আন্তর্জাতিক বেস্ট সেলার

দ্য পজিটিভ ওয়ে টু চেঞ্জ ইউর লাইফ

জীবন বদলে দেবার ইতিবাচক পন্থা

নরম্যান ভিনসেন্ট পিল

অনুবাদ : লিউনার্ড স্বপন গোমেজ

বাংলাবুক.অর্গ

দিকভ্রান্ত পথিকের সঠিক এবং আলোকিত পথের দিকদ্রষ্টা 'নরম্যান ভিনসেন্ট পিল' আমেরিকার ওহিও রাজ্যের বোয়ার্সভাইলে ১৮৯৮ সালের ৩১ মে এক খ্রিস্টান পরিবারে জন্মগ্রহণ করেন।

লেখাপড়া শেষে তিনি একজন লেখক, পেশাদার বক্তা এবং ধর্মযাজক হিসেবে তাঁর ক্যারিয়ার শুরু করেন। জীবনের কর্মদক্ষতা যতদিন বজায় থাকে ততদিন মানবকল্যাণমূলক কাজেই আজীবন ব্রতী থাকেন। জাতিগতভাবে তিনি একজন আমেরিকান। সাধারণ জীবনযাত্রার ধারক মি. নরম্যান ভিনসেন্ট পিল আজীবন ইতিবাচক এবং মানব হিতকর চিন্তার বিষয়বস্তু নিয়ে গভীরভাবে চিন্তা ও গবেষণা করেছেন। তাঁর লিখিত বেশকিছু আত্মকল্যাণমূলক গ্রন্থের মধ্যে 'দ্য পাওয়ার অব পজিটিভ থিংকিং' 'ইউ ক্যান ইফ ইউ থিংক ইউ ক্যান', 'ট্রেজারী অব কারেজ এ্যান্ড কনফিডেন্স' বিশেষভাবে উল্লেখযোগ্য। 'দ্য পজিটিভ ওয়ে টু চেঞ্জ ইউর লাইফ' বইটিও 'নরম্যান ভিনসেন্ট পিল'-এর শ্রেষ্ঠ বইয়ের মধ্যে অন্যতম একটি। এই বইটিও পাঠকদের মনে সঠিক চিন্তার ও ভালোলাগার খোরাক জোগাবে। বরেণ্য এই চিন্তাবিদ ও লেখক ১৯৯৩ সালে ২৪ ডিসেম্বর ৯৫ বছর বয়সে পরলোকগমন করেন।

www.BanglaBook.org

দ্য পজিটিভ ওয়ে টু
চেঞ্জ ইউর লাইফ
নরম্যান ভিনসেন্ট পিল
অনুবাদ : লিউনার্ড স্বপন গোমেজ
প্রচ্ছদ : রহমান রোমেল

মু ক্ত দে শ
মুক্তচিন্তার সৃজনশীল প্রকাশন
ISBN 987-984-8691-89-2
9 879848 691892

দ্য পজিটিভ ওয়ে টু চেঞ্জ ইউর লাইফ

নরম্যান ভিনসেন্ট পিল

অনুবাদ : লিউনার্ড স্বপন গোমেজ

The Online Library of Bangla Books
BanglaBook.org

মু ক্ত দে শ
মুক্তচিন্তার সৃজনশীল প্রকাশন

দ্য পজিটিভ ওয়ে টু চেঞ্জ ইওর লাইফ
নরম্যান ভিনসেন্ট পিল
অনুবাদ : লিউনার্ড স্বপন গোমেজ
(আত্মউন্নয়ন)

প্রথম প্রকাশ : একুশে বইমেলা ২০১৬
২য় মুদ্রণ : একুশে বইমেলা ২০১৮

অনুবাদ স্বত্ব
প্রকাশক

প্রচ্ছদ
রহমান রোমেল

প্রকাশক
জাবেদ ইমন
মুক্তদেশ প্রকাশন
২২৭/১ সেলিম প্লাজা (৪র্থ তলা), ফকিরাপুল, মতিঝিল, ঢাকা-১০০০
শো-রুম : ইসলামী টাওয়ার (২য় তলা), ১১/১ বাংলাবাজার, ঢাকা-১১০০
মোবাইল : ০১৭১২৬৭১৩৪৬/০১৬৭৫৪১৭৫৬৪
ই-মেইল : muktodesh71gmail.com
গল্পের বারান্দা golper baranda.facebook.com

অক্ষর বিন্যাস : ইমন কম্পিউটার, ১১/১, বাংলাবাজার, ঢাকা ১১০০
মুদ্রণ : মুক্তদেশ প্রিন্টিং অ্যাণ্ড প্যাকেজিং লি:, ২২৭-১ ফকিরাপুল, মতিঝিল বা-এ, ঢাকা-১০০০

মূল্য : ৩০০ (তিনশত টাকা মাত্র)

ঘরে বসে মুক্তদেশ প্রকাশনের সকল বই কিনতে ভিজিট করুন-
http: rokomari.com/muktodesh

আমেরিকা পরিবেশক : মুক্তধারা, জ্যাকসন হাইট, নিউ ইয়র্ক
যুক্তরাজ্য পরিবেশক : সঙ্গীতা লিমিটেড, ২২ ব্রিক লেন, লন্ডন

ISBN : 978-984-8689-40-3

The Positive Way To Change Your Life by Norman Vicent Peal. Published by Jabed Imon, Muktodesh Prokashon, Islami Tower (2nd Floor), 11/1 Banglabazar, Dhaka-1100, Bangladesh. Date of 2nd Publication: February 2018, Price tk. 300.00, U.S.A.$ 15 only.

উৎসর্গ

যারা নিজেদের জীবন পাল্টে ফেলার জন্য সর্বদা
পড়াশেনায় ও কাজে নিয়োজিত আছেন–

পাঠকদের প্রতি বিশেষ নির্দেশনা

পরবর্তী পৃষ্ঠাগুলোতে যা লেখা হয়েছে তা প্রথম পুরুষ হিসেবে লেখা হয়েছে, তার কারণ একটি স্পষ্টতা এবং মিল ধরে রাখার জন্য একজন বক্তা বা সূত্রধরকে কথা বলতে হয়। কিন্তু তাতে ভুল পথে চালানো হয়। কারণ এ বইটি দুটি মনের ওপর নির্ভর করে লেখা হয়েছে। একজন পুরুষ আর একজন নারী। আমার স্ত্রী, রুথ এবং আমি দু'জনে মিলে লম্বা সময় ধরে একত্রে বসে কাজ করেছি। এতে আমাদের দু'জনের একজনও অপরজনকে ছাড়া কোনো কাজ করতে পারি না। এটা যেমন যতটা আমার বই তদ্রুপ এটা তারও বই। সারাপথে চলার সময় এটা ছিল আমাদের যৌথ প্রয়াস এবং আমি আশা করি পাঠকসমাজ সে বিষয়ে সজাগ থাকবেন এবং যেখানে যতটুকু মর্যাদা দেবার প্রয়োজন দেবেন।

নরম্যান ভিনসেন্ট পিল

তোমাদের পুত্র-কন্যারাও ভবিষ্যৎবাণী করবে; তোমাদের বয়োজ্যেষ্ঠ লোকেরা স্বপ্ন দর্শন করবে, এবং যুবকেরা দর্শন লাভ করবে। যোয়েল ২:২৮

The Online Library of Bangla Books
BanglaBook.org

ভূমিকা

ধরুন যে, এক বিশ্বস্ত বন্ধু আপনার কাছে এলেন এবং আপনাকে বললেন, 'নব্য পুরাতন একটি ধারণা আছে যে সম্বন্ধে মানুষ বলাবলি করছে, আমি মনে করি তোমারও এ বিষয়ে সতর্ক হওয়া প্রয়োজন। অত্যন্ত বিস্ময়করভাবে যে ধারণা মানুষের জীবনের গঠন এবং পরিবর্তন সাধন করতে পারে তেমন ধারণা আমাদের কাছে দুষ্প্রাপ্য কিছু নয়, বরঞ্চ সহজপ্রাপ্য।' আপনি তখন কী বলবেন? আপনি তখন বলবেন, 'এ সম্বন্ধে বল দেখি আমাকে?' তাই কি বলবেন না আপনি?

ঠিক সেই কাজটিই করতে যাচ্ছি আমি এ বইখানিতে—সে কথাই বলছি আপনাকে।

ধারণাটি হল মানসিক তৎপরতার একটি আকার বা গঠন; যাকে বলা হয় মানসিক চিত্রায়ণ। আপনার সচেতন মনে বিভিন্ন চিত্র চিত্রায়ণ করার মতো ঘটনা দিয়ে এটা প্রস্তুত, একটি আকাঙ্ক্ষিত লক্ষ্য বা পার্থিব কোনো কিছু, এবং সেই প্রতিচিত্র যে পর্যন্ত না আপনার অবচেতন মনে নিমজ্জিত হচ্ছে সে পর্যন্ত তা ধরে রাখছে, যেখানে এটা বিরাট, অনাঘাতপ্রাপ্ত শক্তি নিষ্কাশিত করে। এটা সর্বাধিক কাজ করে যেখানে এটা কোনো শক্তিশালী ধর্মীয় বিশ্বাসের সাথে একত্রিত হয়ে কাজ করে, পেছন থেকে সাহায্য করে প্রার্থনা এবং আপাতদৃষ্টিতে কোনো লাভজনক কিছু পাবার পূর্বেই বিধিবিরুদ্ধভাবে ধন্যবাদ দেবার কৌশল। যখন মানস-চিত্রায়ণ ধারণাটি দৃঢ়তার সাথে এবং প্রথাগতভাবে প্রয়োগ করা হয়, তখন তা সমস্যা সমাধান করে, ব্যক্তিত্বকে শাক্তিশালী করে তোলে, স্বাস্থ্যের উন্নতি সাধন করে এবং যে কোনো ধরনের প্রচেষ্টাকে সফলতা দান করার সুযোগকে সৌন্দর্যভূষিত করে।

এই মানসিক চিত্রায়ণ ধারণাটি দীর্ঘকালব্যাপী আমাদের চারিদিকে বিদ্যমান এবং অতীতে আমার সমস্ত কথায় এবং লেখার মধ্যে দৃঢ়মূলভাবে তুলে ধরেছি। কিন্তু শুধুমাত্র সাম্প্রতিককালে বৈজ্ঞানিকদের এবং চিকিৎসা সম্বন্ধীয় কর্তৃপক্ষের দৃষ্টিগোচর হচ্ছে বাড়তি প্রমাণ হিসেবে যে মন এবং শরীর এবং আত্মা সব মিলে একটি অবিভাজ্য একক বিশেষ, বাইবেল যেমন সব সময় আমাদের বলে যাচ্ছে।

যীশুখ্রিস্ট নিজে বলেছেন, 'মনে মনে তোমরা যা কিছু আকাঙ্ক্ষা কর, যখন তোমরা প্রার্থনা কর, বিশ্বাস কর যে তা তোমরা পেয়েই গেছ এবং তা পাবেই' (মার্ক-১১:২৪)

এ বইটির প্রসঙ্গগুলোর পেছনে সেই মহান প্রতিজ্ঞাগুলোই সংযুক্ত হয়েছে। বইটির পাতা যখন উল্টালেন এবং পড়তে শুরু করবেন অনুগ্রহ করে সে কথাগুলো মনে রাখুন।

BanglaBook.org

অনুবাদকের কথা

আঙ্গিকভাবে বাইরে থেকে দেখতে আমরা যত বড় চারু-দর্শন, ভেতরের মানুষটা যদি যথার্থভাবে মানসিক গুণাবলীর অর্জন এবং তা অক্ষুণ্ন রাখতে পারে তবে চারু-অঙ্গধারী মানুষ জাগতিক মানদণ্ডের বিষয়ে এক মহিমান্বিত অবস্থানে নিজেকে আসীন করতে পারে। অন্য কোনো প্রাণীর নিজস্ব মনোভূমিতে কিছুর আবাদ হয় কি হয় না; তা বোধ হয় না জানলেও আমাদের চলবে। তবে আমরা মানুষরা সেদিক থেকে খুব ভাগ্যবান। কারণ আমাদের যেমন একটি বহির্জগত আছে তেমনি একটি মনোজগতও আছে। এ দুই জগতের সুন্দর সমন্বিত অবস্থার সহাবস্থানের জন্যই আমরা শ্রেষ্ঠ বা শ্রেষ্ঠতম। তবে শুধুমাত্র এই শ্রেষ্ঠত্বের দাবিদার হয়ে আত্মতৃপ্তির আমেজ নিয়ে বসে থাকলেই আমাদের দায়-দায়িত্ব বা কর্তব্য শেষ হয়ে যায় না, যেতে পারেও না বা যাওয়া উচিত নয়। প্রাপ্ত এ মহাদৌলত অর্থাৎ মানব-জীবন প্রাপ্তিকে যদি পরম সৌভাগ্যের বিষয় বলে মনে করি, তবে তা অটুট রাখার দায়-দায়িত্বও আমাদের তা কোনোভাবেই অস্বীকার করা যায় না। অপরাপর সকল প্রাণী তাদের আপন আপন বৈশিষ্ট্য অক্ষুণ্ন রেখেছে তাদের স্বভাব-প্রকৃতি অনুসারে। কিন্তু আমাদের কোনো স্খলন ঘটেনি এমন কথা জোর দিয়ে দাবি করা যায় না। মনোজগতের যে সুন্দর উর্বর জমি আমাদের শ্লাঘার বিষয় সেখানে উত্তম ফসলের বীজ যদি বপন করা যায় তবে কাঙ্ক্ষিত ফসল আমরা পাবো। তবে মনোজমিনের উত্তম কর্ষণ এবং যথাযত্নবোধের দায়-দায়িত্বও আমাদের যথাকর্তব্য বিষয়।

জগত সৃষ্টির বিশেষ গুরুত্বপূর্ণ অংশই হল মানুষ। সৃষ্টির পূর্ণতা যাদের দ্বারা ধন্য হয়েছে তারা কোনোভাবেই সৃষ্টির উজ্জ্বলতাকে ম্লান করতে পারে না। শত শত কোটি মানুষের প্রত্যেকেরই সফল হবার অধিকার যেমন আছে, দায়-দায়িত্বও তেমনি তাদের ওপরই বর্তায়। ব্যর্থ মানুষ হয়ে জগত-সংসারের বোঝা হয়ে জীবন কাটাবার জন্য ঈশ্বর আমাদের সৃষ্টি করেননি। আমাদের আত্ম-উপলব্ধি এবং আত্ম-বিশ্বাসের নানা গুণাবলী দিয়ে তিনি আমাদের সৃষ্টি করেছেন। তাই নিঃসন্দেহে বলা যায় মানুষ উন্মেষধর্মী, আত্মবিকাশই তার ধর্ম, বিবেকবর্জিত আত্মহনন নয়।

BanglaBook.org

স্বাধীন ইচ্ছাশক্তির ধারক বলেই যে আমরা অপইচ্ছার কাছে আত্মসমর্পণ করবো এবং অবাঞ্ছিত পরাজয় মেনে নেব তেমন ঘটে যাওয়া দুঃখজনক এবং অনেক ক্ষেত্রে তা দুর্বিসহ। এমন বিষয়কে Experiment করে দেখতেই হবে সেক্ষেত্রেও মানুষ দায়বদ্ধ নয়। হতে পারে নেতিবাচক শক্তির কাছে সে অনেক সময় অসহায় হয়ে পড়ে কিন্তু যুগে যুগে সৃষ্টিকর্তা মানুষকে মন ফেরাতে অনুরোধ করেছেন তাঁর নির্বাচিত প্রেরিতদের মাধ্যমে, তাঁর কথায় কর্ণপাত করলে ত্রুটি-বিচ্যুতির সম্ভাবনা কমে যাবে সন্দেহাতিতভাবে। আমরা তো সেই মানুষ যারা ঘোড়ার মুখে লাগাম পড়িয়ে তাকে যেমন খুশি তেমন চালাই, তবে নিজের মনে লাগাম পড়িয়ে আত্মনিয়ন্ত্রণ করতে পারবো না কেন? বন্যেরা পোষ মেনে মানুষের নিয়ন্ত্রণে যদি আসতে পারে তবে মানুষের বন্যতা লাভের মধ্যে সান্ত্বনা এবং শান্তি কোথায়? কাজেই আপন বিবেক-জিজ্ঞাসার কাছে নিজেকে নির্দোষ রাখার বিষয়ে যত্নবান হলে জীবন, আর যাই হোক অন্তত তিক্ত বলে মনে হবে না।

কাজেই পড়ুন। পড়ুন ধর্মবাণী। কারণ তা কারো অকল্যাণের নিমিত্ত প্রদত্ত হয়নি। সাথে সাথে আমি এও অনুরোধ করবো যে, এ বইটিও পড়ুন। জীবন এমন এক বস্তু যা অন্ধকারে চলতে পারে না, পারা উচিতও নয়। এ বইটি আপনাদের আলোকিত পথে নিয়ে যাবে, মানসিকভাবে এবং শারীরিকভাবে। এ দ্বিবিধ শক্তির সমন্বয়ে যে জীবন তা সুন্দর, তা আদরনীয় এবং প্রশংসনীয়। এমন জীবন কে না চায়? আর এ লক্ষ্যে পৌঁছার জন্য এ বইটি আপনার বিশ্বস্ত সহায়ক হবে বলে আমার বিশ্বাস। পথদ্রষ্টা এ বইটি সাথে রাখুন। আলোকিত হবে আপনার অন্ধকারে চলার দুর্গম পথ। ভালো থাকুন সব সময়।

লিওনার্ড স্বপন গোমেজ
অনুবাদক
লক্ষ্মীবাজার, ঢাকা-১১০০
১২-০২-২০১৬ ইং

The Online Library of Bangla Books
BanglaBook.org

সূচীপত্র

অধ্যায় ॥ ১	মানসিক চিত্রায়ণ, এটা কী এবং কীভাবে তা কাজ করে?	১১
অধ্যায় ॥ ২	মানসিক চিত্রায়ণের ধারণা কিভাবে জন্ম নিয়েছিল	২২
অধ্যায় ॥ ৩	কল্পিত ধারণাটি সমস্যার ওপর জয়লাভে সম্ভব	৩৫
অধ্যায় ॥ ৪	মানসিক চিত্রায়ণ কীভাবে নড়বড়ে অহমকে ধরে রাখতে সাহায্য করে	৪৮
অধ্যায় ॥ ৫	টাকার সমস্যা কীভাবে সমাধান করা যায়	৫৮
অধ্যায় ॥ ৬	দুশ্চিন্তাকে শ্রেষ্ঠতর কৌশলে পরাজিত করতে মানসিক চিত্রায়ণের ব্যবহার	৭৩
অধ্যায় ॥ ৭	কল্পনায় এমন ধারণা চিত্রায়িত করুন যে, আপনি নিঃসঙ্গ নন	৮৫
অধ্যায় ॥ ৮	সাফল্য লাভের পথে তিনটি বৃহত্তম পদক্ষেপ	৯৩
অধ্যায় ॥ ৯	মানস-চিত্রায়ণ স্বাস্থ্য লাভেরও চাবিকাঠি?	১১০
অধ্যায় ॥ ১০	যে শব্দটি ধীরে ধীরে বৈবাহিক সম্পর্ক ক্ষয় করে ফেলে	১২৬
অধ্যায় ॥ ১১	ক্ষমা করার মধ্যে নিরাময়ী শক্তি	১৪২
অধ্যায় ॥ ১২	দুশ্চিন্তার মধ্যে থেকেই দুশ্চিন্তা মুক্ত হওয়ার মানসিক চিত্রায়ণ	১৫৪
অধ্যায় ॥ ১৩	আপনার বিশ্বাসকে কীভাবে আরও গভীর করবেন	১৬৬
অধ্যায় ॥ ১৪	প্রাত্যহিক জীবনে মানস-চিত্রায়ণ	১৭৯
অধ্যায় ॥ ১৫	বন্ধুত্ব গড়ে তোলার এবং বন্ধুত্ব ধরে রাখার জন্য মানসিক চিত্রায়ণ পদ্ধতি	১৯১
অধ্যায় ॥ ১৬	সবকিছুর মধ্যে সর্বাপেক্ষা গুরুত্বপূর্ণ মানস-চিত্রায়ণ	২০৩

The Online Library of Bangla Books
BanglaBook.org

বাংলাবুক.অর্গ ওয়েবসাইটে স্বাগতম

নানারকম নতুন / পুরাতন বাংলা বই এর পিডিএফ ডাউনলোড করার জন্য আমাদের ওয়েবসাইটে (BANGLABOOK.ORG) আমন্ত্রণ জানাচ্ছি।

সোশ্যাল মিডিয়াতে আমাদেরকে পাবেন :

BANGLABOOK.ORG © COPYRIGHT , ALL RIGHTS RESERVED

অধ্যায় ॥ ১

মানসিক চিত্রায়ণ
এটা কী এবং কীভাবে তা কাজ করে?

মানুষের স্বভাবপ্রকৃতির মধ্যে শক্তিশালী এবং রহস্যময় একটি শক্তি নিহিত রয়েছে যা আমাদের জীবনে নাটকীয়ভাবে উন্নতি বয়ে আনতে সক্ষম। এটা এক ধরনের মানসিক কলাকৌশল যা কিনা শক্তিশালী ধর্মীয় বিশ্বাসের ওপর ভর করে সর্বাধিক কাজ করে। আর এটা অনুশীলন করা কঠিন কিছু নয়, যে কেউ তা করতে পারে। সাম্প্রতিককালে বিষয়টি সর্বত্র ডাক্তারদের, মনস্তত্ত্ববিদদের এবং চিন্তাবিদদের মনোযোগ আকর্ষণ করেছে এবং এটাকে বিশদ বিবৃত করার জন্য একটি নতুন শব্দ উদ্ভাবিত হয়েছে। সেই শব্দটি হল মানসিক চিত্রায়ণ, শব্দটির উৎপত্তি 'কল্পিত ধারণা' থেকে।

মানসিক চিত্রায়ণ, অর্থাৎ মানসিক চিত্র বা মানসিক কল্পনা, এটা এমন এক মৌলিক সত্যের ওপর নির্ভরশীল যে মানুষের প্রকৃতিতে এমন এক গভীর প্রবণতা রয়েছে যে আমরা আমাদের আপন সত্তায় যা যা কল্পনা করি বা ধারণা চিত্রিত করি, শেষ পর্যন্ত তা ঠিক তেমন রূপপরিগ্রহ করে। একটি মানসিক চিত্র গঠিত হয় এবং তারপর তাৎক্ষণিকভাবে নাছোড়বান্দার মতো তা সচেতন মনে চলে যায়, এক মানসিক পরিবহন পদ্ধতির মাধ্যমে এবং সেখান থেকে আমাদের অবচেতন মনের মধ্যে গিয়ে স্থিত হয়। এবং যখন তা অবচেতন মন দৃঢ়ভাবে ধারণ করে, তখন ব্যক্তিবিশেষ তা পাবার জন্য দৃঢ়বদ্ধভাবে তার দিকে ঝুঁকে পড়ে, সে কারণে আপনারা তা পেয়ে যান। সুতরাং আপনার চিন্তা-ভাবনায় এবং কার্য-সম্পাদনের ওপর কথিত এই মানসিক চিত্রায়ণ প্রবল শক্তিধর, তাই একটি জাগতিক বিষয় বা এর গন্তব্য সম্বন্ধে মনশ্চক্ষুতে ধারণকৃত দীর্ঘদিনের পোষা এই বিষয়টি নির্ধারণ করতে সক্ষম হয়ে ওঠে।

মানসিক চিত্রায়ণ হল ইতিবাচক চিন্তন এবং তা মানুষকে একধাপ এগিয়ে নিয়ে যায়। মানসিক চিত্রায়ণে একজন যে শুধুমাত্র তার আকাঙ্ক্ষিত গন্তব্যে পৌঁছার কথা ভাবে তা নয়; বরং একজন বিস্ময়কর গভীরতা সহকারে তা নিরীক্ষণ করে বা মনশ্চক্ষুতে দেখতে পায় এবং এটা সে করতে পারে প্রার্থনার মাধ্যমে নবশক্তিতে শক্তিমান হয়ে। মানসিক চিত্রায়ণ হল একধরনের কল্পিত ধারণার লেজার বীমের মতো কিছু একটা, মানসিক শক্তির স্তম্ভের মতো একটি জায়গা যা অবচেতন মন গ্রহণ করে এবং এর মাধ্যমে সক্রিয় হয়ে ওঠে। এটা শক্তিপূর্ণ অভ্যন্তরীণ শক্তি

BanglaBook.org

নির্গত করে যা যে ব্যক্তিমানসিক চিত্রায়ণ করছে তার জীবনে বিস্ময়কর পরিবর্তন নিয়ে আসতে পারে।

ঠিক এখানেই তা বিশদ ব্যাখ্যা করার জন্য চারটি সত্য কাহিনী আমি আপনাদের বলতে চাই। আপনারা যখন সেগুলো পড়বেন, আমার মনে হয় আপনারা খুব পরিষ্কারভাবে দেখতে পাবেন যে, কীভাবে মানসিক চিত্রায়ণ নীতিসূত্রগুলো কাজ করছে। প্রথম কাহিনীটি এখানে লেখা হল :

এক যুগ আগে সিনসিনাতিতে তখন শীতকাল। হাড় কাঁপানো শীতের বাতাস রাস্তায় সমস্ত মানুষগুলোকে ব্যতিব্যস্ত করে তুলল। এক এগার বার বছরের বালক শহরের খবরের কাগজের বাড়ির বাইরে থেমে গেল, কাগজটি হল খুব শক্তিশালী এবং নামকরা সিনসিনাতি এনকুইরার। ছেলেটি তেমন গরম কাপড়-চোপড় পরিহিত নয়; তার কাপড়-চোপড় সুস্পষ্টতই আমাকে বিষাদগ্রস্ত করে দিল। একটু কাঁপছে, জানালার বড় কাচের ফালি ভেদ করে একদৃষ্টে তাকিয়ে থাকল, চঞ্চল দৃষ্টিতে ভেতরের পত্রিকা সংক্রান্ত কাজকর্ম লক্ষ করতে থাকল।

মূল ডেস্কে বসে থাকা লম্বাহাতা শার্ট পরিহিত বিশেষ এক স্থূলকায় ব্যক্তি চোখে পড়ল ছেলেটির। তার মাথার ওপর ঝলমল করে ঝুলে থাক জ্বলন্ত বাল্বের ছটা থেকে চোখ দুটোকে রক্ষা করার জন্য একটি সবুজ রং-এর চক্ষু-সুরক্ষক আচ্ছাদনী রয়েছে। দাঁতের ফাঁকে চেপে ধরা একটি নিভানো চুরুট। তার ডেস্কে টাইপ করা কাগজের টুকরো আর কুঁচি একটি লৌহশলাকায় গাঁথা রয়েছে। তারের ঝুড়ি থেকে নানা কাগজ উপচে পড়ছে। তার চারিদিকে মেঝের ওপর ছড়িয়ে ছিটিয়ে পড়ে আছে বিভিন্ন সংস্করণের কালো কালির শিরোনামযুক্ত পত্রিকা। বিশৃঙ্খলা হৈ চৈ চলছে। কিন্তু ওই ডেস্ক থেকে যেন শক্তি নির্গত হচ্ছিল, এবং রাস্তায় দাঁড়িয়ে থাকা সেই বালক তা পরিষ্কার বুঝতে পারছিল। সে জানে যে এ লোকটা এমন একজন যার মধ্যে রয়েছে পরিচালনার ক্ষমতা।

লোকটি তার ঘুরন্ত চেয়ারে চারদিকে ঘুরছেন, এক টুকরো হলদে কাগজ একটি প্রাচীন টাইপরাইটারের রোলারে পেঁচিয়ে নিচ্ছেন, আকস্মিক তীব্রতায় পৃথক পৃথক শব্দ করে কয়েক লাইন টাইপ করে ফেললেন। তারপর ছিঁড়ে নিয়ে কিছুক্ষণ এক নজরে তাকিয়ে থাকলেন কাগজটির দিকে, তারপর কানের পাশে গুঁজে রাখা লিপিকরার কালো পেন্সিলটি টেনে নিয়ে বিদ্যুৎচমকের মতো দ্রুতগতিতে কিছু সংশোধন করে ফেললেন। মাথা তুলে কিছু আদেশ করে হুংকার ছাড়লেন। অনুলিপি নেবার জন্য একটি বালক দ্রুত সামনে চলে এল এবং কাগজটি ছো মেরে হাতে নিয়ে অদৃশ্য হয়ে গেল। শীত কম্পিত ছেলেটি রাস্তায় দাঁড়িয়ে দাঁড়িয়ে ব্যাপারটা দেখছে আর স্তম্ভিত হয়ে যাচ্ছে।

BanglaBook.org

প্রকাণ্ডদেহী এক পুলিশ তার রাত্রিকালীন ছড়িটা ঘোরাতে ঘোরাতে অলস গতিতে চলে গেলেন। হঠাৎ বিচলিত ছেলেটি তার দিকে ফিরে তাকালেন। 'অফিসার, আলো-আবরণীতে চুরুট মুখে ওখানে বসে থাকা লোকটি কে?'

'উনি?' নীল বসন পরিহিত প্রকাণ্ডদেহী অফিসার সদয় দৃষ্টিতে ছেলেটির দিকে তাকালেন। 'উনি হলেন সম্পাদক, সনি। সিনসিনাটি এনকুইরারের সম্পাদক, এই হল উনার পরিচয়।'

পুলিশ লোকটি ফিরে চললেন। শেষে ছেলেটি রাস্তায় নেমে গেল, আগের মতো একবার ফিরে তাকিয়ে সে হাঁটতে শুরু করল। কিন্তু এখন সে আর আগের সেই ছেলেটির মতো নেই। এক ধরনের পরিবর্তন তার মধ্যে চলে এসেছে ইতোমধ্যে। এত যে হাড় কাঁপানো শীতল বাতাস এবং এত যে ছুটন্ত লোকজন তার চারপাশে; এসবের দিকে তার কোনো ভ্রূক্ষেপ নেই। তার মাথার ভেতর বিশেষ এক ছবি ফুটে উঠছে—শুধু যে তা অস্পষ্ট বা আকস্মিক দিবাস্বপ্ন তা নয়, কিন্তু তা হল ভবিষ্যতের দিব্যদর্শন, যার সার্বিক বাস্তবতা রয়েছে, রয়েছে বর্তমানের গভীরতা। আপন উপলব্ধ জ্ঞান থেকে ছেলেটি বুঝতে পারছে যে আগে হোক পরে হোক তার মনশ্চক্ষুতে যা উদ্ভাসিত হয়েছে তা একদিন বাস্তবায়িত হবে। এ বিষয়ে সে নিশ্চিত। কাচের জানালার পেছনে যে চিত্রটি সে চাক্ষুস করেছে হুবহু সেই প্রতিচিত্রটিই এখন তার মাথায় উদ্ভাসিত, অর্থাৎ সমস্ত কিছুর পরিবর্তিত রূপ। এই সময় থেকে ত্রিশ বছর পর যেন সে স্বয়ং ওই সম্পাদকের চেয়ার দখল করে বসে আছে, বসে আছে রজার ফারজার, এক দরিদ্র বালক, যার কোনোরকম যোগ-সংযোগ নেই, নেই কোনো রকম সুবিধা; অর্থাৎ শক্তিশালী মানসিক চিত্রায়ণ ছাড়া তার অন্য কিছুই নেই, যা সম্ভাবনাময়তার সকল বিধানকে অবনত করবে, যে পর্যন্ত না তা একটি সমান্তরাল শক্তিশালী অবস্থায় বাস্তবরূপে নিশ্চয়তা লাভ করবে, যদিও তা গুপ্ত বিধান।

মাথায় তেমনই এক মানসিক চিত্র স্থির করে ছেলেটি বাড়ি ফিরে আসে। ওইদিন রাত্রে যখন সে প্রার্থনায় বসে, তার প্রার্থনায় সে তার স্বপ্নচিত্র নির্গত করে এই যাচনা করে যে সে যেন তার স্বপ্ন বাস্তবে পরিণত করতে পারে, হে ঈশ্বর, এই সাহায্য তুমি আমাকে কর। রাতের পর রাত এই প্রার্থনা সে চালিয়ে যেতে থাকে, অজ্ঞানে এই মানসিক চিত্রায়ণ অত্যন্ত গভীরভাবে সে চালিয়ে যেতে থাকে যে সে যেন ওই সম্পাদকীয় চেয়ারে উপবিষ্ট, প্রার্থনা-শক্তিতে পুনঃশক্তিপ্রাপ্ত হয়ে তার নিজের সত্তার মধ্যে সে ঐশ্বরাজ্যকে স্পর্শ করছে এবং তার যতটা জানা তার চেয়েও অধিক শক্তি সে তার অন্তর থেকে নির্গত করছিল।

এ গল্প আমি কীভাবে জানলাম? আমি জানি, কারণ রজার ফারজার সেই শৈশবকালের স্মরণীয় দিনটির পর থেকেই আমার সাথে তার সম্পর্ক। সে আমাকে এসব বলেছে যখন সে শুধুমাত্র একজন সম্পাদকই নয় কিন্তু সিনসিনাতি এনকুইরার পত্রিকার প্রকাশক এবং স্বত্বাধিকারী।

BanglaBook.org

ভবিষ্যৎ বিষয়ে তার মানসিক চিত্রায়ণ

এখন আমি দ্বিতীয় কাহিনী তুলে ধরবো। আমরা আবার পেছনের বছরগুলোর দিকে ফিরে যাই। আমরা ওহিয়ো শহরের অন্যতম একটি দরিদ্র এলাকায় থাকি। এক কিশোরী ধাতু নির্মিত কাপড় কাচার টবে উপুড় হয়ে কাজ করছে। মেয়েটি এক খনিজীবীর কন্যা, আট ভাইবোনের মধ্যে একজন সে। তার বাবার ঢিলা জামাটি পরিষ্কার করছিল মেয়েটি।

যখন সে বাবার জামাটি পরিষ্কার করছিল, মাঝে মাঝে সে নিরানন্দ মুখে বিকট জানালা পথে নির্নিমেষ তাকিয়ে থাকছিল। মুখে তার অতি পরিচিত দারিদ্র্যের ছাপ, যেন দারিদ্র্য তাকে চারদিক থেকে ঘিরে রেখেছে। এমন অবস্থায় একটি কল্পনা তার মানসপটে এসে উপস্থিত হল। আগে সে তার ভবিষ্যৎ নিয়ে দিবাস্বপ্ন দেখত, কিন্তু এটা দিবাস্বপ্নের চেয়েও বেশি কিছু। তার মনের ভেতর ডায়মন্ডের মতো পরিষ্কার এক ছবি ভেসে উঠল, একটি কলেজ ক্যাম্পাসের; শান্ত স্নিগ্ধ সবুজ চত্বর, আইভি লতায় আচ্ছাদিত কলেজ প্রাসাদ। স্নাতক ডিগ্রিপ্রাপ্তির অনুষ্ঠান চলছে এবং নিজেকে টুপি এবং গাউন পরিহিত অবস্থায় একটি পাকানো কাগজ গ্রহণ করছে। ওপরে ওঠার অপার আনন্দ অনুভব করছে সে, সাফল্য আর গর্বের অনুভূতিতে আপ্লুত।

কিন্তু কী অসম্ভব স্বপ্ন সে দেখছে? তার পরিবারের কেউ এ পর্যন্ত কলেজের দ্বারে পৌঁছতে পারেনি। মেরি ক্রো সেখানেই যাবার সুযোগ লাভের জন্য প্রার্থনা করেছে, এটা সত্যি। কিন্তু এমন একটি বিষয় বাস্তবায়িত করার মতো টাকা-পয়সা তাদের নেই। প্রকাণ্ড হতাশা দেশের কণ্ঠনালী চেপে ধরে আছে। ক্রো পরিবারের খাবার টেবিলে প্রয়োজনীয় খাবারদাবার প্রায়ই থাকে না। তার এই অদ্ভুত স্বপ্নদর্শন একজন কিশোরীর সতৃষ্ণ কল্পনা বিলাস ব্যতীত আর কিছু নয়। আর এখনও আপন হাতে সেই পাকানো কাগজ গ্রহণ করার কল্পনা-চিত্র সুস্পষ্ট ভাসমান এবং খুবই বাস্তব মনে হয় তার।

