাডা কিছুদিন আগে তাদের মাসিক পুস্তিকার শিরোনাম দিয়েছিল, 'লেটস স্লো ডাউন'। এই পুস্তিকার একটি অংশে লিখেছে, 'এই মাসিক পত্র মানসিক ও শারীরিক পরামর্শদাতা হিসেবে উপস্থাপন করা হয় নি, বরং এটি এমন একটি সমস্যাকে ভাঙ্গার চেষ্টা করেছে যা কানাডার প্রত্যেক পূর্ণবয়স্ক ব্যক্তিকে মানসিকভাবে বিপর্যস্ত করছে,' এবং আমি আরো যোগ করতে পারি যে যুক্তরাষ্ট্রেও এমন হচ্ছে।

www.pathagar.org

ব্যাংকের পুস্তিকাটি লিখেছে: আমরা ক্রমবর্ধমান চাপের শিকার; আমাদের বিশ্রামের নেয়ারও সুযোগ নেই। আমাদের অত্যন্ত স্পর্শকাতর স্নায়ুতন্ত্রগুলি চিরস্থায়ীভাবে উত্তেজিত হয়ে আছে। আমরা সারাদিন তাড়াহুড়ায় বন্দী, প্রতিদিন ব্যস্ত থাকি এবং আমরা পরিপূর্ণ জীবন যাপন করছি না। কারলাইলের শিরোনামটি আমাদের মনে রাখতে হবে, 'পরিস্থিতির উপর কর্মশক্তির আধিপত্য বিস্তার।'

একটি বিশিষ্ট ব্যাংকিং প্রতিষ্ঠান এর গ্রাহকদের মনোযোগ আকর্ষণ করে বলছে যে তারা জীবনে আসলে যা চাচ্ছেন তা তারা পেতে ব্যর্থ হচ্ছেন কারণ তারা চাপের শিকার হয়ে পড়েছেন। এই পরিস্থিতিতে অবশ্যই কিছু একটা করা যুক্তিসঙ্গত।

ফ্লোরিডার সেন্ট পিটার্সবার্গে আমি রাস্তার উপর একটি যন্ত্র দেখেছিলাম, যন্ত্রটির গায়ে আঁটা সাইনে লিখা রয়েছে, 'হোয়াট ইজ ইয়োর ব্লাড প্রেসার?' আপনি মেশিনের স্লটে একটি কয়েন ফেলে দুঃসংবাদটি জানতে পারেন। যখন আপনি ব্লাড প্রেসারের রিডিং কিনতে পারেন স্লটে কয়েন ফেলে গাম কেনার মত, এটি ইঙ্গিত করে যে বহু মানুষের এই সমস্যা রয়েছে।

টেনশন কমানোর একটি অত্যন্ত সহজ মেথড অনুশীলন করতে হবে যাতে নিরুদ্বিগ্নভাবে কাজ করা যায়। সবকিছু আরো ধীরে করুন, অস্থির না হয়ে এবং কোন চাপ অনুভব না করে। আমার বন্ধু ব্র্যাঞ্চ রিকি একজন বিখ্যাত বেসবল ব্যক্তিত্ব। তিনি আমাকে বলেছেন একজন খেলোয়ার যতই ভাল হিট, ফিল্ডিং, অথবা রান করুক না কেন, যদি সে ওভারপাসিংয়ের অপরাধী হয় তিনি তাকে ব্যবহার করতেন না। একটি বড় লীগের বিজয়ী খেলোয়ার হতে হলে তার অবশ্যই প্রতিটি অ্যাকশনে এবং অবশ্যই মনে ইজি পাওয়ারের একটি প্রবাহ থাকতে হবে। একটি বলকে হিট করার সবচেয়ে কার্যকর পন্থা হল সহজ পদ্ধতিতে হিট করা, সব পেশী থাকবে নমনীয় এবং সকল শক্তি একযোগে কাজ করবে। যদি আপনি বলটিকে বধ করার চেষ্টা করেন, আপনি এটিকে স্লাইস করবেন অথবা হয়ত পুরোপুরি মিস করবেন। এটি গলফের ক্ষেত্রে, বেজবলের ক্ষেত্রে, সকল খেলার ক্ষেত্রে সত্য।

১৯০৭ থেকে শুরু করে ১৯১৯ পর্যন্ত, কেবল একটি বছর, ১৯১৬ ব্যতীত, টাই কব ব্যাটিং গড়ে আমেরিকান লীগে নেতৃত্বাস্থানে এগিয়ে

www.pathagar.org

ছিলেন। এটি একটি রেকর্ড যতদূর আমি জানি তা কখনোই আর অতিক্রম হয় নি। টাই কব আমার এক বন্ধুকে যে ব্যাটটি উপহার দিয়েছিলেন সেটি দিয়ে তিনি অসাধারণ পারফরর্ম করেছিলেন। আমি এই ব্যাটটি হাতে নেয়ার অনুমতি পেয়েছিলাম, অত্যন্ত সমীহের সঙ্গে তা হাতে নিয়েছিলাম। খেলার মেজাজে আমি একটি ভঙ্গি করি, যেন আমি ব্যাট করছি। নিঃসন্দেহে আমার ব্যাটিং ভঙ্গি সেই খেলোয়ারকে স্মরণ করার মত ছিল না। আমার বন্ধু এক সময় ছোট লীগের বেসবল খেলোয়ার ছিলেন। তিনি হেসে বললেন, 'টাই কব কখনোই ওই ভাবে ব্যাট করতেন না। আপনি অত্যন্ত বেশি অনমনীয়, খুব চাপ বোধ করছেন। আপনি স্পষ্টত অতি চেষ্টা করছেন এবং আপনি সম্ভবত আউট হবেন।'

টাই কবের খেলা দেখা বেশ আনন্দদায়ক। দ্য ম্যান অ্যান্ড দ্য ব্যাট ওয়্যার ওয়ান। তার খেলায় বিশেষ ছন্দ আছে এবং যে কেউ তার সুয়িং দেখে বিস্মিত হবে। তিনি ইজি পাওয়ার ব্যবহারে দক্ষ ছিলেন। তার সকল সাফল্যে এসেছে একইভাবে। যারা সত্যিই দক্ষ তাদের বিশ্লেষণ করে দেখুন, তারা সবকিছু বেশ সহজেই করে, সহজ প্রচেষ্টায়। অন্যরা এটি করতে গিয়ে সর্বোচ্চ শক্তি ব্যয় করে ফেলে।

আমার একজন বিশিষ্ট ব্যবসায়ী বন্ধু যিনি গুরুত্বপূর্ণ বিভিন্ন বিষয় হ্যান্ডল করেন, তাকে সর্বদা নিশ্চিন্ত মনে হয়। তিনি সবকিছুই করেন দক্ষতা ও দ্রুততার সঙ্গে, কিন্তু কখনো কোন বিষয়ে ইতস্তত করেন না। কখনো তার চেহারায় উদ্বিগ্ন, ক্লান্তভাব লক্ষ্য করা যায় না। যারা সঠিকভাবে সময়মত গুরুত্বপূর্ণ কাজ সামলাতে পারে না তাদের চেহারায় উদ্বিগ্নতা ও অবসন্নতার ছাপ লক্ষ্য করা যায়। আমি তার স্পষ্টত সহজ শক্তির রহস্য কি জানতে চাইলাম।

তিনি হেসে বললেন, 'ওহ, এটি তেমন গোপনীয় নয়। আমি কেবল নিজেকে ঈশ্বরের সঙ্গে একই সুরে বেধে রাখি। আর কিছু নয়। প্রতিদিন সকালে নাস্তার পর আমার স্ত্রী এবং আমি কিছু সময় নিস্তব্ধতায় বসে থাকার জন্য লিভিং রুমে যাই। আমাদের একজন জোরে জোরে কিছু অনুপ্রেরণাদায়ক বাণী পাঠ করি আমাদের মধ্যে মেডিটেশনের মেজাজ পেতে। হয়ত একটি কবিতা অথবা সামান্য কয়েকটি অনুচ্ছেদ কোন বইয়ের। এরপর আমরা শান্ত হয়ে বসে থাকি, প্রার্থনা করি অথবা

www.pathagar.org

মেডিটেশন করি আমাদের মানসিক অবস্থা অনুযায়ী। তারপর একসঙ্গে আমরা সত্যাপন করি যে ঈশ্বর আমাদের শারীরিক ও মানসিক শক্তি দিয়ে পূর্ণ করছেন। এটি পনেরো মিনিটের আনুষ্ঠানিকতা যা আমরা কখনই মিস করি না। এটি ছাড়া আমরা কখনো এগিয়ে যেতে পারতাম না। আমরা ভেঙ্গে পড়তাম। ফলে আমি সর্বদা অনুভব করতাম প্রয়োজনের তুলনায় পর্যাপ্ত এনার্জি রয়েছে আমার।' সহজ শক্তির অধিকারী দক্ষ ব্যক্তি এই কথা বললেন।

আমি বেশ কিছু পুরুষ ও মহিলাকে চিনি যারা এই অনুরূপ কৌশল চর্চা করেন তাদের চাপ কমানোর জন্য। এই পদ্ধতিটি একটি সাধারণ ও জনপ্রিয় হয়ে উঠছে আজকাল।

ফেব্রুয়ারি মাসের কোন একদিন আমার নিউ ইয়র্কের অফিস থেকে মাত্র আসা একগাদা মেইল হাতে নিয়ে আমি ফ্লোরিডা হোটেলের দীর্ঘ বারান্দা দিয়ে দ্রুত যাচ্ছিলাম। আমি মধ্যশীতের অবকাশে ফ্লোরিডায় এসেছিলাম। প্রথমেই মনে হল আমার নিউ ইয়র্কের অফিস থেকে আসা সকালের মেইল থেকে মুক্ত হতে পারলাম না। অফিসের মেইল নিয়ে তাড়াহুড়া করে দুই ঘন্টার জন্য কাজ করতে যাচ্ছিলাম। জর্জিয়ার এক বন্ধু হ্যাট দিয়ে তার চোখ প্রায় ঢেকে রকিং চেয়ারে বসেছিলেন। তিনি আমাকে থামালেন। তারপর ধীরে ধীরে তার দক্ষিণের মনোরম ঢংয়ে আমাকে জিজ্ঞেস করলেন, 'তাড়াহুড়া করে কই যাচ্ছেন ডাক্তার? ফ্লোরিডার রোদে বসে এই ধরনের কাজ করার কোন উপায় নেই। এখানে এসে একটি রকিং চেয়ারে স্থির হয়ে বাসুন এবং একটি শ্রেষ্ঠতম শিল্প চর্চায় আমাকে সহযোগিতা করুন।'

বিস্মিত হয়ে বললাম, 'শ্রেষ্ঠতম শিল্প চর্চায় সহযোগিতা!'

তার উত্তর, 'হ্যাঁ, একটি আর্ট যা অতিবাহিত হয়ে যাচ্ছে। খুব বেশি মানুষ এখন আর জানে না তা কী করে করতে হয়।'

আমি জানতে চাইলাম, 'বেশ, দয়া করে বলুন আমাকে কোথায় সেটা। আমি তো কোন শিল্প চর্চা করতে দেখছি না।'

তিনি বললেন, 'ও, হ্যাঁ, আমি, আমি রোদে শুধুমাত্র বসে থাকার শিল্প চর্চা করছি। এখানে বসুন এবং সূর্যকে আপনার মুখে পড়তে দিন। এটি উষ্ণতার মত এবং এর মিষ্টি গন্ধ আছে। এটি আপনার অন্তরে শান্তি

www.pathagar.org

বোধের সৃষ্টি করে।' তিনি জিজ্ঞেস করলেন, 'আপনি কখনো সূর্য সম্পর্কে ভেবেছেন? এটি কখনো তাড়াহুড়া করে না, কখনো উত্তেজিত হয় না, এটি কেবল কাজ করে ধীর গতিতে এবং কোন শব্দ করে না, কোন বাজার টিপে না, কোন ফোনের উত্তর দেয় না, কোন বেল বাজায় না, কেবল আলো ছড়িয়ে যায়। আপনি বা আমি সারা জীবনে যা করতে পারি না, সূর্য তারচেয়ে অনেক বেশি কাজ মুহূর্তের ভগ্নাংশের মধ্যে করে। চিন্তা করুন এটা কী করতে পারে। এটি ফুল ফোটায়, গাছের বৃদ্ধি ঘটায়, পৃথিবীকে উষ্ণ রাখে, এর কারণে ফল ধরে এবং সবজি ফলে এবং শষ্য পাকে, পানি তুলে নিয়ে বৃষ্টি ঝড়ায় এবং এটি আপনাকে শান্তিপূর্ণ করে তোলে।

'আমি যখন সূর্যের নিচে বসি এবং সূর্যকে আমার উপর কাজ করতে দেই, এটি আমার উপর কিছু রশ্মি ফেলে যা আমাকে শক্তি যোগায়, অর্থাৎ, যখন সূর্যের নিচে বসার আমি সময় পাই।

তিনি বলেন, 'আপনার মেইল ওই কোণায় ছুঁড়ে ফেলে দিন এবং আমার সঙ্গে এখানে বসুন।'

আমি তাই করি এবং অবশেষে আমি আমার ঘরে ফিরে এলাম এবং আমার মেইল নিয়ে ঠিক সময়ে কাজ শেষ করলাম। আর দিনের অনেকটা সময় পেয়েছি অবসর যাপনের এবং সূর্যের নিচে বসার।'

আমি অবশ্যই অনেক অলস ব্যক্তিকে চিনি যারা সূর্যের নিচে বসেছেন সারা জীবন ধরে এবং কখনোই এখান থেকে কোন কিছু অর্জন করতে পারেন নি। এটিই হচ্ছে বসে থেকে আয়েশ করা এবং কেবল বসে থাকার মধ্যে পার্থক্য। কিন্তু যদি আপনি সূর্যের নিচে বসে আরাম করেন এবং ঈশ্বর সম্পর্কে চিন্তা করেন এবং নিজেকে তাঁর সুরের সঙ্গে মেলাতে পারেন এবং নিজেকে খুলে দিতে পারেন তার শক্তির কাছে, তাহলে বসে থাকা অলসতা নয়; আসলে, এটি শক্তি নবায়নের শ্রেষ্ঠ উপায়। এটি আপনাকে দেয় নিয়ন্ত্রণের শক্তি, যে ধরনের শক্তিকে আপনি নিয়ন্ত্রণ করেন, আপনাকে নিয়ন্ত্রণ করে সেই ধরনের শক্তি নয়।

মনকে শান্ত রাখার রহস্য হল সকল উত্তেজনাকর প্রতিক্রিয়াকে এড়িয়ে চলা আর শান্তিপূর্ণ চিন্তার অনুশীলন করা। এই শিল্পের সারাংশ হল গতিকে কমিয়ে রাখা। শক্তিকে অত্যন্ত কার্যকরভাবে সংরক্ষণ করার মাধ্যমে আপনার দায়িত্ব পালন করতে হলে আপনার গতি কমিয়ে রাখতে হবে।

www.pathagar.org

একটি বা দুইটি কার্যকর পরিকল্পনা গ্রহণ করার পরামর্শ দেয়া যেতে পারে এবং সেগুলি প্রয়োগের মাধ্যমে আপনি শিথিলায়ন ও সহজ শক্তি অর্জনের বিষয়ে দক্ষতা অর্জন করতে পারেন।

এই রকম একটি অসাধারণ পরিকল্পনার পরামর্শ আমাকে দিয়েছিলেন ক্যাপটেন এডি রিকেনবেকার। তিনি একজন অতি ব্যস্ত মানুষ, তিনি তার দায়িত্ব এমন স্বাচ্ছন্দ্যে সামলাতে সক্ষম হন যে এটি তার সংরক্ষিত শক্তির ইঙ্গিত দেয়। আমি তার গোপন উপাদানের একটি আকস্মিকভাবে পেয়ে যাই।

আমি তার সঙ্গে একটি টেলিভিশন প্রোগ্রাম ধারণ করছিলাম। আমাদের নিশ্চয়তা দেয়া হয়েছিল যে কাজটি দ্রুত শেষ করা যাবে এবং দৈনন্দিন বিষয়সূচির অন্যান্য কাজ করার জন্য তাকে তাড়াতাড়ি ছেড়ে দেয়া হবে।

যাইহোক, চিত্রগ্রহণে পূর্বধারণার চেয়ে অনেক বেশি সময় ব্যয় হল। যাইহোক, আমি লক্ষ্য করলাম যে ক্যাপটেনের চেহারায় বিরক্তির কোন চিহ্ন নেই। তিনি উদ্বিগ্ন অথবা নার্ভাস হচ্ছেন না। তিনি পায়চারী করছেন না এবং ক্ষিপ্ত হয়ে অফিসে কল করছেন না। বরং তিনি অত্যন্ত স্বাভাবিকভাবে পরিস্থিতি মেনে নিয়েছেন। ষ্টুডিওতে দুইটি রকিং চেয়ার ছিল, দৃশ্যত সেটে ব্যবহারের উদ্দেশে, আমাদের জন্য নয়। তিনি খুব স্বচ্ছন্দে একটি রকিং চেয়ারে বসলেন।

আমি সব সময় এডি রিকেনবেকারের একজন ভক্ত ছিলাম এবং তার টেনশনহীনতা সম্পর্কে মন্তব্য করলাম। আমি বললাম, 'আমি জানি আপনি কত ব্যস্ত এবং আমি অবাক হলাম আপনাকে নিরুদ্বিগ্ন, শান্ত এবং শিথিল হয়ে বসে থাকতে দেখে।'

আমি নিজে একটু বিরক্ত হয়েছিলাম কারণ মূলত আমি ক্যাপটেন রিকেনবেকারের এত বেশি সময় নেয়ার জন্য আফসোস করছিলাম। আমি জিজ্ঞেস করলাম, 'আপনি কীভাবে এত নির্বিকার থাকতে পারেন?'

তিনি হেসে উত্তর দিলেন, 'ওহ, আই জাষ্ট প্র্যাকটিস হোয়াট ইউ প্রিচ। আসুন, এটি বেশ সহজ। আমার পাশে বসুন।'

আমি অন্য রকিং চেয়ার টেনে নিজে একটু আয়েশ করে বসলাম। তারপর বললাম, 'এডি, আমি জানি এই কৌতূহলোদ্দীপক প্রশান্তি অর্জন করার আপনার কিছু কৌশল আছে। দয়া করে এই বিষয়ে কিছু বলুন।'

www.pathagar.org

তিনি একজন বিনয়ী ব্যক্তি। আমার জেদের কারণে তিনি আমাকে একটি সূত্র দিলেন যা তিনি প্রায়ই প্রয়োগ করে থাকেন। আমি এটি প্রয়োগ করলাম, এটি অত্যন্ত কার্যকর। এটি নিম্নলিখিতভাবে বর্ণনা করা যেতে পারে।

প্রথম, শারীরিকভাবে অবসন্ন হোন। এটি প্রতিদিন কয়েকবার করুন। আপনার শরীরের প্রতিটি পেশী শিথিল করুন। নিজেকে জেলিফিস হিসেবে কল্পনা করুন, আপনার শরীর একেবারে শিথিল হয়ে যাচ্ছে। আলু ভর্তি একটি বিশাল ব্যাগের একটি মানসিক ছবি আঁকুন। কল্পনায় তা কেটে ফেলুন এবং আলুগুলিকে গড়িয়ে বের হতে দিন। নিজেকে ওই ব্যাগ মনে করুন। একটি খালি ব্যাগের চেয়ে আরো বেশি স্বাচ্ছন্দ কী আর হতে পারে?

সূত্রে দ্বিতীয় উপাদান হল মন থেকে সব পরিষ্কার করতে হবে। প্রতিদিন কয়েকবার মন থেকে সকল ক্ষোভ, অসন্তোষ, হতাশা, ব্যর্থতা এবং দুঃখ অপসারণ করতে হবে। তা না হলে মন বারবার এবং নিয়মিতভাবে এই অসুখী চিন্তা জড়ো হয়ে একটি বিরাট ক্ষতি অবশ্যম্ভাবী হয়ে পড়বে। সকল বিষয় থেকে মনকে সরাতে হবে যা শিথিলতার শক্তির প্রবাহকে ব্যাহত করতে পারে।

তৃতীয়ত, আধ্যাত্মিকভাবে চিন্তা করুন। আধ্যাত্মিকভাবে চিন্তা করার মানে হল মনকে নিয়মিত বিরতিতে ঈশ্বরের কথা স্মরণ করা। অতন্তপক্ষে দিনে তিনবার, 'পাহাড়ের দিকে চোখ তুলে তাকাও।' এটি আপনাকে ঈশ্বরের সঙ্গে একই সুরে বেধে রাখবে। এটি আপনার শান্তিকে বারবার নবায়ন করবে।

এই তিনটি দফার কর্মসূচি আমাকে দারুণভাবে মুগ্ধ করেছে, আর আমি কয়েক মাস ধরে এটি চর্চা করছি। এটি সহজতার ভিত্তিতে শিথিল ও স্বাচ্ছন্দ জীবনযাপন করার একটি চমৎকার পদ্ধতি।

আমার নিউ ইয়র্ক সিটির বন্ধু ড. জেড. টেলর বারকোভিজ। আমি তার কাছ থেকে নির্বিকারভাবে কাজ করে যাওয়ার অধিকাংশ কৌশল শিখেছি। যখন খুব কাজের চাপ থাকে, প্রায়ই, অফিস ভর্তি রোগী এবং প্রচুর টেলিফোন কল আসতে থাকে, তিনি হঠাৎ কাজ বন্ধ করে দেন, ডেস্কে হেলান দেন এবং ঈশ্বরের সঙ্গে কথা বলেন এমনভাবে যেন এটি স্বাভাবিক।

www.pathagar.org

আমি তার প্রার্থনার ধরন পছন্দ করি। তিনি প্রার্থনায় যা বলেন তা অনেকটা এই রকম: 'দেখুন, প্রভু, আমি নিজেকে খুব বেশি কঠিন পরিস্থিতিতে ঠেলে দিয়েছি। আমি নার্ভাস হয়ে পড়ছি। এখানে আমি মানুষকে শিথিলতার অনুশীলন কীভাবে করতে হবে তা পরামর্শ দেই, এখন আমাকে অবশ্যই এটি অনুশীলন করতে হবে। আপনার আরোগ্যের শান্তি দিয়ে আমাকে স্পর্শ করুন। আমাকে ধৈর্য, প্রশান্তি, শক্তি দিন এবং আমার নার্ভাস এনার্জিকে সংরক্ষণ করুন যেন আমার কাছে আগতদের সাহায্য করতে পারি।' তিনি নিরবে এক অথবা দুই মিনিট দাঁড়িয়ে থাকেন। তারপর তিনি ঈশ্বরকে ধন্যবাদ জানান এবং স্বাচ্ছন্দ শক্তি নিয়ে পূর্ণ উদ্যমে কাজে ফিরে যান।

মাঝেমধ্যে রোগীদের কলে সাড়া দিতে গিয়ে তিনি শহরের মধ্যে ট্র্যাফিক জ্যামে পড়েন। এই সম্ভাব্য বিরক্তিকর বিলম্বকে সুযোগ হিসেবে শিথিলায়নের কাজে ব্যবহার করার একটি অত্যন্ত আকর্ষণীয় পদ্ধতি রয়েছে তার। ইঞ্জিন বন্ধ করে তিনি মাথা পিছন দিকে দিয়ে সিটে হেলান দেন এবং চোখ বন্ধ করেন, এমনকি তিনি কখনো কখনো ঘুমিয়েও পড়েছেন। তিনি বলেন ঘুমিয়ে পড়লেও উদ্বিগ্ন হওয়ার কোন যুক্তি নেই কারণ উচ্চনাদের হর্ণের শব্দ তাকে জাগিয়ে তুলবে যখন গাড়ি চলতে শুরু করবে।

যাতায়াতের পথে এক কী দুই মিনিটে পরিপূর্ণ রিল্যাক্সেশনের জন্য এই বিরতি, কিন্তু এগুলির রয়েছে শক্তিকে নবায়ন করার ক্ষমতা। এটি বিস্ময়কর যে আপনি যেখানেই থাকুন না কেন বহু মিনিট অথবা মিনিটের ভগ্নাংশ প্রতিদিন বিশ্রাম নিতে পারছেন। যদি একটি ভগ্নাংশ সময়েও আপনি সুচিন্তিতভাবে ঈশ্বরের শক্তির নিকটবর্তী হোন, আপনি শিথিলায়নের পর্যাপ্ত সুযোগ পাবেন। শিথিলায়নের সময়ের দৈর্ঘ্যের উপর শক্তির উৎপাদন নির্ভর করে না, এটি অভিজ্ঞতার মানের উপর নির্ভর করে।

আমাকে বলা হয়েছে রজার ব্যবসন, বিশিষ্ট পরিসংখ্যানবিদ, প্রায়ই খালি গীর্জায় গিয়ে নিরবে বসে থাকেন। সম্ভবত তিনি একটি অথবা দুইটি শ্লোক পাঠ করেন এবং এটি করার সময় তিনি বিশ্রাম ও শক্তির নবায়ন করেন। ডেল কার্নেগি টেনশনে তার নিউ ইয়র্ক সিটি অফিসের কাছের একটি গীর্জায় গিয়ে পনেরো মিনিট প্রার্থনাপূর্ণ মেডিটেশন করেন। তিনি বলেন খুব ব্যস্ততার সময় প্রার্থনার জন্যে তিনি অফিস ত্যাগ করেন। এটি

www.pathagar.org

প্রমাণ করে যে তিনি সময়কে নিয়ন্ত্রণ করতেন, সময়ের দ্বারা নিয়ন্ত্রিত হতেন না। এটি সাবধানতার ইঙ্গিতও করে যেন টেনশন নিয়ন্ত্রণের মাত্রা অতিক্রম না করে।

ওয়াশিংটন থেকে নিউ ইর্য়ক যওয়ার পথে ট্রেনে একজন বন্ধুর সঙ্গে দেখা হল। তিনি একজন কংগ্রেস মেম্বার। ব্যাখ্যা করে বললেন যে তিনি তার ডিস্ট্রিক্টের সংগঠকদের একটি সভায় বক্তৃতা দিতে যাচ্ছেন। যে বিশেষ দলটির উদ্দেশ্য তিনি বক্তব্য দিতে যাচ্ছিলেন তারা অত্যন্ত হিংস্র হয়ে উঠেছিল তার প্রতি। তিনি বলেন তারা হয়ত তার জন্য বিষয়টি খুব জটিল করে তুলছিল। তারা এই জেলায় সংখ্যালঘু হলেও তিনি অভিন্নভাবে তাদের মোকাবেলা করতে যাচ্ছেন।

'তারা আমেরিকার সিটিজেন আর আমি তাদের প্রতিনিধি। যদি তারা চায় তাদের অধিকার রয়েছে আমার সঙ্গে দেখা করার।'

আমি মন্তব্য করলাম, 'আপনাকে খুব একটা চিন্তিত মনে হচ্ছে না।'

তিনি উত্তর দিলেন, 'না, যদি আমি এ বিষয়ে চিন্তিত হই, তা হলে আমি মানসিক বিপর্যয়ে পড়ব এবং আমি ভালভাবে পরিস্থিতির মোকাবেলা করতে পারব না।

আমি জিজ্ঞেস করলাম, 'আপনার কি কোন বিশেষ কৌশল আছে এমন উত্তপ্ত পরিস্থিতির জন্য?

তিনি উত্তর দিলেন, 'ওহ্ হ্যাঁ, তারা খুব চিৎকার, চেচামিচি করবে এবং এটি হবে একটি উত্তাল হৈচৈপূর্ণ একটি দল। কিন্তু কোন প্রকার চাপ অনুভব করা ছাড়াই এদের মোকাবেলার জন্য আমার রয়েছে নিজস্ব পদ্ধতি। আমি গভীরভাবে শ্বাস নিব, কথা বলব শান্তভাবে, সততার সঙ্গে কথা বলব, বন্ধুত্বপূর্ণ ও শ্রদ্ধাশীল হব, আমার মেজাজ নিয়ন্ত্রণে রাখব আর ঈশ্বরের উপর আস্থা রাখব যে তিনি আমায় খেয়াল রাখবেন।'

কংগ্রেসম্যান বন্ধুটি বলে চললেন, 'আমি জীবনের একটি গুরুত্বপূর্ণ বিষয় শিখেছি এবং সেটি হল যেকোন পরিস্থিতিতে নিরুদ্বিগ্ন ও শান্ত থাকুন, একটি বন্ধুত্বপূর্ণ মনোভাব পোষণ করুন, বিশ্বাস রাখুন এবং যথাসম্ভব ভালভাবে কাজটি সম্পন্ন করুন। এটি করলে আপনি সবকিছু ঠিকমত করতে পারবেন।'

এই কংগ্রেসম্যানের চাপমুক্তভাবে জীবনযাপন ও কাজকর্ম করার সক্ষমতার উপর আমার কোন সন্দেহ নেই এবং সফলতার সঙ্গে তার লক্ষ্য

www.pathagar.org

অর্জন করার বিষয়েও।

পওলিংয়ে আমাদের ফার্মে আমরা কিছু নির্মাণ কাজ করছিলাম। আমি লক্ষ্য করলাম একজন কর্মী বেলচা দুলিয়ে কাজ করছিল। তিনি বালির একটি স্তুপ সরাচ্ছিলেন। এটি ছিল একটি নান্দনিক দৃশ্য। কোমর পর্যন্ত নগ্ন, তার চর্বিহীন ও পেশীবহুল দেহ নিয়ে কাজ করছেন নির্ভুল এবং সঙ্গতি বজায় রেখে। বেলচা উঠছে আর পড়ছে একটি নিখুঁত ছন্দে। তিনি বালির স্তুপে বেলচাটি ঠেসে দিচ্ছেন, দেহটি বেঁকে গিয়ে এটিতে ঠেস দিয়ে বেলচাটিকে বালির আরো গভীরে ঢুকিয়ে দিচ্ছে। তারপর, সাবলিলভাবে বিনাক্লেশে একটি দোলা দিয়ে এটি উঠে আসছিল এবং কোন বিরতি ছাড়াই বালি নিক্ষিপ্ত হচ্ছিল। আবার বেলচা ফিরে যায় বালির স্তুপে, এটিকে ঠেসে বালির গভীরে ঢুকিয়ে দেয়া হয়, আবার বেলচা উপরে উঠে আসে সহজভাবে একটি নিখুঁত বৃত্তাকারে। হয়ত কারো মনে হতে পারে যে এই নির্মাণকর্মীর এই ছান্দিক গতির সঙ্গে তিনি হয়ত গান গাইতে পারেন। আসলেই লোকটি কাজ করতে করতে গান গাইছিল।

আমি বিস্মিত হইনি যখন ফোরম্যান আমাকে বলেন যে তার প্রতিষ্ঠানের শ্রেষ্ঠ কারিগরদের মধ্যে তাকে একজন বিবেচনা করা হয়। এছাড়াও ফোরম্যান তাকে একজন হাসি-খুশী, সুখী এবং আনন্দদায়ক ব্যক্তি হিসেবে উল্লেখ করেন। তার সঙ্গে কাজ করা অত্যন্ত আনন্দের। তিনি একজন নিরুদ্বিগ্ন মানুষ যিনি আনন্দময় জীবন যাপন করেন, তিনি যেকোন কাজ সহজেই করার কৌশলে দক্ষ ছিলেন।

বিনোদন থেকে সৃষ্টি হয় রিল্যাক্সেশন এবং বিনোদনের প্রক্রিয়া অব্যাহত থাকা প্রয়োজন। মানব জাতিকে শক্তির একটি অবিরাম প্রবাহের সঙ্গে সংযুক্ত থাকতে হয় যা ঈশ্বরের কাছ থেকে আসে এবং নবায়নের জন্য ঈশ্বরের কাছে ফিরে যায়। যখন কোন ব্যক্তি এই ক্রমাগত বিনোদনমূলক প্রক্রিয়ার সঙ্গে একই সুরে যাপন করে তখন তিনি রিল্যাক্সের অপরিহার্য গুণমান সম্পর্কে জানতে পারেন এবং সহজভাবে যেকোন কাজ করতে পারেন।

কিভাবে এই দক্ষতা অর্জন করা যায়। আপনার কঠিন কাজকে কিভাবে সহজ করে করা যায় তার দশটি নিয়ম নিম্নে দেয়া হল। এই প্রমাণিত পদ্ধতি প্রয়োগ করে কঠিন কাজ সহজভাবে করতে পারেন। এগুলি

www.pathagar.org

আপনাকে শিথিল হতে এবং সহজসাধ্য শক্তি অর্জনে আপনাকে সাহায্য করবে।

১। মনে করবেন না অ্যাটলাস হয়ে আপনি পৃথিবীকে নিজের কাঁধে বহন করছেন। মাত্রাতিরিক্ত কঠিন পরিশ্রম করবেন না। নিজেকে তত গুরুত্বপূর্ণ বিবেচনা করবেন না।

২। আপনার কাজকে পছন্দজনক বিবেচনা করুন। তাহলে এটি আপনার জন্য আনন্দদায়ক হবে, নিরানন্দময় না হয়ে। হয়ত আপনার পেশা বা কাজ পরিবর্তন করার দরকার নেই। নিজেকে বদলান এবং তাহলে আপনার কাজ ভিন্ন রকম মনে হবে।

৩। আপনি আপনার কাজের পরিকল্পনা করুন এবং আপনার পরিকল্পনা অনুযায়ী কাজ করুন। পদ্ধতির অভাবে আপনার মনে হবে 'আমি ক্লান্তি অনুভব করছি'।

৪। একবারে সবকিছু করতে চেষ্টা করবেন না। এর ফলে সময় বেশি ব্যয় হয়। বাইবেলের পরামর্শের প্রতি মনোযোগ দিন, 'দিস ওয়ান থিং আই ডু।'

৫। একটি সঠিক দৃষ্টিভঙ্গী অর্জন করুন। মনে রাখবেন আপনার কাজটি সহজ হবে না কঠিন হবে তা নির্ভর করবে আপনি এটিকে কিভাবে নিয়েছেন তার উপর। আপনি এটিকে কঠিন মনে করলে এটিকে কঠিন মনে হবে। আপনি এটিকে সহজ মনে করুন এটি আপনার কাছে সহজ হয়ে যাবে।

৬। আপনি আপনার কাজে দক্ষতা অর্জন করুন। 'জ্ঞানই শক্তি' (আপনার কাজের ক্ষেত্রে)। একটি কাজ সঠিকভাবে করা সর্বদাই সহজ।

৭। শিথিল হওয়ার অনুশীলন করুন। সহজভাবে তা করা যায়। অতিরিক্ত চাপ প্রয়োগ করবেন না এবং অযথা টানাটানি করবেন না। তাল মিলিয়ে কাজ করুন।

৮। নিজেকে নিয়মের মধ্যে রাখুন। আজকের কাজ কাল পর্যন্ত ফেলে রাখবেন না। অসম্পাদিত কাজ আপনার কাজকে আরো কঠিন করে তোলে। নির্দিষ্ট সময়ের মধ্যে আপনার কাজ শেষ করুন।

৯। আপনার কাজের বিষয়ে প্রার্থনা করুন। যদি তা করেন আপনি নিরুদ্বিগ্ন দক্ষতা অর্জন করবেন।

www.pathagar.org

১০। আপনি 'অদৃশ্য অংশীদার'কে গ্রহণ করুন। বিস্ময়কর মনে হলেও, তিনি আপনার কাছ থেকে আপনার বোঝা নিয়ে নিবেন। ঈশ্বর বাড়ির পাশাপাশি আপনার অফিস, কারখানা, দোকান, রান্নাঘর, গীর্জায় অবস্থান করেন। তিনি আপনার কাজ সম্পর্কে আপনার চেয়ে বেশি জানেন। তিনি আপনার কাজকে সহজ করতে আপনাকে সাহায্য করবেন।

www.pathagar.org

অধ্যায় পনেরো

কিভাবে মানুষের কাছে গ্রহণযোগ্য হবেন

আমরা হয়ত স্বীকার করতে পারি যে আমরাও চাই মানুষ আমাদের পছন্দ করুক।

আপনি হয়ত কাউকে বলতে শুনে থাকতে পারেন, 'আমাকে কেউ পছন্দ করুক বা না করুক আমি পরোয় করি না।' কিন্তু যখনই কাউকে এরকম বলতে শুনবেন, আপনি ধরে নিন যে তিনি আসলেই সত্য বলছেন না।

মনোবিজ্ঞানী উইলিয়াম জেমস বলেন, 'মানব প্রকৃতির গভীরতম আকাঙ্ক্ষা হল প্রশংসিত হওয়া।' তার আকাঙ্ক্ষা অন্য কেউ তাকে পছন্দ করুক, হতে চান সন্মানিত, তার প্রতি অন্যরা আগ্রহী হোক। এগুলি সহজাতভাবে আমাদের মধ্যে রয়েছে।

একটি হাই স্কুলের ছাত্রদের এই প্রশ্নের উপর ভোট গ্রহণ করা হয়েছিল, 'আপনারা সবচেয়ে বেশি কী আকাঙ্ক্ষা করেন? বিস্ময়করভাবে সংখ্যাগরিষ্ঠ ছাত্র ভোট দেয় যে তারা জনপ্রিয় হতে চায়। এই একই আবেগ বড়দের মধ্যেও রয়েছে। প্রকৃতপক্ষে সবাই চায় তাকে অন্য সবাই ভাল মনে করুক, তাকে গণ্য করুক, অথবা সহযোগীরা ভালবাসুক।

জনপ্রিয়তার শিল্প অর্জন করতে হলে আপনাকে অকপট হতে হবে। জনপ্রিয়তার জন্য আপনি পরিকল্পিতভাবে কঠোর চেষ্টা করলেও সম্ভবত আপনি এর নাগাল পাবেন না। কিন্তু যদি সেই বিরল ব্যক্তিদের মত হন যাদের সম্পর্কে মানুষ বলে, 'তার মধ্যে নিশ্চয়ই কিছু একটা আছে,' আপনি নিশ্চিত হতে পারেন আপনি জনপ্রিয় হওয়ার পথে অগ্রসর হচ্ছেন।

আমি আপনাকে সতর্ক করছি জনপ্রিয়তা অর্জন করা সত্ত্বেও আপনি কখনই সবার কাছে প্রিয় হতে পারবেন না। মানব প্রকৃতিতে এক অদ্ভুত

www.pathagar.org

পরিহাস বিদ্যমান, যার ফলে কিছু মানুষ স্বাভাবিকভাবেই আপনাকে পছন্দ করবে না। অক্সফোর্ডের প্রাচীরে এমন একটি চতুষ্পদী শ্লোক উৎকীর্ণ আছে:

I do not love thee, Dr. Fell,
The reason why I cannot tell;
But this alone I know full well,
I do not love thee, Dr. Fell.

এই শ্লোকটি অত্যন্ত সুক্ষ্ম অর্থ বহন করে এবং এটি অত্যন্ত চাতুর্যপূর্ণ। লেখক ড. ফেলকে পছন্দ করেন না। তবে তিনি জানেন না কেন, তিনি শুধু জানেন তিনি ড. ফেলকে পছন্দ করেন না। এটি সম্ভবত একটি অযৌক্তিক অপছন্দ, কেননা ড. ফেল ছিলেন অত্যন্ত চমৎকার একজন ব্যক্তি। যদি লেখক ড. ফেলকে ভালভাবে জানতেন হয়ত তিনি তাকে পছন্দ করতে পারতেন। কিন্তু বেচারা ড. ফেল ওই লাইনগুলির লেখকের কাছে কখনই প্রিয় হতে পারেন নি। এটি হয়ত কেবল সৌহার্দ্যের অভাবে হয়ে থাকতে পারে। একটি বিভ্রান্তিকর কৌশলের মাধ্যমে আমরা কোন ব্যক্তির প্রতি আকৃষ্ট হতে পারি অথবা নাও হতে পারি।

এমনকি বাইবেল মানব প্রকৃতির এই অসুখী সত্যকে স্বীকার করে। কারণ এটি বলছে, 'যদি সম্ভব হয়, যথাসম্ভব সকলের সঙ্গে শান্তিতে বাস কর (রোমীয় ১২:১৮)।' বাইবেল একটি অত্যন্ত বাস্তবসম্মত গ্রন্থ এবং এটি মানুষ সম্পর্কে জানে, তাদের অসীম সম্ভাবনার পাশাপাশি রয়েছে অনেক অসম্পূর্ণতা। বাইবেল শিষ্যদের উপদেশ দেয় যদি তারা কোন একটি গ্রামের মধ্য দিয়ে যায় এবং গ্রামের লোকদের সঙ্গে ভাল সম্পর্ক সৃষ্টি করতে চেষ্টা করে, তবুও যদি তারা সফল না হয়, তারা যেন তাদের পা থেকে সেই গ্রামের ধূলা ঝেড়ে ফেলে দিয়ে আসে। বাইবেল বলছে, 'আর যারাই তোমাদের গ্রহণ করবে না, তোমরা তাদের নগরে যাওয়ার পর, তোমাদের পা থেকে সেই গ্রামের ধূলা ঝেড়ে ফেলে দাও তাদের বিরুদ্ধে সাক্ষ্যের জন্য (লিউক ৯:৫)।' এভাবে বলা যায় যে যদি আপনি যথাযথভাবে জনপ্রিয়তা লাভ নাও করেন, আপনি বিজ্ঞতার পরিচয় দিবেন যদি এটিকে গুরুতরভাবে প্রভাবিত করতে না দেন।

www.pathagar.org

যাইহোক, কিছু নির্দিষ্ট সূত্র ও পদ্ধতি আছে সেগুলি বিশ্বাসের সঙ্গে যথাযথভাবে পালন করলে আপনি নিজেকে এমন একজন ব্যক্তিতে পরিণত করতে পারবেন যে সবাই আপনাকে পছন্দ করবে। আপনি সন্তোষজনক ব্যক্তিগত সম্পর্ক উপভোগ করতে পারবেন এমনকি যদি আপনি একজন 'ডিফিকাল্ট' ব্যক্তিও হন অথবা লাজুক স্বভাব এবং চাপা স্বভাবের হন, এমনকি অসামাজিক হলেও। আপনি নিজেকে এমনভাবে তৈরি করতে পারেন যিনি অন্যদের সঙ্গে সহজ, স্বাভাবিক, অকৃত্রিম এবং আনন্দদায়ক সম্পর্ক উপভোগ করে।

এই বিষয়ের গুরুত্বকে বিবেচনা করার জন্য এবং সময় দেয়ার জন্য এবং এর দক্ষতার প্রতি মনোযোগ দেয়ার জন্য আমি আপনাকে খুব বেশি জোর দিতে পারি না, কারণ যতক্ষণ না তা আপনি করেন আপনি কখনো পুরোপুরি সুখী অথবা সফল হতে পারবেন না। এই সক্ষমতা অর্জনে ব্যর্থতা আপনাকে বিপরীতদিকে মানসিকভাবে প্রভাবিত করবে। কেবল অহংকে সন্তুষ্ট করার চেয়ে অন্যদের কাছে পছন্দনীয় হওয়ার অসামান্য গুরুত্ব রয়েছে। আপনার জীবনের সফলতা অর্জনের পাশাপাশি স্বাভাবিক ও সন্তোষজনক ব্যক্তিগত সম্পর্ক আরো বেশি গুরুত্বপূর্ণ।

অন্যের কাছে নিজেকে আবশ্যক অথবা প্রয়োজনীয় বোধ না হওয়ার অনুভূতি সবচেয়ে বিধ্বংসী একটি মানব প্রতিক্রিয়া। অন্যরা আপনাকে যত চাইবে অথবা প্রয়োজন বোধ করবে আপনি তত মুক্ত ব্যক্তিতে পরিণত হবেন। 'একাকী জীবন কাটায়, বিচ্ছিন্ন ব্যক্তিত্ব এবং চাপা স্বভাব, এই ধরনের মানুষরা যে দুর্দশা ভোগ করে যা বর্ণনা করা যায় না। আত্মরক্ষার্থেও তারা নিজেদের মধ্যে আরো হঠে যায়। তাদের অন্তর্বর্ধিষ্ণু, অন্তর্মুখী প্রকৃতি স্বাভাবিক বিকাশ থেকে বঞ্চিত হয় যা নিঃসঙ্গ, নিঃস্বার্থ ব্যক্তি উপলব্ধি করে। যদি এই ধরনের ব্যক্তিত্বকে নিজের ভিতর থেকে বের না আনা হয় এবং অন্যের কাছে মূল্যবান হতে না পারে, এটি হয়ত অসুস্থ হয়ে পড়ে এবং মরে যায়। অন্যদের কাছে নিজেকে প্রয়োজনীয় বোধ না হওয়ার অনুভূতি হতাশা ও অসুস্থতার সৃষ্টি করে। যদি নিজেকে আপনার অকর্মণ্য মনে হয়, যদি আপনার প্রয়োজন বোধ কেউ না করে বা আপনাকে না চায়, আপনাকে অবশ্যই এই বিষয়ে কিছু একটা করতে হবে। এটি কেবল শোচনীয়ই নয়, মানসিকভাবেও দুঃখজনক। মানব প্রকৃতির সমস্যা

www.pathagar.org

নিয়ে যারা কাজ করেন তারা অবিরত এই সমস্যা এবং এর দুঃখজনক ফলাফলের মুখোমুখী হন।

উদাহরস্বরূপ, কোন একটি শহরের রোটারী ক্লাবের মধ্যাহ্নভোজে আমার টেবিলে দুইজন চিকিৎসক ছিলেন। একজন ছিলেন বয়স্ক যিনি বেশ কয়েক বছর আগে অবসর নিয়েছেন এবং অন্যজন তরুণ, শহরের সবচেয়ে জনপ্রিয় চিকিৎসক। তরুণ চিকিৎসককে বেশ ক্লান্ত ও বিপর্যস্ত দেখাচ্ছিল। তিনি একটি ক্লান্তিকর দীর্ঘশ্বাস ছেড়ে অবসাদে একেবারে নেতিয়ে পড়লেন। তিনি অভিযোগ করলেন, 'টেলিফোনের রিংয়ের শব্দ যদি কোনভাবে থামানো যেত, আমি কোথাও যেতে পারি না কারণ মানুষ সবসময় আমাকে ফোন করে। আমি যদি টেলিফোনে সাইলেন্সার লাগাতে পারতাম তবে ভাল হত।'

বৃদ্ধ চিকিৎসক আস্তে আস্তে বললেন, 'আমি জানি আপনি কেমন অনুভব করছেন, জিম। আমি নিজেও ওই রকম অনুভব করতাম, তবে টেলিফোনকে ধন্যবাদ দিন যে ওটা বাজে। খুশী হোন যে মানুষ আপনাকে চায় এবং আপনার প্রয়োজন অনুভব করে।'

এরপর তিনি করুণ কণ্ঠে যোগ করলেন, 'আমাকে কেউ আর ডাকে না। আমি আবার টেলিফোনের রিং বাজার শব্দ শুনতে চাই। কেউ আমাকে চায় না এবং কেউ আমার প্রয়োজন বোধ করে না। আমি এখন একজন সেকেলে ব্যক্তি।'

টেবিলের আমরা সবাই যারা মাঝেমধ্যে সামান্য ক্লান্তি অনুভব করি বিভিন্ন রকমের সক্রিয়তার কারণে, বৃদ্ধ ডাক্তারের কথা শুনে আমাদের মধ্যে অনেক চিন্তাভাবনা বয়ে যাচ্ছিল।

একজন মধ্য বয়স্ক মহিলা অসন্তোষ প্রকাশ করে আমাকে বলেন যে তিনি ভাল বোধ করছেন না। তিনি অসন্তুষ্ট এবং অসুখী। তিনি বলেন, 'আমার স্বামী মৃত, ছেলেমেয়েরা বড় হয়ে গিয়েছে এবং আমার আর কোথাও কোন স্থান নেই। মানুষ আমার সঙ্গে অমায়িক আচরণ করেন, কিন্তু তারা আমার প্রতি উদাসীন। প্রত্যেকের রয়েছে নিজস্ব স্বার্থ এবং আমাকে কেউ প্রয়োজন বোধ করে না, আমাকে কেউ চায় না। আমি অবাক হয়ে ভাবছি, এটি একটি কারণ হতে পারে কি যে এই জন্য আমি অসুস্থ বোধ করছি?'। নিশ্চয় এটি একটি গুরুত্বপূর্ণ কারণ হতে পারে।

www.pathagar.org

একটি ব্যবসায়িক অফিসে ওই ফার্মের প্রতিষ্ঠাতা, যিনি সত্তর পার করেছেন, অস্থির হয়ে উদ্দেশ্যবিহীনভাবে পায়চারী করছিলেন। তিনি আমার সঙ্গে কথা বললেন, যখন তার ছেলের সঙ্গে আমি দেখা করতে গিয়েছিলাম। বর্তমানে তিনি এই প্রতিষ্ঠানের প্রধান। তিনি টেলিফোনে কথা বলছিলেন। বৃদ্ধ লোকটি বিষণ্নভাবে জিজ্ঞেস করলেন, 'তুমি একটি বই লিখছ না কেন কী করে অবসর গ্রহণ করা যায়? বিষয়টি আমার জানা প্রয়োজন। আমি মনে করেছিলাম কাজের ভার ছেড়ে দেয়া সুখের হবে, কিন্তু এখন দেখছি কেউই আমার কথায় আগ্রহ প্রকাশ করে না। আমি মনে করতাম আমি একজন জনপ্রিয় ব্যক্তি, কিন্তু এখন আমি অফিসের এখানে সেখানে বসে থাকি। সকলেই হ্যালো বলে, এরপর তারা ভুলে যায় আমাকে। এছাড়া তারা হয়ত চায় আমি দূরে থাকি।' আমার ছেলে এই ব্যবসাটি পরিচালনা করছেন এবং তিনি বেশ ভালভাবেই কাজ করছেন। তবে আমি মনে করতে চাই তারা আমাকে একটু হলেও প্রয়োজন বোধ করুক।'

এই মানুষগুলি জীবনে সবচেয়ে করুণ এবং অসুখী অভিজ্ঞতা লাভ করছে। তাদের মৌলিক ইচ্ছা হল মানুষ তাদের মিস করুক। কিন্তু তাদের এই চাহিদা পূরণ হয় না। তারা চায় মানুষ তাদের মূল্যায়ন করুক। তারা চায় মানুষ তাদের সম্পর্কে উচ্চ ধারণা পোষণ করুক। তবে কেবল অবসরের পর এই পরিস্থিতির সৃষ্টি হয় না।

একুশ বছর বয়সের একটি মেয়ে আমাকে বলেছিল জন্মের পর থেকেই সে অবাঞ্ছিত। কেউ একজন তাকে এই ধারণা দিয়েছে যে সে একজন অবাঞ্ছিত সন্তান। এই গুরুতর ধারণা তার অবচেতন মনে গভীরভাবে প্রবেশ করে, তাকে হীনমন্যতা ও আত্ম-নিন্দার একটি গভীর অনুভূতি দিয়েছিল। এটি তাকে কুণ্ঠিত ও অনগ্রসর করে তুলেছিল, ফলে সে পশ্চাদাভিমুখী হয়ে পড়েছিল। সে নিঃসঙ্গ ও অসুখী হয়ে পড়ে এবং প্রকৃতপক্ষে সে অবিকশিত ব্যক্তিত্বে পরিণত হয়। তার অবস্থার প্রতিকার ছিল তার জীবনকে আধ্যাত্মিকভাবে পুনর্গঠিত করা, বিশেষকরে তার চিন্তার ধরন, যা যথাসময় প্রসেস করে তাকে সবার কাছে প্রিয় হিসেবে প্রতিষ্ঠিত করে, তার ব্যক্তিত্বকে নিজের থেকে মুক্ত করার মাধ্যমে।

বিশেষকরে যারা গভীর, চেতনাশূন্য মানসিক দ্বন্দ্বের দ্বারা ক্ষতিগ্রস্ত নয়, এমন অসংখ্য মানুষও জনপ্রিয় হওয়ার দক্ষতা কখনো আয়ত্ত করতে পারে

www.pathagar.org

নি। তারা কঠোর চেষ্টা করে। তারা এমনকি চরম পর্যায়ে চেষ্টা করে, এমনভাবে বারবার করে যা প্রকৃতপক্ষে তারা উপভোগ করে না। তবুও কেবল মানুষ যেন তাদের পছন্দ করে এই তীব্র আকাঙ্ক্ষার কারণে তারা এই কাজে নিয়োজিত হয়। সর্বত্র আজ আমরা দেখি মানুষ তাদের জনপ্রিয়তার অতিরিক্ত আকাঙ্ক্ষার কারণে আধুনিক সমাজে প্রায়ই আন্তরিকতাহীন আচরণ করে থাকে।

আসলে কয়েকটি সহজ, স্বাভাবিক, প্রাকৃতিক উপায়ে জনপ্রিয়তা অর্জন করা যেতে পারে এবং সহজেই এই কৌশল রপ্ত করা যেতে পারে। এগুলিকে আন্তরিকভাবে অনুশীলন করুন, তাহলে আপনিও একজন পছন্দনীয় ব্যক্তিতে পরিণত হতে পারেন।

প্রথম, একজন স্বস্তিপূর্ণ ব্যক্তিত্বের অধিকারী হোন, অর্থাৎ যার সঙ্গে মানুষ কোন প্রকার অস্বস্তিবোধ ছাড়াই অনুষঙ্গী হতে পারে। কিছু মানুষ সম্পর্কে বলা হয়ে থাকে, 'আপনি কখনো তার নৈকট্য লাভ করতে পারবেন না।' সবসময়ই একটি বাধা থাকে যা আপনি অতিক্রম করতে পারবেন না। একজন স্বস্তিকর ব্যক্তি স্বচ্ছন্দ ও স্বাভাবিক হয়। তিনি হন আনন্দদায়ক, অমায়িক, সদালাপী। তার সঙ্গকে মনে হবে পুরনো হ্যাট অথবা পুরনো জুতা অথবা পুরনো কোট পরার মত আরামদায়ক। একজন অনমনীয়, গম্ভীর, সংবেদনহীন ব্যক্তি কখনো কোন দলে স্থান করে নিতে পারেন না। তিনি সবসময়ই কেবল এর থেকে একটু দূরেই রয়ে যান। আপনি কখনো পুরোপুরি বুঝতে পারবেন না তাকে কিভাবে গ্রহণ করতে হবে অথবা তার কী প্রতিক্রিয়া হবে। আপনি ঠিক তার সঙ্গে সহজ হতে পারবেন না।

একজন সতের বছরের তরুণ সম্পর্কে কয়েকজন তরুণ আলোচনা করছিল যাকে তারা খুব পছন্দ করে। তার সম্পর্কে তারা বলছিল, 'সে একজন খুব ভাল সঙ্গী এবং খুব ভাল ক্রীড়াবিদ। তার সঙ্গে সহজেই মেশা যায়।' স্বাভাবিক হওয়ার গুণাবলী অর্জন করা খুবই গরুত্বপূর্ণ। সাধারণত ওই ধরনের ব্যক্তিরা অত্যন্ত দয়ালু হয়। কিছু মানুষ আছে যারা আপনি তাদের সঙ্গে কী ধরনের আচরণ করেন সে বিষয়ে অত্যন্ত সচেতন, তারা তাদের অবস্থা ও অবস্থান নিয়ে খুবই ঈর্ষান্বিত, তারা অত্যন্ত সতর্কতার সঙ্গে তাদের অবস্থানের উপর দাঁড়িয়ে, তারা অত্যন্ত কঠোর এবং সহজেই বিক্ষুব্ধ হয়।

www.pathagar.org

এই সকল সত্যের অসামান্য উদাহরণ হলেন জেমস এ, ফার্লে, আমেরিকার সাবেক পোষ্টমাষ্টার জেনারেল। মি. ফার্লের সঙ্গে আমার বেশ কয়েক বছর আগে প্রথমবারের মত সাক্ষাৎ হয়। কয়েক মাস পর তার সঙ্গে আমার এক বিশাল ভীড়ের মধ্যে আবার দেখা হয়। তিনি আমার নাম ধরে ডাকছিলেন। একজন মানুষ হওয়ায় তা আমি কখনো ভুলব না। এই একটি কারণে আমি সবসময়ই মি. ফার্লেকে পছন্দ করতাম।

একটি মজার ঘটনায় এই মানুষটির গোপন রহস্য জানা যায়, মানুষ কিভাবে তাকে পছন্দ করবে এই বিষয়ে তিনি ছিলেন একজন দক্ষ। আমি ফিলাডেলফিয়ায় 'গ্রন্থ ও লেখক' মধ্যাহ্নভোজে মি. ফার্লে এবং অন্য দুইজন লেখকের সঙ্গে বক্তৃতা দিতে গিয়েছিলাম। প্রকৃতপক্ষে, আমি এখন বর্ণনা করতে যাচ্ছি যা আমি কখনো দেখি নি। আমার দেরী হলেও আমার প্রকাশক সময়মত এসেছিল। মধ্যাহ্নভোজের বক্তারা হোটেলের করিডোর বরাবর একসঙ্গে হাঁটছিলেন। তখন তারা একটি কার্টে চাদর, তোয়ালে এবং অন্যান্য সামগ্রী নিয়ে দাঁড়িয়ে থাকা একজন নিগ্রো পরিচারিকাকে অতিক্রম করছিলেন, যেগুলি দিয়ে সে বিভিন্ন কক্ষ পরিষ্কার করছিল। মেয়েটির এই দলটির প্রতি কোন মনোযোগ ছিল না যখন তারা তার কার্টকে এড়িয়ে যাওয়ার জন্য তার একপাশে সরে দাঁড়াল। মি. ফার্লে তার কাছে এগিয়ে গেলেন এবং হাত বাড়িয়ে দিয়ে জিজ্ঞেস করলেন, 'হ্যালো, কেমন আছেন আপনি? আমি জিম ফার্লে। আপনার নাম কী? আপনার সঙ্গে সাক্ষাৎ হয়ে আনন্দিত হলাম।'

আমার প্রকাশক দলটির সঙ্গে হলের পাশ দিয়ে এগিয়ে যাওয়ার সময় পিছন ফিরে মেয়েটির দিকে তাকিয়ে দেখলেন। বিস্ময়ে মেয়েটির মুখ হা হয়ে গেল এবং চেহারায় একটি সুন্দর হাসি ফুটে উঠল। এটি একটি অসাধারণ উদাহরণ কিভাবে একটি নিরহংকার, স্বস্তিদায়ক, মিশুক ব্যক্তি ব্যক্তিগত সম্পর্কের ক্ষেত্রে সফল হয়।

একটি ইউনিভার্সিটির মনোবিজ্ঞান ডিপার্টমেন্ট ব্যক্তিত্বের বৈশিষ্ট্যের উপর একটি গবেষণা পরিচালনা করেছিল, মানুষ কাদের পছন্দ করে অথবা অপছন্দ করে। একশত বৈশিষ্ট্যকে বৈজ্ঞানিক উপায়ে বিশ্লেষণ করা হয় এবং রিপোর্টে জানানো হয় যে মানুষের কাছে প্রীতিভাজন হওয়ার জন্য একজন মানুষের অন্তত ছেচল্লিশটি সন্তোষজনক বৈশিষ্ট্য থাকতে হবে। এটি

www.pathagar.org

উপলব্ধি করা নিরুৎসাহজনক যে জনপ্রিয় হতে হলে আপনার বিশাল সংখ্যক বৈশিষ্ট্য থাকতে হবে।

যাইহোক, খ্রীষ্টধর্ম শিক্ষা দেয় যে একটি মৌলিক বৈশিষ্ট্য আপনাকে মানুষের কাছে যথাসম্ভব প্রিয় করে তুলবে। ওই বৈশিষ্ট্যটি হল একটি আন্তরিক ও সুস্পষ্ট আগ্রহ এবং মানুষের জন্য ভালবাসা। যদি এই মৌলিক বৈশিষ্ট্যের আপনি চর্চা করেন, সম্ভবত অন্যান্য বৈশিষ্ট্যগুলিও স্বাভাবিকভাবেই বিকশিত হবে।

আপনি যদি স্বচ্ছন্দজনক ব্যক্তিত্বের অধিকারী না হন, আমি আপনাকে পরামর্শ দিচ্ছি মানসিক চাপের সচেতন ও অসচেতন উপাদানগুলি অপসারণের একটি ভঙ্গী নিয়ে আপনি আপনার ব্যক্তিত্বের প্রতি মনোযোগ দিন, হয়ত আপনার মধ্যে এই উপাদানগুলি বিদ্যমান আছে। আপনি অনুমান করবেন না যে অন্যরা আপনাকে পছন্দ না করার কারণ তাদের মধ্যে কিছু ত্রুটি রয়েছে। পরিবর্তে অনুমান করুন যে ত্রুটি আপনার নিজের মধ্যেই রয়েছে এবং তা খুঁজে বের করে নির্মূলের জন্য দৃঢ় সঙ্কল্প গ্রহণ করুন। এটির জন্য প্রয়োজন হবে যথাযথ সততা এবং হয়ত ব্যক্তিত্ব বিশেষজ্ঞের সহায়তার প্রয়োজন হতে পারে। হয়ত বহু বছর ধরে তথাকথিত 'স্ক্র্যাচি' উপাদান আপনার ব্যক্তিত্বের গুণ হিসেবে রয়ে গেছে। সম্ভবত এগুলিকে ধারণ করা হয়েছে আত্মরক্ষামূলকভাবে, অথবা এগুলি হয়ত আপনার শৈশবে বিকশিত মনোভাবের ফল। এর উৎপত্তি যেভাবেই হোক না কেন আপনার নিজের একটি বৈজ্ঞানিক অনুশীলন এবং পরিবর্তনের প্রয়োজনীয়তায় স্বীকৃতির মাধ্যমে ব্যক্তিত্ব পুনর্গঠনের একটি প্রক্রিয়ায় এগুলিকে অপসারণ করা যায়।

একজন ভদ্রলোক গীর্জায় আমাদের ক্লিনিকে ব্যক্তিগত সম্পর্কের সমস্যা সমাধানে সাহায্যের জন্য এসেছিলেন। তার বয়স প্রায় পঁয়ত্রিশ বছর, তিনি এমন ধরনের ব্যক্তি ছিলেন যার দিকে তিনবার না হলেও আপনি নিশ্চিত দুইবার তাকাবেন। তিনি চমৎকারভাবে উত্তম সামঞ্জস্যপূর্ণ এবং চিত্তাকর্ষক ব্যক্তিত্বের অধিকারী ছিলেন। বিস্ময়কর যে তাকে কৃত্রিম হিসেবে বিবেচনা করে মানুষ তাকে পছন্দ করত না। কিন্তু তিনি তার অসুখী এবং নিরবচ্ছিন্ন শোচনীয় পরিস্থিতি এবং মানুষের সঙ্গে সম্পর্ক স্থাপনে তার বেদনাদায়ক ব্যর্থতা চিত্রিত করতে গিয়ে কিছু ঘটনা সম্পর্কে বর্ণনা করতে লাগলেন ।

www.pathagar.org

তিনি বিশদভাবে বলেন, 'আমি সাধ্যমত চেষ্টা করি। মানুষের সঙ্গে সম্পর্ক ভাল রাখার যে শিক্ষা আমাকে দেয়া হয়েছে আমি তা যথাযথভাবে অনুশীলন করার চেষ্টা করেছি। কিন্তু সফল হতে পারি নি। মানুষ আমাকে কেবল পছন্দ করে না এবং আর আমি তা অবগত।'

তার সঙ্গে কথা বলার পর তার সমস্যা সম্পর্কে বুঝতে তেমন অসুবিধা হল না। তার কথা বলার ধরনের মধ্যে নিরবচ্ছিন্ন সমালোচনামূলক মনোভাব হালকাভাবে হলেও দৃশ্যমান ছিল। ঠোঁট চেপে ধরার একটি অনাকর্ষণীয় অভ্যাস ছিল তার যা এক ধরনের কৃত্রিম বিনয় এবং অন্য সকলের বিরুদ্ধে দোষারোপের অভ্যাস থাকার ইঙ্গিত বহন করে, যেন তিনি নিজেকে কিছুটা উচ্চতর এবং অন্যদের তাচ্ছিল্যপূর্ণ বলে মনে করেন। প্রকৃতপক্ষে তার মধ্যে শ্রেষ্ঠত্বের একটি মনোভাব পরিলক্ষিত হয়। তিনি ছিলেন অনমনীয়, তার ব্যক্তিত্বে কোন নমনীয়তা ছিল না।

তিনি জানতে চান, 'নিজেকে পরিবর্তনের কোন উপায় আছে যাতে মানুষ আমাকে পছন্দ করে? এমন কি কোন উপায় নেই যাতে আমি অবচেতনভাবে অন্য মানুষকে অন্যায়ভাবে ক্ষুব্ধ করা বন্ধ করতে পারি?'