এখন ভেবে দেখুন, এরপর কী ঘটছে। মেরী ক্রো একটি আদেশপত্র হাতে পেল; তার ধর্মপল্লীর ধর্মযাজক তার সাথে সাক্ষাৎ করার আগ্রহ প্রকাশ করেছেন। হতবুদ্ধির মতোই সে ধর্মযাজকের বাসভবনে গেল, সেখানে যাজক তার ডেস্কের ড্রয়ার খুলে একটি খাম বের করলেন। তিনি বললেন, 'মেরী, কিছুক্ষণ আগে আমাদের ধর্মপল্লীর একজন সদস্য আমাকে কিছু টাকা দিয়েছেন এবং বলেছেন যেন এই টাকাটা কোনো যোগ্য যুবা বয়সের কারো শিক্ষা লাভের উদ্দেশ্যে ব্যয় করা হয়। আমি তোমার দিকে লক্ষ্য রেখে এসেছি এবং আমি সিদ্ধান্ত নিয়েছি যে, তুমিই সেই যোগ্য শিক্ষানুরাগী ব্যক্তি। এই অর্থ দ্বারা, সেন্ট মেরী অভ দ্য স্প্রিংস, শিক্ষা প্রতিষ্ঠান থেকে চার বছরের স্কলারশীপ নিয়ে পড়াশোনা করা সম্ভব হবে। আমি জানি তুমি এখানে বিস্ময়কর এক রেকর্ড সৃষ্টি করবে।'

BanglaBook.org

আবার উৎসাহভরা স্বপ্নের মূর্ত বাস্তবতা। অনুভবনীয় বস্তুর মধ্যে মনোকল্পনার জ্বলন্ত বাস্তব রূপ। এটা কি শুধুই একটি কাকতালীয় ঘটনা? না, কারণ মেরী ক্রো-ই আমাকে বলেছিল যে, অবিশ্বাস্য হলেও সত্যি যে, যখন সে সেন্ট মেরী অভ দ্য স্প্রিংস কলেজে যায় এবং প্রথমবারের মতো সেই শিক্ষা প্রতিষ্ঠানের চত্বর দেখতে পায়, সে এটা চিনতে পারে। এটা সেই চত্বর, পিতার ঢিলে জামাটি যখন সে টবের মধ্যে পরিষ্কার করছিল তখন সে দর্শন লাভ করেছিল ক্রো পরিবারের রান্নাঘরে থেকে।

আমি তার কোনো ব্যাখ্যা দিতে পারবো না যে, মেরী ক্রো অন্যথা কিছু করতে পারতো কিনা। কিন্তু না, সে কলেজে গিয়েছিল। প্রচণ্ড পড়াশুনা করেছিল সে এবং শেষ ধাপ পর্যন্ত পৌঁছেছিল। যখন স্নাতক হয়ে গেল তখন সে তার ক্যারিয়ার নিয়ে ভাবতে শুরু করল। তার এক প্রতিবেশীর বিরুদ্ধে এক ঘটনার কথা জানতো যেখানে এক জীবন বীমা কোম্পানি এক দীন-দরিদ্র পরিবার এবং মারাত্মক বিপদের মধ্যে দাঁড়িয়ে ছিল। তাই সে সিদ্ধান্ত নিল যে, একজন বীমা বিক্রয়-ব্যক্তিত্ব হিসেবে কাজ করবে।

তখনকার দিনে বীমা বিক্রয়ের কাজে কোনো মহিলা কর্মী প্রায় দেখাই যেত না। এটা আসলে হতেই পারেনি। এটা ছিল পুরুষদের জগত। কিন্তু মেরী ক্রো নিজেকে একজন সফল উপস্থাপক হিসেবে আবিষ্কার করল। সে ক্রেতাদের এটা দৃষ্টিগোচর করাতে পারল যে তাদের কেনা বীমায় তাদের জীবন সুরক্ষিত হবে এবং ব্যাপারটা তাদের খুব সাহায্যে আসবে। বিস্ময়কর পরিচ্ছন্নতায় এবং স্পষ্টভাবে সে পুরো বিষয়টা তার মনে গেঁথে নিল। তারপর সে শহরের একটি বড় বীমা ব্যবসায়ী কার্যালয়ে প্রতিনিধিত্ব করার চাকরি খুঁজতে শুরু করল।

প্রতিনিধি নির্বাচিত করার দায়িত্বে নিয়োজিত লোকটি তাকে প্রত্যাখ্যান করল। একেবারে নিরস লোক তার কর্মচারী হবে একজন মহিলা? 'যাও, ভাগো', মেরী ক্রোকে এভাবেই বলল লোকটি, 'তুমি যেমন তোমার সময় নষ্ট করছ, তেমনি আমারও।'

মেরী ক্রো চলে গেল, কিন্তু পরেরদিন আবার এল সে। আবারও তাকে অস্বীকার করল। আবার ফিরে এল সে। আবার তাকে প্রত্যাখ্যান করা হল। দিনের পর দিন এমনটা চলতে থাকল। রাতের পর রাত, হাঁটুর ওপর ভর করে, মেরী ক্রো তার স্বপ্নকে আগলে ধরে রাখার উদ্দেশ্যে ধৈর্য্যের জন্য, দৃঢ়তার জন্য এবং শক্তি লাভের জন্য প্রার্থনা করতে থাকল। সন্দেহ যাতে ভেতরে ঢুকতে না পারে তার জন্য সে তার মনের দ্বার রুদ্ধ করে রাখল। সে একে কোনোভাবেই ভেতরে ঢুকতে দেবে না।

শেষ পর্যন্ত প্রতিনিধি নির্বাচনকারী লোকটি তার একগুয়ে প্রতিজ্ঞা থেকে সরে এসে নমনীয় হলেন। 'বেশ, ঠিক আছে' বললেন লোকটি। আমরা তোমাকে নেব।

BanglaBook.org

কিন্তু কোনো বেতন টেতন দিতে পারবো না। কোনো হিসাবও উঠাতে পারবে না। শুধু কমিশনের ওপর কাজ করতে হবে তোমাকে। সুতরাং বাইরে চলে যাও এবং না খেয়ে থাক।'

মেরী ক্রো বেরিয়ে গেল এবং ঘরে ঘরে গিয়ে বীমা বেচতে থাকল। লোকজন তার কথা শুনল, কী কারণে সে তাদের এটা অনুভব করাতে পারল যে সে প্রাথমিকভাবে তাদের সাহায্য করতে আগ্রহ জাগিয়ে তুলছে—প্রকৃতপক্ষে তার যেমন অবস্থাটা ছিল। এবং তাকে শেষ পর্যন্ত না খেয়ে থাকতে হয়নি। এর অনেক পরের কথা। সে ওই কোম্পানির এক নম্বর বিক্রেতা হিসেবে তার স্থান করে নিয়েছিল। সে মিলিয়ন ডলার রাউণ্ড টেবিলের একজন সদস্যা হল—এটা বীমা প্রতিনিধিদের এমন এক সংঘ যারা বছরে এক মিলিয়ন ডলারেরও বেশি ডলার পরিমাণ বীমা বিক্রি করে। বীমা ব্যবসায় সে একজন লিজেন্ড ব্যক্তিত্বে পরিণত হল। অন্যভাবে বলতে গেলে মানসিক চিত্রায়ণে সে নিজে যা হবে বলে ভেবেছিল তাই সে হল—এ এক অভিভূতকর সাফল্য।

তাহলে হয়তো আপনারা বলতে পারেন, ওসব বেশ মজার কাহিনী। কিন্তু ওসব তো অনেক আগেই ঘটে গিয়েছে। আধুনিক জগতের ব্যাপারটা কি তেমন? আজকের ব্যাপারটাই বা কেমন? তাহলে আমি বলছি শুনুন, হ্যারি ডি ক্যাম্পের বিষয়টা কেমন ছিল।

মনোচিত্রায়িত সাহায্যশক্তি হ্যারি ডি ক্যাম্পকে সুস্থ করে তুলল

হ্যারি নিজেও বীমা ব্যবসার সাথে জড়িত ছিলেন। এবং দারুণ সাফল্য লাভও করেছিলেন এ ব্যবসায়। কিন্তু এমন এক অবাঞ্ছিত দিন তার সামনে এল, মনে হল তার সাফল্য একেবারে ক্ষুদ্র, নগণ্য। কারণ পরীক্ষা-নিরীক্ষা করে ডাক্তার তাকে জানালেন যে তার ব্লাড ক্যান্সার হয়েছে। এ ক্যান্সার অপারেশনযোগ্য নয়। যখন তিনি জানতে চাইলেন যে কতদিন বাঁচবেন সে, ডাক্তার এর কোনো নিশ্চয়তা দিতে পারেননি। তারা তাকে কিছু পেইন কিলার দিয়ে বাড়িতে পাঠিয়ে দেন মরার জন্য। অর্থাৎ মৃত্যুর প্রতীক্ষা ব্যতীত অন্যকিছু হাতে নেই তার।

হ্যারি কখনও একজন ধার্মিক ব্যক্তি ছিলেন না। যখন তিনি এ অবস্থায় পড়লেন, তখন এমন ব্যাখ্যাই তিনি দিয়েছেন যে, 'আমি তখন বড়জোর তার সামনে একটু নত হয়ে শ্রদ্ধাভক্তি দেখাই, ব্যস এতটুকুই সৃষ্টিকর্তার সাথে আমার সম্পর্ক।' তিনি প্রার্থনা করার কথা ভাবলেন কিন্তু তিনি জানতেন না যে, কী করে প্রার্থনা করতে হয়। পরে তিনি বলেছেন যে, আমি জানতাম যে সৃষ্টিকর্তা সেখানে ছিলেন।' 'কিন্তু তিনি তো ছিলেন এক দুর্বোধ্য সত্তা, অনেক দূরের। বহু বছর তাকে অস্বীকার করার পর এভাবে তার কাছে সাহায্য চাইতে শুরু করাটা আমার কাছে সঠিক মনে হল না।' তারপর দ্রুত পরম্পরাগতভাবে দুটো ঘটনা ঘটে গেল। কেউ

BanglaBook.org

একজন হ্যারিকে তার সুস্থতা কামনা করে একটা কার্ড লিখে পাঠালেন, তাতে লেখা ছিল, 'ঈশ্বরের পক্ষে সবকিছু সম্ভব।' (মথি-১৯:২৬)। যেমন করেই হোক সেই শব্দ কয়টি হ্যারির মনে গাঁথা হয়ে গেল। বারবার তার মনে কথা কয়টি ফিরে আসতে থাকল। তারপর অনুপ্রেরণাদায়ী একটি ম্যাগাজিন তিনি হাতে তুলে নিলেন এবং এখান থেকে দুটো কাহিনী পড়ে ফেললেন। এর একটি ছিল একটি মারাত্মক ক্ষতজনিত কষ্টভোগকারী সৈন্যের কাহিনী, যিনি মানসিক চিত্রায়ণের মাধ্যমে নিজেকে একজন সুস্বাস্থ্যবান এবং সর্বাঙ্গীন ব্যাক্তি হিসেবে ভাবতে ভাবতে মারাত্মক ক্ষত থেকে সুস্থতা লাভ করতে সক্ষম হয়েছিলেন। আর দ্বিতীয়টি একজন ক্যান্সার আক্রান্ত রোগীর কাহিনী, যিনি দাবি করেছিলেন যে সম্পূর্ণ বিশ্বাস এবং সম্পূর্ণ আস্থাই হল প্রার্থনার জবাব পাওয়ার মূল চাবিকাঠি, এই নিশ্চিত অভিব্যাক্তির মাধ্যমে তিনি খ্রিস্টের কথিতবাণীর অকাট্যতার কথাই বোঝাতে চেয়েছেন। অর্থাৎ তিনি তাঁর অনুগত শিষ্যদের বলেছিলেন, 'তোমরা যখন কোনো কিছু যাচনা কর, তোমাদের প্রার্থনার মাধ্যমে, তখন বিশ্বাস কর যে তা তোমরা পাবে এবং তা তোমরা পেয়েই গেছ।' (মার্ক-১১:২৪)

হ্যারি ডি ক্যাম্প গির্জায় যাবার মতো একজন ব্যক্তি ছিলেন না, যদিও তিনি একজন মামুলী বিশ্বাসী ব্যক্তি ছিলেন। অনেক চিন্তা-ভাবনার পর প্রচণ্ড বিশ্বাস সহকারে তিনি এটা বিশ্বাস করার সিদ্ধান্ত নিলেন যে, ঈশ্বরের পক্ষে সবকিছু সম্ভব এবং প্রকৃত বিশ্বাসনির্ভর ক্রমাগত প্রার্থনার মধ্য দিয়ে সর্বশক্তিমান ঈশ্বরের অসীম আরোগ্যকর শক্তির স্পর্শ তিনি অনুভব করেন। এর সাথে সাথে, তিনি আরও সিদ্ধান্ত নেন যে, তিনি যেন তার মনশ্চক্ষুতে প্রত্যক্ষ করছেন যে, নাটকীয়ভাবে তার মধ্যে আরোগ্যক্রিয়া কাজ করছে, তিনি আস্তে আস্তে আরোগ্য লাভ করছেন।

তিনি মনে মনে এমন কল্পনা মূর্ত করতে থাকলেন যেন তার শরীরের শ্বেতকণিকার দল জলপ্রপাতের মতো তার স্কন্ধ হতে গড়িয়ে পড়ছে এবং তার শিরার ভিতর দিয়ে বয়ে যাচ্ছে, এবং সাংঘাতিক ধরনের কোষগুলোকে আক্রমণ করছে এবং ধ্বংস করে দিচ্ছে। প্রতিদিন শতবার, দুশোবার, তিনশোবার তিনি এই মানস-চিত্রায়ণের মধ্যে নিমজ্জিত থাকলেন। ক্রমাগত সারাদিন, সারারাত তিনি এ কাজ চালিয়ে যেতে থাকলেন। পরে তিনি বলেছেন, 'এই মানসিক চিত্রায়ণ' এমন এক পরিষ্কার বিষয় যে, আমাদের টেলিভিশনের পর্দায় যেমন ছবির পর ছবি ভাসতে থাকে, ঠিক তেমন। আমি দেখতে পাচ্ছিলাম যেন দলে দলে রক্ত কণিকা আমার স্কন্ধ থেকে আমার উদরে, আমার ব্লাডারে ঘুরপাক খাচ্ছে, যুদ্ধ করতে করতে আমার যকৃত, আমার হৃৎপিণ্ডের মধ্যে বিচরণ করছে। ঝাঁকে ঝাঁকে আসছে ওরা, যেন এর কোনো শেষ নেই, শ্বেতরক্ত কনিকাগুলো নির্দয়ভাবে ক্যান্সার কোষগুলোর ওপর ঘুরে বেড়াচ্ছে, ভেতরে ঢুকছে এবং সেগুলো গোগ্রাসে গিলে ফেলছে আর ধক্ষংস করছে! বারবার সেই বিজয়ী শ্বেত-সৈন্যদল ধেয়ে গেল, ধেয়ে গেল আমার

BanglaBook.org

পায়ে, পায়ের পাতায় এবং অঙ্গুলীর ডগা পর্যন্ত, তারপর আমার শরীরের শীর্ষপ্রান্ত পর্যন্ত, এবং যেতে যেতে ক্যান্সার কোষগুলোকে ঘষে মেজে মুছে ফেলল, যে পর্যন্ত না তাদের এই যুদ্ধটা শেষ হল। দিনের পর দিন এই যুদ্ধ-চিত্র আমার মনের পর্দায় বারবার দৃশ্যমান হতে থাকল। অদ্ভুত এক অনুভূতি হল আমার।

হ্যারি ডি ক্যাম্প-এর সাথে সাথে ক্যামোথেরাপী চালিয়ে যেতে থাকল, যদিও তার এক ধরণের বিশ্বাস জন্মেছিল যে এটা তার প্রয়োজন নেই। ছ'মাস পরের কথা, যখন আবার একটা চেক-আপ করার জন্য গেলেন, সেই সাংঘাতিক ধরনের ক্যান্সার পিণ্ডটা তখন উধাও হয়ে গিয়েছে।

হ্যারি ডি ক্যাম্পের সেই নাটকীয় সুস্থতার জন্য কে দায়ী—ক্যামোথেরাপি নাকি তার গভীর নিবিড় মানসিক চিত্রায়ণ প্রচেষ্টা? আধুনিক কালের কিছু কিছু চিকিৎসকরা বলবেন দুটোই। স্বনামখ্যাত একজন ক্যান্সার বিশেষজ্ঞ ডা. কার্ল সাইমনটন, এবং ডা. স্টেফানি ম্যাথিউস সাইমনটন দুজনে একত্রে একটি বই লিখেছেন, বইটির নাম 'আবার সুস্থ হওয়া' যেখানে তিনি তার শত শত চিকিৎসা ঘটনার অভিজ্ঞতার আলোকে দৃঢ় বিশ্বাসের কথা প্রকাশ করে বলেছেন যে, সচেতন কিংবা অবচেতনভাবে আমরা সবাই সে যে কোনোভাবেই হোক না কেন, আমাদের স্বাস্থ্যের বিষয় আমরাই স্থির করতে পারি। ডা. সাইমনটন এটা দৃঢ়তার সাথে বিশ্বাস করেন যে, ক্যান্সার কিংবা অন্য যে কোনো ধরনের পীড়ায় মানসিক চিত্রায়ণ একটি অত্যন্ত শক্তিশালী এবং কার্যকর হাতিয়ার হিসেবে গণ্য।

আমিও মানসিক চিত্রায়ণের আবিষ্কার করেছি

অনেক বছর আগে আমার নিজের জীবনেও একটি অভিজ্ঞতা লাভ হয়েছিল, সে কাহিনীটিই এখন আমি আপনাদের কাছে ব্যক্ত করবো। এই অভিজ্ঞতার মধ্য দিয়ে আমি প্রথম এই শক্তিশালী মানসিক চিত্রায়ণের ধারণা লাভ করি। সেই সাথে ঘটনাটি খুবই অপ্রত্যাশিতভাবে ঘটে আমার জীবনে।

রুথ এবং আমি দু'জনে মিলে 'গাইডপোস্ট' নামে একটি ম্যাগাজিন প্রকাশ করতে শুরু করেছিলাম। ম্যাগাজিনটি ছিল আধ্যাত্মিক এবং বিশেষ উদ্দেশ্য সাধন সম্বলিত একটি প্রকাশনা। মাত্র সাতশ ডলার মূলধন নিয়ে কাজ শুরু করা হয়েছিল, চাদা তালিকা মোটামুটি চৌদ্দ হাজার ডলার পর্যন্ত উঠেছিল, কিন্তু অর্থনৈতিক অবস্থা শেষপর্যন্ত এমন কঠিন অবস্থায় এসে দাঁড়ায় যে, প্রকৃতপক্ষে তা একেবারে হতাশাপূর্ণ।

এই পরিস্থিতিতে ম্যাগাজিনের পরিচালকদের নিয়ে একটি সভা ডাকা হল, যখন দেখা গেল যে আসন্ন বিপদ এসে এমনভাবে চেপে ধরেছে যে পরিকল্পনাটি আর কোনোভাবেই চালিয়ে যাওয়া সম্ভব হচ্ছিল না। এই সভায় 'টেসি ডারল্যাক' নামে অদ্ভুত এক মহিলা উপস্থিত ছিলেন, তার কাছ থেকেই আমরা একটি গতিশীল এবং সৃজনশীল ধারণা পেলাম এবং তাতেই পুরো ঘটনাটার গতি সম্পূর্ণরূপে

BanglaBook.org

পরিবর্তিত হয়ে গেল। আর আমি এর সাথে একটু যোগ করে বলতে পারি যে, ঠিক একই ধারণা আপনাদের জীবনও পরিবর্তন করে ফেলতে পারে, আমাদের ক্ষেত্রে যেমনটা হয়েছিল।

টেসি আমাদের বিষণ্নতা আর দুঃখজনক পরিস্থিতির কথা শুনলেন। আমরা আশা করেছিলাম যে তিনি হয়তো সেই আগের মতোই আর্থিক সহায়তা দান করে এক্ষেত্রে একটা অবদান রাখতে চাইবেন। কিন্তু তিনি চটজলদি বলে উঠলেন যে, তিনি এখন টাকা-পয়সার চাইতেও ভালো কিছু দিতে চাচ্ছেন, অর্থাৎ একটা খাঁটি ধারণা যার ফলে সৌভাগ্য বয়ে নিয়ে আসবে। 'যে অবস্থাটায় এখন এসে দাঁড়িয়েছে' তিনি বললেন যে আপনাদের এখন সবকিছুর অভাব, চাঁদা দানকারী, যন্ত্রপাতি, মূলধন সবকিছু। এবং কেন এ অভাব আপনাদের? খুব সোজা, কারণ আপনারা এই অভাবটাকে অভাব অর্থেই মেনে নিচ্ছেন। আপনাদের মনের মধ্যে এই অভাবচিত্রই স্থির হয়ে আছে, তাই আপনারা সে অনুসারেই অভাবের মতো একটা অবস্থা সৃষ্টি করেছেন। এখন আপনাদের যা অবশ্য করণীয় তা হল, আপনাদের মনের মধ্য থেকে ঠিক এই মুহূর্তে খুব দৃঢ়তার সাথে অভাব চিন্তাকে বের করে দিন। এর পরিবর্তে আপনার মানসে সৌভাগ্যের চিত্রায়ণ শুরু হয়ে যাবে।'

কিছুসংখ্যক পরিচালক তাতে আপত্তি তুলে বললেন যে, দুর্বল এবং নেতিবাচক ধরনের চিন্তন-পদ্ধতির বিরুদ্ধে মুখোমুখি আক্রমণ গড়ে তুললে এ ধরনের চিন্তা-ভাবনার ভূত ঝাড়ানো যাবে না, কিন্তু পক্ষান্তরে তা চেতনার আরও গভীরে পরিচালিত করবে মাত্র। অন্যান্য পরিচালকবৃন্দের সাথে তাদের মতামত যুক্ত করে ফেললেন যে, আমরা আমাদের চিন্তা-ভাবনাগুলোকে নিয়ন্ত্রণ করি না কিন্তু তারাই আমাদের নিয়ন্ত্রণ করে। আপাতদৃষ্টিতে এমন উক্তি প্রকাশে বিরক্ত হয়ে, টেসি রুক্ষস্বরে বললেন, 'মহান প্ল্যাটো কী বলেছিলেন, তা কি আপনাদের মনে নেই?' মহান প্ল্যাটো কী বলেছিলেন, সে বিষয়ে আমার বিন্দুমাত্র ধারণা নেই, কিন্তু আপন অজ্ঞতা প্রকাশ করতে ইচ্ছাও হল না, তাই পরিষ্কারভাবে জানতে চাইলাম যে, 'প্ল্যাটের অসংখ্য পরিচিত উক্তির মধ্যে কোনোটির কথা বিশেষভাবে বলতে চাইছেন আপনি?'

'সেই উক্তির কথা বলতে চাইছি যা কখনও শোনেননি আপনারা' তিনি বললেন এবং তৎক্ষণাৎ তিনি প্ল্যাটোর আরোপিত উক্তিটি উল্লেখ করলেন। যতদূর আমার মনে পড়ছে, কথাগুলো এমন, 'তোমাদের ভাবনাগুলোকে নির্দেশ দাও। তাতে তোমরা তার মাধ্যমে যা করতে চাইবে তাই করতে পারবে।' তিনি বললেন যে, এই অভাবের চিন্তাটা মন থেকে বের করে দিন এবং এখনই। তাই তখনই এবং সেখানেই আমরা সেই চিন্তাটা মন থেকে বের করে দিলাম। আসলে আমরা দেখলাম যেন সৈন্যদের মতো ঝাঁকে ঝাঁকে ওগুলো আমাদের মন থেকে বের হয়ে যাচ্ছে।

তারপর তিনি ব্যাখ্যা করে বললেন যে, ওই অভাব-ধারণাগুলো বা মনশ্চক্ষুতে ডাস ম্যান বিষয়গুলো, এমনভাবে আমাদের প্রত্যাশার চারিদিকে ঝুলন্ত ভাসমান অবস্থায় ছিল যে ওগুলো শীঘ্রই আমাদের মনের দাঁড়ে (দণ্ডে) এসে বসবে এবং

BanglaBook.org

সেখানে দীর্ঘসময় ধরে অতিথির মতো আপ্যায়িত হতে থাকবে। তিনি ঘোষণা দিয়ে বললেন যে, অভাবের চিন্তা ভাবনাগুলোকে স্থায়ীভাবে বাইরে ফেলে রাখা যাবে একমাত্র সেই জায়গাটা আরও অধিক সৌভাগ্য-ভাবনার মনোৎসারিত ছবির মাধ্যমে। তারপর তিনি জিজ্ঞেস করলেন যে, এই ম্যাগাজিন ছাপার কাজটি নিশ্চিতভাবে চালিয়ে যেতে কত সংখ্যক গ্রাহক প্রয়োজন হবে এবং আমরা তাকে জানালাম যে এক লক্ষ গ্রাহক হলেই চলবে। তিনি বললেন, 'ঠিক আছে, আমি সেক্ষেত্রে তাদের মানসিক পর্যবেক্ষণ করতে চাই অথবা 'গাইডপোস্ট' ম্যাগাজিনের এক লক্ষ গ্রাহক আছে এটা মনশ্চক্ষুতে দেখছে এ সম্বন্ধে নিশ্চিত হতে চাই যারা গ্রাহক হিসেবে তাদের অর্থ প্রদান করেছে।'

আমাদের মনশ্চক্ষুতে দেখার বিষয়টি যথাযথ ছিল না আদৌ, কিন্তু তিনি ওসব দেখতে পেরেছিলেন এবং তার মানসিক চিত্রায়ণ এমনই শক্তিশালী ছিল যে আমরাও তা মনশ্চক্ষুতে দেখতে পাচ্ছিলাম। তারপর আমাদের অবাক করে দিয়ে টেসি ঘোষণা দিয়ে বললেন, 'এখন আমরা ওগুলো দেখতে পাচ্ছি, ওগুলো আমরা পেয়েও যাচ্ছি। আসুন আমরা প্রার্থনা করি এবং ঈশ্বরকে ধন্যবাদ দেই এজন্য যে, তিনি আমাদের এক লক্ষ গ্রাহক দিয়েছেন।' আমরা বরং আরও অবাক হয়ে তার সাথে প্রার্থনায় যোগ দিলাম, যেখানে তিনি ঈশ্বরের কাছে কিছুই চাইলেন না কিন্তু সবকিছুর জন্য তাকে অগ্রিম ধন্যবাদ দিয়ে রাখলেন এর সাথে আমাদের এক লক্ষ গ্রাহকদের জন্য ধন্যবাদ দিলেন। প্রার্থনা চলাকালে তিনি সেই মহান ধর্মোক্তিটি উল্লেখ করলেন, 'প্রার্থনার সময় তোমরা যাই যাচ্না কর, বিশ্বাস কর যে তোমরা তা পাবে এবং তোমরা তা পেয়েই গেছ।' (মার্ক-১১:২৪)

তার আমেন বলার সাথে সাথেই, রুথ এবং আমি তখন মারাত্মকভাবে উত্তেজিত হয়ে উঠলাম, যেখানে এক স্তূপ অপরিশোধিত বিল আমাদের ডিরেক্টরদের সামনে পড়ে ছিল সেদিকে তাকিয়ে আমাদের এমনই প্রত্যাশা হচ্ছিল যে ওগুলো বুঝি এখনই অদৃশ্য হয়ে যাবে। দৃশ্যত আমাদের মনে হচ্ছিল যে ঈশ্বর বুঝি কিছুসংখ্যক সুদৃশ্য রথ পাঠিয়ে দেবেন ওগুলো ঝেটিয়ে নিয়ে যাবার জন্য। কিন্তু ঈশ্বর, যখন তিনি কোনো পরিস্থিতি পরিবর্তন করতে চান, তখন তার পদ্ধতিটি হয়ে থাকে আরও ভালো। তিনি মানুষকে পরিবর্তন করেন প্রথম এবং পরিবর্তিত মানুষ পরিস্থিতি পরিবর্তন করে।

এক্ষেত্রে ঠিক তেমনটাই ঘটেছিল। এক্ষেত্রে আমাদের অনুৎসাহিত ভগ্নমনা ডিরেক্টরদের মধ্যে প্রাণ ফিরে এল এবং নব নব ধারণার সাথে প্রাণবন্তভাবে নাগাল পেতে শুরু করল। অবশ্যই তাদের মধ্যে নব্বই ভাগই কম-উপযোগী ছিল না, কিন্তু দশ পার্সেন্ট ছিল যুক্তিসিদ্ধ, এবং বিলগুলো অদৃশ্য হতে খুব বেশি সময় লাগল না এবং গ্রাহকও বাড়তে থাকল। আজ 'গাইডপোস্ট' ম্যাগাজিনের যে শুধু এক লক্ষ গ্রাহক আছে তাই নয়, কিন্তু তাদের সংখ্যা ছত্রিশ লক্ষ, এবং প্রতি মাসে ১২

BanglaBook.org

মিলিয়ন ব্যক্তি তা পড়ে এবং ইউনাইটেড স্টেটস-এর মধ্যে এটা চৌদ্দতম বৃহত্তম ম্যাগাজিন।

এই ঘটনাটি এবং উদগত এই মানসিক চিত্রায়ণের প্রকাশ একটি মৌলিক মানসিক বিধানরূপে আমাদের শেখার অভিজ্ঞতা ক্ষেত্রে উজ্জ্বল স্থান অধিকার করে আছে। রুথ এবং আমি ঠিক তখনই এই অবিশ্বাস্য মানসিক চিত্রায়ণ পদ্ধতির সম্ভাবনার বিষয়ে সজাগ হয়ে উঠলাম। আমরা এই সত্য অনুধাবন করতে পারলাম যে যদি কোনো ব্যক্তি ক্রমাগত শুধু ব্যর্থতার ছবিই মনে মনে চিত্রায়ণ করে, তাহলে জীবনও সেই ছবিটাকেই বাস্তব রূপ দিতে সর্বোচ্চ চেষ্টা করবে। কিন্তু কেউ যদি সাফল্য লাভের চিত্রই মনে জাগিয়ে রাখে তাহলে তা একইভাবে এবং বলিষ্ঠভাবে সেই মানসিক চিত্রায়ণকে বাস্তবে রূপ দেবে। সেই সময় থেকে এখনও পর্যন্ত আমরা এই মানসিক চিত্রায়ণের নিয়ম-নীতি নিয়ে গবেষণা করেছি এবং কাজও করেছি এ নিয়ে, এবং বিভিন্ন পরিস্থিতিতে এর প্রকৃত অভিজ্ঞতার অনেক রকম প্রকাশ নিয়ে পরীক্ষা-নিরীক্ষা চালিয়ে যাচ্ছি। আমরা এই সিদ্ধান্তে উপনীত হয়েছি যে, এই কৌশল জীবন-জীবিকার প্রায় সর্বক্ষেত্রে ফলপ্রদ। সৃজনশীল জীবিকার এবং এ বইটির প্রসঙ্গের বিষয় এটি মহান বিধি-বিধানের অন্যতম একটি। এটা মনে রাখা জরুরি যে এটা একটি জাদুকরী সূত্রবিশেষ নয়, স্বাভাবিকভাবে এটা এক ধরনের মানসিক কৌশল, যা আকাঙ্ক্ষিত ফলাফল নিয়ে আসে। বিস্ময়কর পথে এটা সমস্যা সমাধানের দ্বার খুলে দেয় এবং গন্তব্যে পৌঁছে দিতে সাহায্য করে। কিন্তু একবার যদি ওই দ্বারগুলো খুলে যায় তবে অবশ্যই সেখানে শৃঙ্খলা বজায় রাখতে হবে, থাকতে হবে দৃঢ়প্রতিজ্ঞা, ধৈর্য এবং অধ্যবসায় যদি সমস্যা সমাধানের ইচ্ছা থাকে বা স্বপ্নকে যদি বাস্তব রূপ দেবার বাসনা থাকে। এভাবে আপনারা দেখবেন, যেমনটা আমাদের আছে, তাতে আপনারা মানসে যেমনটা চিত্রায়িত করবেন আপনি তেমনটিই হতে পারবেন।

The Online Library of Bangla Books
BanglaBook.org

অধ্যায় ॥ ২

মানসিক চিত্রায়ণের ধারণা কিভাবে জন্ম নিয়েছিল

আমাদের জীবনে সব মুহূর্তে এই মানসিক চিত্রায়ণ ঘিরে আছে; সেই আমাদের জন্মলগ্ন থেকেই এর শক্তিমত্তার প্রকাশ ঘটতে থাকে আমাদের মধ্যে। যদি একজন অভিভাবক একজন ডাক্তার হন বা একজন আইনজীবী হন অথবা একজন সৈনিক হন তিনি চাইবেন যে তার সন্তানও তার পদাঙ্ক অনুসরণ করুক, তাতে অভিভাবকীয় মানসিক চিত্রায়ণ বা স্বপ্ন তাদের বেড়ে ওঠা সন্তানের মনের ওপর প্রভাব ফেলতে বাধ্য। তবে এটা একটা সিদ্ধান্তমূলক প্রভাব নয়, সম্ভবত তার কারণ হল মানসিক চিত্রায়ণ প্রথমে শুরু হয় অভিভাবকের মনে। কিন্তু তথাপি একটি প্রভাব সন্তানের মনেও কাজ করে।

আমার নিজের জীবনের ক্ষেত্রে, সংবাদপত্রে একজন রিপোর্টার হিসেবে কাজ করা ছেড়ে দিয়ে একজন যাজক হবার অভিলাষে পড়াশুনা করবো বলে স্থির করলাম এবং এটা ছিল আমার মায়ের মানস-চিত্রায়ণের প্রতিফলন। উনি এমনটা স্বপ্ন দেখতেন যে তার ছেলেও একদিন একজন ধর্মপ্রচারক হিসেবে আত্মপ্রকাশ করবে। যেমনটা ছিলেন আমার পিতা। একজন মা-ই কেবল এমন গভীরভাবে কল্পনাচিত্র তৈরি করতে পারে যে তার পুত্র একদিন ধর্মযাজক হবে। আন্তরিক প্রার্থনার মধ্য দিয়ে তিনি নব নব শক্তি সংযোজিত করে তার মানস-চিত্রায়ণকে মূর্ত করার চেষ্টা করেছেন এবং ফলশ্রুতিতে আমি একজন ধর্মযাজকে পরিণত হয়েছি।

সুতরাং অন্যরা আমাদের ওপর যেমন মানস-চিত্রায়ণ পোষণ করেন আমাদের জীবনে তার একটা প্রভাব পড়ে। কিন্তু আমরা আপন মানসকল্পে বছরের পর বছরব্যাপী যে চিত্রকে ক্রমে ক্রমে বিকশিত করার চেষ্টা করি তা অনেক সময় আমাদের দারুণভাবে ক্ষতি করে। কখনও কখনও এই মানস-চিত্রায়ণ ইতিবাচক এবং বলিষ্ঠ ফলাফল বয়ে আনে আবার কখনও কখনও তা নেতিবাচক এবং দুর্বল ফলাফল বয়ে আনে। একজন যুবক হিসেবে এটা আমার জানা যে, মধ্য পশ্চিমে ছোট ছোট বিভিন্ন শহর এলাকায়, আমার কিছু কিছু বিজ্ঞ নেতিবাচক মানস-চিত্রায়ণের মতো বিষয় ছিল, আমি শুধু সেসব মনে রাখিনি। আমি নিশ্চিত নই যে এটা 'হীনমন্যতাবোধের জটিলতা' কি না এবং তা অদ্যাবধি আবিষ্কৃত হয়েছে কি না, কিন্তু 'হীনমন্যতাবোধের জটিলতা' এই শব্দগুচ্ছের অর্থ যদি অপর্যাপ্ত অনুভূতির পূর্ণাঙ্গ উৎপাদন ক্ষেত্র বুঝায়; তাহলে আমার মধ্যে তা ছিল।

BanglaBook.org

কোথা থেকে এল ওসব? সে বিষয়ে আমি একেবারেই নিশ্চিত নই। আমার বাবা-মা দুজনেই অস্বাভাবিকভাবে সক্ষম, শক্ত মনোবলসম্পন্ন, স্পষ্টভাষী ব্যক্তিত্ব ছিলেন। কোনো না কোনোভাবে আমি অনুভব করতে পেরেছিলাম যে কখনও তাদেরকে আমি পুরোপুরি পরিমাপ করতে পারবো না অথবা আমাকে নিয়ে তাদের পোষিত উচ্চাকাঙ্ক্ষাও বুঝি বাস্তবতা দিতে পারবো না। অথবা হতে পারে যে আমার শারীরিক অবস্থার উন্নতি সাধনের জন্য আমার কিছু করার ছিল, কারণ আমার শরীর ছিল হালকা-পাতলা কম ওজনের। আমাকে আমার দুর্বলতার জন্য আমার ভাই ববের সাথে তুলনা করা হতো। ও ছিল দুর্দম, কঠিন প্রকৃতির এক ফুটবল খেলোয়ার। সম্ভবত আমি অন্যান্য অবস্থার মতো অপর্যাপ্ততার শিকার যেমন ছিলাম ঠিক তেমনি ছিলাম অস্থিচর্মসার যেন। যা হোক, বিষয়টা আমার বিরাট বিরক্তির একটি কারণ হয়ে দাঁড়িয়েছিল এবং ওজন বাড়াবার জন্য কত কসরত যে আমি করেছি তার শেষ নেই, কিন্তু সমস্ত চেষ্টা আমার সাফল্যের সাথে ব্যর্থ হয়েছে।