তরুণটি সন্দেহাতীতভাবে আত্মকেন্দ্রিক এবং আত্মম্ভরি ছিলেন। তিনি শুধু নিজেকেই পছন্দ করতেন। প্রতিটি বক্তব্য, প্রতিটি দৃষ্টিভঙ্গী তার উপর কী প্রতিক্রিয়া করছে এর নিরিখে অবচেতনভাবে এগুলিকে তিনি পরিমাপ করতেন। আমরা তাকে অন্য মানুষকে ভালবাসতে এবং নিজেকে ভুলে যাওয়ার শিক্ষা দেই, যা তার বিকাশের অবশ্যই একটি বিপরীত ব্যবস্থা ছিল। যাইহোক, এটি ছিল তার সমস্যা সমাধানে অত্যাবশ্যক। আমি দেখলাম এই তরুণটি মানুষের সঙ্গে খিটখিটে আচরণ করতেন এবং অন্যদের সঙ্গে কোন বাহ্যিক দ্বন্দ্ব না হওয়া সত্ত্বেও তিনি নিজে থেকে গায়ে পড়ে চড়াও হতেন। অন্তরে তিনি চেষ্টা করতেন সবার সঙ্গে মানিয়ে চলতে। অবচেতনভাবে মানুষ এটি উপলব্ধি করত, যদিও সম্ভবত তারা সমস্যাটিকে সংজ্ঞায়িত করে নি। তাদের মনে তার বিরুদ্ধে প্রতিবন্ধকতা খাড়া হচ্ছিল।

যেহেতু তিনি মনে করতেন মানুষের কাছে তিনি অপ্রীতিকর, ফলে ব্যক্তিগত মনোভাবে তিনি কম উষ্ণ ছিলেন। তিনি ছিলেন যথেষ্ট মার্জিত এবং অভদ্র ও অপ্রীতিকর না হতে চেষ্টা করতেন। কিন্তু মানুষ

www.pathagar.org

অসচেতনভাবে তার মধ্যে শীতলতা অনুভব করত, তাই তাকে তারা 'পরিত্যাগ' করে। এটিই ছিল তার অভিযোগ। তিনি তাদের অপছন্দ করতেন বলে তারাও তাকে অপছন্দ করত। তিনি নিজেকে খুব বেশি ভালবাসতেন এবং তার নিজের মর্যাদা বৃদ্ধির জন্য অন্যদের তিনি অপছন্দ করতেন। তিনি স্বার্থপরতায় ভুগছিলেন, এর প্রধান প্রতিকার হল অন্যদের প্রতি ভালবাসার অনুশীলন করা।

যখন আমরা তার সমস্যার ধরন নিরূপণ করলাম তিনি বিমূঢ় ও হতবুদ্ধি হয়ে পড়েন। কিন্তু তিনি সত্যিকার অর্থেই আন্তরিক ছিলেন। তিনি সুপারিশকৃত নি.জর প্রতি ভালবাসার পরিবর্তে অন্যদের প্রতি ভালবাসার কৌশলগুলি অনুশীলন করেন। এর জন্য প্রয়োজন হয় কিছু মৌলিক পরিবর্তন, কিন্তু তিনি তা করতে সফল হয়েছিলেন।

একটি পদ্ধতির পরামর্শে তাকে বলা হয়েছিল রাতে বিছানায় যাওয়ার পূর্বে একটি তালিকা করার। সারাদিনে তার সঙ্গে যাদের সাক্ষাৎ হয়েছিল, যেমন, বাস ড্রাইভার অথবা কাগজের হকার। তিনি মানসিকভাবে প্রত্যেক ব্যক্তির ছবি কল্পনা করতেন যাদের নাম তালিকায় হাজির হত এবং তিনি প্রত্যেকের চেহারাকে সামনে রেখে তার জন্য মঙ্গল চিন্তা করতেন। তারপর তিনি প্রত্যেকের জন্য প্রার্থনা করতেন। তিনি প্রার্থনা করতেন তার আশপাশের জগতের জন্য। আমাদের প্রত্যেকের রয়েছে নিজস্ব জগত, আমরা যাদের সঙ্গে কাজ করি অথবা কোন না কোনভাবে সংশ্লিষ্ট।

উদাহরণস্বরূপ, সকালে পরিবারের বাইরে এই তরুণ প্রথম যাকে দেখতেন তিনি ছিলেন তার অ্যাপার্টমেন্ট হাউজের এলিভেটর চালক। সামান্য কথা এবং বিড় বিড় করে সুপ্রভাত বলা ছাড়া তার সঙ্গে কথা বলার কোন অভ্যাস ছিল না। এখন তিনি সামান্য সময় নিয়ে এলিভেটর চালকের সঙ্গে হালকা গল্প করেন। তিনি তাকে জিজ্ঞেস করেন তার পরিবার সম্পর্কে এবং তার আগ্রহ সম্পর্কে। তিনি দেখলেন এলিভেটর অপারেটরের রয়েছে একটি আকর্ষণীয় দৃষ্টিভঙ্গী এবং কিছু অভিজ্ঞতা যা বেশ চিত্তাকর্ষক। তিনি একজন মানুষের মধ্যে নতুন বৈশিষ্ট্য দেখতে শুরু করেন, পূর্বে যাকে তার মনে হত একটি যান্ত্রিক রোবট, যিনি এলিভেটরটিকে উপর ও নিচে উঠানামা করতেন। তিনি প্রকৃতপক্ষে এলিভেটর চালককে পছন্দ করতে শুরু করলেন এবং পক্ষান্তরে এলিভেটর চালকের মনে তরুণ সম্পর্কে একটি

www.pathagar.org

প্রশংসনীয় সঠিক ধারণার সৃষ্টি হয়। তিনি তার দৃষ্টিভঙ্গী পরিমার্জন করেন। তারা প্রতিষ্ঠা করেন একটি বন্ধুত্বপূর্ণ সম্পর্ক। সুতরাং পদ্ধতিটি ব্যক্তি থেকে ব্যক্তির মধ্যে ছড়িয়ে পড়ল।

একদিন এই তরুণ লোকটি আমাকে বললেন, 'আমি দেখছি বিশ্ব আগ্রহোদ্দীপক মানুষ দ্বারা পরিপূর্ণ এবং আমি আগে কখনো তা উপলব্ধি করতে পারি নি।'

তিনি এই পর্যবেক্ষণটি করে প্রমাণ করলেন যে তিনি নিজেকে হারাচ্ছেন এবং তিনি যখন এটি করলেন, যেমন বাইবেল আমাদের বলে, তিনি নিজেকে খুঁজে পেলেন। নিজেকে হারানোর মধ্যে তিনি নিজেকে খুঁজে পেয়েছেন এবং এর পাশাপাশি অনেক নতুন বন্ধুও পেয়েছেন। মানুষ তাকে পছন্দ করতে শিখেছে।

মানুষের জন্য প্রার্থনা করার শিক্ষা তার পুনর্বাসনের জন্য গুরুত্বপূর্ণ ছিল, কারণ যখন আপনি কারো জন্য প্রার্থনা করেন তার প্রতি আপনার ব্যক্তিগত দৃষ্টিভঙ্গী পরিবর্তনের প্রবণতা বেড়ে যায়। তদনুযায়ী আপনি সম্পর্ককে উচ্চস্তরে উত্তোলন করেন। অন্য ব্যক্তির ভাল দিকটা আপনার দিকে তেমনি আপনার ভাল দিকটা তার দিকে প্রবাহিত হতে শুরু হয়। প্রতিটি সর্বোত্তম সম্মীলনের মধ্য দিয়ে একটি উচ্চ উপলব্ধি প্রতিষ্ঠিত হয়।

মূলত, মানুষ আপনাকে পছন্দ করার অর্থ হল প্রকারান্তরে আপনিও তাদের পছন্দ করার অন্য দিক। আমাদের সময়ের একজন অত্যন্ত জনপ্রিয় ব্যক্তি, যিনি সারাজীবন যুক্তরাষ্ট্রে বাস করেছেন, তিনি হলেন প্রয়াত উইল রজার্স। তার সবচেয়ে তাৎপর্যপূর্ণ বক্তব্য ছিল, 'আমার কখনই এমন মানুষের সঙ্গে সাক্ষাৎ হয় নি যাকে আমি পছন্দ করতাম না।' এটি হয়ত একটু অত্যুক্তি হয়ে থাকতে পারে, কিন্তু আমি নিশ্চিত উইল রজার্স এটিকে অত্যুক্তি বিবেচনা করতেন না। এভাবেই তিনি মানুষ সম্পর্কে অনুভব করতেন এবং এরফলে মানুষ তাদের মনের পাপড়ি মেলে দেয় যেমন ফুল দেয় সূর্যের প্রতি।

মাঝেমধ্যে দুর্বলভাবে আপত্তি করা হয় যে কিছু মানুষকে পছন্দ করা কঠিন। এটি ঠিক যে কিছু মানুষ প্রাকৃতিকভাবে অন্যদের চেয়ে অধিক প্রিয়, তথাপি কোন ব্যক্তি সম্পর্কে ঐকান্তিকভাবে জানার চেষ্টা করলে তার মধ্যে থাকা প্রশংসনীয় গুণাবলী জানা যায়, এমনকি ভালবাসার যোগ্য বলে মনে হয়।

www.pathagar.org

একজন ব্যক্তি অনুষঙ্গীদের প্রতি তার বিরক্তিকর অনুভূতিকে পরাজিত করতে পারতেন না। কেননা কিছু লোককে তিনি খুবই অপছন্দ করতেন। তারা তাকে প্রচণ্ড বিরক্ত করত। কিন্তু তিনি এই অনুভূতিকে জয় করেছিলেন কেবল প্রত্যেক ব্যক্তির সম্ভাব্য প্রশংসনীয় সবকিছুর একটি পূর্ণ তালিকা প্রস্তুত করার মাধ্যমে, যারা তাকে উত্যক্ত করত। প্রতিদিন তিনি এই তালিকায় আরো যোগ করার চেষ্টা করতেন। তিনি আবিষ্কার করে বিস্মিত হলেন যে যাকে তিনি মনে করতেন পছন্দ করেন না তার মধ্যেও অনেক নান্দনিক গুণাবলী আছে। আসলে, তিনি যাদের অপছন্দ করতেন, তাদের আকর্ষণীয় গুণাবলী সম্পর্কে জানতে পেরে তিনি বুঝতে পারলেন তিনি কী লোকসান করেছেন। অবশ্যই, যখন তিনি এই বিষয়গুলি আবিষ্কার করছেন, বিনিময়ে তার মধ্যে তারাও নতুন এবং পছন্দনীয় গুণাবলী খুঁজে পাচ্ছে।

আপনি যদি এ পর্যন্ত মানুষের সঙ্গে কোন সন্তোষজনক সম্পর্ক প্রতিষ্ঠা ব্যাতিরেকেই জীবন অতিবাহিত করে থাকেন, মনে করবেন না যে তা পরিবর্তন করা সম্ভব নয়। কিন্তু এ সমস্যা সমাধানের জন্য সুনির্দিষ্ট কিছু পদক্ষেপের প্রয়োজন। আপনি নিজেকে পরিবর্তন করতে পারেন এবং একজন জনপ্রিয় ব্যক্তি হতে পারেন, অত্যন্ত পছন্দনীয় এবং সম্মানিত, যদি আপনি চেষ্টা করতে ইচ্ছুক হন। আমি আপনাকে হয়ত মনে করিয়ে দিতে পারি যেমন আমি নিজেকে স্মরণ করিয়ে দেই, এটি অত্যন্ত দুঃখজনক যে আমাদের অধিকাংশের মধ্যে নিজেদের ত্রুটি সংশোধন করার কোন প্রবণতা নেই। আমরা একটি ত্রুটি বিকশিত করি এবং আমরা তাকে পরিচর্যা করি এবং আবাদ করি এবং কখনই পরিবর্তন করি না। একটি পিন যখন ত্রুটিপূর্ণ গ্রামাফোনের রেকর্ডের খাঁজে পড়ে একই পুরাতন সুর বার বার বাজতে থাকে। আপনাকে অবশ্যই খাঁজ থেকে পিনটি তুলে দিতে হয়, এরপর আপনি অসঙ্গতি আর শুনতে পাবেন না, তখন কেবল ঐক্যতান। আপনি মানুষের ত্রুটি মুক্ত করতে গিয়ে আপনার জীবনের সময় আর ব্যয় করবেন না। আপনার জীবনের বাকি সময় আপনার বন্ধুভাবাপন্নতার বিশাল ক্ষমতাকে ত্রুটিমুক্ত করার কাজে ব্যয় করবেন, কেননা ব্যক্তিগত সম্পর্ক সফল জীবন যাপনের জন্য অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ।

তথাপি মানুষের কাছে আপনার প্রিয় হওয়ার আরেকটি গুরুত্বপূর্ণ উপাদান হল অন্যদের অহমকে মূল্যায়ন করার অভ্যাস গড়ে তুলতে হবে।

www.pathagar.org

অহম আমাদের ব্যক্তিত্বের একটি মূল উপদান এবং আমাদের কাছে পবিত্র। প্রত্যেক ব্যক্তির রয়েছে অন্যের কাছে নিজের গুরুত্বের অনুভূতির একটি স্বাভাবিক আকাঙ্ক্ষা । যদি আমি আপনার অহমকে চুপসে দেই বা আঘাত করি এবং আপনার গুরুত্বকে অবমূল্যায়ন করি, হয়ত আপনি হেসে উড়িয়ে দিবেন, তবুও আমি কিন্তু আপনাকে গভীরভাবে আহত করলাম। আসলে, আমি আপনার প্রতি অসম্মান প্রকাশ করলাম এবং ওই মুহূর্তে আপনি হয়ত আমার প্রতি উদারতা দেখাবেন। তারপরেও, যদি আপনি আধ্যাত্মিকভাবে পুরোপুরি বিকশিত না হয়ে থাকেন, আপনি আমাকে খুব একটা পছন্দ করবেন না।

অপরদিকে, আমি যদি আপনার আত্মসম্মানকে উঁচুতে তুলে ধরি এবং যদি আপনার ব্যক্তিগত মূল্যের অনুভূতিকে বড় করে দেখি, তাহলে আমি আপনার অহমের প্রতি উচ্চ ধারণা প্রকাশ করলাম। আমি আপনার সেরা ব্যক্তিত্ব বিকাশে আপনাকে সহযোগিতা করলাম এবং এর ফলে আমি যা করেছি তা প্রশংসানীয় বলে আপনি বিবেচনা করবেন। আপনি আমার প্রতি কৃতজ্ঞ হবেন। আপনি এ জন্য আমাকে পছন্দ করবেন।

হয়ত হালকা রসিকতায় একজনের ইগোকে আঘাত করা হল, কেউ কখনো মূল্যায়ন করতে পারবে না এতে কত গভীর ক্ষতি হয়, এমনকি একটি মন্তব্য অথবা একটি মনোভাব যা হয়ত নিষ্ঠুরতার উদ্দেশে ছিল না। এভাবে প্রায়ই ইগোকে আঘাত করা হয়ে থাকে।

পরবর্তী সময় আপনি হয়ত বন্ধুদের একটি আড্ডায় যোগ দিয়েছেন। সেখানে একজন একটি কৌতুক বলছে এবং প্রত্যেকে প্রশংসায় হাসছে এবং আনন্দিত হচ্ছে। শুধুমাত্র আপনি ছাড়া। যখন হাসি থেমে গেল আপনি হয়ত অনুগ্রহ করে বলবেন, 'ওয়েল, এটি বেশ ভাল একটি কৌতুক। আমি এটি গতমাসে একটি পত্রিকায় পড়েছিলাম।'

আপনার উচ্চতর জ্ঞান সম্পর্কে অন্যদের জানানো আপনার কাছে বেশ গুরুত্বপূর্ণ বলে মনে হতে পারে। কিন্তু যিনি এই জোকটি বলছিলেন তার মনে কী অনুভূতির সৃষ্টি করবে? আপনি তাকে একটি সুন্দর গল্প বলার আনন্দ থেকে বঞ্চিত করলেন। আপনি তাকে তার ক্ষণিকের খ্যাতির ছটা থেকে ছিটকে বের করে দিলেন এবং আপনি তার খ্যাতির আনন্দটুকু আত্মসাৎ করলেন। প্রকৃতপক্ষে আপনি তার পালের হাওয়া কেড়ে নিলেন

www.pathagar.org

এবং তাকে চুপসে দিলেন ও হতাশ করলেন। তিনি তার ক্ষণিকের সামান্য প্রাধান্য আস্বাদন করছিলেন, কিন্তু আপনি তার কাছে থেকে তা কেড়ে নিলেন। আপনি যা করলেন তার জন্য নিশ্চিতভাবে আপনি যার গল্পটিকে মাটি করেছেন তিনি তো করবেনই না, এ সংঘের কেউ আপনাকে পছন্দ করবেন না। আপনি কৌতুকটি পছন্দ করুন আর নাই করুন গল্প-কথক এবং অন্যদের তা উপভোগ করতে দিন। মনে রাখবেন তিনি হয়ত বিব্রত ও লজ্জিত হতে পারেন। তিনি যদি একটি প্রতিক্রিয়া লাভ করতেন এটি তার জন্য আনন্দের হত। কাউকে চুপসে দিবেন না। তাদের কৃতিত্বকে তুলে ধরুন তাহলে তারা আপনাকে ভালবাসবে।

যখন আমি এই অধ্যায়টি লিখি তখন আমার একজন বৃদ্ধ বন্ধু ড. জন হফম্যানের সঙ্গে আমার সাক্ষাৎ হয়েছে। তিনি ওহাইও ওয়েসলিয়ান ইউনিভার্সিটির প্রেসিডেন্ট। আমি যখন পেসাডেনায় তার সঙ্গে বসে কথা বলছিলাম, আমি আবার উপলব্ধি করলাম তিনি কত মহান ব্যক্তি আমার কাছে। অনেক বছর আগে, আমার কলেজ গ্র্যাজুয়েশনের আগের রাতে, ভ্রাতৃসঙ্ঘ ভবনে ভোজে তিনি উপস্থিত ছিলেন এবং কথা বলছিলেন। রাতের আহারের পর তিনি আমাকে প্রেসিডেন্ট ভবন পর্যন্ত হাঁটতে অনুরোধ করলেন।

এটি ছিল জুনের এক চাঁদনী রাত। পাহাড়ের উপর পর্যন্ত তিনি জীবন এবং এর সুযোগ সম্পর্কে আমার সঙ্গে কথা বললেন এবং আরো বললেন কী অসাধারণ রোমাঞ্চ আমার জন্য প্রতীক্ষা করছে বাইরের জগতে। আমরা যখন একটি বাড়ির সামনে দাঁড়ালাম তিনি তার হাত আমার কাঁধে রেখে বললেন, 'নরম্যান, আমি তোমাকে সব সময়ই পছন্দ করেছি। তোমার প্রতি আমার বিশ্বাস আছে। তোমার মধ্যে বিশাল সম্ভাবনা রয়েছে। আমি সব সময়ই তোমাকে নিয়ে গর্ব করি। এটি তুমি অর্জন করেছ।' অবশ্যই তিনি আমাকে অতিমূল্যায়ন করেছেন, কিন্তু এটি একজন ব্যক্তিকে অবমূল্যায়ন করার চেয়ে বহু গুণে ভাল।

গ্র্যাজুয়েশনের আগের রাত, জুন মাস এবং অন্তরে উত্তেজনা থাকায় আমার অনুভূতি ছিল উচ্চ মাত্রায়। আমি শুভরাত্রি জানিয়ে চোখে পানি লুকানোর চেষ্টা করলাম। তারপর বহু বছর পার হয়েছে, কিন্তু বহু বছর আগে সেই জুনের রাতে তিনি আমাকে যা বলেছিলেন, যেভাবে বলেছিলেন আমি কখনো তা ভুলি নি। আমি তাকে বহু বছর ধরে পছন্দ করে আসছি।

www.pathagar.org

আমি জানতে পেরেছি তিনি অন্যান্য ছেলেমেয়েদের কাছেও একই ধরনের মন্তব্য করছেন। দীর্ঘ সময় পর তারা নরনারীতে পরিণত হয়েছে এবং এখনো তারা তাকে ভালবাসে কারণ তিনি তাদের ব্যক্তিত্বকে শ্রদ্ধা করতেন এবং প্রতিনিয়ত তাদের গড়ে তুলতেন। বহু বছর ধরে আমাদের সামান্য কাজেও তিনি আমাকে এবং অন্যদের চিঠি লিখে অভিনন্দন জানাতেন। তার প্রশংসার অর্থ আমাদের কাছে ছিল অনেক বিশাল। এতে আশ্চর্য হওয়ার কিছু নেই যে তরুণ-তরুণীর এই সম্মানিত পথপ্রদর্শকের প্রতি হাজার হাজার মানুষের শ্রদ্ধা ও ভালবাসা রয়েছে যাদের জীবনকে তিনি আলোকিত করেছেন।

আপনি যাদের উত্তম, দৃঢ় এবং চমৎকার মানুষ হিসেবে গড়ে তুলবেন তারা আপনাকে তাদের অশেষ ভক্তি নিবেদন করবে। আপনি যত বেশি সম্ভব মানুষকে গড়ে তলুন। নিঃস্বার্থভাবে এটি করুন। এটি করুন কারণ আপনি তাদের পছন্দ করেন এবং কারণ আপনি তাদের মধ্যে সম্ভাবনা দেখতে পান। আপনার কোনদিন বন্ধুর অভাব হবে না। আপনার সম্পর্কে সবাই ভাল চিন্তা করবে। মানুষকে গড়ে তুলুন এবং তাদের সত্যিকার অর্থে ভালবাসুন। তাদের মঙ্গল চিন্তা করুন তাহলে তাদের সম্মান ও শ্রদ্ধা আপনার দিকে ফিরে প্রবাহিত হবে।

মানুষের ভালবাসা পাওয়ার মূলনীতি হল এর জন্য দীর্ঘাদিন ধরে প্ররিশ্রমের উপর জোর দেয়ার প্রয়োজন নেই, কেননা এগুলি খুবই সরল এবং এর নিজস্ব সত্যকে সহজেই ব্যাখ্যা করা যায়। যাইহোক, আমি অন্যদের প্রতি সম্মান প্রকাশের দশটি ব্যবহারিক নিয়মের তালিকা প্রস্তুত করেছি। এই নীতিগুলির যথার্থতা এখানে বারবার বর্ণনা করা হয়েছে। আপনি পুরোপুরি দক্ষ না হওয়া পর্যন্ত এবং মানুষ আপনাকে পছন্দ না করা পর্যন্ত এই নীতিগুলি অনুশীলন করুন।।

১। মানুষের নাম মনে রাখতে শিখুন। এই পর্যায়ে অদক্ষতা হয়ত ইঙ্গিত করতে পারে যে আপনার আগ্রহ যথেষ্ট আন্তরিক নয়। একজন মানুষের নাম তার জন্য খুবই গুরুত্বপূর্ণ।

২। একজন স্বস্তিকর ব্যক্তিত্বের অধিকারী হোন যেন আপনার সঙ্গে থাকতে কেউ অস্বস্তি বোধ না করে, পুরোন জুতা হোন, পুরোন হ্যাট হোন কারো। আন্তরিক হোন।

www.pathagar.org

৩। নিরুদ্বিগ্ন সহজ ও ভাবনাহীনতার গুণাবলী অর্জন করুন যেন কোন কিছুই আপনাকে প্রভাবিত করতে না পারে।

৪। অহংবাদী হবেন না। আপনি সব জানেন এমন ধারণা দেয়া থেকে নিজেকে বিরত রাখুন। অকৃত্রিম ও স্বাভাবিক নম্র হোন।

৫। আকর্ষণীয় হওয়ার গুণাবলী অর্জনের চেষ্টা করুন যাতে মানুষ আপনার সঙ্গ চায় এবং আপনার সাহচর্য থেকে তারা মূল্যবান কিছু অর্জন করতে পারে।

৬। আপনার ব্যক্তিত্ব থেকে 'স্ক্র্যাচি' এলিমেন্টগুলি বের করে দিতে শিখুন, এমনকি যেগুলি সম্পর্কে হয়ত আপনি সচেতন নন।

৭। আরোগ্যের জন্য ঐকান্তিকভাবে চেষ্টা করুন, সৎ খ্রীষ্টান হিসেবে আপনার প্রতিটি ভূল ধারণা যা আপনি ধারণ করে ছিলেন অথবা এখনো আছেন এবং আপনার যত ক্ষোভ ছুঁড়ে ফেলে দিন।

৮। মানুষকে পছন্দ করার অনুশীলন করুন যতক্ষণ না আপনি জানবেন তা সত্যি সত্যি কিভাবে করতে হয়। উইল রজারর্সের কথাটি মনে রাখবেন, 'আমি পছন্দ করি না এমন মানুষের সঙ্গে আমার কখনো সাক্ষাৎ হয় নি।' ও রকম হতে চেষ্টা করুন।

৯। কারো কৃতিত্ব অর্জনে অভিনন্দন জানাতে অথবা কারো হতাশা বা দুঃখে সহানুভূতি প্রকাশ করতে সুযোগ নিতে ভুল করবেন না।

১০। গভীর আধ্যাত্মিক অভিজ্ঞতা লাভ করুন যাতে আপনি মানুষকে কিছু দিতে পারেন যা তাদের দৃঢ় হতে এবং আরো কার্যকরভাবে জীবনকে মোকাবেলা করতে সাহায্য করবে। মানুষকে শক্তি দিন এবং তারা আপনাকে ভালবাসা দিবে।

www.pathagar.org

অধ্যায় ষোল
মানসিক যন্ত্রণার জন্য ব্যবস্থাপত্র

'অনুগ্রহ করে আমাকে মানসিক যন্ত্রণার জন্য একটি ব্যবস্থাপত্র দিন।'

একটি অদ্ভুত এবং অথচ করুণ অনুরোধ করেছিলেন একজন ভদ্রলোক। ডাক্তার তাকে জানিয়েছিলেন অক্ষমতার অনুভূতির যে অভিযোগ তিনি করছিলেন তা কোন শারীরিক প্রকৃতির ছিল না। তার সমস্যা নিহিত ছিল দুঃখ কাটিয়ে উঠতে না পারার মধ্যে। বিষণ্ণতার কারণে তিনি 'তার ব্যক্তিত্বের বেদনা'য় ভুগছিলেন।

ডাক্তার তাকে নিরাপদ আধ্যাত্মিক পরামর্শ এবং চিকিৎসা নেয়ার পরামর্শ দিয়েছিলেন। অতএব মেডিসিনের পরিভাষা প্রয়োগ করে তিনি তার প্রশ্নের পুনরাবৃত্তি করেন, 'আমার অভ্যন্তরীণ কষ্ট লাঘবের জন্য কোন প্রেসক্রিপশন আছে কি? আমি মনে করি সবার জীবনে দুঃখ আসে এবং অন্যদের মতই আমারও এটি মোকাবেলা করতে সক্ষম হওয়া উচিৎ। আমি আমার সাধ্যমত চেষ্টা করেছি তবুও শান্তি পাই নি।' তিনি সামান্য দুঃখের হাসি হেসে আবার জিজ্ঞেস করলেন, 'আমার মানসিক যন্ত্রণা উপশমের জন্য আমাকে একটি প্রেসক্রিপশন দিন।'

প্রকৃতপক্ষে মনোবেদনার জন্য একটি 'ব্যবস্থাপত্র' আছে। ব্যবস্থাপত্রের একটি উপাদান হল শারীরিক কার্যকলাপ। রোগীকে বসে বসে চিন্তা করার প্রলোভন ত্যাগ করতে হবে। এটি একটি যুক্তিসম্মত প্রোগ্রাম যা নিষ্ফল বসে ধ্যানের পরিবর্তে মানুষকে শারীরিক কার্যকলাপে নিয়োজিত করে যা মস্তিষ্কের সেই অঞ্চলে চাপ কমায় যেখানে আমরা প্রতিফলিত হই, দার্শনিক দৃষ্টিতে বিচার করি এবং মানসিক যন্ত্রণা ভোগ করি। পেশীবহুল কার্যকলাপ মস্তিষ্কের আরেকটি অংশকে ব্যবহার করে এবং যার ফলে যন্ত্রণা অপসারিত হয় এবং উপশম দেয়।

www.pathagar.org

পল্লীগ্রামের একজন বৃদ্ধ আইনজীবির একটি যুক্তিসম্মত দর্শন ছিল। তিনি ছিলেন বিশেষ পণ্ডিত ব্যক্তি। একজন শোকাতুর নারীকে তিনি বলেছেন একটি যন্ত্রণাকাতর হৃদয়ের জন্য ভাল মেডিসিন হল, 'একটি স্ক্রাবিং ব্রাস নিয়ে হাঁটু গেঁড়ে বসে কাজ করতে থাকা। একজন পুরুষের জন্য ভাল মেডিসিন হল একটি কুঠার নিয়ে ক্লান্ত না হওয়া পর্যন্ত কাঠ কাটা।' যদিও এটি নিশ্চিত করে না মনোবেদনা সম্পূর্ণভাবে নিরাময় করবে, তবুও এটির দুর্ভোগ লাঘবের প্রবণতা থাকে।

আপনার দুঃখের বৈশিষ্ট্য যেমনই হোক না কেন, প্রথম পদক্ষেপ হবে যেকোন পরাজয়ের পরিস্থিতি থেকে অব্যাহতির জন্য আপনার দৃঢ় সংকল্প করা, এমনকি এটি করা যদি কঠিনও হয় এবং আপনার জীবনের স্বাভাবিক কাজকর্মে আবার ফিরে আসুন। আপনার জীবনের কার্যক্রমের মূলধারায় ফিরে আসুন। আপনার পুরানো বন্ধুদের মাঝে আবার ফিরে যান। একটি নতুন ধারা সৃষ্টি করুন। হাঁটা, অশ্বচালনা, সাঁতার, খেলাধুলায় ব্যস্ত থেকে আপনার দেহতন্ত্রে রক্ত প্রবাহ নিশ্চিত করুন। কোন লাভবান প্রকল্পে নিজেকে নিযুক্ত করুন। আপনার সৃজনশীল কাজ দিয়ে দিনগুলিকে পুরন করুন এবং শারীরিক কার্যকলাপের উপর জোর দিন। স্বাস্থ্যকর প্রশান্তিদায়ক কাজে নিজেকে নিয়োজিত রাখুন, তবে নিশ্চিত হোন যে কাজটি হবে একটি উপযুক্ত ও গঠনমূলক প্রকৃতির। উত্তেজনাকর সক্রিয়তার মাধ্যমে কৃত্রিম পলায়ন প্রবৃত্তি যন্ত্রণাকে কেবল সাময়িক উপশম করে, কিন্তু আরোগ্য করে না, যেমন, পার্টি এবং মদ্যপান করা।

মানসিক যন্ত্রণা থেকে একটি চমৎকার এবং স্বাভাবিক উপশম হল শোককে প্রকাশ করা। আজকাল একটি নির্বোধ দৃষ্টিভঙ্গী রয়েছে যে কারো বিষাদ প্রকাশ করা ঠিক নয়, স্বাভাবিক প্রক্রিয়ায় চোখের জল অথবা বিলাপের মাধ্যমেও কারো শোকের প্রকাশ করা ঠিক নয়। এটা প্রকৃতির নিয়মকে অস্বীকার করা। মানুষ ব্যথায় এবং শোকে কাঁদবে এটাই স্বাভাবিক। এটি সর্বশক্তিধর ঈশ্বর প্রদত্ত একটি উপশম প্রক্রিয়া এবং এর প্রয়োগ বাঞ্ছনীয়।

তারা বিষাদকে সামলাতে, এটিকে দমন করতে, এটিকে আটক করতে পারে না, কারণ তারা শোকের তীব্রতা কমাতে ঈশ্বর প্রদত্ত প্রক্রিয়া ব্যবহার করতে ব্যর্থ হয়। মানব শরীর এবং নার্ভাস সিষ্টেমের মত অন্যান্য প্রতিটি

www.pathagar.org

ফাংশনকে অবশ্যই নিয়ন্ত্রণ করতে হবে, কিন্তু এটিকে পুরোপুরি অস্বীকার করা উচিত নয়। একজন নারী বা পুরুষের কান্না মানসিক কষ্টকে উপশম করে। যাইহোক, আমার সতর্ক করা উচিত যে এই প্রক্রিয়া অসঙ্গতভাবে ব্যবহার করা উচিত নয় অথবা অভ্যাসগত প্রক্রিয়ায় পরিণত করতে দেয়া উচিত নয়। যদি তা ঘটে, এটি অস্বাভাবিক বিষাদের রূপ নিতে পারে এবং মনোব্যাধির সৃষ্টি হতে পারে। যেকোন কিছু অসংযত হতে দেয়া উচিত নয়।

যাদের প্রিয়জন মারা গিয়েছেন আমি তাদের কাছ থেকে অনেক চিঠিপত্র পাই। তারা আমাকে বলেন তাদের জন্য বেশ কষ্টকর সেই একই স্থানে যেতে যেখানে তারা একসঙ্গে প্রায়ই যেতেন অথবা একই লোকদের সঙ্গে সাক্ষাৎ করতে যাদের সঙ্গে তারা একটি দম্পতি হিসেবে অথবা পরিবার হিসেবে মেলামেশা করতেন। অতএব তারা পুরানো স্থান ও বন্ধুদের এড়িয়ে চলেন।

আমি এটিকে একটি মারাত্মক ভুল হিসেবে বিবেচনা করি। মানসিক কষ্ট নিরাময়ের একটি রহস্য হল একজন মানুষকে যথাসম্ভব স্বাভাবিক ও প্রকৃতিক হতে হবে। এটি পরোক্ষভাবে অবিশ্বস্ততা বা উদাসীনতা প্রকাশ করে না। একটি অস্বাভাবিক বিষাদের অবস্থা এড়াতে এই নীতিটি গুরুত্বপূর্ণ। স্বাভাবিক দুঃখ একটি প্রাকৃতিক প্রক্রিয়া এবং কোন ব্যক্তির স্বাভাবিক কর্মক্ষেত্র ও দায়িত্বে ফিরে আসা এবং পূর্বের মত চালিয়ে যাওয়ার ক্ষমতার মাধ্যমে এর স্বাভাবিকতা প্রমাণিত হয়।

মানসিক যাতনার জন্য সবচেয়ে বেশি উপশম হল অবশ্যই ঈশ্বরে বিশ্বাসের দ্বারা প্রাপ্ত উপশম। মানসিক যাতনার প্রধান ব্যবস্থাপত্র হল বিশ্বাসের মনোভাব নিয়ে ঈশ্বরের উপর নির্ভর করা এবং মন ও হৃদয় শূন্য করে তার হাতে ন্যস্ত করা। আন্তরিকভাবে আধ্যাত্মিক রীতিতে নিজের মনকে শূন্য করার মাধ্যমে অবশেষে ভাঙ্গা হৃদয় নিরাময় লাভ করবে। যদি এই প্রজন্ম পূর্ববর্তী যুগের মানুষের মত মানসিক যাতনা ভোগ না করে থাকে, তবে তাদের জানা প্রয়োজন যে সর্বকালের জ্ঞানী ব্যক্তিরা জানে, যারা মানবতার কারণে ভুক্তভোগী তাদের ব্যথার কোন প্রতিকার নেই বিশ্বাসের মাধ্যম ছাড়া।

সেই যুগের একজন বিখ্যাত ব্যক্তি ব্রাদার লরেন্স বলেছিলেন, 'যদি এই জীবনে আমরা স্বর্গের নির্মল শান্তির কথা জানতাম, তবে নিজেদের ঈশ্বরের

www.pathagar.org

সঙ্গে আরো আন্তরিক, বিনীত ও প্রীতিজনকভাবে কথোপকথনের শিক্ষা দিতাম।' ঐশ্বরিক সাহায্য ছাড়া দুঃখ ও মানসিক কষ্টের বোঝা বহনের চেষ্টা করার পরামর্শ দেয়া যুক্তযুক্ত নয়, কেননা এর ভার কোন মানুষের পক্ষে বহন করার চেয়ে অনেক বেশি। মানসিক কষ্টের সবচেয়ে সহজ ও সবচেয়ে কার্যকর ব্যবস্থাপত্র হল ঈশ্বরের উপস্থিতি উপলব্ধির অনুশীলন করা। পরিণামে আপনার হৃদয়ের যন্ত্রণা প্রশমিত হবে এবং আপনার ক্ষত আরোগ্য লাভ করবে। অনেক নারী ও পুরুষ যারা অত্যন্ত বিয়োগান্তক অভিজ্ঞতা লাভ করেছেন তারা আমাদের জানিয়েছেন যে এই ব্যবস্থাপত্র কার্যকর।

মানসিক যাতনার ব্যবস্থাপত্রে আরেকটি অত্যন্ত কার্যকর উপশমকারী উপাদান হল জীবন ও মরণ এবং মৃত্যুহীনতার একটি বিচক্ষণ এবং সন্তোষজনক দর্শন অর্জন। আমার দিক থেকে, যখন আমি অটল বিশ্বাস অর্জন করি যে কোন মৃত্যু নেই, সকল জীবন অবিভাজ্য, এখানে এবং অতঃপর আরেকটা, সময় এবং অনন্তকাল অবিচ্ছেদ্য, এটি একটি অবাধ মহাবিশ্ব, এরপর আমি খুঁজে পেলাম আমার সারা জীবনের সবচেয়ে সন্তোষজনক ও বিশ্বাসযোগ্য দর্শন।

এই দৃঢ় প্রত্যয় যুক্তিসঙ্গত ভিত্তিসমূহের নির্ভর করে করা হয়, একটি হল বাইবেল। আমি বিশ্বাস করি বাইবেল আমাদের দেয় সেই মহা প্রশ্নের অত্যন্ত সুক্ষ্ম অন্তর্দৃষ্টির একটি বৈজ্ঞানিক ধারা, 'একজন মানুষ পৃথিবী ত্যাগ করার পর তার কী ঘটে?' এছাড়াও বাইবেল অত্যন্ত বিবেচনার সঙ্গে আমাদের বলে যে আমরা বিশ্বাসের দ্বারা এগুলিকে সত্য বলে মানি। দার্শনিক হেনরি বার্গসন বলেন উপলব্ধি দ্বারা, স্বজ্ঞা দ্বারা, একটি নির্দিষ্ট বিন্দুতে পৌঁছানোর যুক্তি দ্বারা এবং এরপর একটি 'মর্টাল লিপ' গ্রহণের মাধ্যমে এবং স্বজ্ঞা দ্বারা সত্য অর্জন করার মাধ্যমে সত্যকে নিশ্চিত উপলব্ধি করা যায়। আপনি এমন গৌরবময় মুহূর্তে আবির্ভূত হবেন যেখানে আপনি কেবল 'অবগত' থাকবেন। আমার ক্ষেত্রে তাই হয়ে হয়েছে।

আমি একেবারে মনেপ্রাণে এবং পুরোপুরিভাবে সত্য বলে বিশ্বাস করি যা আমি লিখছি এবং আমার কোন সন্দেহ নেই এতে, এমনকি সামান্য মাত্রায়। আমি এই ইতিবাচক বিশ্বাস ধীরে ধীরে অর্জন করেছি, তবুও একটি মুহূর্ত এসেছিল যখন আমি সব অবগত হয়েছিলাম।

যখন একজন প্রিয় মানুষ মৃত্যুবরণ করে এবং শারীরিক ও পার্থিব সম্পর্কের বিচ্ছেদ ঘটার পর যে দুঃখ আসে এই দর্শন তা দূর করবে না।

www.pathagar.org

কিন্তু এটি বিষাদ দূর করবে। এটি অনিবার্য পরিস্থিতির অর্থের একটি গভীর ধারণা দিয়ে আপনার মনকে পূর্ণ করবে। আর এটি আপনাকে দিবে একটি গভীর নিশ্চয়তা যে আপনি আপনার কোন প্রিয়জনকে হারান নি। এই বিশ্বাস নিয়ে বাঁচুন এবং আপনি শান্তি পাবেন এবং আপনার হৃদয় থেকে কষ্ট দূর হয়ে যাবে।

পবিত্র বাইবেলের একটি চমৎকার পাঠ আপনার মন ও হৃদয়ে গ্রহণ করুন, 'চোখে দেখে নি, কানেও শোনে নি, কোন মানুষের হৃদয়ে প্রবেশ করে নি, যা ঈশ্বর প্রস্তুত করেছেন তাদের জন্য যারা তাকে ভালবাসে (কোরিন্থিয়াস ২:৯)।'

এর অর্থ হল আপনি কখনো দেখেন নি, আপনি কী দেখেছেন তা কোন ব্যাপার নয়, যত বিস্ময়কর হোক না কেন, আপনি কখনো দেখেন নি তুলনা করার মত এত অসাধারণ কোন কিছু যা ঈশ্বর প্রস্তুত রেখেছেন তাদের জন্য যারা তাকে ভালবাসে এবং যারা তার উপর বিশ্বাস রাখে। তাছাড়া, এটি বলে, তুলনা করার মত বিস্ময়কর কোন কিছু কখনো আপনি শোনেন নি যা ঈশ্বর সঞ্চিত রেখেছেন তাদের জন্য যারা তার শিক্ষা অনুসরণ করে এবং তার বিধান মত জীবনযাপন করে। আপনি কখনো দেখেন নি, শোনেন নি, কখনো অস্পষ্টভাবেও কল্পনাও করেন নি যা তিনি করতে যাচ্ছেন আপনার জন্য। নিশ্চিত আরাম, অমরত্ব, পুনর্মিলন এবং প্রতিটি ভাল জিনিস তাদের জন্য যারা তাদের হৃদয়কে ঈশ্বরের প্রতি কেন্দ্রিভূত করেছে।

অনেক বছর ধরে বাইবেল পড়ছি এবং শতশত মানুষের জীবনের বিভিন্ন পরিস্থিতি সম্পর্কে ঘনিষ্ঠভাবে জেনেছি, তাই আমি দ্ব্যর্থহীনভাবে বলতে চাই বাইবেলের প্রতিশ্রুতিগুলি পুরোপুরি সত্য বলে প্রমাণ পেয়েছি। আজকের এই বিশ্বেও এটি প্রযোজ্য। যারা খ্রীষ্ট ধর্মের ভিত্তিতে জীবনযাপন করেন তাদের ক্ষেত্রে বিস্ময়কর অদ্ভুত ঘটনা ঘটে।

যারা পরলোকে রয়েছেন তাতের অবস্থ সম্পর্কে, যারা মৃত্যু নামক প্রতিবন্ধকতা অতিক্রম করেছেন, তাদের সঙ্গে আমাদের সম্পর্ক নিয়ে এই অনুচ্ছেদটিতে আলোচনা করা হয়েছে। আমি এই 'প্রতিবন্ধক' শব্দটি আত্মপক্ষ সমর্থনে ব্যবহার করেছি। আমরা সবসময়ই মৃত্যুকে একটি বিচ্ছিন্নতাবাদী প্রকৃতির বাধা হিসেবে মনে করেছি।

বিজ্ঞানীরা আজ প্যারাসাইকোলজি ও অতীন্দ্রিয় উপলব্ধির ক্ষেত্র নিয়ে কাজ করছেন এবং প্রিকগনিশন, টেলিপ্যাথি, আলোকদর্শন (যা পূর্বে

www.pathagar.org

ব্যক্তিগত খামখেয়ালী হিসেবে বিবেচনা করা হত, কিন্তু এখন তা যুক্তিসঙ্গত ও বৈজ্ঞানিকভাবে গবেষণাগারে ব্যবহার হচ্ছে) নিয়ে পরীক্ষা-নিরীক্ষার মাধ্যমে জানা যায় যে আত্মা বেঁচে থাকে সময় ও স্থানের অন্তরায় পেরিয়ে। প্রকৃতপক্ষে, আমরা ইতিহাসের সর্বশ্রেষ্ঠ বৈজ্ঞানিক আবিষ্কারের প্রান্তে উপনীত হয়েছি যা পরীক্ষাগারে অনুসন্ধানের ভিত্তিতে আত্মার অস্তিত্ব এবং এর অবিনশ্বরতা প্রমাণিত হবে।

অনেক বছর ধরে আমি বিভিন্ন ঘটনার একটি ধারবাহিক সংগ্রহ করেছি, আমি যেগুলির বৈধতা গ্রহণ এবং সমর্থন করেছি, তা আমার রায়কে জোরালো করেছে যে আমরা একটি গতিশীল বিশ্বে বাস করি যেখানে জীবনই হল মূলনীতি, মৃত্যু নয়। আমার সেই মানুষদের উপর আস্থা আছে যারা নীচের অভিজ্ঞতাগুলি বর্ণনা করেছেন। তারা ইঙ্গিত করেছেন একটি জগত আমাদের জগতের উপর প্রবিষ্ট রয়েছে অথবা অঙ্গাঙ্গিভাবে জড়িত, যার মধ্য দিয়ে মানব আত্মা মৃত্যুর উভয় পার্শ্বে অখণ্ডভাবে বিরাজ করে। আমি তাদের কথা দৃঢ়ভাবে বিশ্বাস করি। ওপারের জীবনের অবস্থা আমাদের চেয়ে উন্নত। যারা অতিক্রম করে ওপারে গিয়েছেন তারা নিঃসন্দেহে আমাদের চেয়ে একটি উচ্চতর মাধ্যমে চিরকালের জন্য অবস্থান করছেন এবং তাদের উপলব্ধি আমাদের চেয়ে অনেক বেশি বিবর্ধিত। এখন পর্যন্ত সকল ঘটনা আমাদের প্রিয়জনদের অব্যাহত অস্তিত্বের দিকেই ইঙ্গিত করে এবং আরো সত্য যে তারা বেশি দূরে কোথাও অবস্থান করছেন না। আরোও একটি সত্য ইঙ্গিত রয়েছে, তবে কম বাস্তব নয়, যে আমরা তাদের সঙ্গে একত্রিত হব। অন্তর্বর্তীকালে, আমরা তাদের সঙ্গে সুসম্পর্ক অব্যাহত রাখব যারা আধ্যাত্মিক জগতের চিরস্থায়ী বাসিন্দা।

উইলিয়াম জেমস, আমেরিকার শ্রেষ্ঠ পণ্ডিতদের একজন, তিনি সারা জীবন ধরে এই বিষয়ে গবেষণা করেছেন। তিনি এর ফলাফলে সন্তুষ্ট হয়ে বলেছেন যে আত্মার অস্তিত্বের একমাত্র মাধ্যম মানব মস্তিষ্ক এবং মন এখন যেমন অবস্থায় গঠিত আছে তা পরবর্তীতে পরিবর্তিত হবে, কেননা একটি মস্তিষ্ক এর অধিকারীকে উপলব্ধির অব্যবহৃত এলাকায় প্রবেশের অনুমতি দিবে। এখানে এই পৃথিবীতে আমাদের আধ্যাত্মিক অস্তিত্ব বিবর্ধিত হয়েছে এবং বয়স বৃদ্ধির সঙ্গে সঙ্গে আমরা বিভিন্ন অভিজ্ঞতা লাভ করি এবং আমাদের চারপাশের বিশাল জগত সম্পর্কে আরো সচেতন হয়ে উঠি এবং মারা যাওয়ার পর আমরা কেবল একটি বিশাল জগতে প্রবেশ করি।

www.pathagar.org

ইউরিপিডাস, সর্বশ্রেষ্ঠ চিন্তাবিদদের একজন, বিশ্বাস করতেন যে পরবর্তী জীবন হবে অসীমভাবে বৃহত্তর মাত্রার। সক্রেটিসও একই ধারণা পোষণ করতেন। তিনি একটি খুবই স্বস্তিদায়ক মন্তব্য করেছিলেন। তিনি বলেছিলেন, 'একজন ভাল মানুষের এ জীবনে অথবা অন্য জীবনে মন্দ কিছু ঘটতে পারে না।'

ন্যাটালি ক্যালমাস, রঙ্গিন চলচিত্র পদ্ধতির একজন দক্ষ বিশেষজ্ঞ। তিনি তার বোনের মৃত্যু সম্পর্কে বর্ণনা করেছেন। বৈজ্ঞানিকভাবে প্রশিক্ষিত এই মহিলা অনুপ্রেরণাদায়ক পত্রিকা গাইডপোষ্টে উপস্থিত হয়ে নিম্নলিখিত প্রদত্ত বর্ণনা দিয়েছেন।

ন্যাটালি ক্যালমাস তার মৃত্যুপথযাত্রী বোনের উদ্ধৃতি দিয়েছেন, 'ন্যাটালি, কথা দাও তুমি ওদের আর আমাকে কোন ড্রাগ দিতে দিবে না। আমি বুঝি তারা আমার বেদনা কমানোর চেষ্টা করছে, কিন্তু আমি আমার সকল চৈতন্য নিয়ে সম্পূর্ণ সজাগ থাকতে চাই। আমি বিশ্বাস করি মৃত্যু হবে একটি সুন্দর অভিজ্ঞতা।'

'আমি প্রতিশ্রুতি দিয়েছিলাম। পরে একাকী আমি কেঁদেছি তার সাহসের কথা ভেবে। এরপর আমি বিছানায় শুয়ে সারারাত এপাশ ওপাশ করেছি, অবশেষে আমি উপলব্ধি করলাম আমি যা অশুভ বলে মনে করেছিলাম তা আসলে আমার বোন জয় করতে চেয়েছে।'

'দশ দিন পর চূড়ান্ত ঘন্টা এগিয়ে এল। আমি তার পাশেই ছিলাম ঘন্টার পর ঘন্টা। আমরা অনেক বিষয়ে কথা বলি এবং সবসময় আমি তার শান্ত, অনন্ত জীবনের প্রতি অকটপ আস্থা দেখে আমি বিস্মিত হয়েছি। শারীরিক যন্ত্রণা কখনই তার আধ্যাত্মিক শক্তিকে পরাজিত করতে পারে নি। এই বিষয়টি ডাক্তাররা তেমন বিবেচনায় নেন নি।'

'"প্রিয় দয়াময় ঈশ্বর, আমার মনকে পরিষ্কার রাখুন এবং আমাকে শান্তি প্রদান করুন," আমার বোন বারবার বিড়বিড় করেছেন ওই শেষ দিনগুলিতে।'

'আমরা দীর্ঘ সময় ধরে কথা বলার পর লক্ষ্য করলাম তিনি ধীরে ধীরে ঘুমিয়ে পড়লেন। আমি তাকে নার্সের তত্ত্বাবধানে রেখে চুপচাপ সামান্য বিশ্রামের জন্য গেলাম। কয়েক মিনিট পর শুনতে পেলাম আমার বোন আমার নাম ধরে ডাকছে। আমি দ্রুত তার কক্ষে গেলাম। তখন তিনি মারা

www.pathagar.org

যাচ্ছিলেন।'

'আমি তার বিছানায় বসে তার হাত ধরলাম। এটি বেশ উষ্ণ ছিল। তারপর তিনি একটু উঠে বসলেন।

'তিনি বললেন, "ন্যাটালি, তাদের অনেকেই আছে। ফ্রেড...এবং রুথ...তারা এখানে কী করছে? ওহ, আমি জানি!"'

'একটি বৈদ্যুতিক শক প্রবাহিত হল আমার দেহে। তিনি রুথের নাম বলেছেন। রুথ তার কাজিন যিনি হঠাৎ মারা গিয়েছেন এক সপ্তাহ আগে। কিন্তু এলেনরকে রুথের মৃত্যুর কথা জানানো হয় নি।'

'শিহরণের পর শিহরণ আমার মেরুদণ্ডে প্রবাহিত হল। আমি অনুভব করলাম কোন শক্তিশালী, প্রায় ভীতিজনক অভিজ্ঞতা। তিনি রুথের নাম বিড়বিড় করে বলেছিলেন।'

'তার গলা আশ্চর্যজনকভাবে স্পষ্ট ছিল। "এটি খুবই বিভ্রান্তিকর। তাদের অনেকেই আছে!" হঠাৎ তিনি হাত বাড়িয়ে দিলেন আগে যেমন আনন্দে বাড়িয়ে দিতেন স্বাগত জানানোর জন্য! "আমি চলে যাচ্ছি," তিনি বললেন।'

তারপর তিনি তার হাত আমার গলা জড়িয়ে ধরলেন এবং আমার হাতের মধ্যে তিনি শিথিল হলেন। তার আত্মার ইচ্ছা চূড়ান্ত অন্তর্বেদনাকে পরমানন্দে পরিণত করল।'

আমি যখন তার মাথা বালিশে পুনরায় রাখলাম, তখন উষ্ণ ও শান্তিপূর্ণ একটি হাসি ছিল তার মুখে। তার সোনালী-বাদামী চুল বালিশের উপর অগোছালভাবে পড়ে রইল। আমি ফুলদানি থেকে একটি সাদা ফুল নিয়ে তার চুলের উপর রাখলাম। তার ছিমছাম করে ছাঁটা ঢেউ খেলানো চুল, সাদা ফুল এবং নরম হাসি। তিনি আমার দিকে আরেকবার তাকালেন—এবং স্থায়ীভাবে—ঠিক একজন স্কুলছাত্রীর মত।'

মৃত্যুপথযাত্রী বালিকার মুখে কাজিন রুথের উল্লেখ এবং তিনি রুথকে পরিষ্কার দেখার বিষয়টি ছিল একটি বিস্ময়কর ঘটনা বারবার তা ঘটছিল আমি লক্ষ্য করেছি। পুনরাবৃত্তিমূলক এই ঘটনা এবং অনেকের অভিজ্ঞতার ঙ্গে এত সদৃশ যে বলা যায় এটি একটি যুক্তিযুক্ত প্রমাণ যে তিনি চেহারা দেখে যাদের নাম বলেছেন, তারা আসলে তার সামনে উপস্থিত ছিল।

তারা কোথায়? তাদের অবস্থা কী? তারা কী ধরনের শরীর ধারণ করেছেন? এই প্রশ্নগুলি কঠিন। একটি ভিন্ন ডাইমেনশনের ধারণা হয়ত

www.pathagar.org

অত্যন্ত যুক্তিসিদ্ধ বা বিশ্বাস করার জন্য এটি আরো সঠিক যে তারা হয়ত রয়েছেন একটি ভিন্ন ফ্রিকোয়েন্সি সাইকেলে।

একটি ইলেকট্রিক ফ্যানের ব্লেডের মধ্য দিয়ে দেখা অসম্ভব যখন এটি থেমে থাকে। তবে, উচ্চ গতিতে চলাকালে ব্লেডকে স্বচ্ছ দেখাবে। উচ্চ ফ্রিকোয়েন্সি অথবা এমন একটি অবস্থা যার মধ্যে আমাদের প্রিয়জনরা বাস করে, মহাবিশ্বের দুর্ভেদ্য বৈশিষ্ট্য দেখার জন্য হয়ত উন্মুক্ত হয়ে যায় তার কাছে যিনি মৃত্যুর বরণ করে চলে যাচ্ছেন গভীর এক রহস্যের জগতে। পুরোপুরি সম্ভব যে আমাদের জীবনের গম্ভীর মুহূর্তগুলিতে আমরা একটি ডাইমেনশনের উচ্চ ফ্রিকোয়েন্সি সাইকেলে প্রবেশ করি। ইংরেজি সাহিত্যের একটি অন্যতম বাক্যে রবার্ট ইঙ্গারসল এই মহান সত্যের প্রস্তাব দিয়েছেন, 'ইন দ্য নাইট অফ ডেথ, হোপ সিজ এ ষ্টার এবং লিসেনিং লাভ ক্যান হিয়ার দ্য রেজাল্ট অফ এ উইং।'

একজন বিখ্যাত নিউরোলজিষ্ট আমাদের একজন মৃত্যুপথযাত্রী সম্পর্কে বর্ণনা করেন। মৃতপ্রায় এই লোকটি বিছানার পাশে বসা চিকিৎসকের দিকে তাকিয়ে কিছু নাম বলছিলেন যা চিকিৎসক লিখে নিলেন। চিকিৎসক ব্যক্তিগতভাবে উল্লেখিত কোন নামের সঙ্গে পরিচিত ছিলেন না। পরে চিকিৎসক লোকটির কন্যাকে এই বিষয়ে জিজ্ঞেস করেন, 'এই লোকগুলি কারা? আপনার পিতা যেন তাদের দেখে তাদের কথা বলছিলেন।' তিনি বললেন, 'তারা সবাই আমাদের আত্মীয় যারা অনেকদিন আগে মারা গিয়েছেন।' চিকিৎসক বলেন তিনি বিশ্বাস করেন তার রোগী তাদের দেখেছিলেন।

আমার বন্ধু মি. এবং মিসেস. উইলিয়াম সেইজ বাস করতেন নিউজার্সিতে। আমি প্রায়ই তাদের বাড়িতে যেতাম। মি. সেইজ, যাকে তার স্ত্রী উইল বলে ডাকতেন, প্রথমে মারা যান। কয়েক বছর পর যখন মিসেস. সেইজ মৃত্যুশয্যায়, অত্যন্ত বিস্ময়কর অভিব্যক্তি তার চেহারা জুড়ে অতিক্রম করছিল এবং একটি উজ্জ্বল হাসিতে তার চেহারা প্রতিভাত করে বললেন, 'দেখুন এই যে উইল।' তিনি তাকে তার বিছানার কাছে দেখেছিলেন কোন সন্দেহ নেই।

বিখ্যাত রেডিও ব্যক্তিত্ব আর্থার গডফ্রে বলেন প্রথম বিশ্বযুদ্ধের সময় একটি ডেস্ট্রয়ারে তিনি তার বাঙ্কে ঘুমিয়ে পড়েছিলেন। হঠাৎ তিনি তার

www.pathagar.org

পিতাকে পাশে দেখতে পান। পিতা হাত বের করে হেসে বললেন, 'সো লং, সন,' এবং গডফ্রে উত্তর দেন, 'সো লং ড্যাড।'

পরে তিনি জেগে উঠেন এবং তাকে দেয়া একটি কেবলগ্রামে তিনি তার পিতার মৃত্যুর কথা জানতে পারেন। তার মৃত্যুর সময় দেয়া রয়েছে এবং এটি একেবারে ঠিক গডফ্রে যখন ঘুমিয়ে তার পিতাকে 'দেখেছিলেন।'

ম্যারি মার্গারেট ম্যাকব্রাইড, তিনিও ছিলেন একজন বিখ্যাত রেডিও ব্যক্তিত্ব। তি[illegible]ার মায়ের মৃত্যুর শোকে বিহ্বল হয়ে পড়েছিলেন। তারা একে অপরের অত্যন্ত ঘনিষ্ঠ ছিলেন। তিনি এক রাতে জেগে উঠে বিছানার কিনারে বসেছিলেন। তিনি হঠাৎ অনুভব করলেন, তার ভাষায়, 'মা ছিলেন আমার পাশে।' [illegible]নি তার মাকে দেখতে পান নি বা তার কথাও শুনতে পান নি, [illegible]য় হতে, 'আমি জানতাম আমার মা মারা যান নি—তিনি কাছেই আছেন।'

প্রয়াত রুফ জোনস আমাদের সময়ের একজন অন্যতম বিখ্যাত আধ্যাত্মিক নেতা। তিনি বলেন তার পুত্র লোয়েল বার বছর বয়সে মারা গিয়েছে। সে ছিল তার পিতার চোখের মণি। বালকটি অসুস্থ হয়ে পড়েছিল যখন ড. জোনস ইউরোপের উদ্দেশে সমুদ্রযাত্রায় ছিলেন। লিভারপুল পৌঁছানের আগের রাতে যখন তার বাঙ্কে শুয়ে ছিলেন, তখন তিনি অবর্ণনীয় ব্যাখ্যাতীত বিষণ্নতার অভিজ্ঞতা লাভ করছিলেন। তিনি বলেন তার মনে হয়েছিল তিনি ঈশ্বরের দুই বাহুর মধ্যে অবস্থান করছেন। তার মনে শান্তির এক অসাধারণ অনুভূতি এবং গভীর ধারণার সৃষ্টি হয়েছিল যে তার মনে হল তার পুত্র তার কাছে এসেছেন।

লিভারপুলে অবতরণ করার পর তাকে জানানো হল যে তার পুত্র মারা গিয়েছে। তার মৃত্যু হয়েছিল ঠিক সেই সময় যখন ড. জোনস ঈশ্বরের উপস্থিতি অনুভব করেছিলেন এবং অনন্ত নৈকট্য অনুভব করেছিলেন।

আমা[illegible] গীর্জার একজন সদস্য মিসেস. ব্রেসন কাল্ট বলেন তার এক আত্মীয়ের স্বামী এবং তিন ছেলেমেয়ে আগুনে পুড়ে মারা গিয়েছিল। তাদের বাড়ি আগুনে পুড়ে সম্পূর্ণ ধ্বংস হয়ে গিয়েছিল। তার আন্ট খুবই গুরুতরভাবে পুড়ে গেলেও তিন বছর বেঁচে ছিলেন। অবশেষে তিনি যখন মৃত্যুশয্যায়, হঠাৎ তার মুখ উজ্জ্বল হয়ে উঠে। তিনি বলেন, 'এটা অত্যন্ত সুন্দর। তারা আমার সঙ্গে সাক্ষাৎ করতে আসছে। আমার বালিশ ঠিক করে দাও এবং আমাকে ঘুমিয়ে পড়তে দাও।'

www.pathagar.org

মি. এইচ. বি. ক্লার্ক আমার একজন পুরানো বন্ধু, তিনি একজন কনষ্ট্রাকশন ইঞ্জিনিয়ার হিসেবে বহু বছর কাজ করেছেন। তার কাজ তাকে পৃথিবীর সকল প্রান্তে নিয়ে গিয়েছে। তিনি ছিলেন একজন বিজ্ঞানমনস্ক, পুরোপুরি সংযত, বাস্তববাদী এবং আবেগশূন্য ধরনের মানুষ। তার চিকিৎসকের মাধ্যমে আমাকে ডাকা হয়েছিল এবং তিনি বললেন কয়েক ঘন্টার বেশি বাঁচবেন বলে আশা করেন না। তার হৃদপিণ্ডের কার্যকারিতা ধীর হয়ে গিয়েছিল এবং রক্তচাপ অস্বাভাবিকভাবে কম ছিল। তার মধ্যে প্রাণের কোন সাড়া ছিল না। ডাক্তার কোন আশা দিতে পারেন নি।

অন্যদের মত পাশাপাশি আমিও তার জন্য প্রার্থনা করতে শুরু করলাম। পরে তিনি চোখ খুললেন এবং কয়েক দিন পর তিনি কথা বলতে সক্ষম হলেন। তার হৃদপিণ্ড সঠিকভাবে কার্জ করতে শুরু করে এবং তার রক্তচাপ স্বাভাবিক অবস্থায় ফিরে আসে। তিনি শক্তি ফিরে পাওয়ার পর বললেন, 'আমার অসুস্থতার সময় অত্যন্ত অদ্ভুত কিছু ঘটনা ঘটেছে। আমি এর ব্যাখ্যা করতে পারবো না। মনে হয়েছিল আমি বহু দূরে চলে গিয়েছি। অত্যন্ত চমৎকার ও আকর্ষণীয় কোন স্থানে যা আমি এর পূর্বে কখনো দেখি নি। আমার চারপাশে কেবল আলো আর আলো, অত্যন্ত মনোরম আলো। আমি অস্পষ্টভাবে বিভিন্ন মুখ দেখতে পেলাম, সহানুভূতিশীল চেহারা এবং আমি প্রশান্তি ও সুখ অনুভব করলাম। আসলে আমি কখনো এমন সুখী অনুভব করি নি আমার জীবনে।'

'এরপর আমার মনে এই চিন্তা হল, "আমি নিশ্চয়ই মারা যাচ্ছি।" এরপর আমার মনে হল, "হয়ত আমি মারা গিয়েছি।" তখন আমি প্রায়ই হেসেই ফেলেছিলাম। আমি নিজেকে জিজ্ঞেস করলাম, 'কেন আমি মৃত্যুকে ভয় পেয়েছি সারাজীবন? এতে ভয় পাওয়ার কিছু নেই।"'

আমি জিজ্ঞেস করলাম, 'আপনি কী মনে করেছিলেন? আপনি ফিরে আসতে চেয়েছিলেন? আপনি বাঁচতে চেয়েছিলেন, কেননা আপনি মৃত ছিলেন না, যদিও ডাক্তার মনে করেছিলেন যে আপনার মৃত্যুর আর বেশি দেরি ছিল ন। আপনি কি বাঁচতে চেয়েছিলেন?

তিনি হাসলেন এবং বললেন, 'এতে কোন পার্থক্য ছিল না। যদি পার্থক্য থাকত, আমার মনে হয় ওই সুন্দর স্থানে থেকে যেতে চাইতাম।'

হ্যালুসিনেশন, স্বপ্ন, কল্পনা—আমি তা মনে করি না। আমি বহু বছর ধরে মানুষের সঙ্গে কথা বলেছি যারা অস্বাভাবিক অভিজ্ঞতা লাভ করেছে

www.pathagar.org

এবং সুন্দর, আলো এবং শান্তির কথা তারা বলেছে, আমার কোন সন্দেহ জাগে নি।

নিউ টেষ্টামেন্ট জীবনের অবিনশ্বরতা সম্পর্কে শিক্ষা দেয় অত্যন্ত আকর্ষণীয় এবং সহজ পদ্ধতিতে। এটি যীশু ক্রুশকাঠে বিদ্ধ হয়ে নিহত হওয়ার পর আবির্ভাব, অন্তর্ধান এবং পুনরাবির্ভাবের ঘটনা বর্ণনা করে। কেউ কেউ তাকে দেখেছেন এবং তারপর তিনি অদৃশ্য হয়ে যান তাদের দৃষ্টির বাইরে। এটি যেন বলছে, 'তোমরা আমাকে দেখ এবং তারপর তোমরা আমাকে আর দেখতে পাও না।' এটি এই ইঙ্গিত দেয় যে তিনি আমাদের বলতে চাইছেন যখন আমরা তাকে দেখতে পাই না, তার মানে এই নয় যে তিনি সেখানে নেই। দৃষ্টি সীমার বাইরে থাকার অর্থ এই নয় যে তিনি নেই।

মাঝেমধ্যে কেউ কেউ রহস্যময় উপস্থিতি অনুভব করেন, এটি এই সত্যের ইঙ্গিত দেয় যে তিনি কাছেই আছেন। তিনি কি বলেন নি, '...কারণ আমি বেঁচে আছি, তোমাকেও বেঁচে থাকতে হবে (জন ১৪:১৯)।' অন্য কথায়, আমাদের প্রিয়জন যারা এই বিশ্বাস নিয়ে মারা গিয়েছেন তারাও কাছেই আছেন এবং কখনো কখনো আমাদের স্বস্তি দেয়ার জন্য কাছে আসেন।

একজন বালক কোরিয়াতে কাজ করত। সে তার মাকে লিখে জানিয়েছে, 'অদ্ভুত ঘটনা ঘটেছে আমার সঙ্গে। একবার রাতের এক সময়, আমি তখন ভীত হয়ে পড়েছিলাম, মনে হল বাবা আমার সঙ্গে আছেন।' বাবা মারা গিয়েছেন দশ বছর আগে। এরপর সে তার মার কাছে আগ্রহী হয়ে জানতে চায়, 'তুমি কি মনে কর বাবা আসলেই এখানে কোরিয়ার যুদ্ধক্ষেত্রে উপস্থিত হতে পারেন?' মা উত্তর দেন, 'কেন নয়?' কেন আমরা একটি বৈজ্ঞানিক প্রজন্মের নাগরিক হয়ে এগুলিকে সত্য বলে বিশ্বাস করতে পারব না কেন? বারবার প্রমাণ পাওয়া যাচ্ছে এই গতিশীল বিশ্ব সম্পৃক্ত রয়েছে অতীন্দ্রিয়, বৈদ্যুতিক, ইলেকট্রনিক, পারমানবিক শক্তির সঙ্গে আর এ সকল এত বিস্ময়কর যে আমরা এখনো অনুধাবন করতে পারি নি। এই বিশ্ব একটি আধ্যাত্মিক স্বাস্থ্যকর স্থান, জীবন্ত ও অত্যাবশ্যক।

অ্যালবার্ট ই. ক্লিফ, সুপরিচিত কানাডীয় লেখক, তার পিতার মৃত্যুর বিষয়ে আমাদের কাছে বর্ণনা করেছেন। মৃত্যুকালীন সময় পিতা কোমায় ছিলেন এবং মনে করা হয়েছিল তিনি মারা গিয়েছেন। এরপর এক মুহূর্তের

www.pathagar.org

জন্য তার পুনরুত্থান ঘটে। তিনি পিটপিট করে তাকান। দেয়ালে ছিল পুরাতন আমলের একটি নীতিবাক্য। ওটি বলছে, 'আমি জানি আমার মুক্তিদাতা জীবিত।' মৃত্যুপথযাত্রী লোকটি চোখ মেলল, দেয়ালে লিখা নীতিবাক্যের দিকে তাকাল এবং বলল, 'আমি অবশ্যই জানি আমার মুক্তিদাতা জীবিত, কেননা তারা সকলেই আমাকে ঘিরে রয়েছে—মা, বাবা, ভাই ও বোনেরা।' তারা সকলেই এই পৃথিবী ছেড়ে অনেক আগেই চলে গিয়েছেন, কিন্তু স্পষ্টতই তিনি তাদের দেখলেন। কে অস্বীকার করবে?

প্রয়াত মিসেস. টমাস এ. এডিসন আমাকে বলেছেন যখন তার বিখ্যাত স্বামী মৃত্যুশয্যায় তিনি ফিসফিসিয়ে চিকিৎসককে বললেন, 'অসাধারণ সুন্দর সেখানে।' এডিসন ছিলেন বিশ্বের মহান বিজ্ঞানী। তিনি সারা জীবন কাজ করেছেন অলৌকিক ঘটনা নিয়ে। তিনি ছিলেন মনের বাস্তব কলাকার। তিনি কখনো কোনকিছুকে সত্য হিসেবে স্বীকার করেন নি যতক্ষণ না তিনি এটিকে কাজ করতে দেখেছেন। তিনি কখনো বলতেন না, 'ইট ইজ ভেরি বিউটিফুল ওভার দেয়ার' যদি না দেখতেন, যদি না তিনি জানতেন এটি সত্য। অনেক বছর আগে একজন ধর্মপ্রচারক সাউথ সি আইল্যান্ডে গিয়েছিলেন একটি মানুষখেকো সম্প্রদায়ের মধ্যে কাজ করতে। অনেক মাস পর তিনি তাদের প্রধানকে খ্রীষ্টধর্মে দীক্ষিত করেছিলেন। একদিন এই বৃদ্ধ প্রধান ধর্মপ্রচারকে বলেন, 'আপনি যখন আমাদের এখানে আসেন সেই সময়টির কথা মনে করতে পারেন?