আরেকটা বিষয় আমাকে বিরক্ত করেছিল, যেমনটা সেই স্মরণাতীতকাল থেকে যাজকদের সন্তানদেরকেও বিরক্তির সম্মুখীন হতে হতো। আসলে ব্যাপারটি ছিল এমন যে তারা তো 'ধর্মযাজকের সন্তান'। আমার মতোই তারাও ওইসব ছোট ছোট শহরে বেড়ে উঠছিল, এমন মনে হতো যে লোকজন আমার মধ্যেও ওই ধরনের একটা মিঠাই মিঠাই ভাব আশা করতো, তা হলে যদি আমি তেমন না হতাম তাহলে প্রাপ্তবয়স্করা আমাকে দোষারোপ করতো। আর আমি যদি তেমন হতাম তাহলে আমার বন্ধুরা আমাকে ঘৃণা করতেন। কাজেই বিষয়টা আমাকে ভাবনায় ফেলে দিত এবং অন্যান্যদের ওপর আমি যে ছায়াপাত করতাম তার জন্য আমি অত্যধিক উদ্বিগ্ন বোধ করতাম।

তখনও আরও একটি বিষয় ছিল যা আমার নিজের মানস-চিত্রায়ণকে নবশক্তি প্রদান করতো একজন অপর্যাপ্ত ব্যক্তিত্বসম্পন্ন হওয়াতে, যখন কোনো ধর্মযাজক আসতেন, গির্জার সাথে সম্পৃক্ত পরিবারে এমন একটি প্রথা প্রচলিত ছিল যে, ওই সব পরিবারের সন্তানদের দর্শনার্থীদের সম্মুখে পিয়ানো বাজাতে হতো কিংবা কবিতা আবৃত্তি করতে হতো অথবা অন্য যে কোনো কিছু একটা করতে হতো। এই কঠিন পরীক্ষা আমাকে একেবারে ভীত-সন্ত্রস্ত করে ফেলতো। একবার একটা ঘটনা ঘটল, অতিথি আসার কথা টের পেয়ে বনের আড়ালে লুকিয়ে ছিলাম, আমার কাকা মি. উইল টেনে হিঁচড়ে আমাকে আমাদের বসার ঘরের মাঝে এনে ছেড়ে দিল। আমার তখন মনে হয়েছিল একজন খ্রিস্টান ধর্মশহীদকে যেমন সিংহের সম্মুখে এনে ছেড়ে দেয়া হতো, আমার প্রতিও তাই করা হল। আমি তখন আবৃত্তি করতে বাধ্য হয়েছিলাম 'The boy stood on the burning deck' অথবা আমার অবস্থা তখন অনেকটা এমনই হয়ে গিয়েছিল যে, আমি বুঝি পঙ্গু হয়ে যাচ্ছিলাম প্রায়। এমন কিছুর ফলাফল এমন দাঁড়াল, যখন আমি কলেজে ভর্তি হলাম তখন প্রায়ই আমাকে

BanglaBook.org

ক্লাসকক্ষে দাঁড়াতে হতো এবং প্রশ্নের উত্তর দিতে হতো, এবং আমি যেমন ছিলাম ওরকমভাবেই আমাকে কাজ করতে হতো; অর্থাৎ আমি যে মারাত্মক 'হীনমন্যতা জটিলতায়' ভুগছিলাম সেই ভূতই আমাকে পেয়ে বসতো।

এই যে আত্ম-চিত্রায়ণের ঘাটতি আমার মধ্যে ছিল তা হয়তো অনিশ্চিতভাবে চলতে থাকল যে পর্যন্ত না বেন আর্নিসন নামের একজন অধ্যাপক আমার জন্য কিছু করলেন—আমি তখন দ্বিতীয় বর্ষের ছাত্র। একদিন একটা শোচনীয় দৃশ্যের অবতারণা করাতে, ক্লাস শেষে আমাকে অপেক্ষা করতে বললেন। তারপর আমরা যখন শুধু দুজন, তিনি আমাকে কিছু কিছু করণীয় বিষয় বললেন যা ছিল খুব কঠিন এবং সত্য এবং একেবারে সুনির্দিষ্ট।

তিনি বললেন যে, যুক্তিযুক্তভাবেই আমার একটি ভালো মন ছিল, কিন্তু দ্বিধাবোধ এবং লাজুকতার মাত্রা বেশি থাকাতে আমি আমার মন-মানসিকতার ভালো দিকটা পর্যাপ্তভাবে ব্যবহার করতে পারিনি। তিনি জানতে চাইলেন, 'কতদিন তুমি এমনটাই থেকে যাবে? একটি ভীত খরগোশ যেমন আপন কণ্ঠের শব্দ শুনলেই ভীতি বোধ করে, তোমার অবস্থাও তাই। এর কারণ হিসেবে তুমি বোধ হয় ভাব যে স্বাভাবিকভাবেই তুমি লাজুক। বেশ, নিজের সম্বন্ধে তোমার ভাবনাটা তুমি এভাবে বদলাতে পার পীল, এবং খুব বেশি দেরি হয়ে যাবার আগেই এখনই তা করা তোমার জন্য ভালো। যদি তুমি নিজে তা করতে না পার, যদি তোমার কোনো সাহায্যের প্রয়োজন হয়—বেশ তো, তুমি তো একজন যাজকের সন্তান। তোমার জানা প্রয়োজন কোথায় তোমাকে মোড় নিতে হবে। ব্যস এটুকুই যথেষ্ট। তুমি এখন যেতে পার।'

আজও পর্যন্ত আমার স্মরণে আছে সেই আবেগের কথা যা আমার মধ্যে গর্জন করছিল যখন আমি ক্লাসরুম ছেড়ে বের হয়ে গেলাম এবং রোদের আলোয় গিয়ে পড়লাম যা শান্ত চত্বরের ওপর সোনালি রং-এর কম্বলের মতো বিছানো ছিল। আমার রাগ হয়েছিল। ক্রোধে আমার ভেতরটা উত্তপ্ত হয়ে উঠেছিল; আমার মন চূর্ণ-বিচূর্ণ হয়ে যাচ্ছিল, কিন্তু সবার ওপর আমি ভীত হয়ে পড়েছিলাম তার কারণ যে অধ্যাপক সাহেব আমাকে যা বলেছিলেন তা সন্দেহাতীতভাবে সত্য ছিল। একটি ভীত খরগোশ! আমি যদি নিজেকে এভাবে একজন ভীত খরগোশের মতোই দেখতে থাকি তবে জীবনে প্রবেশ করা আমার কাছ থেকে কতদূর?

জীবন পরিবর্তনের অভিজ্ঞতা

প্রার্থনা গৃহের সিঁড়ির ওপর বসেছিলাম এবং গভীরভাবে প্রার্থনা করছিলাম, সর্বাধিক মরিয়া হয়ে এমন প্রার্থনা আমি করছিলাম যে সারা জীবনে কখনও তা করিনি। 'অনুগ্রহ করে আমাকে সাহায্য কর', 'অনুগ্রহ করে আমাকে বদলে দাও, এই বলে প্রার্থনা করছিলাম আমি। আমি জানি তুমি তা করতে পার প্রভু। কারণ আমি

BanglaBook.org

দেখেছি, কিভাবে তুমি মদমত্তকে সংযত করেছ এবং চোরকে সৎলোকে পরিণত করেছ। অনুগ্রহ করে এই হীনমন্যতাবোধ তুমি আমার মধ্য থেকে অপসারিত কর, কারণ তা আমাকে পেছন থেকে আঁকড়ে ধরে আছে। এই বিশ্রী লজ্জাবোধ এবং আত্ম-চেতনা আমার মধ্য থেকে দূরীভূত কর। নিজেকে খুঁজে পেতে দাও আমায়; কিন্তু ভীত খরগোশের মতো নয়, কিন্তু এমন একজনের মতো যে আমার জীবনে বিরাট কিছু একটা করতে পারে কারণ তুমি আমার মধ্যে বিদ্যমান, এবং আমার প্রয়োজন অনুসারে আমাকে শক্তি এবং আত্মবিশ্বাস যুগিয়ে যাচ্ছ।'

সেই প্রার্থনাগৃহের সিঁড়ির ওপর আমি কতক্ষণ বসে ছিলাম আমি জানি না, কিন্তু যখন সেখান থেকে উঠে দাঁড়ালাম, তখন বুঝতে পারছিলাম আমি যে কিছু একটা বদলে গেছে আমার মধ্যে। অবশ্যই হীনমন্যতাবোধ যে পুরোপুরি চলে গিয়েছে তা নয়; আজও পর্যন্ত তার কিছুটা আমার মধ্যে রয়ে গেছে। কিন্তু যে মানসিক চিত্রায়ণ আমি আমাকে নিয়ে করেছিলাম তা পরিবর্তিত হয়ে গিয়েছিল এবং এর সাথে আমার জীবনের গতিধারাও পাল্টে গিয়েছিল।

বছরের পর বছর যেতে থাকল, কোনো একটি নিশ্চিত গন্তব্যে সাফল্যের সাথে যখন আমি পৌঁছতে চাইতাম তখনই আমি এই মানসিক চিত্রায়ণ পদ্ধতি প্রয়োগ করতে থাকি। নিউইয়র্কের ব্রুকলিনে অবস্থিত আমার সেই ছোট্ট গির্জায়, মানুষের উপস্থিতি ছিল কম; প্রকৃতপক্ষে একদিন আমি দেখলাম যে গির্জার কর্মচারী পেছনে থাকা একটা ঘেরা আসন টেনে হিঁচড়ে গির্জার বাইরে নিয়ে যাচ্ছে। আমি যখন ওর কাছে জানতে চাইলাম যে এটা বাইরে নিয়ে যাচ্ছ কেন, জবাবে সে বলল যে, 'আমি এটা আগুন জ্বালাবার জন্য টুকরো টুকরো করতে যাচ্ছি'। কারণ হিসেবে সে বলল যে, 'এটার মধ্যে এখন আর কেউ বসে না'।

'আগের জায়গায় রেখে দাও এটা', একটু কড়া মেজাজেই বললাম তাকে। 'এতে কেউ বসতে যাচ্ছে'। মনে মনে আমি যেন দেখতে পেলাম যে এই ঘেরা আসনটি লোকে পূর্ণ, এবং অন্যান্য ঘেরা আসনও লোকে ভরে গিয়েছে, এবং গির্জার যে ধারণক্ষমতা তার সবটুকুই ভরে গিয়েছে। আমার মানসে এমন চিত্রই আমি চিত্রায়িত করেছিলাম। আমার যতটুকু সাধ্যশক্তি ছিল তার সবটুকু আমি কাজে লাগিয়েছিলাম। আমি বিষয়টিকে আমার সংস্কার চিন্তনের অংশ হিসেবে স্থান দিয়েছিলাম। এবং এমন একদিন আসল যখন আমার সেই মানসিক চিত্রায়ণ বাস্তব চিত্রে পরিণত হল।

মাঝেমধ্যে আমার সেই অপর্যাপ্ততার পুরনো অনুভূতি আমাকে ভূতের মতো চেপে ধরতে ফিরে আসতো, কিন্তু সাফল্য লাভের মানসিক চিত্রায়ণ, আমার ব্যর্থ হয়ে যাবার মানসিক চিত্রায়ণ অপেক্ষা অধিকতর শক্তিশালী ছিল এবং স্বাভাবিকভাবেই আমি বেশ সৌভাগ্যবান ছিলাম যে আমি সাফল্য লাভের চিত্রায়ণটি আবিষ্কার করতে পেরেছিলাম।

BanglaBook.org

একটি স্মরণীয় দিন আমার জীবনে, আমার মনে পড়ে, বিরাট সংখ্যক আমেরিকাবাসীর এক বিরাট সভা আহ্বান করা হয়েছিল। ব্রুকলিন প্রসপেক্ট পার্কের সেই সভায় পঞ্চাশ হাজার মানুষ সমবেত হয়েছিল, যেখানে সম্মানিত অতিথির আসন অলংকৃত করেছিলেন থিওডোর রুজভেল্ট, জেআর। আমি সেখানে নিমন্ত্রিত ছিলাম, আমি ভেবেছিলাম যে ওখানে আমাকে শুধু প্রার্থনা পরিবেশন করে সভার কাজ শুরু করার জন্য ডাকা হয়েছে। কিন্তু ওখানে পৌঁছে আমি দেখলাম যে সেই অনুষ্ঠানে বক্তাদের তালিকায় আমার নাম সবার শীর্ষে লিখিত হয়েছে অর্থাৎ আমিই মূল বক্তা।

এক আতংক-তরঙ্গ আমার ওপর দিয়ে বয়ে গেল। কোনো বক্তব্য বিষয় আমি প্রস্তুত করে আসিনি। পঞ্চাশ হাজার মানুষের সম্মুখে দাঁড়াবার চিন্তা এবং তাদের হতাশ করার দুর্ভাবনা আমাকে আতঙ্কিত করে ফেলল। এই সভার যারা আয়োজক আমি তাদের কাছে গেলাম এবং তাদেরকে জানালাম যে এটা আমার পক্ষে সম্ভব নয়। আমি পারবো না। তাদের পক্ষে অন্য কাউকে খুঁজে নিলে ভাল হবে।

জেনারেল রুজভেল্ট আমার এই বিলাপের কথা শুনে ফেললেন। তিনি বললেন, 'পুত্র, ব্যর্থ হয়ে যাবার ছায়া ফেলতে দিও না মনে। তুমি একজন যাজক, তাই নয় কি? এখানে, এই সমস্ত দুঃখ্যার্ত মায়েদের সম্মুখে তুমি যাজকীয় দায়িত্ব পালনের সুযোগ লাভ করেছ। এখানে তুমি তাদের বলতে পার যে, যে আত্মোৎসর্গ তারা করেছেন তার জন্য আমরা তাদের কত ভালোবাসি। তুমি তাদের বলতে পার যে, যত সন্তান তারা হারিয়েছে, কত স্বামী তারা হারিয়েছে চিরতরে তার জন্য এই দেশ কত গর্বিত। কাজেই তুমি সেখানে গিয়ে দাঁড়াও এবং বল, আমি ঠিক তোমার পেছনে বসতে যাচ্ছি এবং মনশ্চক্ষুতে দেখতে পাচ্ছি যে তুমি এই মানুষগুলোকে কতটা ভালোবাসছো এবং তাদের সাহায্য করছ এবং আগামী বিশটি মিনিট ধরে তুমি তাদের মন্ত্রমুগ্ধ করে রাখছ। আমার মানসে এমনি একটি ছবি আঁকা হয়ে গিয়েছে এবং তা এতই বলিষ্ঠ যে, আমি জানি এটা সত্যিই ঘটতে চলছে।'

খুব লজ্জা হল আমার, তাই তিনি যেমন আমাকে বললেন, তেমনটিই করার চেষ্টা করলাম আমি। এবং আমার সাফল্য লাভের যে মানসিক চিত্রায়ণ তিনি করেছিলেন তা আমার ব্যর্থ হয়ে যাবার চেয়ে অবশ্যই অনেক বেশি শক্তিশালী ছিল, কারণ আমার বক্তব্য খুবই চমৎকার হয়েছিল। এরপর আমার মনে পড়ে, জেনারেল রুজভেল্ট আমাকে বলেছিলেন, 'এখন তুমি দেখ, যদি তুমি মনে কর যে, তুমি পার, অথবা কেউ যদি তোমার সম্বন্ধে ভাবে এবং বিশ্বাস করে যে, তুমি পার, তাহলে তুমিও পার।'

সম্ভবত ঠিক সেই মুহূর্তে এবং সেই জায়গায় ইতিবাচক চিন্তার ধারণা আমাকে আমার করণীয় কর্তব্য জানিয়ে দিয়েছিল। কিন্তু সেই ধারণার পেছনে ও বাইরে এবং

BanglaBook.org

এর ওপরে যা সক্রিয় ছিল তা হল মানসিক চিত্রায়ণের ধারণা—অর্থাৎ সাফল্য লাভের মানসিক চিত্রায়ণ, মনশ্চক্ষুতে সুস্পষ্টভাবে এটা গেঁথে ফেলা যে আকাঙ্ক্ষিত সাফল্য আগত প্রায়, অর্থাৎ আসছেই, এটা মনে হয় শুধুমাত্র বাস্তবতার প্রতিধ্বনি যা ইতোমধ্যে আপনার মনে অস্তিত্বমান হয়ে বিরাজ করছে।

আমি তখনও পুরোপুরিভাবে এই ধারণাটি চেপে ধরতে পারিনি, কিন্তু আমি এটা প্রয়োগ করে আসছিলাম। ১৯২৭ সালের কথা, নিউইয়র্কের সিরাকজ বড় গির্জায় যখন আমাকে ডাকা হল, তখন ব্রুকলিনের মতো একই ধরনের সমস্যা আমার সামনে এসে দাঁড়াল। গির্জার ঋণ, খুব অল্প লোকের উপস্থিতি গির্জায়। গির্জার কর্মচারী লোকটি ব্যালকোনির (ঝুল বারান্দা) শূন্য ঘেরা আসনের ওপর দিয়ে কিছু সংখ্যক লম্বা মই রেখে দিয়েছিল। কারণ ওগুলো ওখানে রেখে দেয়া সহজ ব্যাপার ছিল। আমি তাকে বললাম, 'এগুলো এখান থেকে সরাও। আমি দেখতে চাই যে ব্যালকোনি সম্পূর্ণরূপে মানুষে ভরা, মই দিয়ে ভরা নয়'। এবং যথাসময়ে তা করা হয়েছিল।

গির্জার ঋণের বিষয়টির একটা সুষ্ঠু সমাধান বের করাও আমাদের মানসিক চিত্রায়ণের অন্তর্ভূক্ত ছিল। ঋণের পরিমাণ ছিল পঞ্চান্ন হাজার ডলার। মনে হয় বর্তমানে মূল্যমানের তুলনায় তা ছোটখাটো একটি ঋণ, কিন্তু সেই সময়কার জন্য টাকার অংকটা ছিল বিরাট এবং বেশ সময় ধরে তা বইপত্রের ওপর রেখে দেয়া হয়েছিল। পুরো ঋণ পরিশোধ করার জন্য যথেষ্ট টাকা তোলার বিষয় আমি ভাবতেও পারিনি যে এত টাকা তুলতে পারবো, তবে বেশ আশাবাদী ছিলাম আমি। কিন্তু এটা ভেবেছিলাম আমি যে আমরা হয়ত বড়জোড় বিশ হাজার ডলার তুলতে সক্ষম হবো। এবং এই আশা মনে পোষণ করে আমি আমাদের সভার এক সদস্যের কাছে গিয়ে দেখা করলাম, কৃষ্ণবর্ণের বৃদ্ধ ভদ্রলোকের নাম 'হারলো বি. এন্ড্রুজ'।

আমরা তাকে ব্রাদার এন্ড্রুজ বলে ডাকতাম, তিনি ছিলেন একজন পাইকারী মুদি ব্যবসায়ী, সিরাকজের সবচেয়ে চটপটে ব্যবসায়ী হিসেবে খ্যাত ছিলেন। তার ছিল স্বর্ণস্পর্শী হাত, যখনই তিনি তার হস্ত প্রসারিত করতেন, তখনই তাতে টাকা যেন লাফালাফি শুরু করে দিত। আমি ব্রাদার এন্ড্রুজের কথা কল্পনা করেছিলাম যে তিনি হয়ত কিছু অর্থ আমাকে দেবেন এবং বাকিটা কীভাবে পাওয়া যেতে পারে তার একটা পরামর্শ দেবেন।

গ্রামের একটা পুরনো ধাঁচের বাড়িতে থাকতেন ব্রাদার এন্ড্রু। তাই গাড়ি চালিয়ে তার ওখানে গেলাম এবং তাকে বললাম যে গির্জার যে ঋণ আছে তা কমিয়ে আনার জন্য অন্তত বিশ হাজার ডলার সংগ্রহ করার চেষ্টা করছি আমরা। আমি বেশ আশা নিয়ে একথাও তাকে বললাম যে তিনি এক্ষেত্রে কতটা দিতে আগ্রহী।

BanglaBook.org

নাকের ডগায় চেপে থাক চশমার অর্ধচন্দ্রাকৃতি কাচের ওপর দিয়ে আমার দিকে তাকালেন ব্রাদার এন্ড্রু। 'কেন?' তিনি বললেন, 'এটা তো খুব সোজা'। যেহেতু তুমি ঋণের পুরো টাকাটা তুলতে যাচ্ছ না কাজেই আমি তোমাকে কিছুই দেব না। নিকেল করা একটা পয়সাও না, একটা সেন্টও না'। মিনিটখানেক আমার মুখের ওপর নিরীক্ষণ করে দেখলেন। তারপর তিনি বললেন, 'কিন্তু আমি তোমাকে বলবো যে, আমি কী করবো। আমি তোমার সাথে প্রার্থনা করবো।' জ্বলন্ত গভীর আগ্রহে তা আমার মন ভরে দিল না। পরে যা আমি দেখলাম তা প্রার্থনা ছিল না। তা ছিল শীতল, নগদ অর্থ। কিন্তু আমরা হাঁটুর ওপর ভর করে নত হলাম, এবং ব্রাদার এন্ড্রু মুক্ত এবং উদাত্য কণ্ঠে ঈশ্বরের উদ্দেশ্যে বলতে থাকলেন।

যে প্রার্থনা ভোলা যায় না

তার প্রার্থনা ছিল এমন 'হে প্রভু, আমরা এখানে উপস্থিত। আমাদের কিছু অর্থ সংগ্রহ করতে হবে। প্রভু, এই যুব বয়সী যাজকের অভিপ্রায় সুন্দর, কিন্তু এ ধরনের কাজের শুরুটা কীভাবে করতে হয় বা বৃহত্তর পর্যায়ে কাজটা কীভাবে করতে হয় তা সে জানে না। তার বিশ্বাস অল্প, তার যেমন নিজের ওপর বিশ্বাস নেই, তেমনি বিশ্বাস নেই তার যাজকত্বের ওপর। প্রভু, যদি এখন সে শুধুমাত্র বিশ হাজার ডলার সংগ্রহ করার জন্য চেষ্টা করতে যায়, আমি তাকে নিকেল করা একটা পয়সাও দেব না, কিন্তু যদি সে বিশ্বাস করে যে, সে পুরো পঞ্চান্ন হাজার ডলারই তুলতে পারবে, তাহলে আমি তাকে প্রথম পাঁচ হাজার ডলার দান করবো, আমেন।'

সেই প্রার্থনা যখন শেষ হল, আমি তখন বেশ খানিকটা উত্তেজিত হয়ে পড়েছিলাম। ব্রাদার এন্ড্রুকে বললাম আমি, 'কিন্তু বাকি অর্থ কোথা থেকে সংগ্রহ করতে যাচ্ছেন আপনি?'

তিনি বললেন, 'যেখানে তুমি এইমাত্র পাঁচ হাজার ডলার পেলে। এটুকুর জন্য প্রার্থনা করেছ তুমি এবং তা পেয়েও গেলে। এখন এসো, আমরা কাজে লেগে পড়ি। শহরতলীতে এক ডাক্তার থাকেন, তিনি প্রথমে তোমাকে সোজা বলে দেবে যে, তার কাছে কোনো টাকা-পয়সা নেই। কিন্তু ব্যাংকের ফিন্যান্সিয়াল কমিটির আমি একজন সদস্য এবং আমি জানি যে তার কত টাকা আছে ব্যাংকে। সুতরাং আমরা এই বাসনায় প্রার্থনা করতে যাচ্ছি যে পরবর্তী পাঁচ হাজার টাকা তিনি তোমাকে দিতে যাচ্ছেন। আমরা যে শুধু প্রার্থনা করবো তা নয়, মনশ্চক্ষুতে আমরা এটাও দর্শন করবো যে, কাজটি তিনি করতে যাচ্ছেন। বাইবেল এ কথা বলছে যে, যদি একটি সরিষা দানার মতো বিশ্বাসও তোমার থাকে তবে, তবে তোমার পক্ষে কিছুই অসম্ভব নয়। কাজেই শহরতলীতে যাও এবং ওই ডাক্তারের সাথে দেখা কর এবং ওই পরিমাণ অর্থের জন্য প্রার্থনা জানাও এবং দেখবে তুমি তা পাবে।'

BanglaBook.org

সন্দিগ্ধ চিত্তে দুরু দুরু মন নিয়ে সেই ডাক্তারের বাড়িতে গেলাম, ডাক্তারের সাথে দেখা হল এবং সবিনয়ে পাঁচ হাজার ডলারের জন্য আবেদন করলাম। প্রথমে তিনি আমার দিকে তাকিয়ে থাকলেন কিছুক্ষণ তারপর বললেন, 'কেন, এটা তো অসঙ্গত, অযৌক্তিক ব্যাপার!' তারপর তিনি কিছুক্ষণের জন্য শান্ত হলেন। শেষ পর্যন্ত বললেন, 'বেশ, কিন্তু আমি এর কোনো ব্যাখ্যা দিতে পারবো না যে, আমরা যখন এখানে বসে আছি তখন অদ্ভুত কিছু একটা আমার মধ্যে নেমে আসছে। হ্যাঁ দেব, আমি তোমাকে পাঁচ হাজার ডলার দেব।'

আমার গাড়ির ভেতর লাফিয়ে উঠলাম আমি, গাড়ি চালিয়ে ব্রাদার এন্ড্রুর বাড়িতে ফিরে এলাম, এবং সশব্দে তাকে জানালাম, 'তিনি অর্থ দিতে রাজি হয়েছেন। অর্থ দিতে রাজি হয়েছেন তিনি।' চিৎকার করে উঠলাম আমি। 'কেন, নিশ্চয় তিনি কাজটি করেছেন।' বললেন ব্রাদার এন্ড্রু। 'শোনো, পুত্র, তুমি যখন গাড়ি চালিয়ে শহরতলীতে চাচ্ছিলে, সারাক্ষণ এখানেই বসে ছিলাম আমি, তোমার হয়তো মনে হচ্ছিল যে, কাজটি তিনি করবেন না এবং তখন আমি শুধু তোমার ওপর দিয়ে আমার কল্পিত ধারণা ভাসিয়ে নিয়ে যাচ্ছিলাম যে কাজটি তিনি করবেন, এবং আমার ভাবিত ভাবনাটিই তার চোখের মধ্যস্থলে আঘাত করে।'

আমি চিৎকার করে বলে উঠলাম, 'আপনি জানেন, আমি সত্যিই দেখেছি যে, তা তাকে আঘাত করছিল।'

তিনি বললেন, 'এটা তার মস্তিষ্কে বিদ্ধ করেছে এবং এটাই তার চিন্তাকে বদলে দিয়েছে। কিন্তু এটা তোমার চিন্তা-ভাবনাকেও বদলে ফেলবে। তুমি শুধু মনে রাখবে, যখন তুমি কোনো একটি কাজ সাফল্যের সাথে সম্পাদন করতে চাও, তখন তোমার মানসে এই ছবিটাই ধারণ করে রাখবে যে, তুমি সত্যি সত্যি কাজটি সম্পন্ন করতে যাচ্ছ। চিত্রায়ণটি হতে হবে সর্বাঙ্গীন। যতদূর সম্ভব এটাকে জীবন্ত করে তোলা যায় তা তুমি করবে। এবং এটাও মনে রাখবে যতক্ষণ না মনে তুমি এটা জায়গা করে দাও যে তুমি পরাজিত, ততক্ষণ কোনোভাবে তুমি পরাজিত হবে না। তুমি কখনও হেরে যাবেন না যে পর্যন্ত তুমি পরাজয়ের মানসিক চিত্রায়ণ স্থান করে নিচ্ছ।'

ব্রাদার এন্ড্রুজ, আপনি দেখেন, ইতিবাচক এবং নেতিবাচক মানসিক চিত্রায়ণের মধ্যে পার্থক্যটুকু আপনি বুঝতে পেরেছেন। তিনি আমাকে বলছিলেন যে, তুমি তোমার মানসে জয়ী হবার চিত্রও ধারণ করতে পার আবার হেরে যাবার চিত্রও ধারণ করতে পার। এই দুটোর একটি বিষয় বেছে নিয়ে তুমি কাজ পরিচালনা করতে পার।

বছর গড়িয়ে যেতে থাকল, অল্প কিছুসংখ্যক লোক এই মানসিক চিত্রায়ণ পদ্ধতির ধারণাকে মনে মনে আঁকড়ে ধরেছিল, বা এ নিয়ে লেখালেখি করছিল, যদিও তারা কেউ এর ওইরকম কোনো নামকরণ করে কাজ করছিল বলে মনে

BanglaBook.org

হয়নি। একজন ফরাসী মনস্তত্ত্ববিদ, নাম 'কোয়ি', তিনি লোকজনকে সবসময় উপদেশ দিয়ে বলছিলেন যে, তোমরা অনবরত এই কথাগুলো উচ্চারণ কর, 'প্রতিদিন প্রতি অবস্থায় আমি সেরে উঠছি, আমি ভালো হয়ে যাচ্ছি।' কিছুসংখ্যক মানুষ বিষয়টিকে মনে করল যে, 'এটা তো নির্বোধের মানসিক ডিগবাজি খেলার মতো একটা পদ্ধতি ছাড়া কিছু নয়'—অর্থাৎ নিজেকে আপন জুতোর চামড়ার ফালি ধরে তুলে ধরা ছাড়া আর কিছু নয়। কিন্তু বিষয়টিতে কিছু একটা ছিল। আমি নিজে একবার কোয়ির উপদেশ শুনেছিলাম। কল্পনাশক্তির চিত্রায়ণ স্বরূপ, তিনি শ্রোতামণ্ডলীকে বললেন, মনশ্চক্ষুতে আপনারা ভাবুন যে একটি ছ'ইঞ্চি চওড়া এবং বিশ ফুট লম্বা একটি কাঠের তক্তা আপনার থাকার ঘরের মেঝের ওপর স্থাপন করা আছে। যে কেউ এর ওপর দিয়ে সচ্ছন্দে এবং আত্মবিশ্বাসের সাথে হাঁটতে পারেন। তারপর তিনি আমাদেরকে বললেন যে, আপনারাও মনে মনে ভাবুন যে ওই একই রকম কাঠের তক্তা মুখোমুখি দুটো দালানের একশ ফুট উঁচুতে সটান স্থাপন করা হয়েছে। এক্ষেত্রে আপনার কল্পনা যদি এমন হয় যে, এর ওপর দিয়ে হাঁটতে গেলে আমি পড়ে যাব, তাহলে এর ওপর দিয়ে হেঁটে পাড় হওয়া প্রায় অসম্ভব হবে আপনার পক্ষে।

ডরথিয়া ব্র্যান্ডি নামের এক মহিলা 'Wake Up and Live' নামে একটি বই লিখেছেন, সর্বোচ্চ বিক্রিত এ বইটি অসাধারণ। সাফল্যের সাথে বেঁচে থাকার এক জীবনসূত্র তিনি এ বইটিতে উল্লেখ করেছেন। তিনি একবার এক দুর্ঘটনায় হোঁচট খেয়ে পড়ে গিয়েছিলেন। সূত্রটি ছিল এমন তুমি যার জন্যই চেষ্টা কর না কেন, এমনভাবে কাজ কর যেন ব্যর্থ হওয়া তোমার পক্ষে অসম্ভব। এটা ঠিক অন্যভাবে বলার একটি পথ, সাফল্য লাভের জন্য নিজের মধ্যে শুধু সাফল্যের ছবিই আঁক।

আমি যখন নিউইয়র্কের সিরাকজ থেকে নিউইয়র্ক শহরের মারবেল কলেজিয়েট গির্জায় চলে এলাম, আরাধনার এক চমৎকার প্রাচীন কেন্দ্র, সেই ১৬২৮ সাল থেকে ঐতিহাসিকভাবে খ্যাত, আজ তা এক কঠিন সময়ের দ্বারপ্রান্তে এসে উপস্থিত হয়েছে। ১৯৩০ সালের সেই মহামন্দার ভীতি আর বিমর্ষতার ছাপ সর্বত্র। গোটা কতক আরাধনাকারী শুধু সেই গীর্জার আসনগুলোতে দেখা যেত। একটি আশাব্যঞ্জক ধারণা সৃষ্টি এবং গির্জাভর্তি আগ্রহী উপাসকে পূর্ণ এমন একটি মানস-চিত্রায়ণ করা সহজ ব্যাপার ছিল না মোটেও। কিন্তু আমি জানতাম যে কী আমাকে করতে হবে।

যাজক হিসেবে যে রাতে আমার অভিষেক হল। ওই রাতে বিরাট মর্যাদায় এবং গাম্ভীর্যপূর্ণ পরিবেশে একটি অনুষ্ঠান পালিত হয়। আমার বাবা-মা সেখানে উপস্থিত ছিলেন। পরে বর্ষণমুখর রাতে আমরা যখন বাইরে এসে হাঁটতে শুরু করেছি, হঠাৎই আমার মা থেমে গেলেন, গির্জার মার্বেল নির্মিত দেয়ালের একটি ঠেসের ওপর হাত রাখলেন এবং ফুঁপিয়ে কাঁদতে শুরু করলেন। 'পুরাতন এই গির্জাটি খুব শক্ত, খুব মজবুত' বললেন তিনি। নরম্যান, তুমি এর দায়িত্ব লাভ করেছ, এটাকে ঠিক তেমনই রাখবে। আজ রাতে এখানে যে মানুষগুলো এসেছিল, তারা ভালোবাসার

BanglaBook.org

জন্য ক্ষুধার্ত, সঠিক দিক-নির্দেশনার অন্বেষণ করছে তারা। সেই বস্তুগুলো তাদের দেবার দায়িত্ব তুমি পেয়েছ, তাদের প্রয়োজনীয় খোরাক আহরণের ভার তোমার কাঁধে ন্যস্ত। যদি তুমি তা করতে পার, তাহলে তোমার গির্জা সবসময় পরিপূর্ণ হবে।'

মায়ের এই কথাগুলো আমাকে গভীরভাবে নাড়া দিয়েছিল এবং সেই কথাগুলো আমি কখনও ভুলে যাইনি। সেই তখন থেকে ওই কথাগুলোকে আমি আমার দায়িত্বশীলতার স্মারকবস্তু বলে গ্রহণ করেছি; এবং ওগুলো অবশ্যই তেমন অনুসরণীয় ছিল। কিন্তু আমার মা আরও যে কাজটি করতেন তা হল মানুষ সম্বন্ধে বলিষ্ঠ ভক্তি ও সম্ভ্রম উৎপাদক একটি চিত্র আমার মনোজমিনে রোপন করে দিতেন যারা কিছু খুঁজে বেড়াচ্ছে, যে মানুষগুলো গির্জায় এসে তারই সন্ধান করছে। তিনি আমাকে এমন এক সুস্পষ্ট ছবি গির্জা সম্বন্ধে দিয়েছেন তা যেন উষ্ণতা, আনন্দ এবং জীবনীশক্তিতে পরিপূর্ণ। আমার মনশ্চক্ষুতে আমি যেমনটা দেখেছি এটা ঠিক তেমন এবং চিরদিন আমি যা বাস্তব রূপ দেবার চেষ্টা করেছি এটা ঠিক তাই।

অবশ্যই এক্ষেত্রে হতোদ্দম হয়ে যাবার মুহূর্তও এসেছে। কিন্তু তা সাময়িকভাবে, প্রায় সবসময়, কেউ যখন অপেক্ষাকৃত ভালো ফলাফলের জন্য সম্মুখে পা বাড়ায় কিম্বা মানসিক চিত্রায়ণকে নবনীকরণ করতে চায় তখন ক্ষণকালের জন্য এমন হতে পারে কিন্তু স্থায়ী নয়। এক রাতের কথা আমার মনে পড়ে, যখন আমি সত্যি এক মারাত্মক উপদেশ দিয়েছিলাম। কেউ আমাকে বলেনি যে তা ভালো ছিল না, কিন্তু তারা তা করতে পারেনি—কিন্তু আমি জানতাম যে ওটা একটা ব্যর্থ ধর্মোপদেশ ছিল। চুপচাপ গির্জা থেকে বেড়িয়ে এসেছিলাম আমি, এবং প্রচণ্ড হতাশাবিদ্ধ হয়ে ফিফথ এভিনিউর দিকে হাঁটতে শুরু করলাম। এমনকী বাড়িতে ফিরে যাবার ইচ্ছাও আমার হল না, কারণ আমি জানতাম যে, আমার স্ত্রী রুথ আমাকে উৎফুল্ল করার চেষ্টা করবে এবং আমি বুঝতে পেরেছিলাম যে আমি উৎফুল্ল হবারও যোগ্য নই।

একটি চাকুরীর জন্য আবেদন করি আমি

বার নম্বর রাস্তার কাছাকাছি লোয়ার ফিফথ এভিনিউতে একটা ঔষধের দোকান ছিল। দোকানটি চালাতেন, এ.ই রুস, উনি গির্জার একজন সদস্য এবং আমার একজন ভালো বন্ধুও। বাতিগুলো তখনও জ্বলছে, এবং জানালা দিয়ে আমি দেখতে পাচ্ছিলাম যে আমার বন্ধু সোডা প্রস্রবণের পেছনে অবস্থান করছে। সুতরাং আমি ভেতরে গেলাম এবং একটা টুলের ওপর বসে পড়লাম, আমাকে তখন খুব বিষণ্ন মনে হচ্ছিল। মি. রুস যখন আমাকে জিজ্ঞেস করলেন যে, আমার বিষণ্নতার কারণ কী, আমি তাকে বললাম, 'আমি ভুল পেশায় নিয়োজিত হয়েছি।' আমি কখনও একজন ভালো প্রচারক হতে পারবো না। সোডা ঝাঁকুনির কাজটা কিরকম?'

BanglaBook.org

এ.ই. রুস হাসিমুখে বললেন, 'আমাকে তুমি একটা স্ট্রবেরি সোডা মিশিয়ে দেখাও দেখি।' 'হতে পারে যে আমি তোমাকে একটা কাজ দেব।' কাজেই মনের বিষাদ ভাবটা একটু হালকা করার জন্য একটু চেষ্টা করতে দোষ কী, এই কথা মাথায় রেখে আমি কাউন্টারের পেছনে গেলাম, এবং যেমনটা আমি দেখছিলাম ঠিক সেই ভাবে একগ্লাস স্ট্রবেরি সিরাপ মেশালাম, ফিনকি দিয়ে উঠল সিরাপ, এর সাথে আইসক্রীম এবং সোডা মিশিয়ে তার হাতে তুলে দিলাম। এক চুমুক খেলেন তিনি এবং মুখে একটু কপট ভঙ্গি করলেন। বললেন, 'প্রচারকের কাজের থেকে এটার পিছনে লেগে থাকলে ভালোই করবে তুমি।' কিন্তু তারপরই তিনি গম্ভীর হয়ে গেলেন। বললেন, 'বন্ধ করার সময় হয়েছে। কিছুক্ষণ আলাপ-সালাপ করার জন্য আমার বাড়িতে আস না কেন?'

তার সাথে তার বাড়িতে গেলাম আমি কারণ তিনি ওইসব লোকদের মধ্যে এমন একজন ব্যক্তি যিনি স্বতঃস্ফূর্তভাবে আগ্রহ উদ্দীপনা এবং ইচ্ছাশক্তি জাগিয়ে তুলতে পারেন, এবং সে কারণে তার সঙ্গ লাভ করা আমার প্রয়োজন ছিল। তিনি আমাকে বললেন, 'নরম্যান, একটিমাত্র বাজে উপদেশের জন্য উদ্বিগ্ন হয়ে পড়া ঠিক নয়, এমনকী দুটো, তিনটি বা চারটেও যদি তেমন ভালো না হয় তার জন্যও মন খারাপ করা ঠিক নয় তোমার।' বললেন, 'এমনটা তো হতেই পারে কোনো কোনো সময়। এ নিয়ে হতাশ হবার কিছু নেই। ওর ওপর একদম মনোযোগ দেবে না তুমি। মনযোগ দেবে মানুষের ওপর, এবং দেখবে যে ওদের কিসের প্রয়োজন।'

টেবিলের ওপর তার স্ত্রীর একটা ছবি রেখে দেয়া হয়েছিল এবং তিনি ওই ছবিটার ওপর কিছুটা নত হলেন। তারপর বললেন, 'এটা খুব কঠিন একটা সময় ছিল আমার জন্য, যখন আমি তাকে হারাই, কিন্তু গির্জায় বলা তোমার কিছু মূল্যবান কথা সেই ধাক্কা সামলাতে আমাকে দারুণভাবে সাহায্য করেছিল। তুমি আমাকে অন্যভাবেও সাহায্য করেছ। তুমি আমাকে মারাত্মক কষ্টকর সময়ের মধ্য দিয়ে টেনে এনেছো। এবং আজকে যা তুমি দেখছ আমার, এসব তারই ফলশ্রুতি নরম্যান। পারস্পরিক সাক্ষাতের প্রয়োজন আছে। মানুষকে সাহায্য-সহযোগিতা করা খুবই উপকারী। কাজেই তুমি শুধু তোমার চেষ্টা চালিয়ে যাও। মাঝেমধ্যে এক আধটা উপদেশ যদি তিক্ত হয়ে যায়ও তবুও বিরক্ত হয়ে রণে ভঙ্গ দিও না। মানুষের কাছে যাও এবং তাদের সাহায্য কর, এবং দেখবে ওই গির্জা সবসময় কানায় কানায় ভরে উঠছে আগত অনুরাগীর সমাগমে।'

আবার সেই ঘটনাই ঘটলো, বিরাট সেই গির্জার মানসিক চিত্রায়ণের বাস্তবতা ফিরে পেলাম। অনুরাগীর সমাগমে ভরে উঠল গির্জা। সবাই খুঁজে পেতে থাকল বিস্ময়কর সুন্দর জীবনের পথ।

আর একবার ঘটে যাওয়া একটি ঘটনার কথা মনে পড়ছে আমার মানসিক চিত্রায়ণের কল্পিত পদ্ধতি কী নাটকীয়ভাবে কাজ করেছিল। ম্যানহাটানে

BanglaBook.org

ঝটিকাসংকুল রবিবারের এক রাতের কাহিনী। আকাশচুম্বী সব প্রাসাদের চারিদিকে ঝড়ো বাতাস গর্জন করছিল, বড় বড় শিলাবৃষ্টির বিস্তীর্ণ জলরাশির সাথে মিশ্রিত হয়ে রাস্তায় পাক খাচ্ছিল। অন্যান্য দিনের মতো সন্ধ্যাকালীন প্রার্থনায় যোগ দেবার সময় নির্ধারিত ছিল আমার। রুথ এবং আমি যখন ধীরে গাড়ি চালিয়ে চুরাশি নম্বর রাস্তা থেকে ঊনত্রিশ নম্বর রাস্তায় যাচ্ছি, আমি একটু একটু করে বেশ উত্তেজিত হয়ে উঠলাম কারণ, আমি নিশ্চিত ছিলাম যে কথা বলার আমি শুধু গির্জার আসনগুলো ছাড়া আর কাউকে পাবো না।

আমি রুথকে বললাম, 'এটা দুঃখজনক, ভয়ানক অবস্থা। এরকম আবহাওয়ায় বাইরে বেরুবার মতো মানসিকতায় কেউ থাকতে পারে না।' ব্লকের পর ব্লক পার হতে হতে এ ধরনের আশাহীন কথাই ভাবছিলাম আমি। শেষ পর্যন্ত রুথ আর এটা মেনে নিতে পারল না। গাড়িটাকে থামিয়ে সেই ঝমঝমে বৃষ্টির মধ্যে পার্ক করল। 'কী হল তোমার? সবসময় তুমি আশাবাদের কথা প্রচার করছ, এবং ইতিবাচক চিন্তা-ভাবনা করতে বলছ সবাইকে। আর এখন তুমি তোমার নিজের কথা ভাবছ শুধু, যে তুমি একটি বড় মাপের শ্রোতামণ্ডলী পাবে কি পাবে না।' তিনি চারিদিকের উঁচু উঁচু আবাসিক ভবনগুলোর দিকে তাকিয়ে দেখতে বললেন, 'দেখ, বৃষ্টিতে ধূসর দেখাচ্ছে ওগুলোকে, নিষ্প্রভ হলুদ বাতিগুলো জ্বলতে দেখা যাচ্ছে জানালা দিয়ে। ওই আবাসিক ভবনগুলোর কথা ভাবছ না কেন তুমি? ওখানকার নিঃসঙ্গ মানুষ, দুঃখগ্রস্ত মানুষ, আরও কত মানুষ ওখানে থাকে যারা তোমার বার্তাগুলোকে প্রয়োজন মনে করে, যে বার্তাগুলো তুমি ওদের দিয়ে থাক এবং আজও তোমাকে তা দিতে হবে? কেন তুমি মনশ্চক্ষুতে এটা দেখবার চেষ্টা করছ না যে স্রোতের মতো গির্জায় ছুটে আসছে ওরা, গির্জার প্রত্যেকটি আসন ভরে যাচ্ছে, তারা তো তাদের প্রয়োজন এবং সমস্যাগুলো নিয়ে আসবে তোমার কাছে, তাদের একটা সুষ্ঠু সমাধান পাবার জন্য? এসো ঠিক এখানে এবং এখনই আমরা এর জন্য প্রার্থনা করি। এসো আমরা প্রার্থনার মধ্য দিয়ে আসনপূর্ণ অনুরাগীর যাচনা করি, তোমার গর্ববোধের জন্য নয়, কিন্তু সেইজন্য প্রার্থনা করি যাতে তুমি মানুষকে সাহায্য করতে পার। এসো, আমারা মনশ্চক্ষুতে দেখি গির্জাপূর্ণ মানুষ এবং ধন্যবাদ জ্ঞাপন করি যে, এটা সত্যিই ভরে যাবে!'

কিছুটা অপ্রস্তুত হলাম আমি, মাথানত করে যেন সমর্থন করলাম একটু। তাই আমরা বসলাম, তারপর হাতে হাত ধরে প্রার্থনা করলাম, মানসিক চিত্রায়ণ করে মনশ্চক্ষুতে স্থির করে ফেললাম। তারপর গাড়ি চালিয়ে গির্জায় গেলাম এবং—আপনারা কল্পনা করতে পারবেন না যে, আমরা গাড়ি পার্ক করার মতো জায়গা পর্যন্ত খুঁজে পেলাম না।

রুথকে নালিশ করে বললাম, 'তোমার কি মনে হয় না যে গির্জার একজন যাজকের গাড়ি পার্ক করার মতো একটু জায়গা খুঁজে পায় না?'

BanglaBook.org

শেষ পর্যন্ত আমরা একটা জায়গা পেলাম, বৃষ্টির মধ্যেই দু-ব্লক পেছনে হেঁটে গেলাম, এবং গির্জা কানায় কানায় ভরে গিয়েছিল, একেবারে দেয়াল পর্যন্ত, তখনও লোকজন আসতেই ছিল, যেমনটা আমার মা এবং এ.ই রুস অনেক বছর আগে মনে মনে একটি ছবি এঁকেছিলেন—ঠিক তেমনিভাবে আমরাও যেমন কল্পনা করলাম, নবশক্তি আরোপিত নিবিড় প্রার্থনার মাধ্যমে।

ওই রাত্রের গির্জাটি যে কোনোভাবেই হোক একেবারে কানায় কানায় ভরে যাবে এমন কোনো যুক্তি দেখানো যাবে কি? অবশ্যই যাবে। কিন্তু কে জানে যে কতসংখ্যক মানুষ ওইদিন অমন আবহাওয়ায় গির্জায় যেতে দ্বিধাগ্রস্ত বা সন্দিগ্ধ হয়ে পড়েছিল আবার হঠাৎ করেই কেমন করে গির্জায় যেতে ঝুঁকে পড়েছিল?

সেই বৃদ্ধ হালো বি. এন্ড্রুজের কথা মনে করে দেখুন যে, সিরাকজের সেই ডাক্তার সম্বন্ধে তিনি কী বলেছিলেন, 'আমি দেখলাম যে কল্পিত ধারণাটি সেখানে উড়ে গেল এবং তার মস্তকে বিদ্ধ করল এবং তার মনে আশ্রয় লাভ করল।'

নাস্তিক্যবাদীরা সন্দেহ পোষণ করে করুক। কিন্তু আমি বিশ্বাস করি যে কল্পিত ধারণার অবশ্যই পাখা আছে।

The Online Library of Bangla Books
BanglaBook.org

অধ্যায় ॥ ৩

কল্পিত ধারণাটি সমস্যার ওপর জয়লাভে সম্ভব

আমার লিখিত কিছু কথা সম্বলিত একটি কার্ড সবসময় আমার পকেটে নিয়ে বেড়াই। অনেক বৎসর আগে আমার কাছে আসে কথাগুলো, মাঝে মাঝে আমাকে আবার ওগুলো পুনর্বার টাইপ করে নিতে হয়, কারণ একসময় ওই কাজটি জীর্ণ শীর্ণ হয়ে যায়। এর ওপর পাঁচটি লাইন :

ঈশ্বরের জ্যোতি আমার চারিদিকে বিদ্যমান
ঈশ্বরের ভালোবাসা আমাকে আলিঙ্গন করে রাখে
ঈশ্বরের শক্তি আমাকে সুরক্ষিত রাখে
ঈশ্বরের উপস্থিতি আমার প্রহরী হয়ে থাকে।
আমি যেখানেই থাকি না কেন, ঈশ্বর আমাতে বিরাজ করে!

এ কার্ড আমি সাথে নিয়ে বেড়াই কেন? কারণ যে ভালোবাসাপূর্ণ ঈশ্বর, যে যত্নশীল ঈশ্বরের মানস-চিত্রায়ণ আমি আপন মনে জাগিয়ে রাখি তা হল ভয়-ভীতির, দুশ্চিন্তার, উদ্বিগ্নতাবোধর এবং সূর্যের নীচে যতরকম সমস্যা আমার সম্মুখে এসে দাঁড়ায় সবকিছুর যথার্থ প্রতিষেধকস্বরূপ। যখনই আমি কোনো কষ্টকর পরিস্থিতির সম্মুখীন হই তখনই আমি এই কার্ডটি পকেট থেকে বের করি এবং নিজেকে স্মরণ করিয়ে দিই যে বিশ্বব্রহ্মাণ্ডের সর্বাপেক্ষা শক্তিধর পরমেশ্বর, যিনি আমাকে ভালবাসেন এবং যাকে শুধু প্রার্থনায় পাওয়া যায়।

মানুষের মন যা কিছু এবং যত কিছু ধারণ করতে পারে তার মধ্যে এটাই হল মহত্ত্বর ধারণা। যত বেশি গভীরতার সাথে আপনি একে আপনার মানসে চিত্রায়ণ করতে পারবেন, তত অধিকতর সুখ আপনার নাগালে এসে ধরা দেবে, কারণ আপনি এটা কখনই অনুভব করতে পারবেন না যে আপনি একজন পরিত্যক্ত বা নিঃসঙ্গ, একাকী। কাজেই ধর্মজ্ঞান এবং ধর্মানুশীলনই সব, সেকারণেই গির্জা, মসজিদ, মন্দিরই এসবের উৎস, সে কারণেই খ্রিস্ট এবং অন্যান্য প্রেরিত ব্যক্তিরা এসেছিলেন আমাদের এই শিক্ষা দেবার জন্য যে—আমাদের প্রতি ঈশ্বরের ভালোবাসা কত অধিক এবং সীমাহীন, আমরা যারা অন্ধকারে হাতড়ে বেড়াচ্ছি, আমরা যারা অনাশ্বাস্ত মানুষ তাদের জন্যে, এবং সব সময়কার জন্য, এটা কোনো বিষয় নয় যে আমরা কোথায় আছি, বা যেখানেই থাকি না কেন,

অবশ্য কেউ কেউ কোনো কোনো সময় সম্পূর্ণ আশ্বস্তকরণ এবং আশাপ্রদ এই বিস্ময়কর বার্তা মেনে নিতে অস্বীকার করেন। আমার পাঠাগারে 'God is able.'

BanglaBook.org

নামে একটি বই আছে। বইটির রচয়িতা নিউইয়র্ক শহরের আমার এক সহপাঠী, নাম ডাক্তার জন এলিস লার্জ। তিনি 'দ্যা চার্চ অভ্ দ্য হেভেনলী রেস্ট'-এ কয়েক বছর ধর্মাধ্যক্ষ হিসেবে কাজ করেছেন, এবং গির্জাটি আপার ফিফথ এভিনিউতে অবস্থিত। আরোগ্য বিধানের এক অভিজ্ঞতাসম্পন্ন ব্যক্তি ছিলেন এই ডা. লার্জ, এবং তিনি তার বইতে জর্জ নামক এক ব্যক্তির ঘটনা সম্পর্কে উল্লেখ করেছেন। এই লোকটির স্ত্রী, সারা, ডা. লার্জের ধর্মপল্লীর একজন সদস্য ছিলেন, যদিও তিনি (সারা) কোনো সময় গির্জায় আসেননি। বা মাণ্ডলিক ধর্মীয় জীবনযাপনের জন্য কিছু করেনওনি শুধুমাত্র যখন সংকটে পতিত হন তখন গির্জার স্মরণাপন্ন হন ধর্মীয় সহায়তা পাবার জন্য।

একদিন তিনি ডা. লার্জের কাছে এলেন এবং বললেন, 'ডা. লার্জ, আমি আপনার বেশি সময় নেব না। আমি আপনার ধর্মপল্লীতেই থাকি, কিন্তু আমি এখন এমন একজনে পরিণত হয়েছি, সাধারণভাবে যাকে বলা যায় 'মৃত বৃক্ষ'।' কিন্তু তিনি বললেন, 'আমার সত্যিই একটি সমস্যা আছে। সমস্যাটা আমার স্বামীকে নিয়ে। তিনি ভালো নেই। ক্রোধপ্রবণ মানুষ তিনি, বদমেজাজী, মারাত্মক দুশ্চিন্তাগ্রস্ত হয়ে পড়েছেন উনি, সবসময় উত্তেজিত হয়ে থাকেন। হতাশাগ্রস্ত, নৈরাশ্যে ভরা, অসুখী একজন মানুষ, এবং রুগ্ন স্বাস্থ্যের সবরকম লক্ষণ ফুটে উঠছে তার মধ্যে। তিনি ডাক্তারের কাছে গিয়েছেন, কিন্তু ডাক্তার তাকে বলেছেন তার মধ্যে সত্যিই কোনো রোগ লক্ষণ নেই, কিন্তু সুশৃঙ্খল জীবন ফিরে না পেলে তা সহজ সরলও হবে না।'

সারা বলতে থাকলেন যে, 'এ নিয়ে আমি তার সাথে কথা বলার চেষ্টা করেছি, কিন্তু তিনি আমাকে এড়িয়ে গেছেন। এটা খুব কঠিন একটা পরিস্থিতি। অফিসে একটার পর একটা প্রমোশন (পদোন্নতি) তার হাতছাড়া হয়ে গিয়েছে। তার সাথে যারা একই কোম্পানিতে একসঙ্গে কাজ শুরু করেছিল তারা সবই তার চেয়ে দ্রুত গতিতে এগিয়ে গিয়েছে। এবং এর জন্য ঘৃণামিশ্রিত ক্রোধ এবং বিদ্বেষে ভরে গেছে তার মন। আমি তার বসের সাথে কথা বলেছি। তিনি বলেছেন, যে জর্জ কলহপ্রিয় মানুষ, এবং সে সহযোগিতাপূর্ণ মনের মানুষ নয়, সে বল খেলে না, তার কোনো বিষয়ে গভীর আগ্রহ নেই এবং একই সাথে তার মন সুস্পষ্ট নীচুতাপূর্ণ।'

সুতরাং ডা. লার্জ সেই দুঃখিনী স্ত্রীকে পরামর্শ দিয়ে বললেন, 'তোমার স্বামীকে তুমি আমার কাছে নিয়ে আস না কেন?'

'তিনি কখনও আপনার কাছে আসবেন না' জবাবে বলল সারা, 'আপনার কাছে কিংবা কোনো যাজকের কাছে বা কোনো গির্জায় গিয়ে তার কোনো লাভ হবে না বলে মনে করে সে। এমনকী আমার সাথে তাকে আমি প্রার্থনায়ও নিয়ে যেতে পারি না। সে বলে কী জানেন? ঈশ্বরের ব্যাপারে সে সব আগ্রহ হারিয়ে ফেলেছে, বিরক্ত বোধ করছে সে। ঈশ্বর বলে সত্যিই কিছু আছে কি নেই, এটাই এখন তার সন্দেহ।'

BanglaBook.org

'তাহলে বেশ' ডা. লার্জ বললেন, 'বাড়িতেই আমরা তাকে কিছু চিকিৎসার ব্যবস্থা করি।' এবং ডা. লার্জ তাকে এবং অপ্রত্যাশিত প্রশ্ন করে বসলেন, 'তোমার স্বামীর ঘুমের অভ্যাসটি কেমন?'

'রাতের অধিকাংশ সময় সে না ঘুমিয়ে কাটায়' তিনি বললেন, 'ক্রোধে গজগজ আর বিলাপ করতে করতে ক্লান্ত হয়ে পড়ে, কিন্তু ভোর পাঁচটার দিকে সে গভীর ঘুমে আচ্ছন্ন হয়ে পড়ে। অফিসে যাবার জন্য তাকে জাগিয়ে তুলতে হয় আমাকে।'

ঠিক আছে অধ্যক্ষ্য বললেন, 'কী করতে হবে আমি তোমাকে বলবো। প্রতিদিন সকালে পাঁচটার সময় ঘুম থেকে জেগে তুমি তোমার স্বামীর পাশে বসবে এবং তার জন্য প্রার্থনা করবে। এবং বিশ্বাস রাখবে যে যীশুখ্রিস্ট সেখানে তোমার স্বামীর পাশেই আছে। আসলে সে তোমাদের দু'জনের সাথেই আছে সেখানে। মনে মনে এমন একটি চিত্র আঁকবে তোমার স্বামী একজন সম্পূর্ণ মানুষ—সুখী, আত্মনিয়ন্ত্রিত, প্রতিষ্ঠিত এবং ভালো। গভীরভাবে এই ভাবনাটি মনে মনে ধারণ কর। তোমার প্রার্থনার কথা এমনভাবে ভাব যেন তা তোমার স্বামীর অবচেতন মনে প্রবেশ করছে। ভোরের ওই সময়টায় তার সচেতন মন প্রতিরোধী থাকবে না এবং একটি ধারণা তুমি তার অবচেতন মনে প্রবেশ করিয়ে দিতে পারবে। মনশ্চক্ষুতে তার সম্বন্ধে একটি চিত্র আঁক যেন সে একজন দয়ালু, সহযোগিতা মনোভাবাপন্ন, সুখী, সৃজনশীল এবং গভীর আগ্রহী মানুষ।'

'কেন,' সারা একটু চিৎকার করেই জানতে চাইল, 'এর আগে কখনও তো এরকম কিছু শুনিনি!'

'বেশ, এখন তো শুনলে,' তিনি তাকে বললেন। 'এখন যাও এবং যা বললাম তা কর।'

পরে সারা বলেছে যে খুব শীঘ্রই তার এমন অবস্থা হয়ে যায় যে তখন আর কোনো এ্যালার্ম ক্লকের প্রয়োজন পড়েনি। শীঘ্র শীঘ্রই সে ভোর পাঁচটার সময় জেগে উঠতো এবং খ্রিস্টের উপস্থিতি উপলব্ধি করে তার স্বামীর ওপর ঝুঁকে পরে কথিত সেই ভাবনা এবং প্রার্থনা তার স্বামীর অবচেতনে প্রবেশ করিয়ে দিত। অনেক সপ্তাহ ধরে চলল বিষয়টি, কিন্তু তেমন কিছু ঘটল না বলেই মনে হল, কিন্তু শেষ পর্যন্ত জর্জ তাকে বলল, 'জান তুমি, কী এক অদ্ভুত ব্যাপার ঘটে গেছে—সবাই কেমন সুন্দর আচরণ করছে আমার সাথে, আমি যাদের কথা মনে করতাম যে ওরা আমাকে ঘৃণা করছে, এবং প্রতারণা করছে। হঠাৎ করেই এমন কী হল ওদের? ওরা সবাই এখন কত সুন্দর। সবকিছু একেবারে বদলে গেছে।'

কিছুদিন পর কাজ থেকে ফিরে আসবার পর জর্জ তার কাছে এসে বলল, 'কী বুঝলে তুমি! বস্ আমাকে বললেন যে তিনি আমাকে বিভাগীয় ব্যবস্থাপক হিসেবে নিয়োগ করতে যাচ্ছেন। আমি তার কাছে জানতে চাইলাম, তিনি তা কেন করতে যাচ্ছেন? আমার বস আমাকে বললেন, 'কারণ তোমার মধ্যে বিরাট পরিবর্তন এসেছে বলে। তুমি খুশি, তোমার মধ্যে সহযোগিতার মনোভাব দেখতে পাচ্ছি

BanglaBook.org

আমি, তুমি এখন বল খেল, তোমার মধ্যে গভীর আগ্রহ উদ্দীপনা ফিরে এসেছে—আমার এখানে যত লোক কাজ করছে তার মধ্যে অন্যতম সেরা ব্যক্তিতে পরিণত হতে যাচ্ছ তুমি।'

তার স্ত্রী তাকে কখনও বলেনি যে সে কীভাবে এ অবস্থায় পৌঁছল। কিন্তু যে বিশৃঙ্খলার ভাব তার মধ্যে ছিল তা তাকে ছেড়ে গেল। যীশুখ্রিস্টের ক্ষমতা খুব সুক্ষ্ম এবং খুব দক্ষতাপূর্ণ। এতে বিস্মিত হবার কিছু নেই যে দীর্ঘ দু'হাজার বছর পূর্বে আগত খ্রিস্টের উদ্দেশ্যে প্রার্থনা তাকে স্পর্শ করল, কারণ তার মধ্যে থেকে যে ক্ষমতা বেরিয়ে এসেছিল তা-ই তাকে সুস্থ করল। আর আজ, বিংশ শতাব্দী পর, দুনিয়ার সমস্ত আরোগ্যকারীদের মধ্যে তিনিই সর্বাপেক্ষা শ্রেষ্ঠ আরোগ্যকারী ব্যক্তি।

যখনই কোনো মারত্মক কষ্টভোগী ব্যক্তি আমার শরণাপন্ন হয়েছে, আমি তাদের মনের মধ্যে প্রিয়তম প্রভুর মানস-চিত্রায়ণ বিষয়টি প্রোথিত করার চেষ্টা করেছি, তাদের বুঝাবার চেষ্টা করেছি যে ব্যক্তিগতভাবে যীশুখ্রিস্ট তাদের সার্বক্ষণিক বন্ধু। 'এটা ভাবুন যে আপনার পাশের আসনেই সদস্যদের উদ্দেশ্যে এ কথাগুলোই আমি বলে থাকি। 'যখন আপনারা গির্জা ছেড়ে চলে যান, মনশ্চক্ষুতে এটা চিত্রিত করুন যে তিনিও আপনাদের সাথে যাচ্ছেন, দৃঢ়, সহানুভূতিসম্পন্ন, রক্ষক, বোধজ্ঞানসম্পন্ন। তাকে সাথে করে আপন গৃহে ফিরে যান। আগামীকাল যখন আপনা কর্মস্থলের উদ্দেশ্যে পা বাড়াবেন, তাকেও সাথে করে নিয়ে যাবেন এবং কখনও এটা ভাবলেন না যে এ শুধুই রোমাঞ্চকর দিবা-স্বপ্ন অথবা কল্পনার পবিত্র উড্ডয়ন, কারণ তিনি সেখানে বিরাজিত। তিনি বলেছেন যে, জগতের শেষ পর্যন্ত তিনি আমাদের সাথে থাকবেন, এবং তিনি যা বলেছেন সত্যি সত্যি তিনি তা করবেন।'

ভীতিগ্রস্ত বা দুঃখক্লিষ্ট লোকেরা প্রায় সব সময়ই এই বার্তাটির প্রতি সারা দেয়। অনেক বছর আগের একটি রাতের কথা আমার মনে পড়ে কোরিয়া যুদ্ধের সময়কার ঘটনা—একটি ফোন কল যখন গভীর নিদ্রা থেকে আমাকে জাগিয়ে তোলে। মারাত্মক কষ্টে থাকা এক মহিলার কাছ থেকে এসেছিল কলটি। তিনি বলেছিলেন যে তার সৈনিক স্বামী বিদেশের যে জায়গাটিতে আছেন সেখানে প্রচণ্ড যুদ্ধ চলছে। তার ভয় হচ্ছে যে, সে হয়তো বেঁচে থাকবে না এবং কোনোদিন তার কাছে ফিরে আসবে না। তার এই ভীতি শেষরাত পর্যন্ত তাকে একের পর এক তাড়িয়ে বেড়ায় এবং মনে হয় তাকে ভীষণভাবে আচ্ছন্ন করে ফেলে। ফুঁপিয়ে কাঁদতে কাঁদতে সে বলল, 'আমি আপনাকে ডাকছি তার কারণ হল, কোনো কোনো সময় আমি আপনার গির্জায় গিয়েছি। আমি জানি না যে কোথায় আমি যাবো। আমি জানি না যে কী করবো আমি।'

যখন এমন অপ্রত্যাশিত কিছু ঘটে যায়, তখন তাড়াতাড়ি নীরব প্রার্থনা করতে বলি, যাতে তারা সঠিক দিকনির্দেশনা পায়, প্রায়ই আমি যেমনটা সবাইকে বলি। এই সময়টাতে, আমি আমার প্রার্থনা করলাম, আমি ভাবলাম আমি টেলিফোনের

BanglaBook.org

মধ্য দিয়ে শুনতে পেয়েছি, মনে হল কোনো শিশুর কথার শব্দ। সুতরাং আমাদের মধ্যে যে কথাবার্তা হল তা অনেকটা এরকম :

'আমি কি তোমার বাচ্চার শব্দ শুনলাম?'

'হ্যাঁ।'

'বাচ্চাটা কি ছেলে না মেয়ে?'

'বাচ্চাটা মেয়ে।'

'তোমার বাচ্চা কি ভয় পেয়েছে?'

'না, ভয় তো পেয়েছি আমি।'

'তোমার বাচ্চা ভয় পায়নি কেন?'

'তা তো জানি না।'

'সে ভয় পায়নি, কারণ তুমি তার সাথে আছ, তাই নয় কি? তুমি যে তাকে ভালোবাসো বাচ্চাটি তা জানে। তুমি ওখানে তার সাথে আছ।'

'কিন্তু বাচ্চাটা তো জানে না যে আসলে কী চলছে।'

'সম্ভবত জানে না। কিন্তু সে এটা অনুভব করছে যে তোমার বাহু তাকে জড়িয়ে ধরে আছে, এবং সেই কারণে সে নিরাপদ বোধ করছে। এবং তোমাকেও সেই একই কাজটি করতে হবে নিজেকে ছোট্ট শিশুর মতো ভাব। তোমার প্রিয় বাবা আছে তাই না? তুমি তা জান। ঠিক এই মুহূর্তে তিনি তোমার সাথে আছে। মনে মনে একটি ছবি আঁক যে সে তোমার বাহুবেষ্টন করে আছে, তার প্রতিরক্ষক, বলিষ্ঠ হাত দিয়ে। তোমার বাচ্চাটির মতো হও তুমি। স্বস্তিবোধ কর এবং বিশ্বাস কর। তোমার কি মনে হয় তুমি তা করতে পার?'