ধর্মপ্রচারক উত্তরে বললেন, 'অবশ্যই পারি। যখন আমি বনের মধ্য দিয়ে যাচ্ছিলাম, আমি আমার চারপাশের হিংস্র শক্তিগুলি সম্পর্কে সচেতন হয়ে উঠেছিলাম।'

প্রধান বললেন, 'তারা আসলেই আপনাকে চারদিক থেকে ঘিরে রেখেছিল, কেননা আমরা আপনাকে হত্যা করার জন্য অনুসরণ করছিলাম। কিন্তু কিছু একটা আমাদের বিরত রেখেছিল এই কাজ থেকে।'

ধর্মপ্রচারক জিজ্ঞেস করলেন, 'কী ছিল সেটা?'

প্রধান বললেন, 'এখন আমরা বন্ধু, আমাকে বলুন আপনার পাশে দুজন দ্যুতিমান কারা ছিল দুই পাশে?

আমার বন্ধু জফ্রে ও'হারা, বিখ্যাত গীতিকার, প্রথম বিশ্বযুদ্ধের জনপ্রিয় রণসঙ্গীত 'কেটি'র রচয়িতা, এছাড়াও 'দেয়ার ইজ নো ডেথ,' 'গিভ এ ম্যান এ হর্স হি ক্যান রাইড' এবং অন্যান্য গান। তিনি প্রথম বিশ্বযুদ্ধের একজন

www.pathagar.org

কর্নেল সম্পর্কে বলেন যার রেজিমেন্ট একটি রক্তক্ষয়ী সংঘর্ষে নির্মূল হয়ে গিয়েছিল। তিনি ট্রেঞ্চে পায়চারি করতে করতে বলেন তিনি তাদের হাতের স্পর্শ অনুভব করছেন এবং তাদের উপস্থিতি অনুভব করতে পারছিলেন। তিনি জক্রে ও'হারাকে বললেন, 'আমি আপনাকে বলছি, দেয়ার ইজ নো ডেথ।' মি. ও'হারা 'দেয়ার ইজ নো ডেথ' শিরোনাম ব্যবহার করে একটি বিখ্যাত গান লিখেছিলেন।'

এই গভীর ও সূক্ষ্ম বিষয়ে আমার ব্যক্তিগতভাবে কোন সন্দেহ নেই। আমি মৃত্যু পরবর্তী জীবনের ধারবাহিকতায় দৃঢ়ভাবে বিশ্বাস করি। আমি মনে করি মৃত্যুর ধারণার দুইটি দিক আছে—এই দিকে যেখানে আমরা এখন বাস করি এবং ওপারে আমরা স্থায়ীভাবে বসবাস করব। মৃত্যুর পর অনন্তকাল শুরু হয় না। আমরা এখন অনন্তকালে বাস করছি। আমরা অনন্তকালের নাগরিক। আমরা শুধুমাত্র জীবন নামক অভিজ্ঞতার রূপ পরিবর্তন করি এবং ওই পরিবর্তন, আমি নিশ্চিতভাবে মনে করি, তা মঙ্গলের জন্য।

আমার মা ছিলেন অত্যন্ত চমৎকার মনের মানুষ। আমার জীবনে তার প্রভাব সর্বদা পরিলক্ষিত হবে একটি অভিজ্ঞতা হিসেবে যা কখনো অতিক্রান্ত করা যাবে না। তিনি একজন চমৎকার সদালাপী ছিলেন। তার মন ছিল প্রখর ও সজাগ। তিনি ধর্মপ্রচারের কাজে বিশ্ব ভ্রমণ করেছেন এবং একজন খ্রীষ্টান নেতা হিসেবে ব্যাপক পরিচিতি লাভ করেছেন। তার জীবন ছিল পরিপূর্ণ ও সমৃদ্ধ। তার ছিল অবিশ্বাস্য রসিকতাবোধ। তিনি ছিলেন উত্তম সঙ্গী এবং আমি তার সঙ্গে থাকতে সবসময়ই পছন্দ করতাম। তাকে যারা চিনতেন তারা তাকে একজন চিত্তাকর্ষক ও উদ্দীপক ব্যক্তি হিসেবে বিবেচনা করতেন।

আমার প্রাপ্তবয়স্ককালে আমি যখনই সুযোগ পেতাম তাকে দেখতে বাড়ি যেতাম। আমার পরিবার পূর্ব থেকেই আমার আগমণের মুহূর্তটির অপেক্ষা করত, কারণ এটি ছিল একটি উত্তেজনাপূর্ণ অভিজ্ঞতা, সবাই সকালে নাস্তার টেবিলের চারপাশে বসে একযোগে কথা বলত। কী আনন্দপূর্ণ পুনর্মিলন—কী উপভোগ্য মিলন। তারপর তিনি মারা গেলেন। আমরা পরমযত্নে দক্ষিণ ওহাইওর লিঞ্চবার্গের একটি সুন্দর ও ছোট সমাধিস্থলে তার মরদেহ সমাধিস্থ করি, এই সেই শহর যেখানে তিনি বাস করতেন তার বালিকা বেলায়। তাকে সেখানে রেখে চলে আসতে গিয়ে

www.pathagar.org

আমি অত্যন্ত শোকাহত এবং দুঃখপীড়িত হয়ে পড়েছিলাম। এটি ছিল পূর্ণ গ্রীষ্মের সময় যখন আমরা তাকে আমরা নিয়ে গিয়েছিলাম তার শেষ বিশ্রামস্থলে।

শরৎ এল এবং আমি অনুভব করলাম যে আমি আবার মায়ের সঙ্গে সাক্ষাৎ করতে চাই। আমি তাকে ছাড়া একাকীত্ব বোধ করছিলাম। সুতরাং আমি লিঙ্কবার্গে যাওয়ার সিদ্ধান্ত নিলাম। সারা রাত ধরে রেলে বিষণ্ন হয়ে চিন্তা করেছি চলে যাওয়া সেই সুখের দিনগুলির কথা এবং কীভাবে সবকিছু একেবারে পরিবর্তিত হয়ে গেল, আর কখনো আবার একই রকম হবে না।

আমি এই ছোট শহরটিতে এলাম। আবহাওয়া ছিল ঠাণ্ডা এবং আকাশ ছিল মেঘাচ্ছন্ন যখন আমি হেঁটে সমাধিস্থলে প্রবেশ করছিলাম। আমি লোহার গেটটি ঠেলে ভিতরে প্রবেশ করলাম। আমি তার কবরের দিকে হেঁটে যাওয়ার সময় আমার পা থেকে মর্মরধ্বনি হল এবং আমি দুঃখভরা মন নিয়ে একাকী তার কবরের পাশে বসে থাকলাম। হঠাৎ মেঘের ফাক দিয়ে সূর্যের আলো এসে পড়ল। ওহাইওর পাহাড়গুলিকে জমকাল শরতের রঙে রাঙিয়ে দিল, যে পাহাড়গুলির কোলে বালক বয়সে আমি বড় হয়েছি, যেগুলিকে আমি সবসময়ই অত্যন্ত ভালবেসেছি, যেখানে তিনি একজন বালিকা হিসেবে খেলাধুলা করেছেন দীর্ঘদিন আগে।

তারপর হঠাৎ আমার মনে হল তার কণ্ঠ শুনতে পেলাম। তখন আমি আসলে তার কণ্ঠ শুনি নি, কিন্তু আমার তা মনে হয়েছিল। আমি নিশ্চিত আমার অন্তর-কান দিয়ে এটি শুনেছিলাম। বার্তাটি ছিল স্পষ্ট এবং বাস্তব। তিনি সেই পুরানো স্নেহভরা কণ্ঠে বললেন, 'কেন তুমি মৃতদের মধ্যে জীবিতকে খুঁজছ? আমি এখানে নেই। তুমি কি মনে কর আমি এই অন্ধকার ও গুমোটপূর্ণ স্থানে থাকব? আমি তোমার সঙ্গেই আছি এবং প্রিয়জনরা সবর্দা তাই থাকে।' আমার অন্তরের আলো জ্বলে উঠল আমি অলৌকিকভাবে আনন্দিত হয়ে উঠলাম। আমি জানি আমি যা শুনেছি তা ছিল সত্য। বার্তাটি আমার কাছে আসে এর সকল বাস্তবতার শক্তি নিয়ে। আমি হয়ত চিৎকার করে উঠতে পারতাম। আমি উঠে দাঁড়িয়ে সমাধিপ্রস্তরে আমার হাত রাখলাম এবং দেখলাম এটি কী, কেবল একটি স্থান যেখানে মৃতব্যক্তিদের রাখা হয়। দেহটি সেখানে ছিল নিশ্চিত, কিন্তু তখন কেবল একটি কোট পড়ে ছিল, কারণ পরিধায়কের এটি আর পরার প্রয়োজন ছিল না। কিন্তু তিনি, ওই মহান সুন্দর আত্মা, ছিলেন না সেখানে।

www.pathagar.org

আমি ওই স্থান থেকে বেরিয়ে এলাম এবং তারপর থেকে কদাচিৎ ওখানে গিয়েছি। আমি সেখানে ফিরে যেতে চাই এবং তার কথা মনে করতে চাই এবং আমার যৌবনের সেই পুরানো দিনের কথা। কিন্তু এটি আর বিষাদময় কোন স্থান নয়। এটি নিছক একটি প্রতীক, কেননা তিনি আর সেখানে নেই। তিনি আমাদের সঙ্গেই আছেন তার প্রিয়জনদের মধ্যে। 'কেন তোমরা মৃতের মাঝে জীবিতকে খুঁজছ (লিউক ২৪:৫)?'

বাইবেল পড়ুন এবং এটি ঈশ্বরের মহিমা সম্পর্কে এবং আমাদের আত্মার অমরত্ব সম্পর্কে বর্ণনা করছে তা বিশ্বাস করুন। বিশ্বাস নিয়ে সততার সঙ্গে প্রার্থনা করুন। বিশ্বাস ও প্রার্থনাকে করুন আপনার জীবনের অভ্যাস। ঈশ্বর এবং যীশুর সাখিত্ব লাভ করতে শিখুন। আপনি যদি তা করেন আপনি দেখবেন একটি গভীর দৃঢ় বিশ্বাস আপনার মনে উথলে উঠবে, আপনার মনে হবে এই বিস্ময়কর বিষয়গুলি আসলেই সত্য।

'...যদি তা না হয়, আমি তোমাদের বলতাম (জন ১৪:২)।' আপনারা খ্রীষ্টের উপর নির্ভর করতে পারেন। তিনি আপনাকে বিশ্বাস করতে দিতেন না এত পবিত্র হিসেবে যদি তা পুরোপুরি সত্য না হত।

অতএব এই বিশ্বাসের মধ্যে রয়েছে জীবন ও অনন্তকালের একটি স্বাস্থ্যকর, শক্তিমান এবং যৌক্তিক মনোভাব—আপনি আপনার মানসিক কষ্টের ব্যবস্থাপত্র পেয়েছেন।

www.pathagar.org

অধ্যায় ১৭
কিভাবে উচ্চতর শক্তি বের করে আনবেন

একটি কান্ট্রি ক্লাবের এক প্রতিযোগিতায় চারজন ব্যক্তি লকার রুমে বসেছিল। গলফ স্কোর সম্পর্কে থেকে সরে এসে ব্যক্তিগত সমস্যা ও অসুবিধা নিয়ে আলোচনা করছিল। বিশেষ করে একজন ব্যক্তি ছিল হতাশ প্রকৃতির। তার বন্ধুরা তার মনের অসুখী অবস্থা উপলব্ধি করে তার মনের ক্লেশ দূর করার জন্য এই খেলাটির আয়োজন করেছিল। তারা আশা করেছিল গলফ কোর্স হয়ত কয়েক ঘন্টার জন্য তাকে কিছু উপশম দিতে পারবে।

খেলার অবসরে তারা বসে আলাপ করছিল। এসময় তাকে বিভিন্ন সাজেশন তাকে দেয়া হয়। অবশেষে তাদের একজন চলে যাওয়ার জন্য উঠে দাঁড়াল। কঠিন বিপর্যয় সম্পর্কে তার ধারণা ছিল, কেননা সে নিজেই প্রচুর সমস্যার সম্মুখীন হয়েছিল। কিন্তু সে কিছু প্রয়োজনীয় সমাধান খুঁজে পেয়েছিল। সে দ্বিধা নিয়ে উঠে দাঁড়িয়ে বন্ধুর কাঁধে হাত রেখে বলল, 'জর্জ, আমি আশা করি তুমি ভেব না আমি তোমাকে উপদেশ দিচ্ছি। সত্যি বলতে কী আমি তা করছি না। আমি তোমাকে একটা পরামর্শ দিতে চাই। এই উপায়েই আমি আমার সঙ্কট কাটিয়ে উঠতে সক্ষম হয়েছিলাম। এটি আসলেই কাজ করে যদি তুমি প্রয়োগ কর, আর এটা হল, "কেন উচ্চতর শক্তি ব্যবহার করছ না?"'

সে তার বন্ধুকে আদর করে পিঠ চাপড়ে দিয়ে দল ছেড়ে চলে গেল। অন্য বন্ধুরা বসে এটিকে তালগোল পাকিয়ে ফেলল। অবশেষে হতাশ ব্যক্তিটি ধীরে ধীরে বলল, 'আমি বুঝতে পেরেছি সে কী বোঝাতে চেয়েছে এবং আমি জানি কোথায় সেই উচ্চতর শক্তি। আমি কেবল যদি জানতাম কী করে এটিকে টেনে বের করা যায়। এটিই কেবল আমার দরকার।'

www.pathagar.org

ওয়েল, যথাসময় সে খুঁজে পেল কিভাবে ওই উচ্চ শক্তি বের করে আনতে হয় এবং এটিই তার সবকিছুকেই পরিবর্তন করে দিল। সে এখন একজন সুস্থ ও সুখী মানুষ।

গলফ ক্লাবে তাকে খুবই বিচক্ষণ পরামর্শ দেয়া হয়েছিল। আজকাল অনেক মানুষ আছে যারা অত্যন্ত অসুখী এবং হতাশাগ্রস্ত। তারা নিজেরা কোথাও পৌঁছাতে পারে না অথবা কোন অবস্থার সঙ্গে খাপ খাওয়াতে পারে না। আর তাদের এ রকম থাকার প্রয়োজনও নেই, আসলেই নেই। রহস্য হল উচ্চ শক্তি টেনে বের করে আনা। আর কিভাবে এটি করা হয়?

আমি একটি ব্যক্তিগত অভিজ্ঞতার কথা আপনাদের বলছি। আমি তখন বেশ তরুণ। একটি ইউনিভার্সিটি কম্যুনিটির বিশাল গীর্জায় আমাকে এবং আমার ধর্মসভার অনেককেই ডাকা হয়েছিল। তারা ছিলেন শহরের বিভিন্ন কলেজের অধ্যাপক এবং বিশিষ্টজনদের মধ্যে নেতৃস্থানীয়। তারা আমাকে একটি অসামান্য সুযোগ দিয়েছিলেন, আমি তাদের আস্থা যাচাই করতে চেয়েছিলাম এবং সে অনুযায়ী আমি কঠোর পরিশ্রমও করেছিলাম। ফলস্বরূপ আমি অত্যন্ত ক্লান্তি বোধ করতে শুরু করি। প্রত্যেকের উচিৎ অধিক পরিশ্রম করা, তবে অতিচেষ্টা বা অতিচাপের কারণে আপনি ভালভাবে কাজ করতে পারেন না, তাই এর কোন সুফল নেই। এটিকে কিছুটা গলফ শটের মত মনে হয়। বলকে 'কিল' করতে চাইলে শটটি আস্তে খেলুন। আপনি একইভাবে আপনার কাজের ক্ষেত্রে এটি করতে পারেন। আমি বরং ক্লান্তি এবং নার্ভাস বোধ করতে শুরু করলাম এবং আমার স্বাভাবিক ক্ষমতার কোন অনুভূতি ছিল না।

একদিন প্রফেসরদের মধ্যে একজনের সঙ্গে সাক্ষাৎ করার সিদ্ধান্ত নিলাম। প্রয়াত হিউ এম. টিলরো ছিলেন আমার এক অসাধারণ বন্ধু। তিনি ছিলেন একজন চমৎকার শিক্ষক এবং এছাড়াও একজন দক্ষ জেলে ও শিকারী। তিনি ছিলেন মানুষের জন্য নিবেদিত প্রাণ, মুক্তাঙ্গনের মানুষ। আমি জানতাম আমি যদি তাকে ইউনিভার্সিটিতে খুঁজে না পাই তাহলে বুঝতে হবে তিনি লেকে মাছ ধরছেন এবং পুরোপুরি বিশ্বাস ছিল যে তিনি সেখানেই আছেন।

দূর থেকে আমার ডাকাডাকিতে তিনি তীরে এসে বললেন, 'মাছরা সবেমাত্র ঠোকর দিচ্ছে—চলে এসো।' আমি তার নৌকায় উঠলাম এবং কিছুক্ষণ মাছ ধরলাম।

www.pathagar.org

তিনি কিছুটা বুঝতে পেরে জিজ্ঞেস করলেন, 'কী ব্যাপার, পুত্র?' আমি তাকে বললাম আমি কত কঠোর পরিশ্রম করছি এবং এটি আমাকে নার্ভাস করে ফেলছে।

আমি বললাম, 'আমি কোন লিফ্‌ট বা শক্তি অনুভব করছি না।'

তিনি হাসলেন, 'হয়ত তুমি অতিরিক্ত চেষ্টা করছ।'

তীরে এসে নৌকা পরিষ্কার করতে করতে বললেন, 'আমার সঙ্গে বাড়িতে এস।'

আমরা তার কেবিনে প্রবেশ করতেই তিনি আদেশ করলেন, 'ওই সোফায় শুয়ে থাক। আমি তোমাকে কিছু পড়ে শোনাতে চাই। তোমার চোখ বন্ধ কর এবং কিছুক্ষণ আরাম কর ততক্ষণে আমি কোটেশনটি খুঁজে বের করি।'

আমি তার নির্দেশ মোতাবেক তাই করলাম এবং ভাবলাম তিনি আমাকে হয়ত কোন দার্শনিক বিষয় অথবা আনন্দদায়ক কিছু পড়ে শোনাতে যাচ্ছেন। কিন্তু পরিবর্তে তিনি বললেন, 'এই যে এখানে এটি। মনোযোগ দিয়ে শুনবে যখন আমি তোমাকে পড়ে শোনাব। আর এই কথাগুলিকে অন্তরে প্রবেশ করতে দিও। "তোমরা কি জানো না? তোমরা কি পড় নি, অনন্ত ঈশ্বরের কথা, মহা প্রভু, পৃথিবীর সকল প্রান্তের সৃষ্টিকর্তা, তিনি অচেতন হন না, ক্লান্তি বোধ করেন না? তার জ্ঞানের কোন অনুসন্ধান করা যায় না। তিনি দুর্বলকে শক্তি দেন এবং যাদের শক্তি নেই তিনি তাদের শক্তি বৃদ্ধি করেন। এমনকি যুবকরা দুর্বল হয়ে যাবে এবং ক্লান্ত হয়ে পড়বে এবং তরুণ যুবকরা ধ্বংস হয়ে যাবে। কিন্তু যারা ঈশ্বরের জন্য অপেক্ষা করে তাদের শক্তি নবায়িত হবে, তারা পাখায় ভর দিয়ে ঈগলের মত উড়বে, তারা দৌড়াবে এবং পরিশ্রান্ত হবে না, তারা হাঁটবে এবং দুর্বল হবে না (যিশাইয় ৪০: ২৮-৩১)।"' তিনি জিজ্ঞেস করলেন, 'তুমি কি জানো আমি কোথা হতে পড়ছি?'

আমি উত্তর দিলাম, 'হ্যাঁ, যিশাইয়ের চল্লিশতম অধ্যায়।'

তিনি মন্তব্য করলেন, 'আই অ্যাম গ্ল্যাড ইউ নো ইয়োর বাইবেল। কেন তুমি এটি অনুশীলন করছ না? এখন আরাম কর। তিনবার গভীর নিঃশ্বাস নাও—ধীরে ধীরে শ্বাস নাও এবং ধীরে ধীরে ছাড়। ঈশ্বরের কাছে নিজেকে সঁপে দেয়ার অনুশীলন কর। তার উপর নির্ভর করার অনুশীলন কর, তার

www.pathagar.org

সাহায্য ও শক্তির জন্য। বিশ্বাস কর তিনি তোমাকে এটি দিচ্ছেন এবং ওই শক্তির স্পর্শ থেকে নিজেকে মুক্ত করো না। নিজেকে সম্পূর্ণ সমর্পণ কর এর কাছে—একে তোমার মধ্য দিয়ে প্রবাহিত হতে দাও।'

'তোমার করণীয় সব কাজ সমর্পণ কর। অবশ্যই তোমাকে তা করতে হবে। তবে তা কর নিরুদ্বিগ্নভাবে ও সহজ পদ্ধতিতে, বড় লীগ বল গেমের একজন ব্যাটারের মত। সে সুয়িং করে সচ্ছন্দে এবং বলকে নক করে পার্কের বাইরে পাঠানোর চেষ্টা করে না। সে যথাসম্ভব কেবল সবচেয়ে ভালটাই করে এবং বিশ্বাস করে নিজেকে কারণ সে জানে তার রয়েছে পর্যাপ্ত সংরক্ষিত শক্তি।' তারপর তিনি পুনরাবৃত্তি করেন প্যাসেজটি আবার, "দে দ্যাট ওয়েট আপন দ্য লর্ড শ্যাল রিনিউ দেয়ার স্ট্রেন্থ।"'

এটি ছিল একটি দীর্ঘ সময় পূর্বের কথা, তবে আমি এই শিক্ষা কখনো ভুলি নি। তিনি আমাকে শিখিয়েছেন কিভাবে বের করে আনতে হয় 'হাইয়ার পাওয়ার' এবং আমার কথা বিশ্বাস করুন তার পরামর্শ কাজ করেছে। তখন থেকে কুড়ি বছর ধরে আমি তার পরামর্শ অনুসরণ করেছি এবং এটি কখনো ব্যর্থ হয় নি। আমি সারা জীবন কাজের চাপের মধ্যে কাটিয়েছি, তবে ওই পাওয়ার ফর্মূলা আমার সকল অত্যাবশ্যকীয় শক্তি যুগিয়েছে।

উচ্চশক্তি উত্তোলনের দ্বিতীয় পদ্ধতি হল সকল সমস্যার প্রতি একটি ইতিবাচক এবং আশাব্যঞ্জক মনোভাব গ্রহণ করতে হবে। আপনার বিশ্বাসের তীব্রতার সরাসরি অনুপাতে আপনি পরিস্থিতি মোকাবেলার শক্তি পাবেন। 'অ্যাকর্ডিং টু ইয়োর ফেইথ বি ইট আনটু ইউ (ম্যাথিউ ৯:২৯)' হল সফল জীবনযাপনের একটি মূল নীতি।

একটি উচ্চশক্তি আছে, যে শক্তি আপনার জন্য সবকিছু করতে পারে। এটিকে বের করে আনুন এবং এর বিশাল উপকারিতার অভিজ্ঞতা লাভ করুন। কেন পরাজিত হবেন আপনি যেখানে মুক্তভাবে উচ্চশক্তি বের করে আনতে সক্ষম? আপনার সমস্যা প্রকাশ করুন। আপনি একটি সমাধান চান। বিশ্বাস করুন আপনি আপনার সমস্যার সমাধান পেতে যাচ্ছেন। বিশ্বাস করুন এখন, ঈশ্বরের সাহায্যে আপনি আপনার সমস্যাকে নির্মূল করার শক্তি অর্জন করছেন।

একজন ভদ্রলোক ও তার স্ত্রী গুরুতর সমস্যায় পড়ে আমার কাছে এসেছিলেন। এই ভদ্রলোক ছিলেন একজন পত্রিকা সম্পাদক, সঙ্গীত ও

www.pathagar.org

শিল্পী বৃত্তের একজন বিখ্যাত ব্যক্তি। প্রত্যেকে তাকে পছন্দ করত তার উদারতা ও বন্ধুভাবাপন্নতার জন্য। তার স্ত্রীও ছিলেন তার মতই সম্মানিত। স্ত্রীর স্বাস্থ্যহানী ঘটায় তারা গ্রামের বাড়িতে ফিরে গিয়ে সেখানে তারা প্রায় নিঃসঙ্গ জীবন যাপন করছিলেন।

এই ব্যক্তি আমাকে বলেছেন তিনি দুবার হার্ট অ্যাটাকের শিকার হয়েছিলেন, একটি অত্যন্ত গুরুতর। তার স্ত্রী অত্যন্ত ভেঙ্গে পড়েছিলেন এবং তিনি স্ত্রীর জন্য খুবই উদ্বিগ্ন হয়ে পড়েছিলেন। তিনি প্রশ্ন করলেন, 'আমি কি কিছু শক্তি পেতে পারি যা আমাদের আরোগ্য করতে সাহায্য করতে পারে এবং নতুন আশা ও সাহস এবং প্রতিরোধ শক্তি দিতে পারে?' তিনি পরিস্থিতির বর্ণনা করলেন, তা ছিল আত্মবিশ্বাসহীনতা এবং পরাজয়ের একটি ধারাবাহিকতা।

আমার মনে হয়েছে তিনি সরল বিশ্বাসকে গ্রহণ করতে এবং কাজে লাগানোর পক্ষে একটু বেশি বাস্তবধর্মী ছিলেন যা তার জন্য প্রয়োজন হবে, যদি তাকে বিশ্বাসের মাধ্যমে পুনর্বাসন করতে হয়। আমি তাকে বললাম আমার বরং সন্দেহ যে খ্রীষ্টধর্মের কৌশল অনুযায়ী শক্তির উৎসকে উন্মুক্ত করার মত যথেষ্ট সরল বিশ্বাসের অনুশীলন করার সক্ষমতা তার নেই।

কিন্তু তিনি আমাকে আশ্বস্ত করলেন তিনি আন্তরিক ও মুক্ত-মনের মানুষ এবং তাকে দেয়া যেকোন নির্দেশ অনুসরণ করবেন। আমি দেখলাম তার সততা ও আত্মার প্রকৃত গুণাবলী এবং তখন থেকেই আমি তার প্রতি ভীষণ অনুরাগী। আমি তাকে একটি সহজ ব্যবস্থাপত্র দিলাম। তাকে নিউ টেষ্টামেন্ট এবং গীতসংহিতা পাঠ করতে হবে তার মন এগুলির সঙ্গে সম্পৃক্ত না হওয়া পর্যন্ত। আমি তাকে আলোচিত অংশটুকু স্মৃতিতে ধারণ করার জন্য গতানুগতিক পরামর্শ দিলাম। মূলত আমি তাকে তার জীবনকে ঈশ্বরের হাতে সমর্পণের ফর্মূলা প্রয়োগ করতে জোর করলাম, একই সময় বিশ্বাস করতে যে ঈশ্বর তাকে শক্তি দিয়ে পূর্ণ করছেন, তার স্ত্রীকেও এবং তাদের দুইজনকে নির্দ্বিধায় বিশ্বাস করতে হবে যে তাদের সবচেয়ে তুচ্ছ বিষয়েও পথ প্রদর্শন করা হচ্ছে।

এছাড়াও তাদের বিশ্বাস করতে হবে যে তাদের চিকিৎসকের সহায়তায় যীশু খ্রীষ্টের নিরাময়ের করুণা তাদের উপর বর্ষিত হচ্ছে। আমি পরামর্শ দিলাম যে মহান চিকিৎসকের নিরাময় শক্তি ইতিমধ্যে তাদের মধ্যে কাজ করতে শুরু করে দিয়েছে তা কল্পনা করতে।

www.pathagar.org

কদাচিৎ দেখা যায় এমন দুজন মানুষকে আমি দেখেছি যারা তাদের বিশ্বাসে অত্যন্ত শিশুসুলভ সরল ছিলেন এবং তাদের বিশ্বাস ছিল পরিপূর্ণ। তারা বাইবেল সম্পর্কে আগ্রহী হয়ে উঠেন এবং মাত্র পাওয়া কোন সুন্দর পাঠ্যাংশের জন্য প্রায়ই আমাকে ফোন করতেন। তারা বাইবেলের সত্যগুলির প্রতি আমাকে দিয়েছেন নতুন অন্তর্দৃষ্টি।

পরের বসন্তে হেলেন (স্ত্রী) বলেন, 'আমি কখনো এমন একটি অসাধারণ বসন্তকালের অভিজ্ঞতা লাভ করি নি। আমার জীবনে দেখা এই বছরের ফুলগুলি অতি মনোরম এবং আপনি কি খেয়াল করেছেন উষালগ্নে ও সূর্যাস্তের সময় আকাশে অসাধারণ মেঘের রচনা এবং কমনীয় রঙ? গাছের পাতারা মনে হয় এ বছর আরো সবুজ এবং আমি পাখিকে এত পরমানন্দে ও মধুর সুরে কখনো গাইতে শুনি নি।' যখন তিনি এগুলি বললেন, একটি পরমানন্দদায়ক আলো ছিল তার চেহারায় এবং আমি জানতাম তার আত্মা পুনর্জন্ম লাভ করেছে। আর তিনি শারীরিকভাবে উন্নতি লাভ করতে শুরু করলেন, তার পুরানো দিনের শক্তি অনেকাংশে ফিরে পেলেন। তার নিজস্ব সৃজনশীল শক্তি আরেকবার প্রবাহিত হতে শুরু করল এবং জীবন একটি নতুন অর্থ গ্রহণ করল।

হোরেসের আর হার্টের এবং শারীরিক ও মানসিক কোন সমস্যা থাকল না। আধ্যাত্মিক প্রাণশক্তি তার জন্য অসাধারণ গুরুত্বপূর্ণ অত্যাশ্যক বলে চিহ্নিত হয়েছে। তারা একটি নতুন কম্যুনিটিতে প্রবেশ করেছে এবং তারা এর একটি কেন্দ্রে পরিণত হয়েছে। তারা যেখানেই যান না কেন তারা মানুষকে একটি অদ্ভুত উৎসাহজনক শক্তি দিয়ে স্পর্শ করেন।

কী গোপন রহস্য তারা আবিষ্কার করেছিলেন? তারা কেবল উচ্চ শক্তি কিভাবে বের করে আনতে হয় তা শিখেছিলেন।

এই উচ্চশক্তি মানুষের জীবনের অস্তিত্বের সবচেয়ে আশ্চর্যজনক বিষয়গুলির মধ্যে অন্যতম। মানুষের জীবনে অসাধারণ, বিস্ময়কর ব্যাপক স্থায়ী পরিবর্তন দেখে আমি বিস্মিত। ব্যক্তিগতভাবে আমি উচ্চতর শক্তি মানুষের জন্য কী করতে পারে জানতে অত্যন্ত আগ্রহী এবং তা না জেনে আমি এই গ্রন্থটি বন্ধ করতে চাই না। আমি তাদের সম্পর্কে গল্পের পর গল্প এবং ঘটনার পর ঘটনা শোনাতে পারি যারা এই শক্তি প্রয়োগের মাধ্যমে নতুন জীবন লাভ করেছেন।

www.pathagar.org

এই শক্তি সবসময়ই পাওয়া যায়। আপনি যদি এর কাছে নিজেকে উন্মুক্ত করেন তাহলে এটি আপনার মধ্যে প্রবল জোয়ারে প্রবেশ করবে। এটি যেকোন পরিস্থিতি বা অবস্থায় যেকোন ব্যক্তির জন্য প্রয়োজন। শক্তির এই বিস্ময়কর অন্তঃপ্রবাহ এমন শক্তিশালী যে প্রবল বেগে প্রবাহিত হওয়ার সময় সামনে যা কিছু থাকে ঝেঁটিয়ে বের করে দেয়। আতঙ্ক, ঘৃণা, অসুস্থতা, দুর্বলতা, নৈতিক পরাজয়কে বিতাড়িত করে, এমনভাবে হটিয়ে দেয় যেন তারা আপনাকে কখনই স্পর্শ করে নি। স্বাস্থ্য, সুখ এবং কল্যাণ দ্বারা এটি আপনার জীবনকে সতেজ ও পুনরায় শক্তিশালী করে।

অনেক বছর ধরে আমি মদ্যপদের সমস্যার বিষয়ে এবং অ্যালকোহলিক অ্যানোনিমাস সংগঠনটির প্রতি আগ্রহী ছিলাম। তাদের মূল নীতিগুলির মধ্যে একটি হল একজন ব্যক্তিকে সাহায্য করার পূর্বে অবশ্যই জানতে হবে যে তিনি একজন মদ্যপ এবং কিছু করতে পারেন না, তিনি মনে করেন তার মধ্যে কোন শক্তি নেই এবং পরাজিত। যখন তিনি এই মনোভাব মেনে নেন তিনি এমন এক অবস্থায় রয়েছেন যে অন্য মদ্যপদের এবং উচ্চতর শক্তি—ঈশ্বরে কাছ থেকে সাহায্য পাওয়া প্রয়োজন।

আরেকটি নীতি হল ঈশ্বরের উচ্চতর শক্তির উপর নির্ভর করার আকাঙ্ক্ষা, যা তিনি ঈশ্বরের কাছ থেকে তিনি পান এবং যা তার নিজের আধিকারে নেই। মানুষের জীবনে এই শক্তির কার্যকারিতা জগতের একটি অত্যন্ত উৎসাহব্যঞ্জক ও রোমাঞ্চকর সত্য। আর কোন শক্তিই এর সমকক্ষ নয়। জড়বাদী শক্তি অর্জন একটি রোমাঞ্চকর ঘটনা। মানুষ বিভিন্ন নীতি ও সূত্র আবিষ্কার করেছে এবং বিস্ময়কর কিছু করার ক্ষমতা অর্জন করেছে। আধ্যাত্মিক শক্তিও নিয়মনীতি মেনে চলে। বলবিজ্ঞানের যেকোন ফর্মের চেয়ে আরো জটিল একটি অঞ্চলে এই নীতিগুলির দক্ষতা ভালভাবে কাজ করে, প্রধানত মানব প্রকৃতিতে। একটি মেশিনকে সঠিকভাবে কাজ করাতে হলে এক ধরনের নিয়ম প্রয়োজন এবং মানব প্রকৃতিকে সঠিকভাবে কাজ করাতে হলে অন্য নিয়মের প্রয়োজন। এর জন্য প্রয়োজন হয় আরো বেশি দক্ষতার, তবে তা করা সম্ভব।

ফ্লোরিডায় দোলায়মান পাম গাছের নিচে একদিন আমি বারান্দায় বসে একজন ব্যাক্তির জীবনে উচ্চতর শক্তির কার্যকারিতার বর্ণনা শুনছিলাম। একটি দুঃখজনক পরিস্থিতি থেকে তিনি অল্পের জন্য বেঁচে গিয়েছিলেন।

www.pathagar.org

তিনি আমাকে বলেন ষোল বছর বয়সে তিনি মদ্যপান শুরু করেছিলেন। তিনি বলেন, 'এটি ছিল তথাকথিত স্মার্ট কাজ করার মত একটি বিষয়।' একজন স্বীকৃত পানকারী হিসেবে শুরু করার তেইশ বছর পর তিনি চরম বিপর্যয়ের সম্মুখীন হন। স্ত্রীর প্রতি, যিনি তাকে ছেড়ে চলে গিয়েছেন, শাশুড়ির প্রতি এবং শ্যালিকার প্রতি একটি ক্রমবর্ধমান ঘৃণা ও তিক্ততা তাকে এই তিনজন নারীকে হত্যা করতে উদ্বুদ্ধ করে। আমি এই গল্পটি সেভাবেই উত্থাপন করেছি তিনি যেভাবে আমাকে বলেছিলেন, তার নিজের ভাষায়।

'এই কাজের জন্য নিজেকে শক্তি যোগাতে আমি একটি বারে গেলাম। আরো কয়েকটি ড্রিংক আমাকে সাহস যোগাবে তিনটি খুন করার জন্য। আমি বারে ঢুকতেই কার্ল নামের একজন তরুণকে কফি পান করতে দেখলাম। আমি কার্লকে বাল্যকাল থেকে ঘৃণা করলেও তার পরিপাটি চেহারা দেখে বিস্মিত হলাম। আমি তাকে একটি বারে কফি পান করতে দেখে অবাক হলাম যেখানে কেবল পানীয়র জন্য গড়ে সে ব্যয় করত প্রতিমাসে ৪০০ ডলার। এছাড়া তার চেহারার এক অদ্ভুত উজ্জ্বলতা আমাকে হতবুদ্ধি করল। আকৃষ্ট হয়ে আমি কার্লের দিকে এগিয়ে গিয়ে জিজ্ঞেস করলাম, "কী হয়েছে তোমার যে কফি পান করছ?"