'বেশ, আমি চেষ্টা করে দেখতে পারি', সে বলল, এবং সে শান্ত নিস্তব্ধ হল।

'এবং আরও একটি কাজ তোমাকে করতে হবে', আমি বললাম তাকে। 'চিন্তাশক্তি ঘটনাবলীকে এমনভাবে প্রভাবিত করতে পারে যে যা কেউ পুরোপুরি বুঝতে পারে না। অতএব তোমার এই ভীতিজনক চিন্তা প্রেরণ না করে, ভালোবাসা দিয়ে; আশা এবং পূর্ণ আত্মবিশ্বাস সহকারে তোমার স্বামীর নিরাপদ, নিশ্চিত প্রত্যাবর্তনের জন্য প্রার্থনা কর। এবং সুস্বাস্থ্য এবং বিপদ আক্রান্ত না হয়েই তিনি ফিরে আসবেন এমন বলিষ্ঠ চিন্তা মানসে চিত্রিত করে রাখ। সাথে তাকে নিরাপদ রাখার জন্য এবং তোমার কাছে তাকে ফিরিয়ে দেবার জন্য ঈশ্বরকে অগ্রিম ধন্যবাদ দিয়ে রাখ। মনশ্চক্ষুতে এমন একটি ছবি আঁক যেন তিনি হাসতে হাসতে খুশিমনে দরজা দিয়ে ঘরে ঢুকছেন। সারাদিন, সারারাত আপন মানসে এই চিত্র ধরে রাখ। এসো আমরা এখন দু'জনে একত্রে প্রার্থনা করবো। তারপর শান্তির দোলনায় দোল খেতে খেতে এবং শাশ্বতের নিরাপদ বাহুবন্ধনে আবদ্ধ হয়ে পরম স্নেহস্পর্শে ঘুমুতে যাব।'

কয়েকমাস পরে এই যুব-দম্পতি গির্জায় এসে আমার সাথে দেখা করল এবং আমার সাথে ওর স্বামীকে পরিচয় করিয়ে দিল। গভীর রাত্রির সেই তিক্ত সংকট

BanglaBook.org

থেকে তার স্ত্রীকে সাহায্য করার জন্য যুবক সৈনিক লোকটি আমাকে আন্তরিক ধন্যবাদ দিল। আর সেই যুবতী স্ত্রী আমাকে বলেছিল যে, সে কখনও তার স্বর্গীয় পিতাকে বা তর নৈকট্যকে এভাবে অনুভব করেনি, সেদিন যেমনটা করেছিল।

সেই যুবা স্ত্রীলোকটির সমস্যা ছিল সমস্ত সমস্যার মধ্যে একটি মৌলিক সমস্যা-ভীতি. তার আবেগজাত স্থৈর্যকে ভীত করে তুলেছিল যে পর্যন্ত না অধিক শক্তিসম্পন্ন ধারণা তার মন থকে ভীতিকে বিতাড়িত করেছিল। প্রীতিপূর্ণ ঈশ্বরের দয়াশীলতা এবং নৈকট্য লাভের ওপর পূর্ণ আস্থা। যেমন পুরনো একটি কথা কথিত আছে :

'ভীতি এসে যখন দ্বারে আঘাত করল,
বিশ্বাস তখন জানিয়ে দিল,
এখানে কেউ নেই।'

সর্বাপেক্ষা বড় বা বৃহত্তম সমস্যাও সমাধান করা যেতে পারে

আপনার জীবনে যা কিছুই ঘটুক না কেন, তার চেয়ে আপনি শক্তিসম্পন্ন। মানবজাতির এবং তাদের যত রকম সমস্যা আছে সবার ওপরে এই সত্যটুকুই সুপ্রতিষ্ঠিত। বড় ধরনের এবং ভীতিকর সংকটে মানুষ তাদের মধ্যে এক ধরনের ক্ষমতা এবং শক্তি এবং এক ধরনের জ্ঞান লাভ করে যা সম্বন্ধে তার কোনো পূর্ব-ধারণা ছিল না। আমরা অবশ্যই বিশ্বাস করি যে শক্তি-ক্ষমতা এবং জ্ঞানের উৎসগুলো আসে ঈশ্বর থেকে, যিনি প্রত্যেকটি মানুষকে সৃষ্টি করেছেন এবং প্রাকৃতিক জগতের মতোই তিনি মানব প্রকৃতির মধ্যেও বসবাস করেন। আমরা এটাও বিশ্বাস করি যে, যেহেতু ঈশ্বরের রাজত্ব আমাদের সবার মধ্যে বিরাজিত, তাই সমস্যার সমাধানও আমাদেরই মধ্যে নিহিত আছে। অনুমিত বস্তু থেকেই সুবুদ্ধির উত্থান ঘটে।

পেগি পল নামে এক মহিলা, তার বয়স যখন চল্লিশের মতো, তখন একটি সমস্যার সম্মুখীন হন, সত্যিই এক কঠিন সমস্যায় পড়েছিলেন তিনি। সমস্যাটাকে তারা টার্মিন্যাল ক্যান্সার বলতো। কিন্তু এই সমস্যার বিরুদ্ধে তারা জয় লাভ করেছিল, ট্যাম্পা ট্রিবিউন অব মার্চ ৮, ১৯৮১ সালে টম বার্নডিটের এক প্রবন্ধ থেকে কাহিনীটি জানতে পারা যায়। যেহেতু এক সাফল্যজনক মানসিক চিত্রায়ণের প্রমাণাদি সম্বলিত উল্লেখযোগ্য প্রবন্ধ এটা। কাজেই আমরা তার এই কঠিন সমস্যায় তিনি কীভাবে তা সামাল দিয়েছিলেন তার সংক্ষিপ্ত বর্ণনা দেব। পত্রিকায় এই ভদ্রমহিলা যে অভিজ্ঞতা লাভ করেছিলেন তার অনুসরণ করেই আমরা বিষয়টি আপনাদের সম্মুখে তুলে ধরবো।

প্রথম অধ্যায়ে হ্যারি ডি ক্যাম্প যে বিষয়টি উল্লেখ করেছেন তার সাথে অত্যন্ত হৃদয়গ্রাহী একটি মিল রয়েছে, তবে মি. ডি ক্যাম্প যে মানস-চিত্রায়ণ পদ্ধতি প্রয়োগ

BanglaBook.org

করেছিলেন তা ছিল তার স্বভাবজাত এবং কোনো রকম পূর্বজ্ঞান ছাড়াই তিনি তা করেছিলেন এবং এমন একটি কৌশলের অস্তিত্ব আগে থেকেই ছিল এটা তিনি জানতেনও না। তবে মি. ডি ক্যাম্পের ক্ষেত্রে তার বলিষ্ঠ আধ্যাত্মিকতার ভূমিকাও ছিল গণ্য করার মতো। পেগি পলের কাহিনীতে এর উল্লেখ নেই, সুতরাং আমরা অবশ্যই অনুমান করবো যে তার সুস্থ হবার পেছনে ধর্মীয় উপকরণ জড়িত ছিল না। হ্যারি ডি ক্যাম্প ওই সময় কখনও সাইমনটনের ডাক্তারদের কাজকর্ম সম্পর্কেও কিছু শোনেননি।

মিস পল ছিলেন এবং আমরা যেমন জানি যে তিনি খ্যাতনামা কিছু চিকিৎসকের কাছে চিকিৎসাধীণ ছিলেন, তারা তাকে ক্যামোথেরাপী দিতেন, কিন্তু যখন তার অবস্থা খারাপের দিকে যেতে থাকল এবং আপাতদৃষ্টিতে তিনি অদৃষ্টবাদী হয়ে পড়লেন, ছোট্ট একটি ঘটনা ঘটে তখন, একটা ট্রে উপহার দেয়া হয় তাকে এবং এর ওপর এই শব্দজোড়া উৎকীর্ণ ছিল, 'ডোন্ট কুইট' ('Don't Quit') একজন নার্স এসে তাকে এই উক্তি করলেন যে, তিনি মারা যেতে পারেননি তার কারণ তাকে বলা হয়েছিল যে, তিনি অন্তিমপ্রান্তে উপনীত, কিন্তু বেঁচে থাকার ইচ্ছাশক্তিটাকে জাগিয়ে তুললেন এবং লড়াই করার ইচ্ছা সমুন্নত করলেন। সেই সময়ই তিনি 'নিজেই নিজেকে সাহায্য কর' অপ্রত্যাশিতভাবে এই কৌশলপ্রাপ্ত হলেন, সাইমনটনের বই Getting Well Again-এ সংকেত প্রদত্ত হয়েছে। সাইমনটনের দৃষ্টিকোণ সম্বন্ধে আমরা যা বুঝি, বিশ্বাস করি যে মনস্তাত্ত্বিক শক্তিসমূহ যেমন, দুঃখ-দুর্দশা এবং আবেগজাত হতাশা এসবই সুস্পষ্ট এবং এগুলোর কারণেই ক্যান্সার বেড়ে ওঠে এবং উল্টো বা বিপরীতক্রমে বলতে গেলে এসব রোগ উৎপাদক বস্তুগুলোকে মন থেকে বের করে দেয়া খুব জরুরি, যদি এ রোগ থেকে কেউ মুক্ত হতে চায়।

শরীরের রোগ সংক্রমণনিরোধী পদ্ধতি বা সংক্রমণবিরোধী শক্তি মনে হয় মারাত্মকভাবে ক্ষতিগ্রস্ত হয় যে সব কারণে তা হল, দুঃখের মাত্রা এবং আবেগজাত কষ্ট-ভোগান্তির মাত্রা যখন আপন নাগালের বাইরে চলে যায়। সায়মনটনীয়রা সুস্পষ্টতই এই ধারণা পোষণ করেন এবং তাদের সার্বিক প্রয়াস হল, একটি আনন্দঘন এবং ইতিবাচক জীবন-পদ্ধতির বিকাশ সাধন করা। যাতে তারা নেতিবাচক আবেগের অনিষ্টকর প্রভাবের বিরুদ্ধে রুখে দাঁড়াতে পারে। কঠোরতাবর্জিত শিথিলতা এবং মনশ্চক্ষুতে কাঙ্ক্ষিত বস্তুর দর্শন এসবও তাদের পদ্ধতির মৌলিক বিষয়। রোগাক্রান্ত ব্যাক্তিদের এমনভাবে উৎসাহিত করা হয় যেন তারা তাদের মানসে এই চিত্র জাগ্রত রাখে যে, রক্তের শ্বেতকণিকাগুলো তাদের শরীরে যে রোগপ্রতিরোধী ঔষধ প্রয়োগ করা হয়ছে, ক্যামোথেরাপী দেয়া হয়েছে, কিংবা অন্যান্য যতরকম চিকিৎসাব্যবস্থা প্রদান করা হয়েছে তার সাথে একত্রে সংযুক্ত হয়ে জটিল রোগের কোষগুলোকে ধ্বংস করছে।

প্রবন্ধ অনুসারে এটাই প্রতীয়মান হয় যে, মিস পল নিজেকে শিথিল রাখার এবং একটি দুশ্চিন্তাবর্জিত নিত্যকর্ম হিসেবে মেনে চলেছেন, এরই মধ্যে আপন মানসে

BanglaBook.org

এমন কল্পনা করেছেন যে, তার অস্বাস্থ্যকর কোষগুলো স্বাস্থ্যবান এবং শক্তিশালী শ্বেতকনিকা দ্বারা ধ্বংসিত হয়ে উত্তরোত্তর আরোগ্য লাভ করছে। মি. ডি ক্যাম্পের উদ্ভাবিত মানস-চিত্রায়ণ পদ্ধতি যেখানে শ্বেতকণিকার সেনাবাহিনী অস্বাস্থ্যকর ক্যান্সার সেল বা কোষের সাথে লড়াই করছে, সেই পদ্ধতির বদলে, পেগি পল তার নিজস্ব পদ্ধতি অনুসরণ করেছিলেন, কিন্তু তাও কার্যকর প্রমাণিত হয়েছে। তিনি আপন মানসপটে এমন ছবি আঁকতে থাকেন যে, ক্যামোথেরাপির মধ্য দিয়ে তিনি যে ঔষধ গ্রহণ করছেন, যে কোনো ক্যান্সার আক্রান্ত টিউমার থেকে ক্যান্সার কোষ ভেঙে দেবার শক্তি সে রাখে এবং সেগুলোকে দৃশ্যমান কমলালেবুর মতো খাদ্যে রূপান্তরিত করতে পারে, আর সেই খাদ্য তার শ্বেতকনিকাগুলোকে খেয়ে ফেলতে পারে, যেটাকে সে জীবন্ত খরগোশরূপে দর্শন করে।

খরগোশকে সে দর্শনাবদ্ধ করে ভালো একটি কারণে, পেগি পল নিজে এ কথা বলেন। খরগোশেরা মুক্তভাবে নব নব জন্মলাভ করে, কাজে কাজেই বহুসংখ্যক খরগোশ চারিদিকে দেখতে পাওয়া যায়। আর সবসময় তারা খুব ক্ষুধার্ত থাকে; কাজেই স্বাভাবিকভাবেই তারা তাদের প্রিয় খাবার যথেষ্ট পরিমাণে খেয়ে থাকে, অর্থাৎ কমলারঙের ক্যান্সার কোষই তাদের প্রিয় খাবার।

যেহেতু ক্যান্সার কোষ তার শরীরের যে কোনো জায়গায় থাকতে পারে, এই রোগী তার মনশ্চক্ষুতে দেখতে পায় যে তার ক্ষুধার্ত খরগোশরা অর্থাৎ রক্তের শ্বেতকণিকাগুলো তার রক্তস্রোতের মধ্য দিয়ে শরীরের সর্বত্র পরিচালিত হচ্ছে। সেই সাথে কমলারঙের খাবারগুলো খুঁজে বের করছে এবং খেয়ে ফেলছে, অর্থাৎ ক্যান্সার কোষগুলোকে খেয়ে ফেলছে যে পর্যন্ত আর কোনো খাবার অবশিষ্ট থাকছে না।

'আমার নিশ্চিত হওয়া প্রয়োজন যে, আর কোনো ক্যান্সার কোষ আমার বুকের অবশিষ্ট অংশে বা অন্য কোথাও চলে আসছে কি না। সুতরাং আমার খরগোশগুলো তো আছেই। অর্থাৎ রক্তের শ্বেতকণিকাগুলো ওপরে-নীচে যাওয়া-আসা করছে, আমার বাহু দিয়ে, এবং আমার সর্বাঙ্গের মধ্য দিয়ে, আমার মস্তিষ্কে অর্থাৎ সর্বত্র। কিন্তু ওরা যখন আমার যকৃত প্রদেশে প্রবেশ করে, তখন সত্যিই সেখানে কেন্দ্রীভূত হয়ে পড়ে। একটানে কথাগুলো ব্যক্ত করেছেন পেগি পল।

তাকে তার জীবনের ইতিবাচক মন্তব্য এবং জীবনের প্রাধান্যে কথাও বলা হয়েছে যে এগুলো তার চেনা দরকার। সে আপন মনশ্চক্ষুতে দেখতে পেয়েছিলেন যে সে ক্রমে ক্রমে জয়লাভ করছে, এর মধ্যে তার নিয়মিত মেডিক্যাল চিকিৎসাও চলছিল। 'চূড়ান্ত' পর্যায়ে প্রবন্ধে বলা হয়েছে, 'ক্যান্সার ধরা পড়ার বাইশ মাস পর চতুর্থ বারের মতো লিভার স্ক্যানে নিশ্চিত করা হয়েছে যে, মিস পেগি পল দীর্ঘদিন ধরে তার মনে যে চিত্র চিত্রায়িত করেছিলেন, তাই বাস্তবায়িত হয়েছিল অর্থাৎ লিভারের টিউমারটি সংকুচিত হয়ে গিয়েছিল। স্ক্যানে বারবার একই ফলাফল দেখা যাচ্ছিল।'

BanglaBook.org

এটা খুবই তাৎপর্যপূর্ণ যে এই রোগী, মৃত্যুর হাত থেকে রেহাই পান, এবং ভাবেন যে মারাত্মক জটিল অবস্থা থেকে সম্পূর্ণরূপে যে পদ্ধতিতে সুস্থতা লাভ করে, সেক্ষেত্রে তার নবলব্ধ জ্ঞান এবং সমস্যার নিয়ন্ত্রণ অনস্বীকার্যভাবে গুরুত্বপূর্ণ একটি কারণ। কথা বলার সময় সে এভাবে উল্লেখ করেছে, 'আজ আমি আপনাকে বলতে পারি যে, আমার মনে হয় যে মারাত্মক রোগে আমি আক্রান্ত হয়েছিলাম তা ছিল আমার জন্য আকস্মিক। এর ফরে আমি আমার নিজের দিকে চোখ ফেরাতে বাধ্য হই, এটার মাধ্যমে আমি আমার জীবনের দিকদর্শন লাভ করার সুযোগ পাই এবং জীবনের গন্তব্য স্থির করতে পারি যা আগে কখনও পারিনি। এর ফলে আমার অনেক অনেক বিরক্তি এবং ক্রোধ আপনি থিতিয়ে পড়ে। আমি ওসব সমস্যার সমাধান করতে পেরেছিলাম এবং বিশ্বব্রহ্মাণ্ডে আমি কে এবং কোথায় আমি দাঁড়িয়ে আছি সে বিষয়ে অনেক নিরাপদ বোধ করতে পারছি এখন। এতে আমার আনন্দও অনেক।'

পেগি পল, আমাদের তেমন কথাই বলেছে, আগ্রহী সবাইকে একটি কার্ডে তিনি একথাগুলোই ছাপার হরফে লিখেছেন, 'তোমাদের মন যাই ধারণ করতে এবং বিশ্বাস করতে পারে এবং তোমাদের হৃদয় আকাঙ্ক্ষা করে, তা তোমরা বাস্তবে রূপ দিতে পার।'

এবং যারা আসলেই অমন ধারণা পোষণ করতে পারে এবং বিশ্বাস করতে পারে এমন মানসিক চিত্রায়ণ তাদের নতুন জীবন দিয়েছে। এটা একটা শক্তিযুক্ত পদ্ধতি কিন্তু এটাকে জটিল পদ্ধতি করে ফেলা উচিত নয়। কোনো কোনো সময় একটি সহজ সরল মানসিক চিত্রায়ণও আপনাকে আপনার কষ্ট কাঠিন্য থেকে আপনাকে মুক্ত করতে পারে। আর একদিন এক ব্যক্তির কাছ থেকে আমি একটি চিঠি পাই। তিনি তাতে লিখেছেন যে সবরকম দুশ্চিন্তা আর ভয়ভীতিতে তার জীবন মহামারীগ্রস্ত হয়ে পড়েছে। তারপর একদিন সন্ধ্যায় তিনি রেডিওযোগে শুনতে পান। রেডিও বক্তব্যে আমি সন্দেহভরা মন, অমঙ্গল-আশঙ্কা এবং নেতিবাচক চিন্তা থেকে মনকে কীভাবে খালি এবং হালকা করা যায় তার গুরুত্ব নিয়ে কথা বলছিলাম। সেই বিশেষ মুহূর্তে তার হাতে একটি জনপ্রিয় সফ্‌ট ড্রিংক ধরা ছিল, পরিষ্কার, এবং কার্বনেটেড এবং ঠাণ্ডা। যখন তিনি আমার বক্তব্য শুনেছিলেন, ঠিক তখন তিনি তার গ্লাসের দিকে তাকান এবং লক্ষ্য করেন যে বুদবুদগুলো নীচ থেকে ওপরে উঠছে, একটার পর একটা, তরল পানীয়ের মধ্য দিয়ে উঠছে, এবং উপরিভাগে পৌঁছেছে, তারপর ভেঙে যাচ্ছে বুদবুদগুলো, এবং অদৃশ্য হয়ে যাচ্ছে, কিছুই থাকছে না, অর্থাৎ বুদবুদগুলো তাদের অস্তিত্ব হারাচ্ছে।

তিনি বলেছিলেন যে ঠিক একই ধরনের বিষয়টি খুব বলিষ্ঠতার সাথে তার মনে উদিত হয়, তাই তিনি তখনই এবং সেখানেই সিদ্ধান্ত নিয়ে ফেলেন যে ঠিক এই মানসিক চিত্রায়ণটিই তিনি সারাদিন আপন মনে ধারণ করবেন। বিশেষ করে রাত্রে ঘুমিয়ে পড়ার আগের তার দুশ্চিন্তা এবং ভয়ের যে ভীতিকাপূর্ণ মানস-চিত্র যেগুলো বুদবুদের মতো তার মনের গভীর থেকে উঠে আসছে এবং মনের উপরিভাগ পর্যন্ত বিস্তৃত হচ্ছে কিন্তু এখানেই তার শেষ, বুদবুদগুলো ভেঙে অদৃশ্য হয়ে যাচ্ছে তখন

BanglaBook.org

তখন। তিনি আরও বলেছিলেন যে, তিনি এই কৌশল প্রয়োগ করে দেখেছেন এবং 'ইতোমধ্যে তা বিস্ময়কর ফলাফল দেখাচ্ছে'।

ধারণাটা মন্দ নয়! যদি দুশ্চিন্তা আপনার ঘুম কেড়ে নেয়, তবে আপন মানসে এমন চিত্রই আঁকেন যে এটা তো কিছুই নয়। এ তো শুধু কাল্পনিক বুদবুদ মাত্র, এবং বিশ্বাসের তোড়ে তা ভেসে যাবে।

রুথ এবং আমি যখন মানুষের দুঃখ-কষ্ট থেকে তাদেরকে উদ্ধার করার জন্য এই সূত্রটি প্রয়োগ করি, আমরা অনুভব করি যে এটা সম্ভবত খুবই উত্তেজনাকর এবং পুরস্কারপ্রাপ্তিযোগ্য একটা কাজ আমরা করি। দিনের পর দিন ফোন বাজতে থাকে এবং সূর্যের নীচে বসবাস করা মানুষগুলোর সব ধরনের সমস্যা কাহিনী সম্বলিত কত শত চিঠি আমাদের অফিসের চিঠির বাক্সে এসে জমা হয় স্বাস্থ্য সমস্যা, অর্থ সমস্যা, ব্যক্তিত্বের সমস্যা ইত্যাদি কত কী সমস্যার সমাধানপ্রার্থী সবাই। প্রত্যেকটি ফোন বলে, প্রত্যেকটি চিঠির মধ্যে মানুষের জীবনের নেতিবাচক ছবিই প্রকাশিত অর্থাৎ এগুলো অনেককেই আঁকড়ে ধরে আছে পেছন থেকে, সুখের ধারে কাছে পৌঁছতে দিচ্ছে না। 'আমার যে বস আছে, উনি আমাকে পছন্দ করেন না।' অথবা আমার স্ত্রী আমাকে ত্যাক্ত-বিরক্ত করে। অথবা আমার স্বামী বিশ্বাসযোগ্য নয়। অথবা বিবেকের তাড়না আমাকে কষ্ট দিচ্ছে। অথবা আমার সন্ত ান আমাকে তোয়াক্কা করে না। অথবা ওজন সমস্যা। অথবা মদ্যপান সমস্যা। একটা না একটা সমস্যা চলছেই। সর্বত্র সমস্যা, সর্বত্র মানুষগুলো সেই সমস্যাগুলোর সমাধানের জন্য লড়ে যাচ্ছে প্রতিনিয়ত।

অর্ধ-শতাব্দী পার হয়ে গেছে ইতিমধ্যে, রুথ এবং আমি আপ্রাণ চেষ্টা করে যাচ্ছি যে, কীভাবে কষ্ট-ক্লেশে থাকা মানুষগুলোকে এসব থেকে মুক্ত করা যায়। তবে তিনটি বিষয় আমাদের প্রত্যয় এনে দিয়েছে।

১. প্রত্যেক মানুষের মধ্যে সমস্যা সমাধান করার মতো প্রচুর সম্ভাবনা রয়েছে এবং এভাবেই তারা গঠিত। কিন্তু এ সম্ভাবনা তখনই প্রতিবন্ধকতার সম্মুখীন হয় বা দুর্বল হয়ে পড়ে যখন তা পরাজিত হয়ে যাবার মনোবৃত্তি বা নেতিবাচক আবেগের কাছে আত্মসমর্পণ করে এবং মনে করে যে সমস্যার সমাধান হয়তো অসম্ভব বা এ বিপর্যয় কাটিয়ে ওঠা সম্ভব নয়।

২. সমস্যা জীবনের এক প্রয়োজনীয় এবং আবশ্যিক উপাদান। আসলে তা আপনার জন্যে ভালোও হতে পারে; যদিও সাময়িকভাবে তা আপনাকে বেদনাতুর করে ফেলতে পারে। সমস্ত কষ্টস্বীকার্য সাফল্য আসে সমস্যা সমাধানের ফলস্বরূপ। সমস্যার সমাধান যারা করেন বা করতে পারেন, তারা বলিষ্ঠ মানুষ কারণ তারা কষ্ট-কাঠিন্য এবং প্রতিকূলতার বিরুদ্ধে লড়াই করে জয়ী হতে চান। এবং প্রতিকূল অবস্থা সত্যি, যে মানুষগুলো কখনও সমস্যার মুখোমুখি হন না তারা স্বাভাবিকভাবেই নরমমনা ব্যক্তি হয়ে থাকেন শুধু

BanglaBook.org

মানসিকভাবেই নয়, আধ্যাত্মিকভাবেও। তারা ঠিক ওই ধরনের মানুষ যারা কখনও শরীরচর্চা করেন না এবং সে কারণে তারা থলথলে শরীরসম্পন্ন হয়ে পড়েন শেষ পর্যন্ত। যখন আমি কষ্টে পড়া মানুষের আর্তচিৎকার শুনতে পাই যে, 'ঈশ্বর কেন আমার জীবনে এমনটা ঘটতে দিলেন?' আমি প্রায়ই এমন কথাই বলি, 'কারণ তিনি জানেন যে তুমি বড় হবে এবং শক্তিশালী হয়ে উঠবে যদি তোমার দুঃখ-কষ্টকে তুমি সজোরে চেপে ধরতে পার, তিনি তোমাকে ওভাবেই তৈরি করেছেন।'

৩. সমস্যা সমাধানের মূলমন্ত্র যে কোনো ব্যক্তির মধ্যেই দেখতে পাওয়া যায়। সবচেয়ে কার্যকরী যে কৌশল তা হল মানসিক চিত্রায়ণ। যে কেউ এটা নিয়ে পরীক্ষা-নিরীক্ষা করতে পারে। এর মধ্যে কঠিন কিছু নেই। এবং যেহেতু পরবর্তী অধ্যায় এটা দেখাবার আশা রাখি আমি, আর এটা সূর্যের নীচে থাকা মানুষের যে কোনো সমস্যায় প্রয়োগ করে দেখা যেতে পারে।

একটি সতর্কবার্তাও আছে, যদিও এখানে শুরুতেই তা বলা হচ্ছে। যতরকম মানসিক চিত্রায়ণ আছে আপনাদের, ঈশ্বরকে এর নীরব অংশীদার ভাবুন। কারণ তিনি তো পরশপাথর যা আপনার আকাঙ্ক্ষিত বাসনাকে উঁচু সমতলে সমুন্নত রাখবেন যেখানে তা বিরাজমান। মানস-চিত্রায়ণ মূল্যহীন এবং মূল্যবান গন্তব্য উভয় ক্ষেত্রেই প্রয়োগ করা যেতে পারে। গন্তব্যে পৌঁছার জন্য প্রার্থনা আবশ্যিক, কারণ যদি কোনো হীন স্বার্থযুক্ত উদ্দেশ্য কিংবা পাপদুষ্ট কোনো অভিপ্রায় থাকে তবে আপনার প্রার্থনা অনুসারেই আপনি ফলপ্রাপ্ত হবেন। আপনার গন্তব্য সঠিক এটা যদি মনে করেন তবে সেই অনুসারে প্রার্থনা করুন। কারণ যদি তা সঠিক না হয়, তবে তা ভ্রান্ত, এবং ভ্রান্ত কিছুর জন্য প্রার্থনা করলে তার ফলাফল সঠিক হতে পারে না কখনও। কোনো এক জ্ঞানী ব্যাক্তি একবার বলেছিলেন, 'তুমি যা পেতে বাসনা করছ সে সম্বন্ধে সাবধান, কারণ তুমি তা পেয়েও যেতে পার।' অর্থাৎ আরও উৎসাহী ও আগ্রহী হয়ে মানসিক চিত্রায়ণ কর। দীর্ঘ সময় ধরে যদি সেই মানসিক চিত্রায়ণ চালিয়ে যাও এবং যথেষ্ট কঠোরভাবে তা চালিয়ে যেতে পার, তবে তুমি তা পাবে।

আমার এক মনোচিকিৎসক বন্ধু ডা. স্মাইলি ব্ল্যানটনের বলা মানসিক চিত্রায়ণের অপপ্রয়োগের এক বিষাদময় কাহিনীর কথা আমার মনে পড়ছে। তিনি অবশ্য কারও নাম প্রকাশ না করেই কাহিনীটি বলেন আমাকে। হলিউডের এক বিখ্যাত প্রযোজক একবার তার কাছে আসেন, স্মাইলি আমাকে বলে যে তার জীবনে খুব বাজে অবস্থা যাচ্ছিল। তিনি বলেছিলেন যে, তার কাজির শক্তি দুর্বল হয়ে পড়েছিল, তার ক্যারিয়ারের পতন ঘটেছিল, তিনি ঘুমাতে পারছিলেন না, দারুণ কষ্ট ভোগ করছিলেন তিনি, এমনি আরও অনেক কিছু।

শেষপর্যন্ত তার ভেতরকার কাহিনী প্রকাশ্যে বেরিয়ে পড়ল। সেই প্রযোজকের দারুণ আকর্ষণীয় এক অভিনেত্রীর সাথে সাক্ষাৎ হয়, সে তখন চিত্রজগতে নিজেকে প্রতিষ্ঠিত করার জন্য খুব আগ্রহী। এটা পুরনো গল্প। যদিও তিনি বিবাহিত ছিলেন,

তারপরও সেই মেয়েটির সাথে একটি সম্পর্ক গড়ার সিদ্ধান্ত নিলেন তিনি। মেয়েটির বিবেকদংশনবোধ ছিল, তাই সে এতে বাধা দিল। কিন্তু প্রযোজক লোকটি ছিল নাছোড়বান্দা এবং দৃঢ়প্রতিজ্ঞ এক ব্যক্তি। প্রযোজক হিসেবে তার যে অবস্থান চিত্রজগতে তিনি সে শক্তি এক্ষেত্রে প্রয়োগ করতে চাইলেন। মানস-চিত্রায়ণ সম্পর্কেও তিনি সতর্ক ছিলেন, বিপথগামী হবার পুরো কার্যক্রম তিনি মনে মনে তৈরি করে ফেলেছিলেন, ক্রমন্বিত একটা গঠন, সময়, আয়োজন—সমস্ত কিছু তিনি এমনভাবে পরিকল্পনা করে ফেলেছিলেন যেন এটা তার চলচ্চিত্রের দৃশ্যাবলীরই একটা দৃশ্য। এবং যেমনটা তিনি মনে মনে কল্পনা করেছিলেন ফলাফলটা তেমনই দাঁড়াল।

কিন্তু তারপর মেয়েটি তার কাছে এল এবং তাকে জানাল যে সে অন্তঃসত্তা, সে ভেবেছিল প্রযোজক লোকটি তাকে ভালোবাসে, সম্ভবত তার স্ত্রীকে সে এখন ডিভোর্স দেবে এবং তাকে বিয়ে করবে। কিন্তু তার বদলে তিনি মেয়েটিকে চলে যেতে বললেন এবং এবোরশান করে ফেলতে বললেন। সে তার বাসায় গিয়ে মাত্রাতিরিক্ত ঘুমের পিল খেল। একটি কাগজে সে লিখে রেখে দিল যাতে প্রযোজকের নাম জড়ানো ছিল। এমনকী সারা হলিউডে, এটা একটা অপবাদে পরিণত হল। লোকটির ক্যারিয়ার ধ্বংস হয়ে গেল।

কাজেই, কোনো গন্তব্যে সাফল্যজনকভাবে পৌঁছার পূর্বে সেটাকে আলোর সম্মুখে তুলে ধরে তার ভালো-মন্দ যাচাই করতে কখনও ভুলে যাবেন না।

এ বইটির বাকি অধ্যায়গুলোতে, আমরা সম্মিলিতভাবে যে কাজ করেছি অর্থাৎ রুথ আর আমি পরিকল্পনা করেছি যে সর্বাপেক্ষা সাধারণ কিছু সমস্যার কথা আমরা তুলে ধরবো। যে সমস্যাগুলো মানুষকে মহামারীগ্রস্ত করে তোলে এবং মানুষকে ঝুঁকির মধ্যে ফেলে দেয়। আমরা দেখাবো যে মানসিক চিত্রায়ণ কীভাবে তাদের সমস্যাজাল ছিন্ন করে বাইরে বের করে নিয়ে আসে। ওইসব অধ্যায়ে যাবার আগে, এখানে সাধারণ একটি মানস-চিত্রায়ণ কৌশলের বিষয় তুলে ধরছি যাতে আপনারা আপনাদের কঠিন সমস্যা, যে সমস্যা আপনাদের ভুগিয়ে মারছে এবং মারাত্মক কষ্টে ফেলে দিয়েছে তা থেকে মুক্ত হতে সাহায্য লাভ করতে পারেন।

ঠিক একই মুহূর্তে ত্রিশ সেকেন্ড সময় নিন এবং মনে মনে একটি চিত্র তৈরি করুন যে আপনার সমস্যার ওপর এখন আপনার পূর্ণ কর্তৃত্ব। আপনি দেখতে পাচ্ছেন যে সমস্যাটি সমাধান হয়ে যাচ্ছে, আপনি জয় করে ফেলছেন একে, এবং আত্মবিশ্বাসের রাজত্বে চলে যাচ্ছেন আপনি। যেখানে অন্যান্য সমস্যা আপনার সামনে আসবে এবং তাদের উত্থানের সময় আপনিও আধিপত্য বিস্তার করছেন। তারপর দীর্ঘ গভীর নিঃশ্বাস নিন তিনবার এবং প্রত্যেকটির পর ধীরে নিঃশ্বাস ত্যাগ করুন।

প্রথম নিঃশ্বাস যখন আপনি নিচ্ছেন, নিজে নিজে বলুন, 'আমি আত্মবিশ্বাসের সাথে নিঃশ্বাস নিচ্ছি, এবং প্রশ্বাস বের করে দিচ্ছি ভয়ের সাথে।'

BanglaBook.org

দ্বিতীয়বার : 'আমি নিঃশ্বাস গ্রহণ করছি শক্তিযুক্ত হয়ে; আমি প্রশ্বাস বের করে দিচ্ছি দুর্বলতার সাথে।'

তৃতীয়বার 'আমার সমস্যার ওপর বিজয়ীর মতো নিঃশ্বাস নিচ্ছি আমি; (নাম বলেন) এবং প্রশ্বাস বের করে দিচ্ছি পরাজিতের মতো।'

তারপর পৃষ্ঠা ওল্টান আপনি, মনশ্চক্ষুতে নতুন আত্মবিশ্বাস এবং দৃঢ় প্রতিজ্ঞা ধারণ করুন এবং ভাবুন যে এই শক্তিদ্বয় আপনার মধ্য দিয়ে প্রবাহিত হচ্ছে। আপনার সমস্যাগুলোর ওপর আপনি তখন নিয়ন্ত্রণ প্রতিষ্ঠা করতে পারবেন। আপনার জীবনের পরিচালনার ভার আপনি গ্রহণ করতে পারবেন তখন। মানস-চিত্রায়ণ সম্বলিত এই বই এ কাজটা করার জন্য সাহায্যকারী হিসেবে পরিকল্পনা করা হয়েছে—এবং বইটি তা করবেও।

The Online Library of Bangla Books
BanglaBook.org

অধ্যায় ॥ ৪

মানসিক চিত্রায়ণ কীভাবে নড়বড়ে অহমকে ধরে রাখতে সাহায্য করে

বিখ্যাত মানসিক রোগ চিকিৎসক ডা. স্মাইলি ব্ল্যানটন আমার পরিচিতদের মধ্যে একজন অন্যতম জ্ঞানী ব্যক্তি। দিনের পর দিন তিনি বলে বেড়াতেন যে রোগীদের সাথে সাক্ষাতের সময় সর্বাপেক্ষা সাধারণ সমস্যা নিয়ে তাকে আলাপ করতে হয়েছে, তা হল তাদের আত্মপ্রীতির অভাব।

অধিকাংশ মানুষ যারা তার সাথে পরামর্শ করেছিল, তাদের সম্বন্ধে স্মাইলি বলেছেন যে, তাদের মধ্যে আত্মপ্রীতির ঘাটতি তিনি লক্ষ্য করেছেন। তাদের মতামত প্রকাশের মধ্যে একটি দৈন্যাবস্থা ফুটে উঠতো—তাকে বলা যেতে পারে—নিজেদের নিয়ে তাদের মানসিক চিত্রায়ণ দৈন্যতাপূর্ণ। এবং এই মহান ডাক্তার; যিনি বাইবেলের আদ্যপান্ত সম্বন্ধে জানতেন, এ ধরনের রোগীদের তিনি সবসময় ঈশ্বরের মহান দ্বিতীয় আজ্ঞার উদ্ধৃতি দিয়ে বলতেন 'তুমি তোমার প্রতিবেশীকে তোমার নিজের মতো ভালোবাসবে।' (মথি ২২:৩৯)

'বিষয়টি এমন' ডা. স্মাইলি ব্ল্যানটন বলতেন, 'তোমার মুখাবয়বের ওপর নাসিকার অবস্থানের মতোই বিষয়টা সুস্পষ্ট। মানুষের যতরকম পীড়া আছে ভালোবাসাই হল তার প্রতিউত্তর। কিন্তু বাইবেল এখানে বলছে'—রোগীর হস্তে ধৃত বইটি সে বিশ্বাস করবে—'যতদিন তুমি যাকে অবজ্ঞা বা ঘৃণা বা তুচ্ছ-তাচ্ছিল্য করবে ততদিন তুমি তাকে যথাযথভাবে ভালোবাসতে পারবে না। দেখ! এই যে এখানে, ঠিক এখানে দেখ, দেখতে পাচ্ছ কি? ঠিক এখানে!'

হীনমন্যতাবোধ কিভাবে সংজ্ঞায়িত করবেন আপনি একে? আমার মনে হয়, আমি বলবো যে জীবনের অস্তিত্বমানতায় এটা হল ভীরুতা অর্থাৎ সাহসের অভাব। এবং স্মাইলি ঠিকই বলেছিলেন ব্যাপারটা সচরাচর দৃষ্ট এবং সাধারণ। আমি আমার নিজস্ব পরামর্শদানের অভিজ্ঞতার ক্ষেত্রে দেখেছি যে প্রায়ই বাহ্যিকভাবে আত্মবিশ্বাসী এবং আক্রমণাত্মক বেশিরভাগ মানুষগুলো সেই সুস্পষ্ট বা দৃশ্যমান আত্মবিশ্বাসকে গভীর অবিশ্বাসের মুখোশ হিসেবে ব্যবহার করছে এবং তাদের বেঁচে থাকার এবং প্রতিযোগিতার সামর্থের সাথে পেরে বা এঁটে উঠতে পারছে না।

সত্যিই এটা একটা আপাতবিরোধী সত্য। সৃষ্টিকর্তা যখন মানব সৃষ্টি করেন তখন তিনি তাকে তার শ্রেষ্ঠ অবদান হিসেবেই সৃষ্টি করেন। বাইবেল বলছে যে, আমরা স্বর্গদূতের চেয়ে সামান্য নীচু পদে পদাভিষিক্ত যা অন্যান্য সবকিছু থেকে

BanglaBook.org

অনেকটা উঁচু। এতে বলা হয়েছে, সৃষ্টিকর্তা আমাদেরকে গৌরব এবং সম্মান মুকুটে ভূষিত করেছেন। তাই এখন আপনারা ভেবে দেখুন যে প্রাণী ঈশ্বরের সাদৃশ্যে সৃষ্ট হয়েছে সে প্রাণী নিজেদের সম্বন্ধে কতটাই নিশ্চয়তা বোধসম্পন্ন হবে, তাই হবেন না কি আপনারা? কিন্তু সবাই প্রায় তেমন হয় না। কিছু না কিছু তাকে তার বিশ্বাস থেকে যে বিশ্বাস তাকে সুখী করতে পারে তাকে পেছনে থেকে আঁকড়ে ধরে। আর যারা হীনমন্যতাবোধে ভুগছে তাদের যে কারো মতো আপনাদের বলবে—যখন কোনো ব্যক্তির তার আপন মানস-চিত্রায়ণ নিশ্চিত কোনো স্তরে নেমে যায়, তখন তার ফলাফল বা পরিণতি দাঁড়ায় দারুণ যন্ত্রণাময়।

এটা প্রায় এমন এক ব্যাপার যেন আমাদের মধ্যে দুটো আলাদা আলাদা প্রকাশ্য বৈরিতাপূর্ণ সত্তা অস্তিত্বমান একটি শক্তিশালী আর একটি দুর্বল। একটি সাহসী আর একিট ভীতু, একটি বড় আর একটি ছোট। আমাদের প্রত্যেকেরই মধ্যে একটি বড় 'আমিত্ব' রয়েছে এবং একটি 'ছোট আমিত্ব'ও রয়েছে, এবং অনেক সময় 'ছোট আমিত্ব' 'বড় আমিত্বকে' হতাশ এবং পঙ্গু করে ফেলে।

কয়েক বছর আগে ইতালীর এক চড়া সুরের গায়ক এনরিকো কারুসে সম্বন্ধে পড়েছিলাম, স্টেজে উঠে গান করে এমন বড় বড় সব ওস্তাদদের মতো বড় মাপের গায়ক। পরবর্তী জীবনে প্রচণ্ড আত্মবিশ্বাস জন্ম নেয় কিন্তু ক্যারিয়ারের শুরুতে তিনি মারাত্মক অনিশ্চয়তা আর সন্দেহে ভুগছিলেন।

গীতিনাট্য মঞ্চস্ত হবার প্রথম রাত্রে, কারুসো পাশে দাঁড়িয়ে অপেক্ষা করছিলেন মঞ্চের ওপর যাবার জন্য ঠিক এমন সময় মঞ্চভীতি তাকে এমনভাবে আচ্ছন্ন করে ফেলে যে তার পক্ষে স্বাভাবিক থাকা অসম্ভব হয়ে পড়ে। তার কণ্ঠদেশ সংকুচিত হয়ে যায়। সর্বাঙ্গ থেকে ঘাম ঝরতে থাকে। আসলে তিনি ভয়ে কাঁপছিলেন তখন।

তারপর মঞ্চ পরিচালনায় নিযুক্ত এক ব্যক্তি যিনি তার বেশ কাছাকাছি ছিলেন অবাক বিস্ময়ে শুনেন, ফিসফিস করে তিনি নিজেকে আদেশ করছেন, 'বের হও! ঘৃণ্য 'ছোট আমিত্ব' তুমি আমার পথ থেকে বের হয়ে যাও! দূর হও! দূর হয়ে যাও এখান থেকে!'