কার্ল উত্তর দিল, "আমি গত এক বছর ধরে ড্রিংক করি না?"'

'আমি খুব অবাক হয়েছি কারণ কার্ল এবং আমি মদ্যপানের বিভিন্ন আসরে অনেকবার এক সঙ্গে পান করেছি। একটি অদ্ভুত ঘটনা যে আমি কার্লকে ঘৃণা করলেও আমার মধ্যে অদ্ভুতভাবে উত্তেজনা ছড়িয়ে পড়ল। আমি তার কথা না শুনে পারি নি যখন সে জিজ্ঞেস করল, "এড, তুমি কি কখনো মদ্যপান ছেড়ে দিতে চেয়েছ?"

আমি উত্তরে বললাম, "হ্যাঁ, আমি এক হাজার বার ছেড়েছি।"

কার্ল হেসে বলল, "যদি তুমি আসলেই তোমার সমস্যার বিষয়ে কিছু একটা করতে চাও, সংযত হও এবং প্রেসবিটারিয়ান চার্চে শনিবার সকাল ৯টায় একটি সভায় উপস্থিত হও। এটি অ্যালকোহলিক অ্যানোনিমাসের একটি সভা।"

আমি তাকে বললাম ধর্মীয় বিষয়ে আমার কোন আগ্রহ নেই, তবে হয়ত আমি আসব। আমি খুব একটা প্রভাবিত হলাম না, কিন্তু তবুও আমি আমার মন থেকে তার চোখের সেই আলো মুছে ফেলতে পারি নি।

www.pathagar.org

সভায় উপস্থিত থাকার জন্য কার্ল জোর করে নি, কিন্তু বারবার বলেছে যদি আমি আমার জন্য কিছু একটা করতে চাই তবে তার কাছে এবং তার সহযোগীদের কাছে একটা সমস্যার সমাধান আছে। কার্ল চলে গেল এবং আমি একটি ড্রিংকের অর্ডার দেয়ার জন্য বারে দাঁড়িয়ে থাকলাম। কিন্তু যেভাবেই হোক না কেন মদের চাহিদা একটু কম মনে হল। তাই আমি বাড়ি চলে গেলাম, বাড়ি বলতে মায়ের বাড়িটিই অবশিষ্ট ছিল।

আমি বলতে চাই, আমি সতের বছর ধরে একটি চমৎকার মেয়ের সঙ্গে বিবাহিত জীবন যাপন করেছিলাম, কিন্তু একজন অস্থির মানুষ হওয়ায় এবং মদ্যপানের কারণে আমার কোন ধর্মীয় বিশ্বাস না থাকায় তিনি অবশেষ আমাকে ডিভোর্স দেয়ার সিদ্ধান্ত নেন। তাই কেবল আমার চাকরি ও আমার বস্তুগত সম্পদই নয় বরং আমার বাড়িটিও সম্পূর্ণভাবে হারিয়েছিলাম।

আমার মায়ের বাড়িতে গিয়ে আমি একটি বোতল নিয়ে ভোর ৬টা পর্যন্ত লড়াই করলাম, কিন্তু তবুও পান করতে পারলাম না। কেবল কার্লের চেহারা বারবার মনে পড়ছিল। অতএব শনিবার সকালে আমি কার্লের কাছে গিয়ে জিজ্ঞেস করলাম আমি কী করে ওই দিন রাত নয়টা পর্যন্ত মদ্যপান না করে থাকতে পারব, সভা শুরু হওয়া পর্যন্ত।

কার্ল বলল, "প্রত্যেকবার যখন তুমি বার বা হুইস্কি সাইন অথবা বিয়ার গার্ডেনের সামনে আসবে, শুধু ছোট একটি প্রার্থনা উচ্চারণ করবে, 'প্রভু, দয়া করে আমাকে এই স্থানটি পার করে দিন।" সে আরো বলল, "পাগলের মত দৌড়ে পালাও। সেটি হবে ঈশ্বরের সঙ্গে সহযোগিতা করা। তিনি তোমার প্রার্থনা শুনবে এবং দৌড়ে পালানো হবে তোমার কাজ।'

কার্ল যেভাবে বলেছে আমি সেভাবেই করলাম। অনেক ঘন্টা ধরে উদ্বিগ্ন ও দ্বিধাগ্রস্ত, বোনকে সঙ্গে করে আমি শহরের রাস্তায় হাঁটলাম। অবশেষে আটটায় আমার বোন বলল, "এড, এখান থেকে তুমি যেখানে সভায় উপস্থিত থাকার জন্য যেখানে যাচ্ছ এই মধ্যবর্তী স্থানে সাতটি মদ্যপানের স্থান রয়েছে। তুমি নিজের মত করে যাও যদি তুমি তা না পার এবং যদি মাতাল হয়ে বাড়ি ফিরে আসো আমরা তবুও তোমাকে ভালবাসব এবং তোমার মঙ্গল কামনা করব। কিন্তু আমার কাছে মনে হচ্ছে এই সভা হবে তোমার জন্য আগের যেকোনটির চেয়ে অনেক ভিন্ন।" ঈশ্বরের কৃপায় আমি সাতটি স্থান অতিক্রম করতে সক্ষম হয়েছিলাম।

www.pathagar.org

গীর্জার প্রবেশ পথে আমি চারপাশে তাকালাম এবং দেখলাম আমার মদ্যপানের প্রিয় স্থানগুলির সাইনগুলি জ্বলজ্বল করে সোজা আমার দিকে তাকিয়ে রয়েছে। বারে যাব, না অ্যালকোহলিক অ্যানোনিমাসের সভায় উপস্থিত হব এই সিদ্ধান্ত নেয়ার লড়াইয়ের কথা কখনো ভুলব না। কিন্তু আমার চেয়ে অধিক শক্তিশালী একটি শক্তি আমাকে টেনে নিয়ে গেল সভায়।

সভাকক্ষে প্রবেশের সময় আমার প্রাক্তন ঘৃণিত বন্ধু কার্লের উষ্ণ অভ্যর্থনায় অত্যন্ত হতভম্ব হয়ে গেলাম। তার প্রতি আমার বিদ্বেষ অদৃশ্য হয়ে যাচ্ছিল। সর্বস্তরের মানুষের পরিচয়ের একটি পর্ব শুরু হল, ডাক্তার, আইনজীবি, রাজমিস্ত্রী, মেকানিক, কয়লা খনির শ্রমিক, নির্মাণ শ্রমিক, প্লাষ্টার শ্রমিক, সাধারণ শ্রমিক—সব ধরনের মানুষ ছিল সেখানে। আমি এদের কয়েকজনের সঙ্গে গত কুড়ি-পঁচিশ বছর ধরে মদ্যপান করেছি এবং এখানে তারা সকলে শনিবার রাতেও পুরোপুরি সংযত এবং সর্বোপরি তারা ছিল সুখী।

ওই সভায় আসলে কী ঘটেছিল তা অস্পষ্ট। আমি শুধু জানি আমার একটি পুনর্জন্ম ঘটেছে। আমি অন্তরের গভীরে ভিন্ন রকম অনুভব করি।

একটি সুখের অনুভূতি নিয়ে মধ্যরাতে সভা থেকে চলে গেলাম, আমি বাড়ি চলে গেলাম একটি আনন্দময় উৎফুল্ল মন নিয়ে এবং পাঁচ বছরের মধ্যে প্রথমবারের মত শান্তিপূর্ণভাবে ঘুমাতে সক্ষম হলাম। পরদিন সকালে জেগে উঠে, আমার মনে হল কেউ যেন বলছে, 'তোমার চেয়েও বেশি শক্তিশালী একজন আছেন। যদি তুমি তোমার ইচ্ছা এবং জীবনকে ঈশ্বরের উপর ন্যস্ত কর, তোমার বিশ্বাস অনুযায়ী, তিনি তোমাকে শক্তি দিবেন।'

দিনটি ছিল রবিবার, আমি গীর্জায় যাওয়ার সিদ্ধান্ত নিলাম। আমি একটি প্রার্থনা সভায় যোগ দিলাম যেখানে যাজক ছিলেন এমন একজন ব্যক্তি যাকে আমি বাল্যকাল থেকে ঘৃণা করতাম। (লেখক এই পর্যায়ে বোঝাতে চেয়েছেন তিনি কত গভীরভাবে সম্পৃক্ত ছিলেন মানসিক ও আধ্যাত্মিক অসুস্থতায়। যখন মন থেকে ঘৃণা অপসারণ করা হল, তখন আরোগ্যের জন্য একটি দীর্ঘ পদক্ষেপ নেয়া হল। ভালবাসা হল একটি অসাধারণ প্রতিকারমূলক শক্তি)। এই যাজক ছিলেন শান্ত প্রকৃতির, সোয়ালোটেইল কোট পরা প্রেসবিটারিয়ান পুরোহিতদের একজন। তার

www.pathagar.org

প্রতি আমার কোন ভাল ধারণা ছিল না, কিন্তু সেটি ছিল আমার অক্ষমতা। তিনি সত্যিই ভাল ছিলেন। ধর্মীয় সঙ্গীত এবং অর্থ সংগ্রহ চলাকালে আমি বেশ বিচলিত হয়ে বসে থাকলাম। এরপর যাজক তার কিতাব পাঠ করলেন এবং তার ধর্মোপদেশের প্রসঙ্গ ছিল, "কখনো কারো অভিজ্ঞতাকে তুচ্ছজ্ঞান করো না, যা তিনি লাভ করেছেন।' আমি জীবনে কখনো সেই ধর্মোপদেশটি ভুলব না। এটি আমাকে মূল্যবান শিক্ষা দিয়েছে—কোন অভিজ্ঞতাকে অবহেলা করো না কারণ কেউ এটি লাভ করেছে, কেননা সেই অভিজ্ঞতার নিগূঢ়তা ও আন্তরিকতা সম্পর্কে তিনি এবং ঈশ্বর জানেন।

পরে আমার পরিচিত যাজকদের মধ্যে এই যাজককে সবচেয়ে মহান ও আন্তরিক ব্যক্তি বলে মনে হয়েছে।

ঠিক কোথায় আমার নতুন জীবন শুরু হল নির্ধারণ করা কঠিন। কার্লের সঙ্গে যখন আমার দেখা হয় পানশালায়, অথবা অ্যালকোহলিক অ্যানোনিমাসদের সভায়, অথবা গীর্জায়, আমি জানি না। কিন্তু আমি পঁচিশ বছর ধরে ছিলাম আশাহীন মদ্যপ, হঠাৎ একজন সংযত মানুষে পরিণত হলাম। আমি একা এই কাজ কখনোই করতে পারতাম না, কেননা আমি হাজার বার চেষ্টা করেছিলাম এবং ব্যর্থ হয়েছি। কিন্তু আমি উচ্চতর শক্তি জাগিয়ে তুলতে সক্ষম হয়েছি। উচ্চতর শক্তি অর্থাৎ ঈশ্বরই এটি করেছেন।'

আমি এই গল্পকথককে কয়েক বছর ধরে চিনতাম। তিনি মদ্যপান ছেড়ে দেয়ার পর তাকে অর্থনৈতিক ও অন্যান্য কিছু সমস্যার মুখোমুখি হতে হয়েছে। কিন্তু কখনো দুর্বল হন নি। তার সঙ্গে কথা বলার সময় আমি নিজে অদ্ভুত আন্দোলন অনুভব করেছি। তিনি যা বলছেন অথবা যেভাবে বলছেন তা নয়, কিন্তু এই মানুষটির নির্গত হওয়া একটি শক্তিকে যে কেউ অনুভব করতে পারবে। তিনি কোন বিখ্যাত ব্যক্তি নন। তিনি একজন কঠোর পরিশ্রমী বিক্রয়কর্মী। কিন্তু তার অন্তরে রয়েছে উচ্চতর শক্তি, তা প্রবাহিত হচ্ছে তার মধ্যে, তার অভিজ্ঞতার মধ্য দিয়ে এটি কাজ করছে এবং এটি নিজে থেকে অন্যদের মধ্যে সঞ্চারিত হচ্ছে। এই শক্তি নিজেই আমার মধ্যে সঞ্চালিত হয়েছিল।

এই অধ্যায়ে মদ্যাসক্তির উপর আলোচনা করার উদ্দেশ্য নেই। যদিও এ সমস্যার সঙ্গে সম্পৃক্ত একটি প্রসঙ্গ উল্লেখ করব। আমি উপসংহারে এসব অভিজ্ঞতার উদ্ধৃতি দিচ্ছি এ কারণে যে একটি শক্তি যা একজন

www.pathagar.org

ব্যক্তিকে মদ্যপান থেকে বিরত রাখতে পারে, একই শক্তি যেকোন ব্যক্তিকে যেকোন সম্ভাব্য পরাজয় কাটিয়ে উঠতে সাহায্য করতে পারে। মদ্যপানের অভ্যাস ত্যাগ করা অন্য যেকোন সমস্যার চেয়ে কঠিন। এই শক্তি সেই কঠিন কাজটি করতে পারে। আমি নিশ্চয়তা দিচ্ছি এটি আপনাকে সাহায্য করতে পারে আপনার অসুবিধাগুলিকে পরাস্ত করতে তা যাই হোক না কেন।

আমি আপনাদের আরেকটি অভিজ্ঞতার কথা বলব। আমি এই ঘটনাটি একই উদ্দেশে বর্ণনা করছি, মূলত আমি জোর দিয়ে বলতে চাই যে একটি শক্তি আছে যা প্রয়োগ করা যেতে পারে, জাগিয়ে তোলা যেতে পারে এবং ব্যবহার করা যেতে পারে। বিস্ময়কর হলেও নিশ্চিতভাবে সেই শক্তি মানুষকে দেয় অসাধারণ বিজয় যারা বিশ্বাস করেছেন।

ভার্জিনিয়ার রোয়ানোকে অবস্থিত হোটেল রোয়ানোকে এক রাতে এক ভদ্রলোক আমাকে গল্পটি বলেন এবং তখন থেকেই তিনি আমার বন্ধু। দুই বছর আগে তিনি আমার একটি বই পড়েছিলেন, এ গাইড টু কনফিডেন্ট লিভিং। ওই সময় অন্যরা তাকে একজন আশাহীন মদ্যপ হিসেবে বিবেচনা করতেন, তিনি নিজেও তাই মনে করতেন। তিনি ছিলেন ভার্জিনিয়া শহরের একজন ব্যবসায়ী এবং তার এমন সক্ষমতা ছিল যে মদ্যপান সত্ত্বেও তিনি সাফল্যের সঙ্গে ব্যবসা করছিলেন। তার মদ্যপানের উপর নিজের কোন নিয়ন্ত্রণ একেবারেই ছিল না। যাইহোক, এটি তার ব্যবাসায়ে ক্ষতির কারণ হচ্ছিল।

উপরে উল্লেখিত বই পড়ার পর, তার মনে এই ধারণা বাসা বেঁধে ছিল যে যদি তিনি নিউ ইয়র্কে চলে যেতে পারেন তবে তিনি তার সকল অসুবিধা কাটিয়ে উঠতে পারবেন। তিনি যখন নিউ ইয়র্কে আসেন তখন তিনি ছিলেন একেবারে বদ্ধমাতাল। একজন বন্ধু তাকে একটি হোটেলে রেখে যায়। বেলবয়কে ডাকার মত চেতনা ফিরে এলে তিনি তাকে টাউনেস হসপিটালে নিয়ে যেতে বলেন। এটি মদ্যপদের জন্য একটি বিখ্যাত প্রতিষ্ঠান, এটি তখন পরিচালনা করতেন ড. সিল্কওয়ার্থ, মদ্যাসক্তির চিকিৎসা ক্ষেত্রে ছিলেন একজন বিখ্যাত ব্যক্তি—এখন মৃত কিন্তু কখনো বিস্মৃত হবেন না।

তার পকেট থেকে একশ বা তার বেশি ডলার খসানোর পর বেলবয় তাকে হাসপাতালে নিয়ে যায়। কয়েকদিন চিকিৎসার পর ড. সিল্কওয়ার্থ

www.pathagar.org

তাকে দেখতে আসেন এবং বলেন, 'চার্লস আমি মনে করি আমাদের যা করার আমরা করেছি। আমার মনে হয় তুমি এখন সুস্থ।'

এটি ড. সিল্কওয়ার্থের স্বাভাবিক কাজ নয়। এ কথা সত্যি যে তিনি কেসটি নিয়ে কাজ করেছেন কারণ কোন একটি উচ্চতর শক্তি তাকে পরিচালনা করেছেন।

চালর্স তখনো কিছুটা বিচলিত ছিলেন। তিনি শহরতলির রাস্তা ধরে সামনে যেতে থাকলেন যতক্ষণ না তিনি মার্বেল কলিজিয়েট গীর্জার অফিসের দরজায় এসে পৌঁছালেন, ১ ওয়েষ্ট ২৯তম স্ট্রিট, নিউ ইয়র্ক সিটি। সেদিন ছিল ছুটি এবং গীর্জার দরজা ছিল বন্ধ। তিনি দ্বিধাগ্রস্ত হয়ে দাঁড়ালেন। তিনি আশা করে ছিলেন গীর্জায় গিয়ে প্রার্থনা করবেন। ভিতরে ঢুকতে না পেড়ে তিনি এক অদ্ভুত কাজ করলেন। তিনি তার পকেট থেকে ওয়ালেট বের করে তার একটি বিজনেস কার্ড বের করলেন এবং দরজায় অবস্থিত মেইল স্লটের ফোকর দিয়ে ভিতরে ফেললেন।

সে মুহূর্তে তিনি একটি অসাধারণ শান্তির ঢেউ এবং মুক্তির একটি আশ্চর্যজনক অনুভূতি লাভ করলেন। তিনি দরজায় মাথা ঠেকিয়ে শিশুদের মত করে কাঁদলেন। তবে তিনি বুঝতে পারলেন তিনি এখন মুক্ত এবং তার মধ্যে অসাধারণ কোন পরিবর্তন ঘটেছে। এর অকাট্যতা সত্য বলে প্রমাণিত, এরপর থেকে তাকে আর পিছনে ফিরে আসতে হয় নি। তখন থেকেই তিনি সম্পূর্ণ সংযত জীবন যাপন করছেন।

এই ঘটনার বেশ কিছু অংশ এটিকে সন্তোষজনক বলে বিবেচিত করেছে। যেমন ড. সিল্কওয়ার্থ তাকে হাসপাতাল থেকে মুক্তি দিয়ে দিয়েছিলেন যথার্থ মানসিক, আধ্যাত্মিক এবং অতিপ্রাকৃতিক মুহূর্তে, যা ইঙ্গিত করে যে ড. সিল্কওয়ার্থ নিজেই ছিলেন ঐশ্বরিক সহায়তার মাধ্যম।

হোটেল রোয়ানকে ঘটনাটি ঘটার দুই বছর পর যখন চার্লস আমাকে ঘটনাটি বললেন, আমার এমন মনে হল একই ধরনের ঘটনার কথা আমি আগে সবিস্তারে শুনেছি। কিন্তু তিনি কখনো আমাকে এই ঘটনাটি বলেন নি। আসলে তার সঙ্গে আমার এর পূর্বে কখনো কথা হয় নি। আমার কাছে মনে হল যে তিনি হয়ত ঘটনাটি লিখে জানিয়েছিলেন আমাকে এবং আমি এটি পড়েছি বলে মনে হল। কিন্তু তিনি বললেন তিনি আমাকে কখনোই লিখেন নি। এরপর আমি তাকে জিজ্ঞেস করলাম তিনি এই ঘটনাটি আমার

www.pathagar.org

কোন একজন সেক্রেটারি, সহকর্মী অথবা অন্য কোন ব্যক্তিকে বলেছেন কি না যারা আমার সঙ্গে সম্পর্কিত। কিন্তু তিনি বললেন তার স্ত্রী ব্যতীত কখনোই এই ঘটনাটি কোন ব্যক্তিকে বলেন নি এবং ওই রাতের আগে পর্যন্ত আমার সঙ্গে তার স্ত্রীর দেখাও হয় নি। যখন এ ঘটনাটি ঘটে তখন সম্ভবত এটি আমার অবচেতন মনে সঞ্চারিত হয়েছিল, তাই আমি এখন এটি 'স্মরণ' করতে পারছি।

তিনি কেন কার্ডটি মেইল স্লটে ফেললেন? হয়ত তিনি প্রতীকীভাবে তার আধ্যাত্মিক আবাসে জানিয়েছিলেন, অর্থাৎ ঈশ্বরকে জানিয়েছিলেন। এটি পরাজয় থেকে তার নাটকীয় ও প্রতীকী বিচ্ছেদ এবং তার মধ্য থেকে একটি উচ্চতর শক্তি বের করে এনে তাকে অবিলম্বে সুস্থ করেছে।

এই ঘটনাটি ইঙ্গিত দেয় যে যদি কারো সেই শক্তির জন্য গভীর আকাঙ্ক্ষা, তীব্র বাসনা থাকে এবং একটি আন্তরিক অভিলাষ থাকে, তবে তা তাকে দেয়া হবে।

এই অধ্যায়ে আমি মানুষের অভিজ্ঞতার বাইরে কিছু বিজয়ের ঘটনা বর্ণনা করেছি। এর প্রত্যেকটি নিজ নিজ ভাবধারায় তাঁর ক্রমাগত উপস্থিতির এবং জীবন-পুনর্নবীকরণ শক্তির লভ্যতার ঈঙ্গিত করে, যা আমাদের মধ্যেও বিদ্যমান। আপনার সমস্যা হয়ত মদ্যাসক্তি নয়, তবে এটি সত্য যে উচ্চতর শক্তি একজন ব্যক্তিকে অনেক কঠিন রোগ থেকে আরোগ্য করতে পারে, তা এ অধ্যায়ে এবং বইয়ের সর্বত্র বর্ণিত অসাধারণ ঘটনাগুলিকে জোর সমর্থন করে এবং এমন কোন সমস্যা, অসুবিধা অথবা পরাজয় নেই যা আপনি সমাধান অথবা অতিক্রম করতে পারবেন না—বিশ্বাস, ইতিবাচক চিন্তা এবং ঈশ্বরের কাছে প্রার্থনার মাধ্যমে। এর কৌশলগুলি সহজ ও কার্যকর। আর ঈশ্বর আপনাকে সব সময়ই সাহায্য করবেন, যেমন উল্লেখিত চিঠির লেখক সাহায্য পেয়েছিলেন।

'প্রিয় ড. পিল, যখন আমরা চিন্তা করি, আপনার সঙ্গে আমাদের প্রথম সাক্ষাতের পর থেকে যে সকল অসাধারণ ঘটনা আমাদের সঙ্গে ঘটেছে এবং এরপর থেকে শুরু হয় মার্বেল চার্চে আসা, তখন এগুলিকে অলৌকিক কিছু মনে হয় না। যদি আপনি উপলব্ধি করেন যে ঠিক ছয় বছর পূর্বে এই মাসে আমি সম্পূর্ণ ভেঙ্গে পড়েছিলাম, আসলে হাজার হাজার ডলার ঋণ, একটি পুরোপুরি শারীরিক ব্যর্থতা এবং অতিরিক্ত মদ্যপানের কারণে বন্ধুবান্ধবও

www.pathagar.org

ছিল না তেমন, তবে আপনি দেখতে পাবেন কেন আমাদের সবসময় চিমটি কেটে বুঝতে হয় যে আমাদের সৌভাগ্য কোন স্বপ্ন নয়।

আপনি তো ভাল করেই জানেন, ছয় বছর আগে অ্যালকোহলই আমার একমাত্র সমস্যা ছিল না। বলা হয় যে আমি অত্যন্ত নেতিবাচক ব্যক্তি ছিলাম। ওটি পুরোপুরি সত্য নয়। কেননা আমি পিত্তশূল বেদনায় খুব ভুগছিলাম এবং বিভিন্ন সমস্যায় জর্জরিত ছিলাম এবং আমি এমন সুপার-ক্রিটিক্যাল এবং অসহিষ্ণু দাম্ভিক ব্যক্তি ছিলাম যে আপনি হয়ত জীবনে আর এরকম দেখেন নি।

এখন দয়া করে ভাববেন না যে আমি মনে করি আমি সকল বদ্ধসংস্কার অতিক্রম করতে পেরেছি। আমি তা পারি নি। আমি ওই মানুষদের একজন যাদের প্রতিদিন নিজের উপর কাজ করতে হয়। কিন্তু ধীরে ধীরে, আপনার শিক্ষা অনুসরণ করার চেষ্টার মাধ্যমে, আমি নিজেকে নিয়ন্ত্রণ করতে শিখছি এবং আমার সহকর্মীদের কম সমালোচনা করতে চেষ্টা করি। এটি জেল থেকে মুক্তি পাওয়ার মত। আমি কখনো স্বপ্ন দেখি নি যে জীবন এত পরিপূর্ণ ও সুন্দর হতে পারে।

বিনীত, ডিক।

কেন তাহলে আপনি সেই উচ্চতর শক্তিকে জাগিয়ে তুলবেন না?

www.pathagar.org

উপসংহার

আপনি এই বইটি শেষ করেছেন। আপনি কী পড়েছেন?

সফল জীবন যাপনের জন্য ব্যবহারিক ও কার্যকর ধারাবাহিক কিছু কৌশল প্রয়োজন। আপনি পড়েছেন বিশ্বাস এবং অনুশীলনের একটি সূত্র যা আপনাকে পরাজয়ের উপর জয়ী হতে অবশ্যই সাহায্য করবে।

এখানে কিছু উদাহরণ দেয়া হয়েছে সেই মানুষদের যারা প্রস্তাবিত কৌশলগুলি বিশ্বাস করেছেন এবং প্রয়োগ করেছেন। এই গল্পগুলি বলা হয়েছে এটাই বোঝাতে যে একই ধরনের কিছু পদ্ধতির মাধ্যমে আপনি অর্জন করতে পারেন তাদের মত একই ফলাফল। কিন্তু শুধুমাত্র পড়াই যথেষ্ট নয়। এখন দয়া করে পিছনে ফিরে যান এবং এই বইতে দেয়া প্রতিটি কৌশল একটানা অনুশীলন করুন। এটি বজায় রাখুন যতক্ষণ না আপনি কাঙ্ক্ষিত ফল লাভ করেন।

আমি এই বইটি লিখেছিলাম আপনাদের সাহায্য করার আন্তরিক বাসনায়। এটি জেনে আমি পরম সুখ অনুভব করব যে এই বইটি আপনাদের সাহায্য করেছে। এই বইতে দেয়া নীতি ও পদ্ধতির উপর আমার পুরোপুরি আস্থা ও বিশ্বাস আছে। এগুলি গবেষণাগারে পরীক্ষিত এবং আধ্যাত্মিক অভিজ্ঞতা ও ব্যবহারিক প্রদর্শনে প্রমাণিত। এগুলি কাজ করে যখন প্রয়োগ করা হলে এগুলি কাজ করে।

আমাদের হয়ত ব্যক্তিগতভাবে কখনো সাক্ষাৎ হয় নি, কিন্তু এই বইয়ের মাধ্যমে হয়েছে। আমরা আধ্যাত্মিক বন্ধু। ঈশ্বর আপনাদের সাহায্য করবেন—তাই বিশ্বাস স্থাপন করুন এবং সফলভাবে জীবনযাপন করুন।

নরম্যান ভিনসেন্ট পিল

www.pathagar.org

থট কন্ডিশনার্স
নরম্যান ভিনসেন্ট পিল

এই চল্লিশটি শক্তিশালী আধ্যাত্মিক ফ্রেজ আপনার জীবনের মান পরিবর্তন করতে পারে।

যেহেতু সুখ এবং কার্যকারিতা নির্ভর করে আমাদের চিন্তাধারার উপর, সুখী হওয়া একেবারে অসম্ভব যদি আমরা অসুখকর বিষয় নিয়ে চিন্তা করি। একজন অন্যতম পণ্ডিত ব্যক্তি মার্কাস অরিলিয়াস বলেছেন, 'একজন মানুষের জীবন তার চিন্তার উপর নির্ভর করে।'

আপনি যদি আপনার মনে ভীতির চিন্তা প্রবেশ করান, আপনার মন থেকে আপনি ভয়ের চিন্তাই পাবেন। অসন্তোষ দিয়ে আপনার মন পূর্ণ করুন, আপনার মধ্যে অসন্তোষের মনোভাব সৃষ্টি হবে। আর অবশ্যই এ দুইটি ক্ষেত্রেই আপনি সুখ সৃষ্টিকারী চিন্তা পাবেন না। আপনার মনের অবস্থা যাই হোক না কেন, আমি আপনাকে একটি অত্যন্ত শক্তি শালী থট কন্ডিশনাসের পরামর্শ দিব যা অস্বাস্থ্যকর চিন্তাকে অপসারিত করবে। একমাত্র অপসারণের মাধ্যমেই আপনি আপনার মন থেকে একটি চিন্তাকে হঠিয়ে দিতে পারেন।

বহু বছর ধরে মানুষের সঙ্গে কাজ করার অভিজ্ঞতার পর আমি আবিষ্কার করেছি যে সবচেয়ে অত্যাবশ্যক, সৃষ্টিশীল এবং ইতিবাচক চিন্তাসমূহ বাইবেলে ব্যক্ত করা হয়েছে। এর কথাগুলি জীবন্ত। বাইবেল নিজে বলছে এর আধ্যাত্মিক কথাসমূহ কী করতে পারে। 'যদি তুমি আমাতে বাস কর এবং আমার কথা মান্য কর তোমার যা ইচ্ছা তাই তুমি চাইবে এবং তোমাকে তা দেয়া হবে।

www.pathagar.org

সহজ কথায় এর অর্থ, যদি আপনি আপনার মনকে আধ্যাত্মিক কথা দিয়ে পুরোপুরিভাবে পূর্ণ করেন তাহলে আধ্যাত্মিক আঃস্তক্রিয়ার একটি প্রক্রিয়ার মাধ্যমে এগুলি আপনার সচেতন মন থেকে অবচেতন মনে প্রবেশ করবে। এভাবে আপনি আপনার ব্যক্তিত্বকে কন্ডিশনড করবেন আধ্যাত্মিক শক্তি এবং সংবেদনশীলতা দিয়ে যেন ঈশ্বরের ইচ্ছা আপনার ভিতরে কাজ করতে পারেন। এই জীবনের প্রতিটি মহা মূল্যবান সম্পদ, যা সত্যিই গুরুত্বপূর্ণ, তখন তা আপনাকে দেয়া হবে। বাইবেলের উপদেশগুলি অত্যন্ত শক্তিশালী থট কন্ডিশনার। এগুলি পুরো ব্যক্তিত্বকে আমূল পরিবর্তন করে দিতে সক্ষম।

বছরের পর বছর ধরে আমি লক্ষ্য করেছি ধর্মগ্রন্থের নির্দিষ্ট কিছু বাণী মানুষের উপর শক্তিশালী প্রভাব বিস্তার করে। তাই আমি ধর্মগ্রন্থ থেকে জীবন গড়ার উপদেশসমূহের তালিকা তৈরি করতে শুরু করি। এর অনেকগুলিকে আমি অন্যদের সুপারিশ করেছি। কিছু মানুষের মধ্যে নতুন জীবন ও আনন্দের বিস্ময়কর প্রকাশ ঘটায় এগুলির মধ্যে কোন কোনটির প্রতি আমার মনোযোগ আকর্ষিত হয়েছে। যখন আমি এগুলি আমার নিজের উপর প্রয়োগ করেছি, আমি দেখেছি আসলেই এগুলির রয়েছে অসাধারণ কার্যকারিতা।