বিস্ময়কর ইচ্ছাশক্তি বলে, কারুসো তার আপন মানসিক চিত্রায়ণ বদলে ফেলছিলেন। তার ভেতর থাকা ভীতিপূর্ণ, ভীত-সন্ত্রস্ত যে উপাদান ছিল তাকেই তিনি বলছিলেন কথাগুলো, এবং তার ভেতরে থাকা যে বলিষ্ঠ, ইতিবাচক উপাদান ছিল তাকে তিনি প্রস্তুত হতে বলছিলেন, অবশ্যই তা প্রস্তুত হয়ে এবং এই প্রতিআক্রমণের সম্মুখে এই 'ছোট আমিত্ব' একেবারে চুপসে যাবে। মঞ্চের ওপর গেলেন তিনি, সেখানে সুন্দরভাবে এবং স্বচ্ছন্দ সাহসিকতায় গান গাইলেন এবং এটাই ছিল কারুসোর বৈশিষ্ট্যপূর্ণ আকর্ষণীয় পরিবেশনা। গানের শেষে প্রচণ্ড আনন্দ-আবেগে তরঙ্গায়িত হয়ে উঠল শ্রোতামণ্ডলী, ব্রেভো! ব্রেভো! (সাবাস! সাবাস!) বলে চিৎকার করতে থাকল সবাই। তারা কি সবাই করতালি দিয়ে এই মহান কলাকারের নৈপুণ্যের প্রতি উল্লাস প্রকাশ করছিল? হ্যাঁ, অবশ্যই কিন্তু সম্ভবত স্বজ্ঞাতভাবে তারা আরও কিছুর জন্য তাকে অভিনন্দিত করছিল—তা হল কলাকার

BanglaBook.org

লোকটি তার 'ছোট আমিত্বের' ভয়ভীতি এবং নৈরাশ্যকে হটিয়ে দিয়ে তার মধ্য থেকে যে 'বড় আমিত্ব'কে বের করে নিয়ে আসতে পারলেন তার জন্য।

আমার কাছে তার আপন বিষয়ে পরামর্শ চাইতে আসা এক যুবতী স্ত্রীকে এই কাহিনীটি বলেছিলাম। মানসিক বিপর্যয়বিদ্ধ মেয়েলোকটি ভয়ভীতিতে আচ্ছন্ন হয়েছিল। তার স্বামী পদোন্নতিপ্রাপ্তির জন্য বিবেচনাধীন ছিলেন, ব্যাপারটা গুরুত্বপূর্ণ। কিন্তু সেই কোম্পানির একটা প্রথা ছিল যে এর আগে একটা পার্টির আয়োজন করতে হতো যেখানে উচ্চপদস্থ সহকারি অফিসাররা তাদের অধীনস্ত চাকুরেদের সামাজিক অবস্থা পর্যবেক্ষণের একটা সুযোগ নিয়ে নিতেন। এ বিষয়ে স্ত্রীদের সবসময় জিজ্ঞাসাবাদ করা হোত, কারণ কোম্পানি সম্পূর্ণ সঠিকভাবে বিশ্বাস করতো যে, একজন পুরুষ এবং তার স্ত্রী মিলে একটি অবিভাজ্য টিম—কাজেই যখন তাদের একজনের সাথে তুমি আলাপ-আলোচনা করবে তখন অপরজনের সাথেও তোমার আলাপ হয়ে যাবে।

আমি যুবা মেয়েটিকে জিজ্ঞেস করলাম, 'এতে তোমার এত উদ্বিগ্ন হবার কী আছে? তুমি তো অনায়াসে নিজেকে সামলে নিতে পার।'

'ওহ্, ডা. পিল, মেয়েটি বলল, এবং দেখা গেল এর চোখ দুটো অশ্রুসিক্ত। 'ওদের সবাই অর্থাৎ সবার স্ত্রীরাই কলেজ পড়া মেয়ে যেমন স্মীথ, বা বাসার কিংবা আরও ওয়েলেসলিয়ান। আর আমি তো কখনও হাই স্কুলই ছাড়িয়ে যেতে পারিনি। ওরা যেসব বিষয়ে কথা বলবে আমার তো সে সম্বন্ধে কোনো ধারণাই নেই। আমি শুধু জানি যে, আমার খুব দুশ্চিন্তা হবে এবং বোকার মতো কিছু একটা করবো আমি তাতে 'জিমের' পদোন্নতির সুযোগটা হাতছাড়া হয়ে যাবে। ওখানে যাবার মতো অবস্থায় নেই আমি এবং এখনও ওখান যেতে চাইছি না আমি। ওহ্, আমি যে কী করবো?'

ভীরুতা, হ্যাঁ, তুমি দেখ ভীরুতা তোমাকে তোমার নিত্যকর্মের মতো পেয়ে বসেছে এখন, যেন আর কিছুই তুমি করতে পার না, কিংবা কিছু করারও নেই তোমার।

আমি তাকে বললাম, 'দেখ, খুব সুন্দর মেয়ে তুমি; তোমার পোষাক-পরিচ্ছদ সুন্দর, সততা আছে তোমার, এবং আরও আছে তোমার নিজস্ব মোহিনী শক্তি। ওয়েলেসলি কলেজ থেকে পড়াশুনা করা ওসব স্ত্রীদের নিয়ে কিছু ভেবো না তুমি। ওরা ওসব বিষয় খুব বেশি কিছু জানে বলে মনে হয় না। যা হোক, তুমি শুধু তোমার মতো করে ভাব, অর্থাৎ তুমি তুমিই। বেশিরভাগ মানুষের একটাই কষ্টকর সমস্যা যে তারা সবসময় অন্য কাউকে নকল করার চেষ্টা করে। যদি সৃষ্টিকর্তা আমাদের সবাইকে একইরকমভাবে সৃষ্টি করতে চাইতেন, তাহলে তিনি সেভাবেই আমাদের তৈরি করতেন। এ জগতে তুমিই শুধু একমাত্র মেয়ে যে তোমার মতো, অন্য কেউ তোমার মতো নয়। বিষয়টা একবার ভেবে দেখ। মিলিয়ন মিলিয়ন মানুষ আছে জগৎ ভরা কিন্তু তুমিই শুধু তোমার মতো! তোমার কোনো তুলনা হয় না এবং তুমি

BanglaBook.org

খুবই স্বতন্ত্র। সুতরাং ওই পার্টিতে যাও তুমি এবং নিজের মতো হয়েই যাও; তোমার নিজস্ব আকর্ষণীয় ব্যক্তিস্বাতন্ত্রবোধ নিয়ে। ওখানে ওই মানুষগুলোর সাথে মেশ, সঙ্গ দাও এবং দেখবে যে তুমি কীভাবে তোমার হীনমন্যতাবোধকে নাড়া দিতে পারছ। ওদের মধ্যে গিয়ে নিজেকে নিজে বলতে থাক, যে যীশুখ্রিস্টের সহায়তা বলে আমি সবকিছুই করতে পারি, যিনি আমাকে শক্তিদান করেছেন, নিজেকে মোহনীয় করে তুলতে, স্বাভাবিক করে তুলতে, পছন্দযোগ্য করে তুলতে একটি যথাযথ মানসিক চিত্র তৈরি করে ফেল, দেখবে তোমার সবকিছু ঠিকঠাক মতো ঘটছে।'

এরপর আমি তাকে কারুসোর কাহিনীটি শোনালাম, এবং শেষ পর্যন্ত হালকা ভয় নিয়ে, সামান্য উদ্বেগ নিয়ে, কিন্তু বেশ খানিকটা আশা ভরা মনে, সে ওখান থেকে চলে গেল। এবং পরে আমি শুনেছিলাম যে সেই পার্টিটা বেশ ভালোই হয়েছিল। তার স্বামীর প্রমোশন হয়েছিল।

কিন্তু মিলিয়ন মিলিয়ন মানুষ আছে, যারা জানে না যে কীভাবে সন্দেহ এবং ভয়ভীতিকে ঝাঁকি দেয়া যায়, মিলিয়ন মিলিয়ন মানুষ তাদের দুটো হাত এবং হাঁটুর ওপর ভর করে হামাগুড়ি দিয়ে জীবনভর কোনোরকমে এগুতে থাকে কিন্তু সোজা হয়ে দাঁড়িয়ে সদর্পে বলিষ্ঠ পদক্ষেপে সম্মুখে চলে না বা চলতে চায় না। অন্তরের অন্তঃস্থল থেকে তাদের প্রতি আমার অনিবার সহমর্মিতা রইল, কারণ আমি জানি মনোবেদনা কী এবং কেমন।'

অহমবোধকে ধরে রাখ

যদি তোমার অহমবোধ থাকে তবে তুমি কী করতে পার, তা কি ধরে রাখা প্রয়োজন? নিজের সম্বন্ধে এমন মানস-চিত্রায়ণ তুমি কীভাবে রোধ করতে পার যে তুমি একজন অপর্যাপ্ত ব্যক্তি—অর্থাৎ এমন এক মনোবৃত্তি যে, সেই ব্যাপারগুলোই চিরস্থায়ী হয়ে যায় যেগুলো তুমি পাশ কাটিয়ে যেতে চাও।

প্রথম যে বিষয়টি বিবেচ্য তা হল, তোমার গোটা জীবন নিয়ে ভালোভাবে পরীক্ষা-নিরীক্ষা করে দেখ যে যদি হীনমন্যতাবোধের কারণস্বরূপ সুনির্দিষ্ট কিছু পেয়ে যাও তবে তা নিখুঁতভাবে উল্লেখ কর। প্রায়ই দেখা যায় যে কারণটা শৈশবকালে মনোজমিনে পোঁতা হয়েছিলে। এটা নিশ্চিত যে জন্মগতভাবে হীনমন্যতাবোধ নিয়ে আমরা জগতে আসিনি; স্বাস্থ্যবান একটি শিশুর একটি বলিষ্ঠ অহমবোধ আছে এবং যতদূর সম্ভব একজন এ কথা বলতে পারে যে তার নিজের সম্বন্ধে একটি উঁচু মতামতও আছে। কিন্তু এমনকী তাতেও, আত্মবিশ্বাস ক্ষতিগ্রস্থ হতে পারে; কখনও কখনও কর্কশ স্বভাবাপন্ন বা অতিসূক্ষ্ম সমালোচনাকারী অভিভাবকের দ্বারা, কখনও বা অন্যান্য শিশুদের উৎপাতে বা উপহাসের কারণে; আবার কখনও বা প্রতিদ্বন্দ্বিতাপূর্ণ ভাই বা বোনের উৎকর্ষ যদি তাকে ছাড়িয়ে যায় বা তার মনের ওপর মাত্রাতিরিক্ত ছায়াপাত করে তাতেও তার সংবেদনশীল মানসিক অবস্থা কোণঠাসা হয়ে পড়তে পারে।

BanglaBook.org

একজন লোকের কথা আমার মনে পড়ে যিনি ত্রিশ বছর আগে আমার এবং ডা. ব্ল্যানটনের প্রতিষ্ঠিত ধর্মীয় এবং স্বাস্থ্য সংক্রান্ত বিষয় পরামর্শ কেন্দ্রে এসেছিলেন। তিনি সাহায্য খুঁজে ফিরছিলেন কারণ বেশিরভাগ সময় তিনি অতি দুঃখের সাথে আপন অপার্যপ্ততা অনুভব করছিলেন। তিনি বুঝতে পারছিলেন যে তিনি কিছুতেই তার সেই বৈরী অবস্থার সাথে পেরে উঠছিলেন না। এবং বলেছিলেন, আমার কথা বিশ্বাস করুন, 'আমি আর পেরে উঠছি না' এই অনুভূতি আরও বিস্তৃত হয়ে পড়ছে দিন দিন। শেষ পর্যন্ত দীর্ঘ আলাপ-আলোচনা এবং তন্ন তন্ন করে পরীক্ষা-নিরীক্ষার পর দেখা গেল যে ছোট্ট একটি বালকের মতো তিনি যেন এই সুইমিং পুলে ডুবে গিয়েছিলেন। তার উন্মত্ত মা তাকে আবার পানিতে যেতে নিষেধ করলেন। তাকে বলা হল সে যেন সুইমিং পুলের পাশে দাঁড়িয়ে অন্যান্য ছেলেদের সাঁতার কাটা ভালো করে লক্ষ্য করে, এবং ক্রমে ক্রমে সাঁতার কাটার ধারণা এবং কৌশল আয়ত্তে এসে যাবে এবং বুঝতে পারবে যে অন্যদের মতো কেন সে সাঁতার কাটতে পারেনি। এভাবে তার মধ্যে অবিশ্বাস শিকড় মেলে বসেছিল এবং দিন দিন তা বেড়ে উঠছিল।

ভয়ভীতির মধ্যে সে বড় হতে থাকল, এবং আমরা যখন তাকে দেখলাম যে তার কথাবার্তা একেবারে প্রতীকি উদ্ধৃতির মতো শোনাচ্ছে। সে বলতো, 'এটা আমার মাথা ছাড়িয়ে গিয়েছে।' অথবা 'আমার জন্য এটা খুব গভীর' বা 'যদি আমি চেষ্টা করতে যাই, তবে আমি ডুবে যাবো।' এই লোক তার অপর্যাপ্ততার বিরুদ্ধে ক্রমাগত ভ্রম-নিবারণের জন্য কঠোর সংগ্রাম চালিয়েছেন; সাহসিকতার বা মনের জোরের অপর্যাপ্ততার জন্য তার স্নায়ুশক্তি প্রায় ভেঙে পড়েছিল। অন্যান্য হীনমন্যতাবোধে আক্রান্তদের আমি যেমন বলে থাকি ঠিক সেভাবেই আমি তাকে বললাম যে, তার যে সমস্যা, সেই সমস্যার মূল প্রতিকার হল, তার জীবনের গভীরে ঈশ্বরের উপস্থিতির অনুভূতিকে সদা জাগ্রত রাখা। অর্থাৎ তুমি এমন একটি মানসিক চিত্রায়ণ মনে সমুন্নত রাখ যে তুমি যখন হাঁটছ, তখন তোমার পাশে সেই মহাশক্তিও চলমান, যিনি ছোট্ট একটি ফুল থেকে আরম্ভ করে ওই মহাকাশের নক্ষত্রপুঞ্জ যারা আপন আপন জায়গায় সমাবিষ্ট তাদেরকেও সৃষ্টি করেছেন। সমস্ত ভয়ভীতি, এবং সংকুচিতভাব এবং হেরে যাবার হীন অনুভূতি এসবকিছুকে মন থেকে বের করে দেবার এটাই একমাত্র নিশ্চিত পথ। তুমি নিজেকে কতটা ভীতিগ্রস্ত ভাবছ সেটা কোনো বিষয় নয়, আমি নিশ্চয়তা দিয়ে বলতে পারি যদি তুমি তোমার চেতনাকে ওই অনুভূতির প্রবাহমানতায় ভরিয়ে তুলতে পার তবে এ জগতের কোনো কিছুর পক্ষেই তোমাকে ভীত-সন্ত্রস্ত করে তোলা সম্ভব নয়। জীবনপথে নির্ভয়ে সোজা হেঁটে যেতে পারবে তুমি, মাথা উঁচু করে চলতে পারবে তুমি।

কীভাবে করবে তুমি একাজ? বেশ, এর জবাবগুলো প্রায়ই দেয়া হয়ে থাকে, যেগুলো অতিব্যবহৃত এবং অতি পরিচিত, কিন্তু শাশ্বত সত্য। তোমরা প্রার্থনা কর—কারণ প্রার্থনা হল ঈশ্বরের সাথে কথা বলার মতো একটি বিষয়। তোমরা সেখানে যাও যেখানে ঈশ্বরের কথা বলা হয়, ঈশ্বরের কথা ভাবা হয় এবং যার ওপর

BanglaBook.org

আলোকপাত করা হয় এবং তা করা হয় গির্জায়, মসজিদে, ও মন্দিরে অথবা ভালো কোনো আধ্যাত্মিক জ্ঞান সমৃদ্ধ সংঘে, এবং এরকম অনেকই থাকতে পারে। তোমরা বাইবেল, কোরআন, গীতা, ত্রিপিটক এসব পড় এবং এখানে যা যা পড় তা আপন জীবন ক্ষেত্রে প্রয়োগ কর। কিন্তু এসব মূল্যবান পবিত্র গ্রন্থগুলো শুধুমাত্র পড়ার জন্য পড়তে হবে বা কেউবা যদি বলে এগুরো পড়া উচিত, তাতে মূল উদ্দেশ্য পূরণ হয় না বা লাভও হয় না। বাইবেল, কোরআন, গীতা, ত্রিপিটক এগুলোতে সারগর্ভ বার্তাগুলো আছে এবং তা যদি অধ্যবসায়ের সাথে নিজের আপদে বিপদে এবং নানান সমস্যায় প্রয়োগ কর তাহলে তা তোমাকে উদ্ধার করবে অর্থাৎ আপন মানসে যা যা তুমি চিত্রায়ণ করবে এর মাধ্যমে তার বাস্তবায়ন ঘটবে বলে আশা করা যায়।

উদাহরণস্বরূপ ডেভিড এবং গলিয়াথের কাহিনীটি গ্রহণ করা যেতে পারে। প্রত্যেকেরই জানা যে কীভাবে সেই সামান্য মেষপালক ছেলেটি ফিলিস্তিনের সেই দৈত্যাকার এবং সমরাস্ত্রে সজ্জিত যোদ্ধার বিরুদ্ধে লড়াই করতে বেড়িয়ে পড়েছিল। কোথায় ছিল ছেলেটির যুদ্ধাস্ত্র? শুধুমাত্র একটি ফিশ এবং পাঁচটি মসৃণ পাথর; তাই নয় কি? খুবই সত্য। কিন্তু ওটাই ছিল তার অস্ত্রশস্ত্রের একটি অংশ মাত্র, প্রকৃতপক্ষে খুবই ক্ষুদ্রতম একটি অংশ। ডেভিডের সেই কথাগুলো কী ছিল একবার শুনুন, সবাই তো মনে করেছিল ওই দৈত্যাকার গলিয়াথের বিরুদ্ধে লড়তে নেমে ডেভিড নির্ঘাৎ মারা পড়বে 'গলিয়াথ তুমি আমার সম্মুখে এসেছ একটি তরবারি; একটি বর্শা এবং একটি ঢাল হাতে; কিন্তু আমি তোমার সম্মুখে এসেছি বাহিনীগণের সদাপ্রভুর নামে...' (১ম স্যামুয়েল ১৭:৪৫)

অন্য কথায় বলতে গেলে, ডেভিড যুদ্ধক্ষেত্রে গিয়েছিল নিজেকে ঈশ্বরের সহায়তায় মনকে পরিপৃক্ত করে। ওটাই ছিল তার শক্তিশালী যুদ্ধসজ্জা। কাজেই তার মনে কোনো ভয়ভীতি ছিল না। এবং সে কারণেই তার জয় হয়েছিল।

কাজেই বাইবেলে বর্ণিত সেই বিখ্যাত কাহিনীর ক্ষুদ্র পরিচ্ছেদটুকু শুধু প্রাচীন ইতিহাসের একটি উত্তেজনাকর কাহিনী হিসেবে পড়লেই সব হয়ে গেল তা নয়। ঐশ্বরিক বিশ্বাসের প্রায়োগিক বিষয়টিও যাচাই করে দেখতে অনুরোধ করি। এই ধারণা প্রয়োগে আপনাদের জীবনে সত্য ফল বয়ে আনবে বলে বিশ্বাস করি। যেসব ভীতিকর সমস্যার সম্মুখীন আপনারা হয়ে থাকেন, যেগুলো অন্যদের ভয়ে কুঁকড়ে ফেলে, ওগুলোকেই আপনাদের অপর্যাপ্ততার বোধ জাগিয়ে তোলে? ওগুলোর বিরুদ্ধে রুখে দাঁড়ান, কাহিনীতে যেমন বলা হয়েছে ঈশ্বরের নামে আমি রণে অবতীর্ণ হয়েছি, ঠিক সেইরকম আপনারা দৃঢ়তার সাথে কথাগুলোকে আপনার রণসজ্জা করে তুলুন। সর্বশক্তিমান ঈশ্বর তাঁর আপন প্রতিমূর্তিতে মানুষকে সৃষ্টি করে এটাই বুঝিয়েছেন যে তোমরা আমার নামে নির্ভয়ে এ জগতের পথে বিচরণ কর, কিন্তু আপন হাঁটু এবং হস্ত দ্বয়ের ওপর ভর করে হামাগুড়ি দিয়ে চলতে বলেনি সারাজীবন।

আপনার মনে যে সমস্যাগুলো ভীতিপ্রদভাবে আসন গেড়ে বসেছে, তার মধ্যে একটি সমস্যা নির্বাচন করুন এবং এর বিরুদ্ধে কার্যকর পদক্ষেপ নিন। এমারসন

BanglaBook.org

কী বলেছেন সে কথা স্মরণ করুন: 'যাতে ভয় আছে সেই কাজটিই করুন, এবং তাতে ভয়ের মৃত্যু ঘটবে এটা অবধারিত।' মনে করুন, আপনার পদোন্নতির জন্য বসের কাছে আবেদন করতে ভয় হচ্ছে আপনার। সেক্ষেত্রে প্রথমে সাহস সংগৃহীত করুন এবং যদি আপনি উক্ত পদের যোগ্য হয়ে থাকেন তবে অকপটভাবে তার কাছে আবেদন করুন। হয়তো আপনি পদোন্নতি পেলেন না, কিন্তু যে কোনোভাবেই হোক আপনি নিজের জন্য বিস্ময়কর কিছু করলেন তা তো সত্যি; কারণ এভাবে আপনার ভীতিজনক প্রতিবন্ধকতা আপনি ভেঙে ফেলতে সক্ষম হচ্ছেন। এবং বিরাট অংকের বেতনের চেক থেকে তা অনেক মূল্যবান।

কোনো একসময় এদেশে উইলিয়াম জেমস নামে এক মহান মনস্তত্ত্ববিদ ছিলেন। তিনি সুনির্দিষ্টভাবে বলেছেন যে, আমাদের সবার মধ্যে একটি মনোস্তাত্ত্বিক প্রতিবন্ধকতা রয়েছে যাকে তিনি অবসন্নতার প্রথম স্তর বলে আখ্যায়িত করেছেন। তিনি বলেছেন যে আমাদের মধ্যে অধিকাংশ লোকেরাই এই পর্যায়ে না আসা পর্যন্ত কাজকর্ম এবং সংগ্রাম করি, এবং তারপর আমরা বলি, 'আমি খুব ক্লান্ত। আমার আর বলশক্তি অবশিষ্ট নেই। এখানে থামতে হবে আমাকে।' কিন্তু জেমস বলেছেন যে, অবসন্নতার এই প্রতিবন্ধকতা ছাড়িয়ে বিস্ময়কর বল এবং শক্তি আমাদের জন্য অপেক্ষা করছে, যদি আমরা এর ভেতর দিয়ে আমাদের ইচ্ছাশক্তিকে পরিচালিত করি।

'এ জগতে যে লোকগুলো সত্যি সত্যি মহান কিছু করে' উইলিয়াম জেমস বলেছেন, 'তাঁরা হলেন সেই লোক যারা অবসন্নতার প্রথম স্তরকে পেছনে হটিয়ে দেয়।'

আত্ম-সন্দেহও ঠিক তদ্রূপ। এটা একটা প্রতিবন্ধক সামনে দাঁড় করিয়ে দেয় এবং ভীরু মানুষগুলো এর সম্মুখে লড়াইয়ে অবতীর্ণ না হয়ে পিছু হটতে থাকে—এবং তা শেষ পর্যন্ত বদ অভ্যাসে পরিণত হয়। কিন্তু এটা যদি আপনি ভেঙে বেরিয়ে যেতে পারেন, অর্থাৎ যদি আপনি আপনার ভয়ভীতি ঝেরে ফেলে পদোন্নতির কথা জানাতে পারেন, যাতে ভয় আছে তাই যদি করতে পারেন তবে মাত্র একবার যদি তা পারেন—তবে প্রতিবন্ধকতা ভেঙে যেতে বাধ্য এবং আপনার মানস-চিত্রায়ণ ও উন্নতস্তরে উড্ডীন হতে বাধ্য। আত্মবিশ্বাস আপনার মনে প্লাবিত হতে শুরু করবে এবং সন্দেহ আর অপর্যাপ্ত অনুভূতিকে তা বিতাড়িত করবে।

আর একটি কাজও আপনি করতে পারেন। যে ধরনের জীবনযাপন আপনি করছেন তা পরীক্ষা করে দেখুন এবং যদি প্রয়োজন মনে হয়, তাহলে তা পরিষ্কার করে ফেলুন। হীনমন্যতাবোধের একটি বড় কারণ হল সম্ভবত সবচেয়ে বড় কারণ, ভুল কাজ করা, নৈতিক দৃষ্টিকোণ থেকে তা তুলাদণ্ডের মতো। মানুষ যা যা করে, নৈতিকতার দিক থেকে তা কোনো কোনো সময় ভ্রান্ত, তার কারণ তারা তা করতে প্রলুব্ধ হয়। কখনও কখনও সাধারণভাবেই তারা প্রলুব্ধ হয়, কারণ তারা তা চায় এবং ভাবে যে তারা এ থেকে পালাতে পারবে। পুরনো ধাঁচের শক্ত-কঠিন-আঘাত এমন শব্দের ব্যবহার করে যে, তারা পাপ কাজ করে। এবং এরকম একটি নির্বোধের কাজ আপনি করতে পারেন, কারণ একবার যখন আপনি পাপ কাজ

BanglaBook.org

করেন তবে তা কখনও আপনার মন থেকে মুছে যাবে না। আপনি তা অগ্রাহ্য করার চেষ্টা করতে পারেন। আপনি তা আপনার মন থেকে তাড়িয়ে দেয়ার চেষ্টাও করতে পারেন। কিন্তু এটা কম্পিউটারে ত্রুটিপূর্ণ তথ্য প্রবেশ করিয়ে দেবার মতো একটি বিষয়। এটা ওখানে থেকেই যায়। এটা অদৃশ্য হতে যাচ্ছে না। এটা ত্রুটিপূর্ণ উত্তর প্রদানের কারণ হতে যাচ্ছে কম্পিউটারের জন্য কারণ কম্পিউটারে ত্রুটিপূর্ণভাবেই এর অনুক্রম করা হয়েছে।

অবচেতনে এক টুকরো ময়লার কুচি

আমি কখনও বুঝতে পারিনি যে পাপের ফলাফল সবার কাছে কেন সুস্পষ্ট নয়। নৈতিকতার লঙ্ঘন মানব মনের অবচেতনে এক টুকরো ময়লার কুচির মতোই। যদি সেই কুচি সরিয়ে ফেলা না হয়, তাহলে সেটা সেখানে পচতে শুরু করবে। এবং এই পচনটা কেমন আকার নিতে পারে? সবার আগে তা ব্যক্তিবিশেষের আত্মসম্মানকে ক্ষতিগ্রস্ত করবে। তিনি জানেন যে, তিনি কিছু একটা ভুল করে ফেলেছেন, এবং সে কারণে তিনি নিজেকে আর আগের মতো ততটা পছন্দ করতে পারবেন না। পরবর্তীতে, তা তার কার্যকলাপকে অতিসূক্ষ্মভাবে ক্ষতিগ্রস্ত করতে শুরু করবে এবং তা করবে অভ্রান্তভাবে। একটি গভীর, অস্বীকৃত অপরাধবোধ, একটি ছিদ্রান্বেষী সমালোচক, ওই লোকটিকে বলে বসবে যে সে যত ভালো ভালো কাজই করুক না কেন, কিন্তু এখন, যেহেতু সে ভুল কিছু করে ফেলেছে, কাজেই এখন আর তার পক্ষে ভালো কিছু করা সম্ভব নয়। মনের ভেতর বিবেকসম্পন্ন যে সমালোচক বসে আছে, সে বলবে, 'বন্ধু আমার, তুমি তো ভুল কাজের কাজী, তুমি তো পাপী।' এমনকী এটা শালীনতাবর্জিতের মতো বলে ফেলতে পারে, 'তুমি একটি নোংরা কুকুর এবং শাস্তি পাবার যোগ্য তুমি... এবং যদি তোমাকে কেউ শাস্তি নাও দেয়, আমি এখন তোমাকে বলবো, তুমি নিজেই নিজেকে শাস্তি প্রদান কর।'

কখনও কখনও সেই শাস্তি সম্পূর্ণ এবং এমন সূক্ষ্ম একটি ব্যাপার হয়ে দাঁড়ায় যে তা অদক্ষতার রূপ গ্রহণ করে বা সৃজনশীলতা হারিয়ে ফেলে। কোনো কোনো সময় এর ফলশ্রুতি হিসেবে অসুস্থতা দেখা দেয় শরীরে। প্রায়ই তা অপর্যাপ্ততা এবং হীনমন্যতাবোধের বর্ধিষ্ণু অনুভূতি হিসেবে আত্মপ্রকাশ করে। সুতরাং এমন অনুভূতি যদি আপনাকে কষ্ট দেয়, সম্ভবত নিজেদের সম্বন্ধে একটি লিখিত নৈতিক তালিকা তৈরি করাই হবে বুদ্ধিমানের কাজ এবং যদি প্রয়োজন হয়, তবে আপনার জীবনের কিছু এলাকা বদলে ফেলুন, তাতে আপনি এমন কিছু পেয়ে যেতে পারেন যা তেমন হওয়াই উচিত।

শেষ একটি পরামর্শ : যদি আপনি অপর্যাপ্ত বা ঘাটতির অস্তিত্ব অনুভব করেন, তবে মাঝে মাঝে নিজেকে জিজ্ঞেস করুন, 'অপার্যাপ্ততাকে কিসের সাথে তুলনা করা যেতে পারে?' আমি জেনেছি যে, ওই লোকগুলো হতাশ এবং অবসাদগ্রস্ত হয়ে পড়ে, কারণ তারা তাদেরকে মাত্রাতিরিক্ত প্রত্যাশার বলি হতে দিয়েছে। এক যুবক

BanglaBook.org

সে তখন কলেজে ঢুকতে যাচ্ছিল, তার হীনমন্যতাবোধ সম্বন্ধে জানতে এসেছিল আমার কাছে। ওর ব্যাপারটা অনুধাবন করতে আমার খুব বেশি সময় লাগেনি; আমি দেখলাম যে কষ্টজনিত সমস্যাটা ওর আর ওর বাবার মধ্যে নিহিত রয়েছে, অথবা বরং ওর বাবার স্মৃতির মধ্যে, যখন থেকে ও তার বাবাকে হারিয়েছে। কারণ কয়েক বছর আগে ওর বাবা মারা গিয়েছিল। ওর বাবা ছিল এক নামকরা এ্যাথলিট, সারা আমেরিকার মধ্যে খ্যাত একজন ফুলব্যাক, আসলে এবং বোকার মতো ওই ছেলেটির মা সারাজীবন এটাই ওকে মনে করিয়ে দিচ্ছিল। ছেলেটির কিন্তু কোনো সময়ই এমন শারীরিক কিংবা প্রাকৃতিক গঠন ছিলা না যে সেও তার বাবার মতো একজন ফুটবল খেলোয়াড় তবে, কিংবা অন্য যে কোনো ধরনের খ্যাতনামা কোনো এ্যাথলিট হবে। কিন্তু ঘটনা মেনে নেবার বদলে, সে নিজেকে নিঃস্ব ভাবছিল।

'ওকে কিছু প্রশ্ন করার পর আমি বলেছিলাম, 'দেখ', 'তুমি খুব ভালো একজন ছাত্র—সম্ভবত তোমার বাবা যেমন ছিল, তার চেয়েও তুমি ভালো ছাত্র। তুমি একজন দক্ষ দাবা খেলোয়াড়। তুমি তোমার স্কুল-ম্যাগাজিনের সম্পাদক। তুমি শুধু একটি ভ্রান্ত গজকাঠী ব্যবহার করছ, ব্যাস! তোমার বাবাকে নিয়ে তুমি গর্বিত হও বা গর্ব বোধ কর, ঠিক আছে। কিন্তু নিজেকে নিয়েও গর্ব বোধ করবে, কারণ গর্বিত বোধ করার যোগ্য তুমি!'