ব্যক্তিগতভাবে এবং অন্যের পরামর্শে যে পদ্ধতি আমি ব্যবহার করেছি, যা থেকে অত্যন্ত সন্তোষজনক ফলাফল পাওয়া গিয়েছে, তা হল এই বাণীগুলি স্মৃতিতে ধারণ করা। মানুষ এগুলিকে মনের মধ্যে একটি আধ্যাত্মিক মেডিসিন কেবিনেটে জমা রাখে। প্রতিটিকে প্রয়োজন অনুযায়ী বের করা যায় নির্দিষ্ট অসুস্থতা বা ব্যক্তিত্বের বিপর্যয়ে, অথবা জীবনের বিভিন্ন পরিস্থিতির উন্নয়নে।

এছাড়াও উপরে দেয়া পদ্ধতিটিকে মনে করা হয় এই চিন্তাধারার রয়েছে অপসারণের ক্ষমতা, ক্ষতিকর থট প্যাটার্নকে মন থেকে অপসারণ করতে পারে।

অবসর সময়কে ব্যবহার করে বারবার এই ধর্মগ্রন্থের অংশগুলি অথবা থট কন্ডিশনারগুলি পাঠ করলে ভাল ফলাফল অর্জন করা যায়। আপনি যখন বাস অথবা ট্রেনে চড়েন, অথবা বাসনপত্র পরিষ্কার করেন, অথবা কারো সাক্ষাতের জন্য অপেক্ষা করেন, তখন ভগ্নাঙ্কবৎ সময়কে কাজে

www.pathagar.org

লাগাতে পারেন এবং গ্রন্থের এই অংশগুলির অর্থের উপর মেডিটেশন করতে পারেন।

আপনি যখন তা করবেন, এগুলি থেকে সত্যের নতুন অন্তর্দৃষ্টি, নতুন উপলব্ধি অকস্মাৎ জ্বলে উঠবে। ধীরে ধীরে, একটি যথাযথ থেরাপির মাধ্যমে, এগুলি মনের মধ্যে প্রবেশ করে যতক্ষণ না আপনার জীবন হয়ে উঠে ঈশ্বরের শক্তির একটি জীবন্ত উদাহরণ।

এখানে ৪০টি সৃজনশীল এবং অত্যাবশ্যকীয় আলোচিত অংশগুলি দেয়া হল। কেন ৪০? সম্ভাব্য কারণ তার গভীর আধ্যাত্মিক অভিজ্ঞতায়, যীশু চল্লিশ দিন ব্যয় করেছেন মরুভূমিতে প্রলোভনকে প্রতিরোধ করার জন্য। ৪০ সংখ্যার কোন জাদু নেই, কিন্তু এমনও হতে পারে যে যখন আমি আমার তালিকা শেষ করেছি তখন তা সংখ্যায় দাঁড়িয়েছে ৪০। এখানে আরো অনেক অত্যাবশ্যকীয় অনুচ্ছেদ রয়েছে। আসলে, আপনি সারাজীবনে বারবার বাইবেল পড়তে পারেন, এর জ্ঞান কখনো ফুরিয়ে যাবে না।

এই হল আমার ৪০ এর ব্যাখ্যা। যখন আপনি এগুলিকে সম্পন্ন করবেন এবং তখন অনুভব করবেন এগুলি আপনার স্থায়ী সম্পদে পরিণত হয়েছে। এই শাস্ত্র নিয়ে আরো অন্বেষণ করুন এবং খুঁজে বের করুন আরো অন্যান্যগুলিকে যা আপনার জীবনে একই আরোগ্য প্রদানকারী সুবিধা প্রদান করবে।

প্রয়োগের পদ্ধতি নিচে বর্ণনা করা হলঃ

১। আমি পরামর্শ দিচ্ছি যে ৪০টি মূল্যবান রত্নের ফল লাভ করতে আপনি এটি একবারে তাড়াতাড়ি পড়ে ফেলুন।

২। প্রথমে শুরু করুন এবং প্রতিদিন একটি করে মুখস্ত করুন। প্রতিটির সঙ্গে দেয়া সংক্ষিপ্ত বাণীর উপর ধ্যান করুন। তারপর প্রস্তাবিত কৌশলগুলি অনুশীলন করুন।

৩। হতে পারে এগুলির একটি বা দুইটি অথবা আরো বেশি, আপনার উপর একটি বিশেষ শক্তিশালী প্রভাব ফেলতে পারে। সে ক্ষেত্রে, আমার পরামর্শ হল বই থেকে তা সরিয়ে আপনার পকেটে রাখুন অথবা আপনার ড্রেসিং টেবিলে রাখুন যাতে আপনি প্রতিদিন দেখতে পারেন এবং এভাবে এটি হতে পারে আপনার আধিপত্যমূলক চিন্তাধারা। এগুলি সমস্যা অথবা

www.pathagar.org

বিভাগ অনুযায়ী সাজানো হয় নি। এগুলিকে কোন আপেক্ষিক গুরুত্বের ভিত্তিতে করে নির্বাচন করা হয় নি। আমি এগুলিকে তালিকাভূক্ত করেছি শুধুমাত্র যেভাবে আমার মনে এসেছে, একটার পর একটা। হয়ত ঈশ্বর এটি এই বিশেষ উদ্দেশের জন্য সাজিয়েছেন। আমি প্রার্থনার মাধ্যমে আপনাকে এগুলি প্রদান করছি, এই সংক্ষিপ্ত আধ্যাত্মিক থট কন্ডিশনার হয়ত আপনার জীবনের সুখ ও উপযোগিতায় যোগ হতে পারে।

১। যা মানুষের অসাধ্য তা ঈশ্বর কাছে সহজসাধ্য (লিউক ১৮:২৭)।

বাইবেলের এই অংশটি বর্ণনা করে কিভাবে একটি 'অসাধ্য' কাজ করতে হয়। আপনার সমস্যাটির আকার পরিমাপ করুন, এ থেকে মুক্তির জন্য প্রার্থনা করুন এবং এ বিষয়ে আপনি যথাসাধ্য চেষ্টা করুন। যদি এটি অসম্ভব মনে হয়, ছেড়ে দিবেন না, বরং দৃঢ়তার সঙ্গে বলুন, 'যা মানুষের অসাধ্য তা ঈশ্বর কাছে সহজসাধ্য।'

নিজেকে নিরুদ্বিগ্ন রাখুন। চিন্তা করবেন না। দিশেহারা হবেন না। কখনো মনে করবেন না, 'এটি করা সম্ভব নয়।' ঘোষণা করুন, 'এটি করা সম্ভব, এটি করা যাবে কারণ ঈশ্বর আমাকে দিয়ে তা করাবেন।' নিশ্চিত হোন যে প্রক্রিয়া শুরু হয়ে গিয়েছে। চূড়ান্ত ফলাফল হয়ত পুরোপুরি আপনার অভিলাষ অনুযায়ী হবে না। ঈশ্বর যেমন চাইবেন সমাধান সে রকমই হবে।

২। আমি তোমাদের শান্তি প্রদান করি, আমার শান্তি আমি তোমাদের দেইঃ জগৎ যেমন দেয় সেরকম আমি দান করি না, তোমাদের হৃদয় দুঃখিত না হোক, তোমাদের হৃদয় ভীত না হোক (জন ১৪:২৭)।

অন্তরে নিরবতার একটি গভীর অবস্থা না থাকলে একজন মানুষ মানসিক চাপ, দুশ্চিন্তা এবং অসুস্থতার শিকার হয়ে পড়ে। একটি গান, একটি সুর্যাস্ত, চন্দ্রপ্রভা, একটি বালুকাময় সৈকতে সমুদ্রের ঢেউয়ের আছড়ে পড়া, এগুলি একটি নিরাময় সৌরভকে নিয়ন্ত্রণ করে। কিন্তু এগুলি ভিতরের কুলুঙ্গিসমূহে প্রবেশ করতে পারে না। নিরাময়ের প্রশান্তি লাভ করতে হলে

www.pathagar.org

একটি যথাযথ চিকিৎসার প্রয়োজন হয়। এই পাঠ্যাংশের একটি অভ্যাসগত পুনরাবৃত্তি যথাসময় আপনাকে শান্তির একটি পরিপূর্ণ উপলব্ধিতে অভিভূত করবে।

মানসিক চাপ বা অস্থিরতায়, চুপ করে বসুন এবং আপনার চিন্তাধারার মধ্য দিয়ে এ কথাগুলিকে নির্বিঘ্নে অতিক্রম করতে দিন।

৩। নবায়িত কর তোমার আত্মাকে আমার মধ্যে (সাম ৫১: ১০)।

শ্লোকের এই অংশটি, যা আপনার জন্য বন্ধুবান্ধব, স্বাস্থ্য, সুখ, এবং সাফল্য বয়ে আনবে। এটি আপনার স্বভাবকে উন্নত করতে পারে।

এই স্বভাব শব্দটি একটি অভ্যাসকে বোঝায় এর মাধ্যমে আপনি মানুষ ও পরিস্থিতির প্রতি প্রতিক্রিয়া দেখান। যদি আপনার স্বয়ংক্রিয় মানসিক প্রতিক্রিয়া বিরক্তিকর, কর্কশ, স্বার্থপর, উদ্ধত হয়, তাহলে এটি আপনার বিভিন্ন সম্পর্ককে ক্ষতিগ্রস্ত অথবা ধ্বংস করে।

আপনার স্বভাবের মান নির্ভর করে আপনার ভিতরের কর্মশক্তির উপর। এই থট কন্ডিশনার, 'রিনিউ' শব্দের ব্যবহারের মাধ্যমে বোঝায় যে যখন আপনাকে সৃষ্টি করা হয়, আপনার একটি সুন্দর স্বভাব ছিল।

আপনি যদি এটিকে ধ্বংস করেন, সর্বশক্তিমান ঈশ্বর, যিনি আপনাকে সৃষ্টি করেছেন, তিনি পারেন আপনার ভেতরে একটি সূক্ষ্ম ভারসাম্য পুনরায় সৃষ্টি করতে এবং পুনর্জীবন দান করতে, নিয়ন্ত্রিত উদ্দীপনা প্রদান করতে। তিনি একটি সুন্দর স্বভাবের ওই অত্যাবশ্যক উপাদানকে পূর্বাবস্থায় ফিরিয়ে আনতে পারেন, অন্তরকে করতে পারেন পুরোপুরি নিয়ন্ত্রিত। আজকের পর থেকে আর কোন একটি দিনও অতিক্রম করতে দিবেন না বারবার এই প্রার্থনা না করে, 'রিনিউ এ রাইট স্পিরিট উইদইন মি।'

৪। আমার কাছে এসো, তোমরা যারা পরিশ্রান্ত ও ভারাক্রান্ত, আর আমি তোমাদের দিব বিশ্রাম (ম্যাথিউ ১১:২৮)।

হয়ত জীবনের ধকল ও বোঝা আপনাকে অত্যন্ত ক্লান্ত করেছে। যদি তাই হয়, তাহলে সম্ভবত আপনারা অতিরিক্ত বোঝা বহন করছেন।

www.pathagar.org

প্রথমত, আমাদের পেশী ক্লান্ত হয় না তবে আমাদের মন ক্লান্তি বোধ করে এবং তখন আমরা ব্যক্ত করি যে 'আমি ক্লান্ত' অনুভব করছি। এই টেক্সটটিকে আপনার চিন্তাধারার মধ্যে আধ্যাত্মিক লজেন্সের মত গলে যেতে দিন। আপনি চিন্তার মধ্যে দিয়ে যেই যীশুর দিকে ফিরবেন, তিনি আপনাকে বিশ্রাম দিবেন। আর তিনি কিভাবে এটি করবেন? একটি উপায় হল কিভাবে এটি কাজ করে তা দেখানো।

তিনি বলেন, 'আমাকে জানো।' অন্য কথায়, আমার পদ্ধতির মাধ্যমে। 'আমার জোয়াল সহজ এবং আমার বোঝা হালকা (ম্যাথিউ ১১:৩০)। অর্থাৎ, সহজভাবে এটি করা হয়। অধিক শক্তি প্রয়োগ করবেন না, টানা-হেঁচরা করবেন না, শিথিল হোন।

৫। তোমার আকাঙ্ক্ষা যাই হোক না কেন, যখন তুমি প্রার্থনা কর, বিশ্বাস কর যে তুমি তা পাবে, আর তুমি তা পেয়ে যাবে (মার্ক ১১:২৪)।

সফলভাবে প্রার্থনা করার জন্য, আপনাকে অবশ্যই বিশ্বাস করতে হবে এবং কল্পনা করতে হবে। আপনার মনে একটি ছবি কল্পনা করুন, ঘাটতি বা প্রত্যাখ্যান বা হতাশা অথবা অসুস্থতার নয়, বরং সমৃদ্ধি, প্রাচুর্য, সাফল্য, স্বাস্থ্যের। সবসময় মনে রাখবেন আপনি প্রার্থনার ফল হিসেবে পাবেন, আপনি ঠিক যা চিন্তা করেন সে হিসেবে, আপনি কী বলেন সে হিসেবে নয়। আপনি যদি সাফল্যের জন্য প্রার্থনা করেন, কিন্তু চিন্তা করেন পরাজয়ের, আপনার প্রার্থনা অকার্যকর হবে কারণ আপনার হৃদয় ইতিমধ্যে পরাজয় স্বীকার করেছে।

অতএব, বিশ্বাস করার অনুশীলন করুন যে যখন আপনি প্রার্থনা করছেন আপনি তখন ঈশ্বরের অপার আশীর্বাদ পাচ্ছেন, আর সেগুলি আপনার কাছে আসবে।

৬। ঈশ্বরকে সমস্ত হৃদয় দিয়ে বিশ্বাস কর; আর তুমি নিজ বিবেচনার উপর নির্ভর হয়ো না (হিতোপদেশ ৩:৫)।

এই টেক্সট আপনাকে একটি স্নায়ুবৈকল্য এড়াতে সাহায্য করবে। এটি আপনার আরোগ্যকে উদ্দীপিত করবে যদি আপনি একবার এর শিকার হয়ে থাকেন।

www.pathagar.org

একজন বিখ্যাত নিউরোলজিষ্ট, স্নায়ুবৈকল্য বিশেষজ্ঞ এই টেক্সটি তার রোগীদের জন্য 'প্রেসক্রাইব' করেছেন। তিনি একটি কার্ডে টেক্সটি লিখে তার রোগীকে নির্দেশ দেন মুখস্ত করতে এবং বারবার পুনরাবৃত্তি করতে যতক্ষণ না অনপনেয়রূপে অবচেতন মনের মধ্যে ছাপা হয়ে যায়।

স্নায়বিক সমস্যার বেশির ভাগ কারণ হল হতাশা। আর হতাশার প্রতিষেধক হল একটি স্থির বিশ্বাস, আপনার নৈপুণ্য বা দক্ষতা অথবা কঠিন পরিশ্রম নয়, বরং তা ঈশ্বরের নির্দেশনার মধ্যে রয়েছে। হতাশার প্রতিকার হল বিশ্বাস যে ঈশ্বর আপনার মনের আকাঙ্ক্ষা পুরণ করতে সাহায্য করবেন। ঈশ্বরের প্রতি অগাধ বিশ্বাস রাখুন, তাহলে আপনি দীর্ঘদিন স্বাস্থ্য ও সুখ ধরে রাখতে সক্ষম হবেন।

৭। আমি এসেছি যাতে তারা জীবন পেতে পারে, আর তা আরো পরিপূর্ণভাবে লাভ করতে পারে (জন ১০:১)।

অনেক মানুষের শক্তির ঘাটতি থাকে। তাদের জীবনীশক্তি কম। তারা ভিতরের দ্বন্দ্ব দিয়ে পূর্ণ থাকে, যা শক্তির অপচয় ঘটায়। তারা নিস্তেজ ও উদাসীন হয়। প্রবলভাবে সক্রিয় হওয়ার রহস্য কী? এর উত্তর হল খ্রীষ্ট। তার সম্পর্কে বলা হয়েছে, 'তার মধ্যেই রয়েছে জীবন (জন ১:৪)।' আপনার মনকে খ্রীষ্ট দ্বারা পূর্ণ করুন, আপনার হৃদয় পূর্ণ করুন তাকে দিয়ে এবং আপনার মধ্যে অনিবার্য শক্তি, জীবনী শক্তি, উদ্দীপনা আনন্দ এবং আগ্রহ জাগ্রত হবে। প্রতিদিন আপনি যখন এই পাঠ্যাংশ পুনরাবৃত্তি করেন তখন আপনি পড়ুন, 'খ্রীষ্ট এসেছেন তাই আমি (আপনার নাম) হয়ত জীবন লাভ করতে পারি এবং পরিপূর্ণভাবে লাভ করতে পারি।'

৮। তোমরা পরস্পরের কাছে দোষ স্বীকার কর, আর একজন অন্যজনের জন্য প্রার্থনা কর, যাতে তুমি হয়ত আরোগ্য লাভ করতে পার। একজন ধার্মিক ব্যক্তির ঐকান্তিক প্রার্থনা শক্তিশালী ও কার্যকর হয় (জেমস ৫:১৬)।

ঈশ্বর নিরাময় করেন। তিনি এটি দুভাবে করেন, বিজ্ঞানের মাধ্যমে এবং বিশ্বাসের মাধ্যমে।

www.pathagar.org

নিরাময়ে স্বীকরোক্তি গুরুত্বপূর্ণ, অবদমিত অসন্তোষ ও অপরাধ থেকে বেশির ভাগ অসুস্থতা হয়। একজন উপযুক্ত মন্ত্রণাদাতার কাছে স্বীকারোক্তি এই বিষ থেকে মুক্তি দেয়, মন ও আত্মা পরিষ্কার হয়, এভাবে শরীরে রোগের চিন্তাধারার অতিক্রম বন্ধ করা যায়। সফল প্রার্থনা, অর্থাৎ বৈজ্ঞানিক প্রার্থনা, খুবই শক্তিশালী।

কৌশলের সারাংশ হল আপনার অপরাধ স্বীকার করুন, পরিবারের সঙ্গে প্রার্থনা করুন যদি দূরেও থাকেন এবং আন্তরিকতা নিয়ে বিশ্বাস করুন।

৯। যদি ঈশ্বর হন আমাদের পক্ষে, তাহলে কে আমাদের বিপক্ষে হতে পারে (রোমানস ৮:৩১)?

কল্পনা করুন আপনি আসলে তাকিয়ে আছেন আপনার সকল সমস্যার দিকে যেন একটি আর্মি সারিবদ্ধ হয়েছে আপনার বিরুদ্ধে।

এরপর চিন্তা করুন আপনার একজন সাহায্যকারী আছেন যিনি এ সব সমস্যা অতিক্রম করতে পারেন। আপনার এ সব শত্রু মোকাবেলার সময়—আত্মবিশ্বাসহীনতা, হতাশা, অসন্তোষ, শত্রুতা, দুর্বলতা—নিজেকে জিজ্ঞেস করুন, 'এগুলির বিরুদ্ধে আমি কী বলব?' আর উত্তর হল, 'যদি ঈশ্বর আমাদের পক্ষে থাকেন, তখন কে আমাদের বিপক্ষে হতে পারে?'

এখন, একটু থেমে উপলব্ধি করুন যে ঈশ্বর আপনার পক্ষে এবং বিশ্বাস করুন, 'গড ইজ উইথ মি। গড ইজ উইথ মি। গড ইজ গ্রেটার দ্যান অল দিজ থিংস।'

এরপর কল্পনা করুন আপনার শান্তি ও সুখের সব শত্রু অপসৃত হচ্ছে, ঈশ্বরের শক্তির কাছে পরাজিত হচ্ছে। এ টেক্সটিকে ব্যক্তিগত রূপ দিন, 'যদি ঈশ্বর আমার পক্ষে হন, কে আমার বিরুদ্ধে দাঁড়াতে পারে?'

এ টেক্সটির পুনরাবৃত্তি আপনাকে দিবে ঈশ্বরের উপস্থিতির একটি বিশাল অনুভূতি এবং বিজয়ের একটি শক্তিশালী অনুভূতি।

১০। ঈশ্বরের বিধান রয়েছে তোমাদের মধ্যেই ((লিউক ১৭:২১)।

www.pathagar.org

আপনি পূর্ণ আত্ম-সন্দেহ নিয়ে এবং হীনমন্যতার খপ্পরে পড়ে, এ বলে ছেড়ে দিবেন না, 'আমি এটি করতে পরি না, আমার মধ্যে এটি নেই।' অবশ্যই আপনার মধ্যে একটি বিরাট 'এটি' আছে। আপনার মধ্যে রয়েছে ঈশ্বরের বিধান।

ঈশ্বর স্থাপিত করেছেন আপনার ব্যক্তিত্বে প্রয়োজনীয় সব যোগ্যতা আপনার মধ্যে। আপনি কেবল নিজের উপর বিশ্বাস রাখবেন, আর আপনার ভিতরের শক্তি মুক্ত হবে।

বাইবেলের টেক্সটি পড়তে গিয়ে এভাবে চেষ্টা করতে পারেন, 'ঈশ্বরের প্রাচুর্য, শান্তি, ও শক্তি আমার মধ্যে আছে। আমার কোন কিছুর অভাব নেই।'

১১। ঈশ্বর আমাদের ভীরু আত্মা দেন নি, শক্তি ও ভালবাসার এবং একটি সুবুদ্ধির আত্মা দিয়েছেন (দ্বিতীয় তীমথিয় ১:৭)।

এই টেক্সটটি প্রয়োগ করে আপনার ভয় দূর করা যেতে পারে। প্রথমত, এটি আমাদের বলে, শক্তি দিয়ে ভয়কে জয় করা সম্ভব। কোন শক্তি? একমাত্র বিশ্বাসের শক্তিই ভয়ের চেয়ে অনেক শক্তিশালী। যখন আপনার মনে ভয়ের উদ্রেক হয়, দৃঢ় বিশ্বাসের দ্বারা প্রতিহত করুন। দ্বিতীয়ত, ভালবাসা পরাজিত করে ভয়কে। ভালবাসা দ্বারা বিশ্বাস, আত্মবিশ্বাস, ঈশ্বরের উপর পুরোপুরি নির্ভর করাকে বুঝিয়েছে। এ মনোভাবের অভ্যাস করুন তাহলে ভয় হ্রাস পাবে।

তৃতীয় উপদান হল একটি সুস্থ মন লাভ করা যাতে কোন জটিলতা, ছল এবং বদ্ধসংস্কার নেই। ঈশ্বরের কথা ভাবুন, আপনি একটি সুস্থ মন গড়ে তুলতে পারবেন যেখানে কোন ছায়াবৃত ভয় লুকিয়ে থাকতে পারে না। যখনই আপনি ভয় পাবেন, এই টেক্সটের কথাগুলি ব্যবহার করে যা আপনি ভয় করেন তার বিরুদ্ধে এটি বারবার বলতে থাকুন।

১২। আপনি আপনার পরামর্শ দিয়ে আমাকে পথ প্রদর্শন করবেন এবং এরপর আমাকে গৌরবের পথে নিয়ে যাবেন (সাম ৭৩:২৪)।

www.pathagar.org

আজ হয়ত আপনি একটি সমস্যায় পড়েছেন, যা আপনাকে হতবুদ্ধি করেছে। এই টেক্সটটি মনের মধ্যে প্রবেশ করতে দিন যতক্ষণ না এটি একটি আধিপত্য বিস্তারকারী ধারণায় পরিণত হয়, তাহলে এটি আপনার জন্য কিছু গুরুত্বপূর্ণ কাজ করবে।

এটি আপনার কাছে বোধগম্য করে তুলবে যে প্রতিটি সমস্যার কোন একটি সমাধান আছে এবং ঈশ্বর আপনার সঙ্গে বরাবর চিন্তা করছেন। এটি জ্ঞানের সূক্ষ্ম ও ধারলো উপলব্ধি যাকে বলে অন্তর্দৃষ্টি, তা আপনার সমস্যার উপর স্থাপন করুন ।

যদি আপনি প্রতিটি সমস্যা ঈশ্বরের হাতে ন্যস্ত করেন, আপনি তার কাছে চান তিনি যেন আপনাকে সঠিক উত্তর দেন, বিশ্বাস করুন তিনি এটি করছেন এবং যে নির্দেশনা আসবে তা গ্রহণ করবেন। আপনার সিদ্ধান্ত সঠিক বলে প্রমাণিত হবে।

১৩। অতএব ঈশ্বর প্রদত্ত সমগ্র বর্ম তুলে নিয়ে বিপদের দিনে, হয়ত তুমি তোমার শত্রুকে প্রতিহত করতে পারবে এবং সবকিছু সম্পন্ন করার পর মাটিতে দৃঢ়ভাবে দাঁড়িয়ে থাকতে পারবে (ইফিষীয় ৬: ১৩)।

মানসিক স্বাস্থ্য নিরাময়ে এটি সবচেয়ে ভাল কৌশলগুলির মধ্যে অন্যতম। এটি শিক্ষা দেয় যে প্রদত্ত কাজের বিষয়ে যখন আমরা যথাসম্ভব সবকিছু সম্পন্ন করি, আমাদের চিন্তা করার বা আতঙ্কিত হওয়ার অথবা দুশ্চিন্তাগ্রস্ত হওয়ার কিছু নেই, বরং এ বিষয়ে একটি সুস্থির দার্শনিক মনোভাব গ্রহণ করি।

আপনি যা যা করতে পারেন তার সব সম্পন্ন করা হয়ে গেলে, কোন কিছু করার আর কোন চেষ্টা করবেন না, শুধুমাত্র 'দাঁড়িয়ে' থাকবেন। শিথিল হোন, থামুন, শান্ত হোন, এটার উপর কোন অতিরিক্ত মনোযোগ দিবেন না; আপনি যথাসম্ভব সবকিছু করেছেন: ফলাফল ঈশ্বরের উপর ছেড়ে দিন।

১৪। ঈশ্বর আমাদের আশ্রয়দাতা এবং শক্তি, বিপদের মধ্যে সব সময়ই সাহয্য করতে প্রস্তুত (সাম ৪৬:১)।

www.pathagar.org

যখন বিপর্যয় ঘটে, আপনি যা চান তা হল সান্ত্বনা ও আশ্রয়। আপনি এর মোকাবেলা ও সমাধান করার জন্য শক্তি চান। আপনি উভয়ই পেতে পারেন।

এই টেক্সটে এর উত্তর রয়েছে। বারবার নিজেকে স্মরণ করিয়ে দিবেন যে ঈশ্বর আপনার সঙ্গে আছেন, তিনি আপনাকে কখনো ব্যর্থ হতে দিবেন না এ ভরসা আপনি তার উপর করতে পারেন। এ কথাগুলি বলুন, 'গড ইজ উইথ মি, হেলপিং মি।'

এটি আপনাকে স্বস্তির একটি অনুভূতি দিবে। নতুন আশায় ভরিয়ে দিবে আপনার মন। একটি নতুন শক্তির অনুভূতি অনুভূত হবে। পরিণামে, আপনি আপনার বিপর্যয় কাটিয়ে উঠতে সক্ষম হবেন।

যখন কোন একটি বিশেষ সমস্যার উদ্ভব হয়, এ বিষয়ে আপনি কোন কিছু করার পূর্বে শান্ত হয়ে বসুন, এই টেক্সটি পুনরাবৃত্তি করুন বেশ কয়েকবার এবং এর উপর পূর্ণ আস্থা রাখুন।

১৫। যারা ঈশ্বরের বাক্যের প্রতি মনোযোগ দিয়েছেন বুদ্ধিমানের মত তারা সমৃদ্ধ হবেন এবং যারা প্রভুর উপর ভরসা করেছেন তারা সুখী হবেন (হিতোপদেশ ১৬:২০)।

সফলভাবে জীবনযাপনের জন্য একজন ব্যক্তিকে অদক্ষতা ও নির্বুদ্ধিতা এবং ভুল করা ও বলার প্রবণতাকে অবশ্যই অতিক্রম করতে হয়। একজনকে বিকশিত করতে হবে নিপুণ ও দক্ষতাপূর্ণ স্পর্শ যা সব সমস্যাকে দূর করে। কেবল কিছু দুর্ভাগ্যের কারণে একটি বিষয় ভুল হয়ে যায় তা নয়। এটি হয়ত সঠিক সিদ্ধান্ত, সঠিক পদ্ধতির অভাবে হয়।

যদি বিষয়টি এমন হয়, তাহলে আপনার প্রয়োজন জ্ঞান। যদি আপনি আজকের টেক্সটটিকে আপনার মন থেকে অবচেতন মনে প্রবেশ করতে দেন, তাহলে এটি আপনার ভিতরে থাকা ভুল প্যাটার্নগুলি সংশোধন করবে এবং ধীরে ধীরে জ্ঞান নিয়ে সমৃদ্ধ হবে।

১৬। আমার কথা শুন এবং তোমার আত্মা রক্ষা পাবে (যিশাইয় ৫৫:৩)।

www.pathagar.org

অধিকাংশ মানুষ উপরিভাগে বাস করে। বিস্ময়কর অনেক কিছুই তারা দেখতে পায় না। তারা তাকায় আর তারপরেও তারা দেখে না। আর তার কারণ হল তারা আসলে তাকাচ্ছে না।

একই সত্য তারা যা শোনে সে ক্ষেত্রেও। তারা বাহিরের কান দিয়ে শোনে মাত্র। যেমন, মানুষ গীর্জায় যায়, কিন্তু ইঞ্জিলের বাণী তাদের কানে পৌঁছায় না বাইরের সচেতনতা ছাপিয়ে। এর কারণ মানুষ পূর্ণ মানসিক শক্তি দিয়ে শোনে না। তারা এর মধ্যে নিজেদের হারায় না।

কিন্তু যখন কেউ তার কান সজাগ করে শোনে, এমনভাবে শোনা যেন তার জীবন এর উপর নির্ভর করছে, প্রতিটি শব্দ মনোযোগ দিয়ে শোনে, এটিকে তার মনের মধ্যে ডুবতে দেয় একটি গভীর ও শক্তিশালী মানসিক অনুপ্রবেশের দ্বারা, তাহলে তার উপর বার্তাটি একটি নিরাময় শক্তি হিসেবে পতিত হয়। প্রতিটি আধ্যাত্মিক রোগের জীবাণু ধ্বংস হয় এবং তিনি নতুন স্বাস্থ্য ও শক্তি নিয়ে জীবনযাপন করেন।

১৭। আমরা যা চাই এবং চিন্তাও করতে পারি না তিনি তা আমাদের জন্য এরচেয়ে অনেক বেশি করতে সক্ষম, আমাদের মধ্যে থাকা কার্যকর শক্তির পরিমাণ অনুযায়ী (ইফিষীয় ৩:২০)।

আজ নিজেকে স্মরণ করিয়ে দিন সত্যের চেয়ে ভাল কিছু আর হতে পারে না। আপনার বিশাল আশাকে নিষ্পন্ন করা যেতে পারে। আপনার সবচেয়ে অসাধারণ স্বপ্ন সত্য হতে পারে। আপনার আসলে যা দরকার, তা আপনি পেতে পারেন। এক অবিশ্বাস্য উদারতা কাজ করছে আপনার পক্ষে।

যদি আপনি একটি তুচ্ছ জীবন যাপন করেন, আজ তা বন্ধ করুন। আশা করুন বিরাট কিছু ঘটার। আস্থার সঙ্গে গ্রহণ করুন ঈশ্বরের অফুরন্ত আশীর্বাদ। ঘাটতির কথা কখনো ভাববেন না। পরিবর্তে চিন্তা করুন সমৃদ্ধি, প্রাচুর্য, সর্বোৎকৃষ্ট বিষয় নিয়ে। ঈশ্বর আপনাকে দিতে চান, তার সন্তানকে, প্রতিটি ভাল জিনিস। তার উদারতারকে অস্বীকার করবেন না।

www.pathagar.org

১৮। আপনি কোন কিছু চান, আর তা আপনাকে দেয়া হবে; প্রার্থনা করুন এবং আপনি তা পেয়ে যাবেন; নক করুন এবং আপনার জন্য তা খুলে যাবে (ম্যাথিউ ৭:৭)।

এটি প্রার্থনার একটি অত্যন্ত ব্যবহারিক কৌশল। এটি বিস্ময়করভাবে কাজ করে। একটি কারণে আমরা উত্তর পাই না তা হল আমরা চাই তবে আমরা আসলে পাওয়ার আশা করি না। আমরা চাওয়ার বিষয়ে দক্ষ কিন্তু পাওয়ার বেলায় অদক্ষ।

এ আধ্যাত্মিক ফর্মূলা আমাদের চাইতে বলে এবং এরপর অবিলম্বে প্রাপ্তির কল্পনা আমাদের করতে হবে। যেমন, ভয় থেকে মুক্ত হতে হলে, প্রভুর কাছে মুক্ত হতে চান। তারপর বিশ্বাস করুন যে তিনি অবিলম্বে তাই করছেন। যে মুহূর্তে আপনি নিজে সততার সঙ্গে তার কাছে আশীর্বাদ চেয়ে আপনার বিশ্বাসকে প্রকাশ করবেন এবং বিশ্বাস করবেন আপনার প্রার্থনার উত্তর হয়েছে, তাহলে আপনার প্রার্থনার উত্তর দেয়া হয়েছে।

১৯। আমি যে অবস্থায়ই থাকি না কেন আমি যেকোন পরিস্থিতিতে সন্তুষ্ট থাকতে শিখেছি (ফিলিপীয় ৪:১১)।

আপনার বর্তমান অবস্থা আপনার পছন্দ নাও হতে পারে। সম্ভবত আপনি অসন্তুষ্ট এবং নিরুৎসাহী হয়ে পড়েছেন। বিষয়টি ঈশ্বরের হাতে ছেড়ে দিন। যদি তিনি আপনাকে অন্য কোথাও নিয়ে যেতে চান, তিনি আপনাকে সেখানে নিয়ে যাবেন, যদি আপনি তার ইচ্ছার অনুকূল হন।