দশজনের মধ্যে নয়জনের ক্ষেত্রেই দেখা যায়, যেমন এই যুবকের ক্ষেত্রেও দেখা গিয়েছে যে, হীনমন্যতাবোধ আর কিছুই নয়, এটা মনের একটি অবস্থা মাত্র। মিল্টন লিখেছেন:

> মন মনের জায়গায় ঠিকই রয়েছে, এবং এর ভেতরেই
> নরককে স্বর্গে রূপায়ন করা যায়,
> আবার স্বর্গকে নরকে রূপায়ন করা যায়।

নিজেকে একজন কষ্টসহিষ্ণু ব্যক্তি হিসেবে ভাবুন, এমনভাবে কাজ করুন যেন আপনি একজন প্রশংসাযোগ্য এবং শ্রদ্ধাস্পদ ব্যক্তি—এবং ক্রমে ক্রমে আপনি আপনার কল্পিত ব্যক্তিত্বে পরিণত হবেন। যা তুমি চিত্রায়ণ করতে পার আপন মনে, তা তুমি হতেও পার, একদিন না একদিন।

একটু হিসেব করে দেখ, তারপর এখানে কিছু সুনির্দিষ্ট জিনিস আছে করার মতো, যদি তুমি কোনো নড়বড়ে অহমকে ধরে রাখতে চাও তাহলে আপন মনে তুমি যেমন ব্যক্তিত্বে পরিণত হতে চাও তেমন মানস-চিত্রায়ণ অংকিত কর, অর্থাৎ আত্মবিশ্বাসী, নিশ্চিত, যোগ্য, ধীর-স্থির। 'ভীতিকর প্রতিবন্ধকতা' ভেঙে এগিয়ে যান এবং এক্ষেত্রে উদ্দেশ্য-প্রণোদিতভাবেই কিছু করতে হবে কারণ তা আপনার অমঙ্গল আশঙ্কার কারণ হয়ে দাঁড়িয়েছে। নিজেকে বলুন, 'সৃষ্টিকর্তার সহায়তায় আমি সবকিছুই করতে পারি, যিনি আমাকে শক্তিশালী করেছেন এবং আমি অবশ্যই তা করবো যা থেকে আমি পিছু হটেছিলাম।'

অপর্যাপ্ততার অনুভূতি যখন আপনাকে দমিয়ে ফেলে, তখন নিজেকে মনে করিয়ে দিন যে, ঈশ্বর আপনাকে সৃষ্টি করেছেন এবং সেহেতু তিনি কোনো দুর্বল বা

BanglaBook.org

তুচ্ছকর কিছু সৃষ্টি করেননি। এ ধরনের ক্ষীণ চিন্তা থেকে নিজেকে বের করে নিয়ে আসুন এবং এটা সম্ভব যদি আপনি দেখতে পান যে আপনি আপনার মনকে উন্মুক্তভাবে তুলে ধরতে পারেন এবং বিশ্বাসের পরিচ্ছন্ন বায়ু যদি তার মধ্য দিয়ে প্রবাহিত করিয়ে দিতে পারেন তবে। সুস্পষ্টভাবে মনশ্চক্ষুতে দেখুন যে ওই বায়ুপ্রবাহ আপনার আত্মসন্দেহ এবং আত্মজাত অবিশ্বাসের জালকে ঝেটিয়ে নিয়ে যাচ্ছে। আপনার অপর্যাপ্ততার অনুভূতির যে মূল কারণ হয়ে দাঁড়িয়েছে তার শেকড় কোথায় কতদূর বিস্তৃত তা খুঁজে বের করার চেষ্টা করুন। যদি একবার তা প্রকাশ্যে নিয়ে আসতে পারেন, তবে আপনার ওপর এর আধিপত্য বিস্তারকারী শক্তির অধিকাংশই খর্ব হয়ে যাবে। আপনার প্রতিদিনের অভিজ্ঞতা লাভের ক্ষেত্রে সেই সর্বশক্তিমান প্রভূকে আমন্ত্রণ জানান। আপনার ফেলে আসা অতীতে ফিরে যেতে অনুরোধ করুন তাকে, আপনার আঘাতপূর্ণ স্মৃতিগুলোর দিকে তাকাতে এবং ওগুলোকে নিরাময় করতে বলুন। তিনি তো প্রস্তুত হয়ে দাঁড়িয়েই আছেন, সদাসর্বত্র আপনাকে সাহায্য করার জন্য।

আপনার অপর্যাপ্ততার অনুভূত বোধকে পরিবর্তন করে একে অশ্বতাড়নীর মতো সঞ্চালক শক্তিতে রূপান্তরিত করে কাজ করার সুযোগ সৃষ্টি করুন। আপনার মধ্যে কিছু একটা বলবতী ইচ্ছার মতো বলপূর্বক আকর্ষণ করছে আপনার ওপর আধিপত্য বিস্তার করতে এবং দুর্বলতাকে বের করে দেবার জন্য। আপনার 'বড় আমিত্ব'কে সুযোগ করে দিন যাতে সে আপনার 'ছোট আমিত্ব'কে ঝেরে ফেলে সরিয়ে দিতে পারে।' মনশ্চক্ষুতে দেখুন, আপনার বড় আমিত্ব' এক বড় ঝাড়ু হাতে ধরে ঝেঁটিয়ে আপনার পথ পরিষ্কার করে দিচ্ছে।

বাস্তববাদী হোন, কিছু কিছু সীমাবদ্ধতাকে স্বাভাবিক এবং অপরিহার্য বলে মেনে নিন। সবাই যে সবকিছুতেই 'সেরা' এমন ভাবা ঠিক নয়। কিন্তু নিজের ক্ষেত্রে কোনো বিষয়ে আপনিই 'সেরা' এমন একটা 'মানস-চিত্রায়ণ' সদা জাগ্রত রাখুন।

এমন কিছু বলার লাগাম টেনে ধরুন যে, 'আমি পারি না।' আপন মানসে এমন চিত্রই চিত্রায়িত করুন যে, যেখানে আপনি সম্পূর্ণরূপে, সর্বাধিক সাফল্য লাভ করার ইচ্ছা পোষণ করেন সেখানে আপনি সাফল্য লাভ করছেনই। আপনার ঘরে আপনার সম্মুখে দেয়ালের ওপর একটি টেলিভিশন পর্দা দৃশ্যমান, আপনার মানসে এমন কিছু কল্পনা করুন। আর সেই পর্দায় যেন আপনি এমনটাই দেখতে পাচ্ছেন যে আপনার আকাঙ্ক্ষিত উদ্দেশ্য পূরণের আপনি প্রধান অভিনেতা। অর্থাৎ আপনি যা করতে চেয়েছেন আপনি তা করছেন। মনের ওপর এই 'চলচিত্র' বারবার চলমান রাখুন। এই অসাধারণ কৌশলটিই রজার ফারজার প্রয়োগ করতেন, যা মেরী ক্রো-ও প্রয়োগ করতেন, আর প্রয়োগ করতেন হ্যারি ডি ক্যাম্প এবং এই একই কৌশল আমি এবং রুথ 'গাইডপোস্ট' ম্যাগাজিন গড়ে তোলার কাজে লাগিয়েছি।

একেই বলে মানসিক চিত্রায়ণ। এই পদ্ধতি তাদের ক্ষেত্রে কাজে এসেছে। এই পদ্ধতি আমাদের ক্ষেত্রেও কাজে লেগেছে। আর এ পদ্ধতি আপনারও কাজে লাগবে এমনটা তো আমি ভাবতেই পারি।

BanglaBook.org

অধ্যায় ॥ ৫

টাকার সমস্যা কীভাবে সমাধান করা যায়

একবার এক ব্যবসা-বাণিজ্য সংক্রান্ত সভায় আমি একটি বক্তব্য দিয়েছিলাম, এই সব ধারণারই কিছু কিছু বিষয় ওই বক্তব্যে অন্তর্ভুক্ত করেছিলাম আমি। অর্থাৎ মানসিক চিত্রায়ণের গুরুত্ব এবং এর ফলাফল কেমন দাঁড়াতে পারে এসব আর কী। পরে এক লোক বেশ রুক্ষ মনোভাব নিয়েই আমার সম্মুখে এসে উপস্থিত হলেন। 'বেশ ডক্টর', বললেন তিনি, 'মানসিক চিত্রায়ণের পুরো বিষয়টাই বেশ আগ্রহ-উদ্দীপক, কিন্তু আমি কিছুতেই বুঝতে পারছি না যে বিষয়টা কীভাবে আমার সমস্যার সমাধান করতে পারে।'

স্বভাবতই, আমি জানতে চাইলাম যে, তার সমস্যা কী?

'টাকা', সোজাসাপটা জবাব, অথবা বরং এভাবে বলা যায় যে, আমার টাকার অভাব। কান পর্যন্ত ঋণে ডুবে আছি আমি, ব্যাংকে আমার দুটো অঙ্গীকারপত্র বাকি কিন্তু আমি জানি না ও দুটোর একটিও আমি মেটাতে পারবো কি না। এই যে মানসিক ইচ্ছাশক্তির কথা আপনি বললেন, তাতে কি আগামী সোমবারের মধ্যে বিশ হাজার ডলার আমার একাউন্টে জমা দিতে পারবো? এই ইচ্ছাশক্তি কি আমার এই বন্ধকী টাকার এবং ইন্সিউরেন্সের টাকা প্রদানের কোনো দায়িত্ব নেবে, কিংবা নিতে পারে? ইচ্ছাশক্তি কি আমার স্ত্রীর নতুন গাড়ির অথবা আমার মেয়ের প্রথম আত্মপ্রকাশের যে খরচ তা মেটাতে পারবে? বলুন, সত্যি করে বলুন, পারে? হ্যাঁ অথবা না!'

'এ তো সহজ ব্যাপার', আমি বললাম, 'জবাবটি হল না। এই যে মানস-চিত্রায়ণ, এটা আলাদীনের চেরাগ জাতীয় কোনো বিষয় নয়, যে আপনি ঘষা দেবেন আর অমনি একজন জ্বিন এসে হাজির হবে আর সঙ্গে সঙ্গে ধন-দৌলত, টাকা-পয়সার পাহাড় জমে যাবে।'

'তাহলে এতে আমার লাভ কী?' বিজয়ীর মতো দাবি করে বসলেন লোকটি।

'এতে আপনার অনেক লাভ হতে পারে', আমি ওকে বললাম, 'আপনি যা বললেন, তার অর্থ হল, ঋণী হয়ে যাওয়া হল জীবনের একটি ধারা। কিন্তু এটা নিশ্চয়ই জীবনের এমন কোনো ধারা বা অবস্থা নয় যাতে আপনি সুখী হতে পারেন। গভীরতা এবং আন্তরিকতার সাথে আপনি যদি এমন মানসচিত্র অংকন করে নিতে পারেন যে আপনি ঋণমুক্ত, আপনার কোনো ঋণ নেই, যদি মনশ্চক্ষুতে আপনি স্পষ্টরূপে দেখতে পান যে আপনি সুখী এবং আপনার মনে শান্তি আছে তাহলে

BanglaBook.org

সমাধান আপনার হাতে এসে ধরা দেবে, একেই যদি আপনার সত্যিকার লক্ষ্যে পরিণত করতে পারেন এবং সর্বোচ্চভাবে প্রাধান্য দিতে পারেন, তাহলে আপনি আপনার লক্ষ্যে পৌঁছতে পারবেন এবং শেষ পর্যন্ত জয় আপনার হবেই। এবং সেটাই হবে আপনার মানস-চিত্রায়ণের আকাঙ্ক্ষিত ফলাফল।'

অদ্ভুত দৃষ্টিতে তাকালেন লোকটি আমার দিকে, আধা-নাস্তিক্যবাদীর মতো, আধা-তৃষ্ণার্তপূর্ণ দৃষ্টিতে। 'আপনি বলতে চাইছেন', বললেন তিনি, 'এসব আর্থিক সমস্যা কাটিয়ে ওঠার জন্য আমাকেই চেষ্টা করতে হবে—এবং আমার অমিতব্যয়ী স্ত্রী এবং আমার বখে যাওয়া মেয়ে—অর্থচিন্তা বাদ দিয়ে আমাকে তাদেরকেই বাগে আনতে হবে?'

'কিছুটা ওরকমই' আমি তাকে বললাম।

'ধন্যবাদ', বললেন লোকটি, 'হয়ত আমি সে চেষ্টাই করে দেখবো' এবং একথা বলে তিনি চলে গেলেন।

আমি জানি না যে লোকটি তার জীবন নিয়ন্ত্রণ বিষয়টিকে এবং তার আঁকাবাঁকা অবস্থাকে সোজা করতে সক্ষম হবে কিনা, জীবনটাকে একটু উঁচু মার্গে তুলে ধরতে পারবেন কি না, কিন্তু আমি অবশ্যই জানি : স্বাস্থ্য সমস্যা, অর্থ সমস্যা মানুষের মনে অন্যান্য দুশ্চিন্তা অপেক্ষা বেশি ভারি হয়ে যেন কঠিন পাথরের মতো চেপে বসে। রুথ এবং আমার কাছে এ সমস্যা সংক্রান্ত অনেক মেইল আসে এবং আমরা ক্রমাগত তাদের এসব বিষয়ে সতর্ক ও সাবধান করে দিই। বার্ধক্য পীড়িত লোকদের কাছ থেকে যে চিঠিগুলো আসে ওগুলো তো একেবারে হতাশায় পূর্ণ, কারণ মুদ্রাস্ফীতির কারণে তাদের সীমিত উপার্জন ক্ষতিগ্রস্ত হয় বলে তারা দুশ্চিন্তায় ভোগেন। যুবকদের কাছ থেকে যে চিঠিপত্রগুলো আসে ওগুলোর মধ্যে তো সুস্পষ্ট উন্মত্ততাপূর্ণ অবস্থার বিষাদচিত্রই চোখে পড়ে, কিস্তিভিত্তিক কেনাকাটা বা ক্রেডিট কার্ডের উদারহস্ত বেহিসেবী খরচের চাপে ওরা যেন চোরাবালিতে ডুবে যাবার অবস্থা। আবার কিছু আছে, যেখানে দেখা যায় তাদের আতঙ্কগ্রস্ত চিঠিগুলোতে তারা তাদের পর্বতপ্রমাণ ঋণের বোঝা কাঁধে নিয়ে টলতে টলতে কোনোরকমে পথ চলছে। পায়ের তলায় মাটি আছে কি নেই সে বোধও তাদের হারিয়ে যাবার মতো অবস্থা। আর এক ধরনের চিঠিপত্র আসে, ওগুলো শুধু আতঙ্কে ভরা, কারণ ওরা তাদের চাকরি হারিয়েছে! এভাবে তাদের তালিকা ক্রমে ক্রমে বেড়েই চলেছে।

বিস্ময়কর এক আবেগজাত স্রোত প্রায়ই অর্থসঙ্কটের চারদিকে আবর্তিত হচ্ছে। আর একদিন এক কমবয়সী স্ত্রীলোকের কাছ থেকে একটি চিঠি আমার কাছে এসে পৌঁছে, তিনি তিক্ততার সাথে বলেছেন যে, টাকাকে ঘৃণা করে তিনি। তিনি টাকা পয়সা ঘৃণা করেছেন কারণ তার মতোই এটা অন্যলোকদের যা করেছে যাদের যথেষ্ট অর্থকড়ি ছিল না (তিনি তার অটোমোটিভ কোম্পানির চাকরি ছেড়ে দিয়েছিলেন)। তিনি এটাকে ঘৃণা করেছেন কারণ তিনি প্রায়ই যা দাবি করেছেন, তা হল যে, যাদের অত্যধিক অর্থবিত্ত আছে তারাও শুধু অন্য কিছু নয়, আরও অর্থ

চান। তিনি বলেছেন যে, আমেরিকা একটি জড়বাদী, অর্থখোর, ডলার-পূজক সমাজে পরিণত হয়েছে, এবং এর জন্য তিনি অর্থ-লিপ্সাকেই দোষী করেছেন। তিনি এমনকী বাইবেলের একটি উক্তির বিকৃত উদ্ধৃতি দিয়ে বলেছেন, 'অর্থই হল যত নষ্টের মূল'। প্রতিটি শব্দের যথার্থ প্রয়োগ এবং বুৎপত্তি লাভ না করেই কথাগুলো লিখেছেন। (আসলে, বাইবেল যা বলছে তা হল, অর্থের প্রতি অন্ধ ভালোবাসাই হল যত নষ্টের মূল, এটা সম্পূর্ণ ভিন্ন জিনিস)।

আমাদের প্রথামতোই, রুথ এবং আমি সেই চিঠির বিষয়বস্তু নিয়ে আলোচনা করলাম এবং ঠিক করলাম এর জবাব দেয়া যায়। পথনির্দেশক হিসেবে আমরা প্রায়ই বাইবেলের শরণাপন্ন হই অথবা একধরনের খেলা খেলি যার মধ্য দিয়ে আমরা প্রত্যেকেই অন্য কোনো উপযুক্ত বা প্রাসঙ্গিক পথ খুঁজে পাই। এক্ষেত্রে, অর্থসংক্রান্ত বিষয় আমরা বাইবেলের নব-বিধানের বিভিন্ন প্রসঙ্গের কথা মনে করলাম, যেমন বিধবার সেই সামান্য দানের কথা, অথবা যুদাসকে প্রদত্ত সেই ত্রিশ রৌপ্য মুদ্রার কথা।

'এটা ভাবা খুই সহজ যে সেই বিধবার সামান্য দান ছিল কষ্টে সংগৃহীত নির্দোষ অর্থ', রুথ বলল, 'অথবা দেখ, যুদাসকে প্রদত্ত সেই ত্রিশ রৌপ্য মুদ্রা ছিল নষ্ট অর্থ। আসলে কিন্তু অর্থ নিজে কখনও ভালোও নয় মন্দও নয়। কিন্তু অর্থ দিয়ে মানুষ কী করে সেটাই দেখার এবং বোঝার বিষয়।'

'যদিও এটা কোনো কিছুর প্রতীকস্বরূপ হতে পারে,' বললাম আমি। উদাহরণস্বরূপ, গুণীজনদের উপমাকাহিনীর কথা উল্লেখ করা যেতে পারে; এটা উদ্যমশীল ঝুঁকি নেবার প্রতীকও হতে পারে আবার অতিসাবধানতার ভীরুতার প্রতীকও হতে পারে।' লাঠি বা পাথর মেরে কাউকে আঘাত করলে সে দোষ লাঠিরও নয়, বা পাথরেরও নয়, সে দোষ প্রয়োগকারীর, এবং তার মনোভাবের।

আমার বাস্তববাদী স্ত্রী বলল, 'উপমাকাহিনীর ওই লোকগুলো হয় উদ্যমশীল ছিল অথবা অতিসাবধান ছিল।' 'অর্থ নয়। কাজেই এই মহিলা যেমন অর্থকে ঘৃণা করে, এটা অনেকাংশে একটি লাঠি বা পাথরকে ঘৃণা করার মতো বুঝায়। তাই নয় কি?'

শেষে আমি এই যুবা মহিলাকে লিখলাম এবং তাকে সনির্বন্ধ অনুরোধ করলাম, যেন তিনি তার নিজের মানস-চিত্র পরিবর্তন করেন। 'আপন কল্পনায় তিনি যে নিজেকে খলনায়ক নামক অর্থের অসহায় বলি বলে মনে করছেন, এমন মনে করা থেকে তিনি যেন বিরত হন।' আমি তাকে আরও লিখলাম, আপনির যদি অর্থবিষয়কে এমন প্রচণ্ডভাবে ব্যক্তিগত বিষয় বলে মনে করেন এবং গভীরভাবে একে ঘৃণা করেন, তবে নিশ্চিতভাবে আপনি কখনও এর প্রতি কোনো আকর্ষণ বোধ করবেন না, কারণ আপনার অবচেতন মনে এমন কিছু ঘটতে থাকবে যে, তাতে আপনি এর প্রতি বিতৃষ্ণ হয়ে উঠবেন এবং একে প্রত্যাখ্যান করবেন।'

BanglaBook.org

আমি তাকে সনির্বন্ধ অনুরোধ জানিয়ে লিখলাম যেন তিনি যে একজন চমৎকার ভারসাম্যপূর্ণ ব্যক্তি এমন একটি আত্মচিত্রায়ণ চিত্রিত করে তার ওপর আলোকপাত করতে বললাম। সাথে সাথে তাকে এমন পরামর্শও দিলাম যেন তিনি একজন বুদ্ধিমতী নারী, তার মন তার আবেগময়তার ওপর নিয়ন্ত্রণ প্রতিষ্ঠার দায়িত্ব নিতে সক্ষম। 'আপনি শান্ত হোন, আমি তাকে লিখলাম। 'বাস্তববাদী হোন। এ ধরনের ঘৃণার মনোভাব পোষণ করতে বিরত হোন। দৃঢ়প্রতিজ্ঞ এমন কোনো ব্যক্তির মতো ভাবুন নিজেকে যে তাতে দেখবেন সমস্ত মন্থন, সমস্ত হাঙ্গামা, দ্বন্দ্ব, দ্বিধান্বিত আবেগ এসব কিছু আপনার মন থেকে দূর হয়ে গিয়েছে। আর এসব যতদিন না করবেন ততদিন কোনো কিছুই আপনার ঠিকঠাক মতো চলবে না।

ক্রোধ এমন এক আবেগ, অর্থসমস্যা যার জন্ম দিতে পারে। আর একটি হল ভয়। অনেক দিন আগের কথা, রেডিওর একটি অনুষ্ঠানে ছিলাম আমি, ওই অনুষ্ঠানে আমাকে ডাকা হয়েছিল এবং এক্ষেত্রে শ্রোতাদের মধ্য থেকে যে কেউ টেলিফোন তুলে বক্তাকে প্রশ্ন করতে পারতেন। এক মহিলা ফোনে আমাকে বললেন, 'আমার জানতে ইচ্ছা হয় যে, বিল কালেক্টরদের সম্বন্ধে আপনি কিছু বলবেন আমাকে? ওদের নিয়ে ভয়ে ভয়ে থাকি আমি। যখন আমার আশেপাশে কোনো বিল কালেক্টর আসে, আমি বেশ ভীত হয়ে পড়ি এবং এতই ভয় পাই যে, আমি প্রায় তার সাথে কোনো কথাই বলতে পারি না।

বিল কালেক্টররাও তো মানুষ

'বেশ', আমি তাকে বললাম, 'আমি দু'জন বিল কালেক্টরের কথা জানি, এবং ওরা দু'জনেরই আমাকেই বলেছেন যে ওরা যখন কোনো বাসায় যায় এবং অপরিশোধকৃত বিল নিয়ে কথা বলে তখন ওরাও কতটা ভয়ভীতিতে থাকে। ওরা বলে যে ওরা দুশ্চিন্তায় ভোগে, এবং ওদের জিভ আড়ষ্ট হয়ে আসে, গরম বোধ করে, কখনও আবার শীতও লাগে।'

'এটা কিন্তু সত্যি', আমি বললাম তাকে। 'একজন বিল কালেক্টরও তো একজন মানুষ এবং সে কিন্তু আপনাকে উত্যক্ত করে না বা আপনাদের কাছে ছোট হয়ে যায় না বা আপনাকে জেলেও পুরে দেয় না। সে শুধু কোনো পুরুষ বা স্ত্রীলোকের প্রতিনিধিত্ব করে টাকা তোলার জন্য; ওরা তো তোমার মতোই কারো পণ্যদ্রব্য বিক্রয় করে এ টাকাটা সংগ্রহ করে। সে চায় যেন আপনি নিয়মিত বিল পরিশোধ করেন, সে চায় যেন আপনি সবসময় বিল প্রদানে সক্ষম থাকেন। তার মূল উদ্দেশ্য হল যে আপনি যেন বিল পরিশোধ করার মতো অবস্থায় থাকেন।

'সুতরাং এখানে একটি পরামর্শ আমি দেব। পরে যখন কোনো বিল কালেক্টর আপনার দ্বারে আসবেন তখন বিল কালেক্টর সম্বন্ধে আপনার মনে যে ছবিটি সেঁটে রেখেছেন সেটা ওখান থেকে সরিয়ে ফেলবেন। আগে তার সাথে কীভাবে কথা

BanglaBook.org

বলতেন সেটা বাদ দিয়ে এখন কীভাবে কথা বলবেন তার একটা চিত্র মনে মনে ঠিক করে রাখুন। নিজেকে বিব্রত, ক্রুদ্ধ এবং অসরল ভাবার পরিবর্তে, এবং অন্যদিকে কালেক্টরকে শত্রুভাবাপন্ন, ভীতিকর মনে করার পরিবর্তে মনশ্চক্ষুতে দু'জনের মধ্যে একটি সুন্দর আলাপ বা কথাবার্তা হচ্ছে এমন ছবি আঁকুন এবং ভাবুন লোকটা বেশ ভালো, তার করার মতো একটি চাকুরি আছে, এবং তার কাছে কিছু অপরিশোধিত বিল রয়েছে। দু'জনে বেশ বন্ধুত্বপূর্ণভাবে একটি সমস্যার সমাধান করছেন, এমন একটি আন্তরিক ছবি মনে মনে ভাবুন। এখানে আর একটি পরামর্শ আমি দিচ্ছি দরজা খোলার আগে, ঝট করে একটি ছোট্ট প্রার্থনা আপনি বেচারা লোকটির জন্য করে ফেলুন, কারণ এমন হতে পারে যে, ওই লোকটিও হয়তো আপনার মতোই ভীতু।'

'বেশ', বললেন তিনি, 'নিশ্চয়ই কোনো বিল কালেক্টরের জন্য প্রার্থনা করার কথা কখনও ভাবিনি আমি। কিন্তু আপনি যদি বলেন তো, আমি চেষ্টা করে দেখবো।'

জীবন-সমস্যার সমাধানের চেষ্টা করার ক্ষেত্রে মানস-চিত্রায়ণই অনেক কিছুর মধ্যে একমাত্র কৌশল। বছরের পর বছর, মানুষের কষ্টকর অর্থনৈতিক সমস্যার সমাধান বের করার ক্ষেত্রে সাহায্য করতে গিয়ে রুথ এবং আমি অর্ধডজন সহজসরল পরামর্শ দিয়েছি, মনে হয় তা ফলপ্রদ প্রমাণিত হয়েছে।

প্রথমটা মোটামুটি এমন **আতঙ্কগ্রস্ত হবেন না**। যদি আপনি দেখেন যে, উত্তেজনা প্রাধান্য পেয়ে যাচ্ছে, তাহলে মনের শান্তি অবস্থা প্রস্তুত করার জন্য মানস-চিত্রায়ণ তৈরির কাজে মনোনিবেশ করুন। এর জন্য সরল-সোজা কাজটি হল প্রার্থনা করা, কারণ প্রার্থনার মধ্য দিয়ে মন শক্তি লাভ করে এবং একটি স্থিতাবস্থায় আসে এবং সমস্যা সমাধানে জ্ঞান সক্রিয় হয়ে ওঠে এবং তা বিস্ময়করভাবে আপনাকে পুনরাশ্বস্ত করবে এবং স্বস্তিদান করবে। তারপর তেইশ নম্বর সাম সঙ্গীত পাঠ করুন। যখন আপনি সেই বিস্ময়কর শব্দগুলোর কাছে আসবেন, '...আমি কোনো অমঙ্গলের ভয় করবো না, কেননা তুমি আমার সঙ্গে সঙ্গে আছ...' (৪নং পদ), এই শক্তিপূর্ণ শব্দগুলো আপনার মনের মধ্য দিয়ে অন্তত বিশবার পরিচালিত করুন। যদি দেখেন যে ভয়ভীতি বারবার ফিরে আসছে আপনার মনে তবে বারবার শব্দগুলো আওড়াতে থাকুন। কথাগুলো আপনি এক টুকরো কাগজেও লিখে রাখতে পারেন এবং তা সহজ দৃশ্যমান কোনো জায়গায় স্কচটেপ দিয়ে সেঁটেও রাখতে পারেন। কাগজটি তেমন কোনো জায়গায় সেঁটে নিলে ভালো হয়। যেখানে প্রতিদিন সকালে সহজেই আপনার চোখ পড়বে। শক্তিযুক্ত এই ধারণায় আপনার মনকে সম্পৃক্ত করে ফেলুন। কারণ সর্বশক্তিমান ঈশ্বর আপনার সঙ্গে সঙ্গে আছেন এই ধারণা বদ্ধমূল হলে ভয়ভীতি সেখানে কোনো আশ্রয়-প্রশ্রয় পাবে না।

তারপর যখন আপনার আবেগ নিয়ন্ত্রণে এসে যাবে, তখন এর পরবর্তী পদক্ষেপ হবে নিজেকে সংগঠিত করা। এটা আমার স্ত্রীর একটি অতি প্রিয় উপদেশ কারণ সে নিজে খুবই সুসংগঠিত একজন ব্যক্তি। আপনার সমস্ত ঋণের একটি

BanglaBook.org

সম্পূর্ণ তালিকা তৈরি করুন, যত ঋণ আছে সব। আপনার প্রয়োজনীয় খরচপাতির আর একটা তালিকা তৈরি করুন। আপনার সমস্ত আয়ের উৎসগুলো একত্রে যোগ করে দেখুন হিসাবে কত আসে।

অবাক করার মতো বিষয় হল, এমন অনেক মানুষ আছে যারা সত্যি সত্যি জানে না যে তাদের ঋণের সঠিক পরিমাণ কত অথবা তাদের মূল খরচটাই বা কত। আপনার উপার্জনের মধ্যেই যাতে সংকুলান করা সম্ভব হয় এমন একটি দুশ্চিন্তামুক্ত অবস্থা মনশ্চক্ষুতে জাগিয়ে রাখুন এবং এ থেকে কিছুটা অংশ সঞ্চয় করার চেষ্টা করুন যাতে তাই দিয়ে ঋণের পরিমাণ কমিয়ে আনা যায়। মনের মধ্যে এমন একটি স্বস্তিকর ছবি এঁকে ফেলুন।

পরের বিষয়টি হল, **নিজেকে একটি সুশৃঙ্খল পরিমণ্ডলে সক্রিয় রাখুন।** আপনাকে শিখতে হবে যে, তাৎক্ষণিক পরিতৃপ্তি সাধনের ধ্বংসাত্মক দৈত্যটাকে কীভাবে হত্যা করা যায়, কারণ এই ক্ষুদ্র দৈত্য আমাদের সবার মধ্যে ওৎ পেতে থাকে এবং আমাদের কানে কানে ফিসফিসিয়ে মন্ত্রণা দিয়ে আমাদের লোভী মনকে উসকে দেয়, ভোগলালসায় লালায়িত করে। যেন এভাবে বলে, 'ওটা খুব সুন্দর, নিয়ে নাও ওটাকে এক্ষুণি!' অথবা, 'কম দামেই পাবে; ধর এটাকে।'

দৈত্য তো মহাখুশি যখন সে দেখে যে আপনার উপার্জনের এবং আপনার অর্থনৈতিক অবস্থার সঠিক খবরটি আপনার জানা নেই, কারণ তখন সে জানে যে আপনার তখন আর তর সইবার মতো মন-মানসিকতার জোর নেই, আপনার সতর্কতাশক্তি হারিয়ে যায়। আমি অবশ্যই স্বীকার করবো যে আমাদের বিবাহের প্রথম দিকে রুথ এবং আমাকে এ ধরনের সমস্যার সমাধানের উপায় বের করার জন্য কাজ করতে হয়েছে। নিউইয়র্কে যাবার অব্যবহিত পরেই, আমি সিদ্ধান্ত নিয়েছিলাম যে আমাদের একটি নতুন গাড়ি লাগবে। পুরনো গাড়িটা আমরা ফেলে এসেছিলাম কারণ মেরামত করতে গিয়ে ওটার পেছনে অনেক টাকা খরচ হয়ে যাচ্ছিল। কাজেই আমি একট গাড়ির দোকানে গেলাম এবং আমার পছন্দমতো একটা গাড়ি ঠিক করলাম, বিক্রেতা লোকটিকে বললাম যে ওই গাড়িটা যেন আমার জন্য রেখে দেয়া হয়।

সেই রাত্রে রুথকে যখন গাড়ির কথাটা বললাম, মাথা ঝাঁকিয়ে সে বলল, 'না'।

'না বলতে কী বোঝাচ্ছ তুমি?' জিজ্ঞেস করলাম আমি।

সে বলল, 'আমি বোঝাতে চাইছি যে আমরা এর খরচ জোগাতে পারবো না, কারণ আমাদের সামান্য বাজেট অনুসারে এখন কোনো নতুন কিছু কেনার ব্যাপারে সাবধান থাকতে হবে। নতুন গাড়ি কেনার মতো টাকা এখন নেই আমাদের। কাজেই গাড়ির কথাটা ভুলে যাও।'

বেশ স্বাভাবিকভাবেই, বিষয়টা আমার মনকে বিষাদগ্রস্ত করে তুলল, বিশেষ করে আমি যখন সেই অপেক্ষমান বিক্রেতা লোকটিকে ফোন করে তাকে হতাশ

BanglaBook.org

করলাম যে, গাড়িটি আমি কিনতে পারবো না এখন। কিন্তু রুথ সংসার চালানোর উপাদানগুলোর ঠিক ঠিক ব্যবহার করেছিল। যে কারণে আর্থিক সমস্যা শুরু হবার আগেই তা প্রতিহত করা সম্ভব হয়েছিল।

চার নম্বর যে পরামর্শটি আমরা মাঝে মাঝে দিয়ে থাকি তা একটু ভোঁতা ধরনের বা স্থূলবুদ্ধিসম্পন্ন এবং সংগতও বটে ভাবুন, যদি আপনি শুধু বসে আছেন এবং সত্যি সত্যি ভাবছেন, তাতে হয়তো আপনি একটি ধারণা পেয়েও যেতে পারেন অথবা কোনো রকম অন্তর্দৃষ্টি আপনার খুলে যেতে পারে, যাতে আপনার সবকিছু বদলে যেতে পারে।

উইলিয়াম স্যারোআনস-এর কাহিনীটা আমার সবসময় ভালো লাগতো। ওই সময়টায় একজন যুবক লেখক হিসেবে সংগ্রাম চালিয়ে যাচ্ছিলেন তিনি, হতাশাভরা মন এবং প্রায় ভেঙে পড়া উদ্যম, যখন আর পেরে উঠছিলেন না তখন এক বিত্তবান কাকার কাছে ধার চাইবার সিদ্ধান্ত নিয়েছিলেন তিনি। তার কাকা কাছাকাছি শহরেই থাকতেন। তার সর্বশেষ এবং নগণ্য পরিমাণ পয়সা দিয়ে স্যারোআন তার কাকাকে একটি টেলিগ্রাম করলেন। তার যে জবাব কাকার কাছ থেকে ফিরে এল তা এরকম, মাত্র তিনটি শব্দে তিনি জবাব দিয়েছেন : 'তোমার মাথা খাটাও।'

একবার এ ধরনের বিদ্রুপাত্মক প্রত্যাখ্যানে তিনি বেশ আঘাত পেয়েছিলেন, বার্তাটি নিয়ে স্যারোয়ান ধ্যানস্থ হয়ে থাকলেন। ক্রমে ক্রমে তিনি দেখতে পেলেন যে এই বার্তার মাধ্যমে তার কাকা কী বলতে চেয়েছিলেন। তোমার তো ধার করার দরকার নেই। তোমার মাথার ভেতর দৃষ্টিপাত কর। সেখানেই তুমি পেয়ে যাবে তোমার সমস্যার সমাধান অর্থাৎ একটি নতুন ফলপ্রসূ ধারণা।

এভাবে, স্যারোয়ান চ্যালেঞ্জের মধ্যে পড়ে গেলেন, কিন্তু শুধু শুধু বসে না থেকে কাজে হাত দিলেন, একটি ছোটগল্প নিয়ে গভীরভাবে ভাবতে শুরু করলেন, এবং লিখেও ফেললেন, বিক্রি হল গল্পটি, এবং এভাবে একজন নাট্যকার এবং ঔপন্যাসিক হিসেবে উজ্জ্বল ক্যারিয়ার গড়ে তুললেন তিনি।

একটা না একটা পথ খুঁজে পাওয়াই যায়

আমার এক ঔষধ ব্যবসায়ী বন্ধুর কথা মনে পড়ে, বন্ধুটির নাম A-E রুস, তিনি আমাকে বলেছেন যে, আমি যেন আকস্মিকভাবে হয়ে যাওয়া অনুপোযোগী কোনো ধর্মোপদেশের জন্য চিন্তিত হয়ে না পড়ি। তার এক ভাগ্নি ছিল যে উত্তর নিউইয়র্কে থাকতো। এ সময় মারাত্মক এক ব্যবসায়িক মন্দা তার অর্থনৈতিক অবস্থায় বিরাট ধ্বস নামিয়ে দেয়। তার স্বামী ব্যবসা হারিয়ে ফেলে। পরিস্থিতি মন্দ থেকে আরও মন্দ হয়ে যেতে থাকে। অবশেষে রুস ইউটিকায় চলে যেতে সিদ্ধান্ত নিলেন যদি তিনি তাদের কোনো সাহায্যে আসতে পারেন।

সেখানে গিয়ে তিনি দেখলেন যে তার ভাগ্নি আর তার স্বামী বিষণ্ন এবং হতাশাভরা মনে কষ্টে দিন কাটাচ্ছে। তাদের কথাবার্তায় যা প্রকাশ পাচ্ছিল তা শুধু

BanglaBook.org

উদ্যমহীনতা আর অন্ধকার দেখার সব করুণ কাহিনী, উপার্জনের পথ রুদ্ধ হয়ে গেলে যা হয় এক্ষেত্রেও তাই হয়েছিল। কিন্তু তাদের এমন বিষাদগ্রস্ত অবস্থায় অন্ধকারে হাত গুটিয়ে বসে থাকতে সমর্থন করতে রাজী হননি আলফ্রেড আংকেল। তিনি বললেন, 'এসো, আমরা ভবিষ্যতের পথে আলোকপাত করি। এভাবে বসে থাকলে তো হবে না। ভগ্নস্তূপের অপসারণ ঘটিয়ে নতুন কিছু গড়ে তোলার পথ খুঁজে পাবার চেষ্টা করি। অতীতকে ভুলে যাও। ভবিষ্যৎ নিয়ে ভাব! নির্ভরযোগ্য একটি পথের সন্ধান তো পেতেই হবে!'