কিন্তু হয়ত তিনি আপনাকে আপনার বর্তমান অবস্থায় চান। সে ক্ষেত্রে তিনি আপনাকে সাহায্য করবেন পরিস্থিতির সঙ্গে সমন্বয় করতে। তিনি আপনাকে সন্তুষ্ট করবেন, আপনি বর্তমান সুবিধা নিয়ে সন্তুষ্ট থাকলেও। কোন কাজ যথাসাধ্য ভালভাবে করার মহান শিল্পটি শিখুন, আপনার যা আছে তাই নিয়ে, আপনার বর্তমান অবস্থানে।

যখন আপনি এটি করবেন, আপনি জানতে পারবেন কিভাবে ভাল অবস্থায় পৌঁছানো যায়, অথবা কিভাবে বর্তমান পরিস্থিতিকে আরো উন্নত করা যায়।

www.pathagar.org

২০। আমার প্রাণ ঈশ্বরের অপেক্ষায় থাকে, কেননা আমার আশা তার কাছ থেকেই আসে।

মানব প্রকৃতির মধ্যে সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ ও শক্তিশালী তথ্য হল যে আপনি হয়ত পাবেন আপনি যা আশা করছিলেন। বছরের পর বছর কাটিয়ে আশার মানসিক দৃষ্টিভঙ্গী গড়ে তুলেছেন যে ভাল কিছু ঘটবে না এবং আপনি হয়ত সে ফলই পাবেন। আপনি একটি অসুখী ফল লাভের একটি মানসিক অবস্থা সৃষ্টি করেন।

পক্ষান্তরে, যদি আপনি গড়ে তোলেন এবং বজায় রাখেন বিশ্বাস ও প্রত্যাশার একটি মানসিক দৃষ্টিভঙ্গী, তাহলে আশা, স্বপ্ন, বিশ্বাস, প্রার্থনা, কাজের ক্ষেত্রে আপনি সৃষ্টি করবেন এমন পরিস্থিতি যেখানে প্রতিটি ভাল জিনিস সৃষ্টি হবে বা হতে সক্ষম হবে।

আপনার মন পূর্ণ করুন আধ্যাত্মিক আকাঙ্ক্ষার ইতিবাচক শক্তি দিয়ে এবং ঈশ্বর ও তার মঙ্গল আপনার দিকে প্রবাহিত হবে।

২১। দৃঢ় এবং সাহসী হও, ভীত হয়ো না, নিরুৎসাহী হয়ো না; কেননা তোমাদের ঈশ্বর তোমাদের সঙ্গে থাকবেন তোমরা যেখানেই যাও না কেন (যিহোশূয় ১:৯)।

এখানে অসাধারণ শক্তির একটি মানসিক উদ্দীপনা রয়েছে, যদি তা প্রাপ্ত হন এবং যদি তা আপনার চেতনায় অবস্থান করে, এটি আপনাকে সকল অসুবিধা কাটিয়ে উঠতে সাহস যোগাবে। কোন কিছুই আর আপনাকে আতঙ্কিত করতে পারবে না। আপনি হয়ত প্রশ্ন করতে পারেন নিছক উক্তিসমূহ এত বড় ফলাফল দিতে পারে কি না, কিন্তু একটি সক্রিয় ধারণার সৃজনশীল শক্তিকে কখনোই লঘু করবেন না। একটি মানসিক ধারণায় থাকে বিদ্যুতের চেয়ে বেশি ভোল্টেজ; সভ্যতার পরিবর্তন ঘটে বিভিন্ন ধারণার মাধ্যমে। এমারসন বলেন, 'আগত ধারণা সম্পর্কে সচেতন থাকুন।'

www.pathagar.org

২২। তোমরা তোমাদের মনের পুনর্নবীকরণ দ্বারা রূপান্তরিত হও (রোমানস ১২:২)।

মানুষ প্রায়ই নেতিবাচক অভ্যাস এবং বিভিন্ন বিষয়ে তাদের চিন্তার ভঙ্গী দ্বারা নিজেদের অসুখী করে তোলে। সুখী জীবন যাপনের জন্য মন দিয়ে কাজ করুন, নিয়মানুবর্তিতামূলক নিয়ন্ত্রণের অভ্যাস করুন এবং আপনার চিন্তার ধরন পরিবর্তন করুন।

মন থেকে বর্জ্য অপসারণ করুন, সচেতনভাবে কল্পনা করার মাধ্যমে যে প্রতিটি ধ্বংসাত্মক চিন্তা, প্রতিটি আতঙ্ক, প্রতিটি হীনমন্যতার অনুভূতি অপসারিত হচ্ছে। কল্পনা করুন আপনার মন সম্পূর্ণ শূন্য। এরপর মনকে পূরণ করুন ঈশ্বরের চিন্তা দিয়ে এবং খ্রীষ্টের চিন্তা দিয়ে, উত্তম ও আনন্দদায়ক চিন্তা দিয়ে। পুরানো ও নেতিবাচক অমঙ্গলজনক বিষয়গুলিকে মনে প্রবেশ করতে দেয়ার অভ্যাসকে প্রতিরোধ করার জন্য এই নতুন অভ্যাস নিয়মিতভাবে সকালে ও সন্ধ্যায় প্রতিদিন দুবার অনুশীলন করুন। যথাসময়ে, অমঙ্গলজনক চিন্তাসমূহ আপনার মনের মধ্যে স্বাচ্ছন্দ্য বোধ করবে না এবং মঙ্গলজনক চিন্তা আপনার রূপান্তর ঘটাবে।

২৩। কিন্তু যারা তাকে গ্রহণ করবে, তিনি তাদের শক্তি দিবেন (জন ১:১২)।

আপনি সারা জীবনের জন্য প্রয়োজনীয় সব শক্তি আপনার মধ্যে ধারণ করতে পারেন।

শক্তি সুরক্ষিত করা খুবই সহজ এবং তা সম্পূর্ণ আপনার উপর নির্ভর করে। এই টেক্সট আপনাকে এই সূত্রটি দেয় : খ্রীষ্টকে 'গ্রহণ' করতে হবে। যখন এটি আন্তরিকতার সঙ্গে পালন করবেন, তখন বিনিময়ে স্বর্গীয় শক্তি অর্জন করবেন।

আর আপনারা তাকে কিভাবে গ্রহণ করবেন? শুধুমাত্র সিদ্ধান্ত নিন যে আপনি তাকে চান, আপনি সত্যিকার অর্থে তাকে তা-ই বলুন। তাহলে তিনি যা অনুমোদন করবেন তার উপর ভিত্তি করে আজ থেকেই জীবনযাপন করতে শুরু করুন।

এই ফর্মূলার মূল কথা হল ঈশ্বরের ইচ্ছার কাছে এবং খ্রীষ্টের পথে নিজেকে সমর্পণ করুন। এটি হল চিন্তা ও জীবনের একটি নতুন অভ্যাসের

www.pathagar.org

স্বীকৃতি। প্রতিদিন পুনরায় আত্মসমর্পণ বজায় রাখুন এবং আপনি তা করার অনুপাত হিসেবে, আপনি অনুভব করবেন আধ্যাত্মিক শক্তি আপনার মধ্যে প্রবাহিত হয়ে প্রবেশ করছে।

২৪। যে জিনিস আমি অত্যন্ত ভয় করি তা আমার উপর ন্যস্ত হয়, আর আমি যা ভয় করেছি তা আমার উপর ঘটেছে (জব ৩:২৫)।

এই থট কন্ডিশনার একটি খুবই গুরুতর সতর্কবাণী ব্যক্ত করে। যদি একটি দীর্ঘ সময় ধরে কোন ব্যক্তির কোন বিষয়ে অভ্যাসগত ভয় থাকে, তার আতঙ্ক বাস্তব হয়ে পড়ার প্রবণতা থাকে।

যেমন, যদি আপনি ভয় করেন যে আপনি ব্যর্থ হতে যাচ্ছেন এবং ক্রমাগত এই ব্যর্থতার চিন্তাকে পোষণ করেন, আপনি ব্যর্থতার একটি মানসিক কন্ডিশন তৈরি করেন যা ব্যর্থতার অনুগ্রাহক। ক্রিয়েটিভ, পজিটিভ, সাকসেস ফ্যাক্টরগুলি আপনার মন দ্বারা সংকুচিত হয়ে যায়, কারণ আপনার মন পরাজয়ের মনোভাব দিয়ে ভরাট রয়েছে।

পক্ষান্তরে, যদি আপনার মনে বিশ্বাসের চিন্তা, ইতিবাচক চিন্তা থাকে, তাহলে আপনি সাফল্য এবং কল্যাণের অনুকূল একটি পরিবেশ তৈরি করবেন।

২৫। এই একটি জিনিস আমি করি, ওই সব বিষয় আমি ভুলে যাই, যা কিছু পিছনে, আর এগিয়ে যাই সে সব জিনিসের কাছে, যা রয়েছে সামনে, আমি পুরস্কারের লক্ষ্যে এগিয়ে যাই কেননা ঈশ্বর আমাকে যীশু খ্রীষ্টের মাধ্যমে ডেকেছেন (ফিলিপীয় ৩:১৩-১৪)।

যদি প্রত্যকে তার মানসিক স্বাস্থ্য ঠিক রাখতে চান এবং সাফল্যের সঙ্গে জীবনযাপন করতে চান, তাহলে অবশ্যই অতীতের সব ব্যর্থতা ও ভুল থেকে সরে আসতে হবে এবং এগুলিকে আপনার উপর চেপে বসতে দিবেন না।

ভুলে যাওয়ার কৌশল অত্যন্ত প্রয়োজনীয়। প্রতি রাতে যখন আপনি ঘুমানোর জন্য শুতে যান, দিনটিকে অতীতে ঠেলে দেয়ার অভ্যাস করুন। এটি সমাপ্ত, শেষ। ঈশ্বরের সহায়তায় ভবিষ্যতের দিকে অসংশয়ে তাকান।

www.pathagar.org

২৬। এই সকল জিনিসের মধ্য দিয়ে আমরা আরো বিজয়ী হতে পারি, তার মাধ্যমে যিনি আমাদের ভালবাসেন। কেননা আমি নিশ্চিতভাবে জানি যে মৃত্যু নয়, জীবন নয়, স্বর্গদূত নয়, আধিপত্য নয়, শক্তি নয়, বর্তমানের বিষয় নয়, ভবিষ্যতের বিষয় নয়, উচ্চতা নয়, গভীরতা নয়, অন্যকোন সৃষ্ট জীবও নয়, ঈশ্বরের ভালবাসা থেকে কেউ আমাদের বঞ্চিত করতে পারবে না (রোমানস ৮:৩৭-৩৯)।

এই বাণীর অর্থ, যাই ঘটুক না কেন, কোন কিছুই আপনাদের ঈশ্বরের ভালবাসা ও সুরক্ষা থেকে বঞ্চিত করতে পারবে না। এর রহস্য হল ধীরে ধীরে ঈশ্বরের জ্ঞান এবং তার উপস্থিতি এবং আপনাদের প্রতি তার ভালবাসার জন্য আপনার মনকে তৈরি করা। এটিকে মানসিকভাবে অধিষ্ঠিত করুন যতক্ষণ না এটি দৃঢ় সত্যে পরিণত না হয়।

২৭। যদি কেউ পিপাসিত হয়, আমার কাছে আসুক, আর পান করুক (জন ৭:৩৭)।

প্রায়ই আমাদের মধ্যে প্রচণ্ড অতৃপ্ত আকাঙ্ক্ষা থাকে। আমার মন যা চায় তার সবকিছু পেতে হবে এবং মনকে পুরোপুরি সন্তুষ্ট করা কর্তব্য বলে আমাদের মনে হতে পারে। কিন্তু তারপরেও এই অস্পষ্ট অসন্তুষ্টি আমাদের সুখকে খাদযুক্ত করে।

আপনি যখন এই ধরনের অনুভূতি লক্ষ্য করবেন, তখন এই শ্লোকটি কয়েকবার উচ্চারণ করুন। বলার সময় যীশুর চেহারা কল্পনা করার চেষ্টা করুন, যেহেতু তিনি বলেছেন: দ্য কাইন্ডনেস, দ্য আন্ডারষ্ট্যান্ডিং, দ্য পিস অন হিজ ফেস। আপনি কল্পনা করতে চেষ্টা করুন তার কাছ থেকে আপনি ঠাণ্ডা পানীয় গ্রহণ করছেন—প্রতীক হিসেবে জীবনদায়ক পানীয় যা পুরোপুরি তৃষ্ণা মেটায়, সে আর কখনো তৃষ্ণার্ত হবে না। বিশ্বাস করুন আপনি তার কাছ থেকে আত্মার চূড়ান্ত প্রশান্তি লাভ করছেন। ধীরে ধীরে একটি গভীর প্রশান্তি আপনি লাভ করবেন।

২৮। শত্রুদের ভালবাস, আশীর্বাদ কর তাদের, যারা তোমাদের অভিশাপ দেন, তাদের মঙ্গল কর যারা তোমাদের ঘৃণা করে এবং প্রার্থনা

www.pathagar.org

কর তাদের জন্য যারা তোমাদের প্রতি বিদ্বেষ পোষণ করে এবং তোমাদের উপর অত্যাচার করে (ম্যাথিউ ৫: ৪৪)।

যারা আপনাকে আঘাত করেছে এবং অন্যায় আচরণ করছে আপনার সঙ্গে অথবা যাদের আপনি পছন্দ করেন না তাদের একটি তালিকা করুন। এরপর প্রত্যেকের জন্য নাম ধরে প্রার্থনা করুন এবং আন্তরিকতার সঙ্গে প্রত্যেককে ক্ষমা করার অভ্যাস করুন। ঈশ্বরের কাছে তাদের জন্য অনুগ্রহ প্রার্থনা করুন। ঈশ্বরকে বলুন আপনি সত্যিই তা চান। আপনার যে অসন্তোষকে আপনি সঠিক বলে ভাবছেন তা আপনার চিন্তা থেকে হঠিয়ে দিন। এরপর তাদের কথা সদয়ভাবে অন্যদের বলুন এবং তাদের সাহায্যে এগিয়ে যান। এটি যথাসময়ে প্রতিবন্ধকতা ভাঙবে। এমনকি যদি তা নাও হয় এর কার্যকারিতায় আপনি বিস্মিত হবেন। এটি সেই নালীগুলিকে পরিষ্কার করবে, যার ভিতর দিয়ে আপনার মধ্যে আধ্যাত্মিক শক্তি প্রবাহিত হবে।

২৯। আমি সব করতে পারি খ্রীষ্টের সহায়তায়, যিনি আমাকে শক্তি যোগান (ফিলিপীয় ৪:১৩)।

প্রতিটি পরাজয়ের অনুভূতির এটি একটি প্রতিষেধক। যদি আপনি বিপদ কবলিত বোধ করেন এবং আপনার চলা কঠিন হয়ে পড়ে, তবে এই শ্লোক আপনাকে স্মরণ করিয়ে দিবে যে আপনাকে নিজের শক্তির উপর পুরোপুরি নির্ভর করার প্রয়োজন নেই বরং খ্রীষ্ট রয়েছেন আপনাদের সঙ্গে এবং তিনি যতটুকু সাহায্য প্রয়োজন সরবরাহ করছেন।

নিজেকে বিশ্বাস করতে শিক্ষা দিন যে খ্রীষ্টের সহয়তায় আপনি সব কিছুই করতে পারেন। আপনি যখন দঢ়ভাবে বিশ্বাস করবেন, আপনি আসলেই খ্রীষ্টের সাহায্যের অভিজ্ঞতা লাভ করবেন। আপনি দেখবেন নিজেই সমস্যার সমাধান করছেন নতুন এক শক্তির সাহায্যে। আপনি সহজেই ভারী বোঝা বহন করবেন। আপনার 'উত্তোলনে'র শক্তি আপনাকে স্তম্ভিত করবে।

৩০। তাঁর মধ্যেই আমাদের জীবন, গতি এবং আমরা অস্তিত্ব লাভ করি (প্রেরিত ১৭:২৮)।

www.pathagar.org

বাইবেলের এই টেক্সটি শারীরিক, মানসিক এবং আধ্যাত্মিক শক্তি বজায় রাখার জন্য একটি সূত্র। টেনশন এবং আধুনিক জীবনযাত্রার চাপ আমাদের শক্তিকে ক্লান্ত করে। কিন্তু এখানে আমাদের রয়েছে একটি নবায়ন পদ্ধতি। এই টেক্সট আমাদের স্মরণ করিয়ে দেয় ঈশ্বর আমাদের সৃষ্টি করেছেন এবং তিনি স্বয়ংক্রিয়ভাবে সর্বদা পুনরায় সৃষ্টি করতে পারবেন। আর তাই ঈশ্বরের সঙ্গে যোগাযোগ বজায় রাখতে হবে। এই চ্যানেলগুলি আমাদের মধ্যে প্রাণশক্তি ও কর্মশক্তি প্রবাহিত এবং অবিরাম সম্পূরণ করতে পারে।

সম্ভব হলে প্রতিদিন মধ্য বিকেলের দিকে যখন সাধারণত এনার্জি কমে যায়, তখন বারবার এই টেক্সটটি বলতে চেষ্টা করুন এবং কল্পনা করুন আপনি আধ্যাত্মিক জগতে প্রবিষ্ট। দৃঢ়ভাবে বিশ্বাস করুন ঈশ্বর আপনার শক্তি ও ক্ষমতাকে পুনরুদ্ধার করছে, আপনার দেহের প্রতিটি অংশে, আপনার মনে এবং আপনার আত্মায়।

৩১। যদি কেউ খ্রীষ্টে অবস্থান করে, তিনি নতুন মানুষে পরিণত হন: পুরাতন বিষয়গুলি অতীত হয়েছে; দেখ সবকিছু নতুন হয়েছে (দ্বিতীয় করিন্থীয় ৫:১৭)।

নিজের সম্পর্কে হতাশ হবেন না। আপনি হয়ত ক্লান্তি বোধ করছেন, সারা জীবন ধরে আপনার দুর্বলতা, আপনার বদ্ধসংস্কার, হিংসা, পাপ, হীনমন্যতা থেকে মুক্তি পেতে ব্যর্থ হয়েছেন। আপনার ব্যর্থতা হয়ত এই জন্য যে আপনি অতিরিক্ত চেষ্টা করছেন। হয়ত এটি একটি লম্বা, ক্লান্তিকর এবং মূলত অসম্ভব প্রকল্প।

কিন্তু খ্রীষ্টের সহায়তায় এখনই তা করা যেতে পারে। আপনাকে কেবল সত্যিকার অর্থে বলতে হবে তাকে, 'প্রভু, আমি আর এমন হতে চাই না।' তিনি আপনার জন্য করবেন যা আপনি নিজে করতে পারেন না—আপনি নিজেকে দীর্ঘস্থায়ীভাবে পরিবর্তন করতে পারেন না। তাকে বলুন আপনাকে পরিবর্তন করে দিতে।

৩২। যদি এই পর্বতকে তারা বলে, নিজেকে সমুদ্রে নিক্ষেপ কর, আর যদি অন্তরে সন্দেহ না করে বরং বিশ্বাস করে যে তারা যা বলছে তা ঘটবে, তাদের জন্য তা ঘটবে (মার্ক ১১:২৩)।

www.pathagar.org

এই প্যাসেজটি একাই আপনার জীবনকে প্রায় আমূল পরিবর্তন করে দিতে পারে এবং পরাজয়কে বিজয়ে পরিণত করতে পারে। এটি আপনাকে কী বলছে? এটি বলছে আপনার 'পর্বত', বিশাল পাথর—যা একটি বিঘ্নের মত, অভাবনীয় বাধা, ভেঙ্গে ফেলতে পারে এবং আপনার জীবন থেকে বিতাড়িত করতে পারে। অন্তরে অবশ্যই কোন সন্দেহ থাকবে না। কোন নেতিবাচক চিন্তা আপনার অবচেতন মনে স্থান দিবেন না।

প্রার্থনা করুন যেন পর্বতসম অসুবিধা দূর হয়ে যায় এবং প্রার্থনার সময় বিশ্বাস করুন যে এটি তখন থেকে এখন পর্যন্ত করা হচ্ছে। কোন অস্পষ্ট ধারণা করবেন না যে 'এই পর্বত' ভবিষ্যতে হয়ত দূর হবে, বরং বিশ্বাস করুন যে ঈশ্বর আপনার এটি এখনি দূর করছেন।

৩৩। তারা আশা করে প্রভু তাদের শক্তি নবায়ন করবেন; তারা ঈগল পাখীর মত ডানার উপর উড্ডীন হবে; তারা দৌড়াবে এবং পরিশ্রান্ত হবে না; তারা হাঁটবে তবে দুর্বল হবে না।

এই সুন্দর বাক্যটি সবচেয়ে উত্তম অভিজ্ঞতার কথা বর্ণনা করে যা যেকোন সময় আপনার বেলায়ও ঘটতে পারে। এটিকে বলা হয় আধ্যাত্মিক অভিজ্ঞতা। এটি আপনি ঈশ্বরের কাছে সম্পূর্ণভাবে আত্মসমর্পণের মাধ্যমে এবং তার উপস্থিতির উপলব্ধির মাধ্যমে পাবেন। তারপর আপনার জীবনের ভারী বোঝা দূরে সরে যাবে এবং আপনি ঈগলের মত স্বাধীন হয়ে এবং শক্তিশালী হয়ে আকাশে উড়বেন।

কিন্তু কেউই এমন মানসিক উচ্চতায় স্থায়ী থাকতে পারে না। তা সত্ত্বেও, আপনার মধ্যে আরো শক্তি রয়ে যায়, যা দিয়ে আপনি সারা জীবন একটি গতি ও শক্তি নিয়ে জীবনযাপন করতে পারবেন, যে গতি ও শক্তি এর পূর্বে আপনার কখনো ছিল না; আপনি 'দৌড়াবেন কিন্তু পরিশ্রান্ত হবেন না।'

তারপর এমনকি যখন আপনি দিন দিন বিভিন্ন পরিস্থিতির বিরুদ্ধে উঠে দাঁড়াবেন যা কঠিন এবং একঘেয়ে ছিল, এই শক্তি এত বেশি যে এটি কোন শক্তি ব্যয় না করেই আপনাকে সচল রাখবে। একটি নতুন উচ্চমাত্রায় আরোহণের মধ্য দিয়ে আপনার আধ্যাত্মিক অভিজ্ঞতা শুরু হবে, এরপর এটি আপনাকে ক্রমাগত শক্তি দিয়ে চলতে সাহায্য করবে।

www.pathagar.org

৩৪। যা কেউ চোখে দেখে নি, কানে শোনে নি, কোন মানুষের হৃদয়ে প্রবেশ করে নি, তা ঈশ্বর তাদের জন্য প্রস্তুত রেখেছেন যারা তাকে ভালবাসে (প্রথম করিন্থীয় ২:৯)।

হয়ত জীবন কঠিন এবং এমনকি অন্ধকার হয়ে পড়তে পারে। আপনি হয়ত জীবনের আনন্দ ও রোমাঞ্চ বোধ নাও করতে পারেন।

আজকের এই টেক্সট আপনার জীবনের পূর্বের আনন্দ পুনরুদ্ধার করবে। এটি আপনাকে বলছে ঈশ্বর বিস্ময়করভাবে অবিশ্বাস্য কিছু করবেন যা আপনি কখনো দেখেন নি, শোনেন নি, এমনকি কল্পনাও করেন নি, তাদের জন্য করবেন যারা তাকে ভালবাসে এবং তার বিধি অনুশীলন করে।

আপনি যখন ঈশ্বরের কাছে আত্মসমর্পণ করবেন, জীবনের প্রতিটি অভিজ্ঞতা উত্তরোত্তর আরো বিস্ময়কর হবে।

৩৫। তোমার বোঝা ঈশ্বরের নিকট অর্পণ কর এবং তিনি তোমাকে রক্ষা করবেন, তিনি ধার্মিককে দুর্ভোগ পোহাতে দিবেন না (সাম ৫৫:২২)।

একজন মানুষের মন নির্দিষ্ট পরিমাণ ভার সহ্য করতে পারে। একটি মানসিক বোঝা আরেকটির উপর জড়ো হতে থাকে যতক্ষণ ত্রাণ লাভ না হয়, এটি এক সময় আপনার ব্রেকিং পয়েন্টে পৌঁছে গুরুতর সমস্যার সৃষ্টি করে। সৌভাগ্যবশত, আপনার এ বোঝা বহন করতে হবে না কোন সহযোগিতা ছাড়াই। ঈশ্বর আপনাকে এগুলিকে বহন করতে সাহায্য করবেন।

কিন্তু কিভাবে এটি করা হয়? এটি সম্পন্ন হয় মনের মধ্যে। ঈশ্বর আপনার সঙ্গে রয়েছেন এই চিন্তার অনুশীলন করুন। আপনার বোঝা সম্পর্কে তাকে বলুন এবং বিশ্বাস করুন যে তিনি উপশম করবেন এবং সাহায্য করবেন আপনাকে। আপনার বোঝা সরিয়ে তাকে দেয়ার আপনার একটি ছবি কল্পনা করুন। তিনি এ বোঝা গ্রহণ করতে আগ্রহী এবং তিনি তা করতে পুরোপুরি সক্ষম। তবে সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ হল, অর্ধেক দিবেন না। আর তা ফিরিয়ে নিবেন না। ঈশ্বরকে তা সামলাতে দিন। এগুলিকে তার হাতে ছেড়ে দিন।

www.pathagar.org

৩৬। তিনি তোমাকে পরিপূর্ণ শান্তিতে রাখবেন, যার মন তার উপর নির্ভর করে (যিশাইয় ২৬:৩)।

যদি আপনার মন পরাজয়ের চিন্তা, ভয়ের চিন্তা, অসন্তোষের চিন্তা দ্বারা পূর্ণ থাকে, আপনি মানসিক অস্থিরতায়, এমনকি অশান্তিতেও ভুগতে বাধ্য এবং অবশ্যই মনে কোন শান্তি থাকবে না।

এই বিবৃতি আপনাকে ঈশ্বরের চিন্তার অনুশীলনের উপদেশ দেয়, আপনার মনকে সুস্থির রাখতে, আপনার সমস্যার উপর নয়, ঈশ্বরের উপর। সারাদিনে যত বেশি সম্ভব ঈশ্বরের প্রতি নিবদ্ধ রাখুন। এটি প্রথম দিকে হয়ত কঠিন হতে পারে কেননা আপনি আধ্যাত্মিক সংযোগে অভ্যস্ত নন।

৩৭। এটি সতেজকারক (যিশাইয় ২৮:১২)।

এই কয়েকটি কথা এর পুনর্নবীকরণ গুণের কারণে আমাদেরকে একটি শীতল জলের ফোয়ারার কথা আমাদের স্মরণ করিয়ে দেয়। আজকের দিনে বারংবার ব্যবহৃত টেক্সটের একটি শক্তিদায়ক প্রভাব রয়েছে।

মাঝেমধ্যে, একটি ব্যস্ত দিনের পর অথবা এমনকি কঠোর কার্যক্রমের মধ্যেও, থামুন এবং এই কথাগুলি বারবার নিজেকে বলুন এবং লক্ষ্য করুন কিভাবে এগুলি ক্লান্তিকে পরাজিত করে এবং দেহ, মন এবং আত্মাকে সতেজ করে।

এ কথাগুলি ব্যবহারের সবচেয়ে উত্তম পদ্ধতি হল এ কথাগুলি ধীরে ধীরে বলুন, এগুলির কোমল শান্ত সুরের উপর জোর দিন। একই সময়ে শান্তি, বিশ্রাম এবং পুনর্নবীকরণের কল্পনা করুন আপনার কাছে আসছে।

৩৮। আমি প্রভুর কাছে প্রার্থনা করলাম এবং তিনি আমার কথা শুনলেন, আর আমাকে সব ভয় থেকে উদ্ধার করলেন (সাম ৩৪:৪)।

ভয় থেকে মুক্তি পেতে হলে পুরোপুরিভাবে আপনার চিন্তায় ঈশ্বরের নিকটবর্তী হতে হবে। তিনিই জগতে একমাত্র নিশ্চিত অপরিবর্তনীয় উপাদান। তিনি কখনো আপনাকে হতাশ করবেন না অথবা ভুলে যাবেন না। যদি আতঙ্কে জর্জরিত হন, এই টেক্সট যা বলছে তা করুন, 'প্রভুর অন্বেষণ' করুন।' প্রতিদিন শুধুমাত্র ঈশ্বরের চিন্তায় পনেরো মিনিট ব্যয়

www.pathagar.org

করার মাধ্যমে তা হয়ত করা যায়। আপনি পাঁচ মিনিট করে ভাগ করে নিতে পারেন, কিন্তু একদিনও স্থগিত করবেন না।

প্রতিদিন, নিম্নোক্ত বিবৃতি পাঠ করুন, 'আমি নিজে আত্মসমর্পণ করলাম এবং আমার সব সমস্যা ঈশ্বরের হাতে ন্যস্ত করলাম, আমার ভবিষ্যৎ ঈশ্বরের হাতে এবং আমি তাকে বিশ্বাস করি।'

প্রতিদিন ঈশ্বরকে তার উদারতার জন্য তিন বার ধন্যবাদ জানান। শীঘ্রই আপনার জীবন ঈশ্বর দিয়ে পূর্ণ হবে এবং আশঙ্কা থেকে মুক্তি পাবেন।

৩৯। তোমরা যখন প্রার্থনায় দাঁড়াও, তাদের ক্ষমা কর, যদি তোমার তাদের বিরুদ্ধে কোন অভিযোগ থাকেও (মার্ক ১১:২৫)।

যদি আপনি আপনার প্রার্থনার উত্তর না পান, নিজেকে পরীক্ষা করুন পুঙ্খানুপুঙ্খভাবে এবং সততার সঙ্গে আপনার মনে কোন অসন্তোষ আছে কিনা।

একজন মানুষের মধ্যে অসন্তোষ থাকলে তার মধ্য দিয়ে আধ্যাত্মিক শক্তি অতিক্রম করতে পারে না। ঘৃণা হল আধ্যাত্মিক শক্তির একটি অপরিবাহী।

আমি পরামর্শ দেই যতবার আপনি প্রার্থনা করবেন প্রত্যেকবার আপনি এ বিবৃতিটি উচ্চারণ করবেন, 'প্রভু, আমার সব বিদ্বেষ, হিংসা, ঘৃণা, ঈর্ষা দূর করে দাও।

৪০। তারা আর ক্ষুধার্ত হবে না, পিপাসার্ত হবে না, তারা রোদে বা তাপে পুড়বে না। কেননা মেষশাবক সিংহাসনের মাঝে বসে আছেন, তিনি তাদের দেখাশোনা করবেন এবং তাদের পথ দেখিয়ে নিয়ে যাবেন জীবন জলের ফোয়ারার কাছে এবং ঈশ্বর তোমাদের চোখ থেকে মুছে দিবেন (রিভিলেশন ৭:১৬-১৭)।

সকল সাহিত্যের মধ্যে এটি সবচেয়ে সান্ত্বনাকারী প্যাসেজগুলির মধ্যে অন্যতম। এটি আমাদের শিক্ষা দেয় যে আমাদের প্রিয়জনরা আছেন শান্তিতে ও সুন্দর স্থানে। তারা ঈশ্বরের সজাগ যত্নের অধীনে আছেন এবং নিয়মিত তার অনুগ্রহের অভিজ্ঞতা লাভ করছেন। তাদের আত্মার তীব্র ক্ষুধা

www.pathagar.org

ও তৃষ্ণা নিবৃত করা হয়েছে। প্রভু, স্নেহময়ী মায়ের মত, তাদের উপর তার অনুগ্রহের হাত দিয়ে চোখের সব পানি মুছে দিয়েছেন। এটাই করা হয়েছে আপনার প্রিয়জনদের জন্য যারা ওপারে গিয়েছেন।

যদি আপনি এই উদ্ধৃতিটিকে ভালবাসতে শিখতে পারেন এবং এর উপর মেডিটেশন করেন, তিনি আপনার চোখ থেকে সমস্ত পানি মুছে দিবেন।

www.pathagar.org

অন্যদের দেখে সঙ্কোচিত হবেন না এবং তাদেরকে নকল করার চেষ্টা করবেন না। কেউই আপনার মতো হতে পারবে না যতটা দক্ষতার সঙ্গে আপনি নিজে হতে পারবেন। মনে রাখবেন অনেকের আত্মবিশ্বাসী চেহারা ও তার হাবভাব সত্ত্বেও, তারা নিজেদের প্রতি প্রায়ই আপনার মতোই ভীত ও সন্দিহান ।

যদি একটি শান্তিপূর্ণ মানসিক অবস্থা গড়ে তুলতে চান তাহলে আপনার বাক পদ্ধতির প্রতি লক্ষ্য রাখুন।

কথা বলতে গিয়ে আমরা যেসব শব্দ ব্যবহার করি তা আমাদের চিন্তার উপর সরাসরি ও সুনির্দিষ্ট প্রভাব ফেলে। চিন্তাই শব্দের সৃষ্টি করে এবং শব্দসমূহই চিন্তার বাহক। তবে শব্দসমূহও চিন্তাকে প্রভাবিত করে এবং দৃষ্টিভঙ্গী তৈরিতে সাহায্য করে। বস্তুত, চিন্তার মধ্য দিয়ে বারবার যা অতিক্রান্ত হয়। আমাদের কথার মধ্যে তার প্রতিফলন ঘটে।

একটি পরিষ্কার ইঞ্জিন সর্বদা অধিক শক্তি যোগায়। সেরকমভাবে একটি নেতিবাচক চিন্তা মুক্ত মন ইতিবাচক মনোভাব সৃষ্টি করে, অর্থাৎ একটি পরিষ্কার মন অধিক শক্তির যোগান দেয়। অতএব, আপনার সমস্ত নেতিবাচক চিন্তাকে অপসারণ করুন এবং নিজেকে একটি পরিষ্কার মানসিক ইঞ্জিন সরবরাহ করুন। মনে রাখবেন একটি পরিষ্কার মন, একটি পরিষ্কার ইঞ্জিনের মতোই সর্বদা অধিক শক্তির যোগান দেয়।