তারা যখন কথা বলছিল, তিনি লক্ষ্য করছিলেন যে, তার ভাগ্নি কিছু একটা সেলাই করছিল এবং তিনি তাকে জিজ্ঞেস করলেন যে সে কী সেলাই করছে। সে তাকে জানাল যে সে পাত্র ধরার জিনিস (ধারক) তৈরি করছে।

'খুব সুন্দর তো!' তিনি জানালেন, 'তোমার কাছে আরও আছে নাকি?' সে বলল, 'আছে, মনে হয় ডজনখানেকেরও বেশি হবে।' 'বেশ', বললেন আলফ্রেড আঙ্কেল, 'তোমার জিনিসগুলো খুব ভালো হয়েছে—বাজারে অন্যান্য যা ভালো ভালো আছে তার চেয়ে অনেক ভালো। সুতরাং তুমি এগুলো নিয়ে কালই উলের দ্রব্যাদির দোকানে যাও না কেন এবং তাদের ক্রেতাদের একটু দেখাও। আমার মনে হয় তারা কিছু অর্ডারও দিতে পারে।'

তার ভাগ্নি কিছুটা দ্বিধাগ্রস্ত ছিল এবং তার স্বামী ছিল সন্দেহবাদী লোক, কিন্তু আলফ্রেড আঙ্কেল ছিলে দৃঢ় মনোবলের মানুষ। 'এসো, আমরা কিছু বাস্তব চিন্তা-ভাবনা করি, বাস্তব স্বপ্নের মতোই বলতে পার। ধর কোনোদিন একটা ফ্যাক্টরিই হতে যাচ্ছে,' তিনি বললেন, 'এ ফ্যাক্টরিতে পাত্র ধারক এবং অন্যান্য প্রয়োজনীয় দ্রব্যাদি তৈরি হচ্ছে। মনে মনে আমি ঠিক এখনই দেখতে পাচ্ছি লম্বা চিমনী, কর্মচারীরা লম্বা লাইন করে গেটের মধ্যে দিয়ে আসা যাওয়া করছে, জিনিসগুলোর ওপর নাম স্বাক্ষরিত। তুমি শুধু তখন ওই উলের দ্রব্যাদির দোকানে গিয়ে যোগাযোগ কর; যা বললাম তার একটা ছবি শুধু মনের পাতায় আটকে রাখ, এবং দেখ যে কী ঘটে।'

কয়েক বৎসর পরের কথা, নিউইয়র্কে একটি বক্তব্য দেবার আয়োজন করা হয়েছিল, সেখান থেকে ভোরে ট্যাক্সিতে করে ফিরছিলাম। ইউটিকায় পৌঁছে, গাড়ির দরজা একটা নামিয়ে বাইরে তাকালাম, কমপক্ষে বিশ ফুট উঁচু হবে কারো নাম স্বাক্ষরিত বেষ্টনী দিয়ে সুরক্ষিত। এবং আমার মনে হয়, আপনারা অনুমান করতে পারছেন যে কার নাম লেখা ছিল ও বেষ্টনীর ওপর। কেন? কারণ এক্ষেত্রে সেই কেউ একজন হলেন আঙ্কেল আলফ্রেড, 'তিনিই মাথা খাটিয়েছিলেন।' সৃজনশীল মানস-চিত্রায়ণ তিনি পরিকল্পনা করেছিলেন, এবং বিরাট বড় সমস্যা সমাধানের সহজ সরল পন্থা বের করে দিয়েছিলেন।

আর একটি দৃষ্টান্ত আমি এখানে উপস্থাপন করবো। দ্বিতীয় বিশ্বযুদ্ধের ঠিক পরে পরেই 'হল লি মাস্টার' নামে এক যুবক তার ভাগ্যোন্নতির জন্য ফ্লোরিডায়

BanglaBook.org

চলে গেলেন। কিন্তু তেমন ভালো কিছু হল না, তবে একদিন যখন তিনি মিঠা পানির মাছ ধরার চেষ্টা করছিলেন, তখন কাছেই একটি নৌকা ছিল, নৌকায় ছিলেন এক বৃদ্ধ লোক মাছ ধরার জন্য বড়শি ফেলে মাছ ধরছিলেন। যখন লি মাস্টারের বড়শিতে কোনো মাছ একটা ঠোকও দেয়নি। লী মাস্টার যখন দুঃখের সাথে তাকে জিজ্ঞেস করলেন, কীভাবে এটা সম্ভব করছেন, বৃদ্ধ লোকটি তাকে ব্যাখ্যা দিয়ে বললেন যে তিনি জীবন্ত সামুদ্রিক মাছ ব্যবহার করছেন, রূপালি রঙের ছোট্ট মাছ, টোপ হিসেবে ব্যবহার করলে ভালো ফল দেয়। তিনি আরও বললেন, 'মিঠা পানির মাছ এর রূপালি ঝলক দেখতে পায়। কিন্তু ওরা তোমার ব্যবহার করা টোপটা দেখতে পায় না।'

লি মাস্টার বাড়িতে ফিরে গেলেন, টোপ হিসেবে ব্যবহারের জন্য রূপালি রঙের একটি কৃত্রিম মাছ তৈরি করলেন স্বচ্ছ প্লাস্টিক দিয়ে, তারপর বড়শির সাথে গেঁথে দিলেন এবং ভেতরে একটি ঝকঝকে ধাতুর ফালি স্থাপন করে দিলেন। ফলাফল বিখ্যাত 'Mirro-lure' (প্রলুব্ধকর চকচকে বস্তু) যেটা জাতীয়ভাবে প্রিয় বস্তুতে পরিণত হল এবং লী মাস্টারকে বড়লোক বানিয়ে দিল—এসব যে ঘটল, তার পেছনে ওই তিনটি শব্দের অবদান, অর্থাৎ 'তোমার মাথা খাটাও', লী মাস্টারও তার মাথা খাটিয়েছিল।

টাকা বানানোর সুযোগ-সুবিধা সবসময় আমাদের চারিদিক ঘিরে আছে; এর জন্য প্রয়োজন অনুসন্ধিৎসু এবং প্রাণবন্ত মন যা ওই সুযোগ সুবিধাগুলো দেখতে পায়। এক্ষেত্রে আশাবাদী মন-মানসিকতারও প্রয়োজন, কারণ আশাবাদী মনের ব্যক্তিরাই ভবিষ্যতে ভালো কিছু ঘটবার আশা পোষণ করেন।

আজকাল আশাবাদী হয়ে থাকা তত সহজ নয়, কারণ নৈরাশ্যবাদ খুবই দুর্দান্ত হয়ে উঠেছে। খবরের কাগজগুলো এসব খবরে ভর্তি। ঠিক একই অবস্থা রেডিও টেলিভিশনগুলোতেও। রুথ এবং আমি একদিন রাত্রে টেলিভিশনে একটি অনুষ্ঠান দেখছিলাম। টেলিভিশনে এক যুবক বয়সের কৃষক এবং তার পরিবারের দুঃখকষ্টের চালচিত্র দেখানো হচ্ছিল। অল্প কয়েকটা গরু এবং কিছু মোরগ-মুরগী নিয়ে তার ফার্ম। কিন্তু তার নগদ টাকার ঘাটতি থাকাতে ঋণের ভারে হোঁচট খাচ্ছিল, আর পাওনাদাররা তার ঋণের টাকা পরিশোধ বাবদ গরুগুলো সব নিয়ে যেতে চাইছে। সম্ভবত তার বাড়িটিও হারাতে বসছিল সে, এসব দুঃখজনক কাহিনী তুলে ধরা হয়েছিল ওই অনুষ্ঠানে। উন্নতি করার মতো সামর্থ ছেলেটির ছিল না, দৃশ্যত সে খুঁড়িয়ে খুড়িয়ে চলছিল, যদিও তার কিছু গবাদিপশু তখনও ছিল। তার তিনজন সন্তান-সন্ততিকে স্যান্ডুইচ খাওয়া বন্ধ করে দেয়া হয়েছিল, এবং একটি বিষাদগ্রস্ত চিন্তা তাদের কুঁড়ে কুঁড়ে মারছিল যে বাচ্চাদের বুঝি আর কোনোদিন স্যান্ডুইচ দেয়া যাবে না।

এখানে সেই টিভি অনুষ্ঠানে দুর্লজ্ঘ অর্থনৈতিক কষ্টের এক অকৃত্রিম ঘটনা তুলে ধরা হয়েছিল কিন্তু সেই উপস্থাপনার প্রচণ্ড ধাক্কাটা লক্ষ লক্ষ দর্শক শ্রোতাদের বলে দিচ্ছিল যে আর্থিক সংকট নিয়ন্ত্রণ করতে এর সাথে কিছু যোগ করতে এবং তার

BanglaBook.org

ওপর আলোকপাত করতে পারলে চমৎকার হতো এবং এর সাথে জড়িত সমস্ত কিছু নিয়ে আরও অধিক চিন্তা-ভাবনা করতে পারলে ভালো হতো।

রুথ তো অধৈর্য হয়ে বলেই ফেলল, 'এ সব হচ্ছে খুবই হতাশাব্যঞ্জক! কেউ একজন ওই লোকগুলোকে কেন বলে না যে, ওদের অবশিষ্ট সম্পদ কী কী আছে তার একটা তালিকা তৈরি করুক? তাতে হয়তো তাদের প্রয়োজন অনুসারে কিছুটা হলেও মাথা উঁচু করে দাঁড়াতে সক্ষম হবে।'

'কিসের সম্পদের তালিকা করবে তুমি?' সে কী বলে এটা দেখার জন্যই জিজ্ঞেস করলাম।

'বেশ', সে বলল, 'লোকটাকে দেখে তো স্বাস্থ্যবান এবং বলিষ্ঠই মনে হয়, এবং সতেজ একজন লোক। এটা তার এক নম্বর সম্পদ। এর পরের সম্পদ তার স্ত্রী এবং তাকে দেখে মনে হয় বেশ বুদ্ধিমতি, তিনি নিশ্চয়ই তার স্বামীকে ভালোবাসে এবং তার প্রতি অনুগতও। এটা হল দুই নম্বর সম্পদ। বাচ্চাগুলো পঙ্গু বা অসুস্থ নয় বা প্রতিবন্ধীও নয় কোনোভাবে; তারা স্বাভাবিক, স্বাস্থ্যবান সন্তান। কাজেই তারা তিন নম্বর সম্পদ। আর লোকটি তো তার বাড়িটি এখনও হারায়নি; মাথার ওপর ছাদটি এখন অস্তিত্বমান। সেটা তাদের চার নম্বর সম্পদ। আর তাদের দুর্দশার দৃশ্য ইতোমধ্যে মিলিয়ন মিলিয়ন সহানুভূতিসম্পন্ন আমেরিকাবাসীর মনোযোগ আকর্ষণ করেছে, তাদের কেউ কেউ নিঃসন্দেহে তাদের সাহায্য করার চেষ্টা করবে। এটা তাদের পাঁচ নম্বর সম্পদ। কিন্তু কেউ এই বিষয়গুলো উল্লেখ করছে না!'

অন্য একদিন আমরা যখন প্রতিবেদনটি দেখে চলছি, প্রতিবেদক বিষাদগ্রস্ত মনে বলেই চলছেন যে, শেষ পর্যন্ত এই যুবক যে কোনো নীচু ধরনের ফালতু চাকরি করতে মনঃস্থির করেছেন।

'নীচু ধরনের?' আমি রুথকে বললাম, 'নীচু ধরনের ফালতু কাজ বলতে কী বোঝায়? মাইকেল কার্ডোনের কথা মনে আছে?'

মাইকেল কার্ডোন আমাদের বন্ধু লোক, মাঝবয়সে এসে লোকটি কাজকর্মের অযোগ্য হয়ে পড়ে। কিন্তু তিনি তার এই অযোগ্য অবস্থাকে কোনো সুযোগই দেননি তাকে দমিয়ে ফেলতে কিম্বা আরও নীচের দিকে টেনে নামাতে। একদিন তিনি এক গ্যারেজে পরিত্যক্ত, জরা-জীর্ণ উইন্ডশীল্ড ওয়াইপার মটর স্তূপ হয়ে পড়ে থাকতে দেখেন, এবং অবাক হয়ে যেতে থাকেন যে ওগুলো কেন আবার ঠিকঠাক করে নতুনগুলোর চেয়ে কম দামে বিক্রি করে দিচ্ছে না। কাজেই তিনি ওগুলোকে ঠিকঠাক মতো লাগিয়ে বিক্রী করা শুরু করলেন আবার—প্রশংসনীয় নীচু স্তরের কাজ কারণ পুনর্গঠিত ওয়াইপারের মটরের কোনো চাহিদা ছিল না এবং তার আগে কেউ এধরনের কাজ করার জন্য কষ্টও করেনি। কিন্তু তিনি কাজটা চালিয়ে যেতে থাকলেন, এবং আজ মাইকেল কার্ডোন ফিলাডেলফিয়ায় শীর্ষস্থানীয় বিরাট এক কারখানার মালিক যেখানে সব ধরনের স্বয়ংক্রিয় যন্ত্রাদি প্রস্তুত করা হয়। কেন? কারণ তার একটি স্বপ্ন ছিল, নিজেই নিজের একটি প্রতিষ্ঠানের সর্বেসর্বা হবেন এমন

BanglaBook.org

একটি মানস-চিত্রায়ণ তিনি রূপায়ন করেছিলেন, নিজেই একটি প্রদর্শনী চালাবেন, প্রয়োজনীয় স্বয়ংক্রিয় যন্ত্রাদি তিনি খুঁজে বার করবেন এবং তাই দিয়ে প্রদর্শনী ভরে ফেলবেন—আর একটি ফালতু কাজই তার স্প্রিং বোর্ডের (স্পীড বোটের) মতো যা তাকে তার পথ চলতে শুরু করিয়েছিল। আর মানসে যে চিত্রায়ণ তিনি রূপায়ন করেছিলেন, তারই বাস্তব রূপ দিলেন তিনি।

মাইকেল কার্ডোন গভীরভাবে ধার্মিকচিত্ত মানুষ ছিলেন। তিনি এবং তার কোম্পানির শীর্ষ সহকারী প্রতিদিন ব্যবসার কাজ শুরু করতেন প্রার্থনার মধ্য দিয়ে। এমন দৃঢ় বিশ্বাস তাদের মনে শিকড় মেলেছিল যে যদি স্বয়ং সৃষ্টিকর্তা তাদের কোম্পানির সিনিয়র পার্টনার হন, এবং তাঁর আপন শিক্ষার আলোকে সব সিদ্ধান্ত নেন, তাহলে তাদের কোনো ভুল হবে না। মাইকেল নিজেও নিশ্চিতভাবে বিশ্বাস করতেন যে, প্রত্যেকটি সাফল্যমণ্ডিত কাহিনীর পেছনে আধ্যাত্মিক একটি দিক আছে, এবং তার নিজস্ব সাফল্য সম্পাদনে তার এটা সত্যিই সঠিক বলে মনে হয়েছে।

রুথ এবং আমি মাইকেলের সাথে একমত। আমরাও বিশ্বাস করি যে, এর মধ্যে আধ্যাত্মিক শক্তি সক্রিয়, তা এমন কিছু যা হেতুবাদের নাগাল ছাড়িয়ে যায়। একদিন এক মহিলা আমাকে কিছুটা খিটখিটে মেজাজে বলেছিলেন, যখন আমি তার আর্থিক সমস্যাভীতি কাটিয়ে ওঠার জন্য তাকে সাহায্য করার চেষ্টা করছিলাম, 'আমি কেমন অবস্থার ভেতর দিয়ে দিন কাটাচ্ছি তার কী জানেন আপনি? আপনি একজন সফল যাজক, সবার জানাশোনা একজন ব্যক্তিত্ব, আপনি বই লেখেন, গাইডপোস্ট ম্যাগাজিনের প্রকাশক, ম্যাগাজিনটি বেশ জনপ্রিয়ও। আপনার তো কোনো ঋণ নেই। আপনার কোনো পাওনাদার নেই কোনো কিছুর জন্য। কেউ আপনার ইলেকট্রিসিটি যে কোনো সময় বন্ধ করে দেবে এমন কোনো ভয় নেই আপনার অথবা আপনার সেকেন্ডহ্যান্ড গাড়িটি পুনর্দখল করবে এমন ভীতিও আপনাকে আতঙ্কে ফেলে দেয় না। কাজেই আপনি কীভাবে বুঝবেন যে আমি কেমন অবস্থায় আছি, কীভাবে আমার দিন কাটছে?'

আমি তাকে বললাম, 'আমি আপনার এ সমস্যা বুঝি কারণ এমন অবস্থায় একসময় আমিও পড়েছিলাম। আপনার বয়স এত কম যে আপনি হয়তো সেই মহামন্দার কথা মনে করতে পারবেন না, কিন্তু আমি পারি, এবং আমার কথা বিশ্বাস করুন, রবিবারের স্কুল-পিকনিকের মতো এগুলো আবার এখন ফিরে এসেছে।'

আমি তাকে বললাম সেই ১৯৩০ সালের কথা। আমি তখন ছিলাম যুবক বয়সের এক যাজক, সম্প্রতি বিয়ে করেছি নিউইয়র্কের সিরাকসে। ওই সময় আমার বাৎসরিক বেতন ছিল ছয় হাজার ডলার (ওই সময়কার জন্য বেশ ভালো বেতন)। কিন্তু অবস্থার পরিপ্রেক্ষিতে সেই বেতন কেটে প্রথম পাঁচ হাজার করা হল এবং পরে করা হল চার হাজার ডলার। ধর্মযাজক হিসেবে কোনো বাসগৃহ আমাদের

BanglaBook.org

ছিল না অথবা গীর্জা থেকে বাসার জন্য কোনো কিছু সরবরাহও করা হতো না। সবাই ভয়ভীতির মধ্যে দিন কাটাতে থাকল এবং বিষাদগ্রস্ত হয়ে পড়ল। ব্যবসা-বাণিজ্যে ধ্বস নামতে থাকল। কেউ টাকা ধার করতে পারতো না; ধার দেবার মতো বাড়তি টাকা ছিল না তখন কারো। লোকজন একে অপরকে ভয়ানক কষ্টে অভিবাদন করে বলতো, 'তোমার বেতন টেতন কি এখনও কাটেনি?' সেই মহা মন্দা শেষ হবার আগে প্রত্যেকের বেতন কয়েকবার কাটা হয়েছিল এবং অনেকেই চাকরীও হারিয়েছিল এর সাথে।

বছরে চার হাজার ডলার, চোখে সরষে ফুল দেখছিলাম যে কীভাবে এ অবস্থা পার হবো। আমার সেই বেতনটুকুই ছিল একমাত্র উপার্জন। এ অবস্থায় আমাকে আবার আমার ছোট ভাইয়ের কলেজের খরচ বহন করে হতো এবং আমি জানতাম যে তাকেও এই টাকার ওপর নির্ভর করতে হতো। এছাড়া কোনো পথ ছিল না। অর্থ সঙ্কটের এই চাপ খারাপ থেকে আরও খারাপ হতে থাকল। আমার ভয়ের ভার রুথের ওপরও প্রভাব ফেলুক এ কথা মনে হতে আমার খুব ঘৃণা হতো। একদিন রাতে একাকী বের হয়ে গেলাম এবং আমাদের বাসার কাছাকাছি ওয়ালনাট পার্কে হাঁটাহাঁটি শুরু করলাম, এবং এই প্রথমবারের মতো আমি অনুভব করলাম যেন বরফ-শীতল ভীতি আমার মন এবং হৃদয়কে যেন তীক্ষ্ণভাবে চেপে ধরে আছে। আমি যে শুধু চিন্তিত হয়েছি তা নয়, আসলে মারাত্মক ভয় পেয়েছিলাম আমি।

শেষ পর্যন্ত আমি যখন বাসায় ফিরে গেলাম, আমি আমার এমন অবস্থার কথা রুথের কাছে আর চেপে রাখতে পারলাম না। আমি ওকে বললাম, 'আমরা এক ভয়ানক অবস্থায় পড়েছি রুথ। আমরা বিল পরিশোধ করতে পারছি না। কী করবো এখন আমরা? এবং তার জবাবে আমি স্তম্ভিত হয়ে গেলাম। সে বলল যে, আমরা উপার্জনের দশমাংশ দানের প্রথা চালু করতে যাচ্ছি।'

আমাদের আর্থিক সমস্যার সমাধান হল

'দশমাংশ?' আমি প্রতিউচ্চারণ করলাম। 'কিসের দশমাংশ? আমরা করতে পারি না। এটা অসম্ভব।'

'না' রুথ বলল, 'অসম্ভব নয়। এটাই দরকার। তুমি জান বাইবেল তাদের কাছে কী প্রতিজ্ঞা করেছে যারা তাদের সবকিছুর দশমাংশ সৃষ্টিকর্তার উদ্দেশ্যে প্রদান করেন।' আমি তাকে এখনও স্পষ্ট দেখতে পাই, রান্নাঘরে দাঁড়িয়ে ভাববাদী মালাখী ৩:১০ থেকে উদ্ধৃতি দিয়ে আমাকে বলছে: 'তোমাদের দশমাংশ ধনভাণ্ডারে নিয়ে এস... এবং এখনই প্রমাণ করে দেখাও, বাহিনীগণের ঈশ্বর একথা বলছে, আমি স্বর্গের দ্বার উন্মুক্ত করে তোমাদের প্রতি অপরিমেয় আশীর্বাদ বর্ষণ করি কিনা, তাতে তোমাদের তা গ্রহণ করার মতো সংকুলান জায়গাও হবে না।'

'আমরা সে কাজই করতে যাচ্ছি', দৃঢ়তার সাথে বলল সে, 'এবং আমরা না খেয়েও মরতে যাচ্ছি না। আমরা আইনগতভাবে উচ্ছেদকৃতও হতে যাচ্ছি না।

BanglaBook.org

একটি মানস-চিত্রায়ণ তিনি রূপায়ন করেছিলেন, নিজেই একটি প্রদর্শনী চালাবেন, প্রয়োজনীয় স্বয়ংক্রিয় যন্ত্রাদি তিনি খুঁজে বার করবেন এবং তাই দিয়ে প্রদর্শনী ভরে ফেলবেন—আর একটি ফালতু কাজই তার স্প্রিং বোর্ডের (স্পীড বোটের) মতো যা তাকে তার পথ চলতে শুরু করিয়েছিল। আর মানসে যে চিত্রায়ণ তিনি রূপায়ন করেছিলেন, তারই বাস্তব রূপ দিলেন তিনি।

মাইকেল কার্ডোন গভীরভাবে ধার্মিকচিত্ত মানুষ ছিলেন। তিনি এবং তার কোম্পানির শীর্ষ সহকারী প্রতিদিন ব্যবসার কাজ শুরু করতেন প্রার্থনার মধ্য দিয়ে। এমন দৃঢ় বিশ্বাস তাদের মনে শিকড় মেলেছিল যে যদি স্বয়ং সৃষ্টিকর্তা তাদের কোম্পানির সিনিয়র পার্টনার হন, এবং তাঁর আপন শিক্ষার আলোকে সব সিদ্ধান্ত নেন, তাহলে তাদের কোনো ভুল হবে না। মাইকেল নিজেও নিশ্চিতভাবে বিশ্বাস করতেন যে, প্রত্যেকটি সাফল্যমণ্ডিত কাহিনীর পেছনে আধ্যাত্মিক একটি দিক আছে, এবং তার নিজস্ব সাফল্য সম্পাদনে তার এটা সত্যিই সঠিক বলে মনে হয়েছে।

রুথ এবং আমি মাইকেলের সাথে একমত। আমরাও বিশ্বাস করি যে, এর মধ্যে আধ্যাত্মিক শক্তি সক্রিয়, তা এমন কিছু যা হেতুবাদের নাগাল ছাড়িয়ে যায়। একদিন এক মহিলা আমাকে কিছুটা খিটখিটে মেজাজে বলেছিলেন, যখন আমি তার আর্থিক সমস্যাভীতি কাটিয়ে ওঠার জন্য তাকে সাহায্য করার চেষ্টা করছিলাম, 'আমি কেমন অবস্থার ভেতর দিয়ে দিন কাটাচ্ছি তার কী জানেন আপনি? আপনি একজন সফল যাজক, সবার জানাশোনা একজন ব্যক্তিত্ব, আপনি বই লেখেন, গাইডপোস্ট ম্যাগাজিনের প্রকাশক, ম্যাগাজিনটি বেশ জনপ্রিয়ও। আপনার তো কোনো ঋণ নেই। আপনার কোনো পাওনাদার নেই কোনো কিছুর জন্য। কেউ আপনার ইলেকট্রিসিটি যে কোনো সময় বন্ধ করে দেবে এমন কোনো ভয় নেই আপনার অথবা আপনার সেকেন্ডহ্যান্ড গাড়িটি পুনর্দখল করবে এমন ভীতিও আপনাকে আতঙ্কে ফেলে দেয় না। কাজেই আপনি কীভাবে বুঝবেন যে আমি কেমন অবস্থায় আছি, কীভাবে আমার দিন কাটছে?'

আমি তাকে বললাম, 'আমি আপনার এ সমস্যা বুঝি কারণ এমন অবস্থায় একসময় আমিও পড়েছিলাম। আপনার বয়স এত কম যে আপনি হয়তো সেই মহামন্দার কথা মনে করতে পারবেন না, কিন্তু আমি পারি, এবং আমার কথা বিশ্বাস করুন, রবিবারের স্কুল-পিকনিকের মতো এগুলো আবার এখন ফিরে এসেছে।'

আমি তাকে বললাম সেই ১৯৩০ সালের কথা। আমি তখন ছিলাম যুবক বয়সের এক যাজক, সম্প্রতি বিয়ে করেছি নিউইয়র্কের সিরাকসে। ওই সময় আমার বাৎসরিক বেতন ছিল ছয় হাজার ডলার (ওই সময়কার জন্য বেশ ভালো বেতন)। কিন্তু অবস্থার পরিপ্রেক্ষিতে সেই বেতন কেটে প্রথম পাঁচ হাজার করা হল এবং পরে করা হল চার হাজার ডলার। ধর্মযাজক হিসেবে কোনো বাসগৃহ আমাদের

BanglaBook.org

ছিল না অথবা গীর্জা থেকে বাসার জন্য কোনো কিছু সরবরাহও করা হতো না। সবাই ভয়ভীতির মধ্যে দিন কাটাতে থাকল এবং বিষাদগ্রস্ত হয়ে পড়ল। ব্যবসা-বাণিজ্যে ধ্বস নামতে থাকল। কেউ টাকা ধার করতে পারতো না; ধার দেবার মতো বাড়তি টাকা ছিল না তখন কারো। লোকজন একে অপরকে ভয়ানক কষ্টে অভিবাদন করে বলতো, 'তোমার বেতন টেতন কি এখনও কাটেনি?' সেই মহা মন্দা শেষ হবার আগে প্রত্যেকের বেতন কয়েকবার কাটা হয়েছিল এবং অনেকেই চাকরীও হারিয়েছিল এর সাথে।

বছরে চার হাজার ডলার, চোখে সরষে ফুল দেখছিলাম যে কীভাবে এ অবস্থা পার হবো। আমার সেই বেতনটুকুই ছিল একমাত্র উপার্জন। এ অবস্থায় আমাকে আবার আমার ছোট ভাইয়ের কলেজের খরচ বহন করে হতো এবং আমি জানতাম যে তাকেও এই টাকার ওপর নির্ভর করতে হতো। এছাড়া কোনো পথ ছিল না। অর্থ সঙ্কটের এই চাপ খারাপ থেকে আরও খারাপ হতে থাকল। আমার ভয়ের ভার রুথের ওপরও প্রভাব ফেলুক এ কথা মনে হতে আমার খুব ঘৃণা হতো। একদিন রাতে একাকী বের হয়ে গেলাম এবং আমাদের বাসার কাছাকাছি ওয়ালনাট পার্কে হাঁটাহাঁটি শুরু করলাম, এবং এই প্রথমবারের মতো আমি অনুভব করলাম যেন বরফ-শীতল ভীতি আমার মন এবং হৃদয়কে যেন তীক্ষ্ণভাবে চেপে ধরে আছে। আমি যে শুধু চিন্তিত হয়েছি তা নয়, আসলে মারাত্মক ভয় পেয়েছিলাম আমি।

শেষ পর্যন্ত আমি যখন বাসায় ফিরে গেলাম, আমি আমার এমন অবস্থার কথা রুথের কাছে আর চেপে রাখতে পারলাম না। আমি ওকে বললাম, 'আমরা এক ভয়ানক অবস্থায় পড়েছি রুথ। আমরা বিল পরিশোধ করতে পারছি না। কী করবো এখন আমরা? এবং তার জবাবে আমি স্তম্ভিত হয়ে গেলাম। সে বলল যে, আমরা উপার্জনের দশমাংশ দানের প্রথা চালু করতে যাচ্ছি।'

আমাদের আর্থিক সমস্যার সমাধান হল

'দশমাংশ?' আমি প্রতিউচ্চারণ করলাম। 'কিসের দশমাংশ? আমরা করতে পারি না। এটা অসম্ভব।'

'না' রুথ বলল, 'অসম্ভব নয়। এটাই দরকার। তুমি জান বাইবেল তাদের কাছে কী প্রতিজ্ঞা করেছে যারা তাদের সবকিছুর দশমাংশ সৃষ্টিকর্তার উদ্দেশ্যে প্রদান করেন।' আমি তাকে এখনও স্পষ্ট দেখতে পাই, রান্নাঘরে দাঁড়িয়ে ভাববাদী মালাখী ৩:১০ থেকে উদ্ধৃতি দিয়ে আমাকে বলছে: 'তোমাদের দশমাংশ ধনভাণ্ডারে নিয়ে এস... এবং এখনই প্রমাণ করে দেখাও, বাহিনীগণের ঈশ্বর একথা বলছে, আমি স্বর্গের দ্বার উন্মুক্ত করে তোমাদের প্রতি অপরিমেয় আশীর্বাদ বর্ষণ করি কিনা, তাতে তোমাদের তা গ্রহণ করার মতো সংকুলান জায়গাও হবে না।'

'আমরা সে কাজই করতে যাচ্ছি', দৃঢ়তার সাথে বলল সে, 'এবং আমরা না খেয়েও মরতে যাচ্ছি না। আমরা আইনগতভাবে উচ্ছেদকৃতও হতে যাচ্ছি না।

BanglaBook.org

আমরা তোমার দুবারে কেটে নেয়া নব্বই পারসেন্ট বেতনও পেতে যাচ্ছি, কারণ দশমাংশ প্রদান বিশ্বাসের কাজ এবং বাইবেল বলছে যে, আমাদের যদি একটি ক্ষুদ্র সরিষা দানার বিশ্বাসও থাকে, তবে আমাদের পক্ষে কোনো কিছুই অসম্ভব নয়। কাজেই আমাদের মানসে সৌভাগ্যের এমন কল্পচিত্র রচনা শুরু করা উচিত যাতে ঈশ্বরের সমর্থন রয়েছে।'

সুতরাং আমরা সেরকমই করলাম। আর অচিরেই বুঝতে পারলাম রুথের কথাই ঠিক ছিল, অন্তরঘাতী সেই কঠিন সময়ের ক্ষত সেরে উঠতে শুরু করল। টাকা-পয়সা যে বর্ষণধারার মতো ঝরঝর করে পড়তে থাকল তা নয়, কিন্তু যা পড়ল, আর যতটুকু পড়ল তা সত্যিই যথেষ্ট। তাছাড়া এই দশমাংশ প্রদান কার্যকরী হতে শুরু করায় আমরা ভয় এবং উত্তেজনাকর অবস্থা শান্ত হতে শুরু করল এবং আমার চিন্তাস্রোতও শান্ত ধারায় ফিরে এল। আমি জানতাম যে আমার সামান্য একটি প্রতিভা ছিল : গণসমাবেশে বক্তৃতা প্রদান। কাজেই আমি সিদ্ধান্ত নিলাম যে এই প্রতিভা শক্তিকেই আমি আমার মূলধন করবো। যখনই কেউ আমাকে প্রয়োজন মনে করতো আমি নিজেকে একজন বক্তা হিসেবে উপস্থাপন করতে শুরু করলাম। নাগরিক সংঘে উদ্যান সংঘে এবং স্নাতকদের মধ্যে এবং অন্যান্য জনসমাবেশে আমি আমার বক্তব্য দিতে শুরু করলাম। এর জন্য কখনও কখনও আমাকে পাঁচ দশ ডলার দেয়া হতো, আবার কখনও কখনও মোটেও কিছু পেতাম না। কিন্তু এটা বেশ কাজে আসল। বক্তব্য প্রদানের ফি হসেবে আমি যখন প্রথম পঁচিশ ডলার পেলাম তখন সত্যিই আমি আনন্দে আত্মহারা হয়ে গিয়েছিলাম। এরপর কোনো এক ব্যক্তি আমকে রেডিওতে বক্তব্য দানের সুযোগ করে দিলেন। আবার সেই বিনা মাসুলে বক্তব্য দান, কিন্তু তা যে একেবারে মাঠে মারা গেল তা নয়, বরং বক্তব্যদানের আমন্ত্রণ সংখ্যা দিন দিন বাড়তে থাকল। সুতরাং একটি বিষয় থেকে আর একটি বিষয়ের উদ্ভব হতে থাকল এবং ক্রমে ক্রমে আমরা যেন অথৈ জলে মাথা জাগিয়ে তুলতে সক্ষম হতে থাকলাম।

আমার দৃঢ় বিশ্বাস দশমাংশ প্রদানের সদিচ্ছা থেকে এটা হতে শুরু করেছে। যা হোক, রুথ এবং আমি সেই থেকে দশমাংশ প্রদান করে আসছি, এবং এই দান অনুশীলনের বিষয়ের মধ্যে যে রহস্য নিহিত রয়েছে তা শুদ্ধ ধর্মচর্চারই ফলশ্রুতি। দশমাংশ প্রদানের বিষয়টি মনে হতে পারে যে তা হয়তো কোনো ব্যক্তিকে রহস্যজনক কোনো শক্তির সংস্পর্শে নিয়ে আসছে যা অর্থের আকর্ষণ বাড়িয়ে তুলছে। কিন্তু তা ঠিক নয়। আবশ্যিকভাবে অজস্র অর্থের বিষয় এটা নয়, কিন্তু দশমাংশ প্রদানকারীর জন্য যতটুকু আবশ্যক তা থাকলেই তো যথেষ্ট। বছরের পর বছর ধর্মোপদেশের মধ্য দিয়ে, মানা বক্তব্যের মধ্য দিয়ে হাজার হাজার মানুষকে আমি দশমাংশ প্রদান সম্বন্ধে এমন সুপারিশই করেছি এবং শত শত মানুষ তা যাচাই করে দেখার চেষ্টা করেছে। সেই শত শত মানুষের মধ্যে একজনও কখনও

BanglaBook.org

আমার কাছে ফিরে এসে বলেনি যে সেই পরীক্ষা-নিরীক্ষাটি ব্যর্থ হয়েছে। বা তা তার জন্য কোনো দুঃখ-কষ্টের কারণ হয়েছে, অথবা তা তার জন্য ভুল পদক্ষেপ ছিল। একজনও এমন কথা আমাকে এসে বলেনি।

এটা প্রায় যেন বিশ্বব্রহ্মাণ্ডে প্রাচুর্যের এক অদৃশ্য ধনাগারের মতো ছিল, আপনি যদি শুধু সুনির্দিষ্ট ধর্মীয় বিধান মেনে চলতে পারেন তা হলে সেই ধনাগার থেকে জলধারার মতো প্রয়োজনীয় ধন নির্গত হতে থাকবে। Abundance (প্রাচুর্য) শব্দটি সম্বন্ধে আমি জেনেছি যে, তা এসেছে ল্যাটিন শব্দমালা থেকে, এর অর্থ 'তরঙ্গের ওপর জেগে ওঠ'। আপনি যখন দশমাংশ দান করেন, তখন মনে হয় যেন প্রাচুর্যের ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র তরঙ্গ আপনার চারিদিকে মাথা তুলে তরঙ্গায়িত হচ্ছে।

কাজেই, যদি আপনার আর্থিক কষ্ট থেকে থাকে, তবে শুধুমাত্র সাহসের সাথে এবং বুদ্ধিমত্তার সাথে তার বিরুদ্ধে রুখে দাঁড়াবেন তা-ই নয় কিন্তু উষ্ণ হৃদয়ের উদারতা নিয়ে তার সম্মুখে গিয়ে দাঁড়ান এবং অন্যদেরও সংশ্লিষ্ট করুন।

আর্থিক সমস্যা সংশ্লিষ্ট বিষয় প্রতিকারের জন্য ছয়টি মৌলিক বিষয় স্মরণ রাখুন। এখানে সেগুলো প্রদত্ত হল :

১. আতঙ্কিত হয়ে পড়বেন না ভয়-ভীতি শুধু যে আপনার ইচ্ছাশক্তি এবং আপনার মনকেই পঙ্গু করে দেয় তা-ই নয়, কিন্তু তা মনে হয়, কোনো এক রহস্যজনক পথে ভয় দেখিয়ে আপনার অর্থকে ভয় দেখিয়ে দূরে সরিয়ে দেয়, এর কারণ সম্ভবত ভীতিজর্জরিত মানুষগুলো সাধারণত সৃজনশীল অথবা উপায় উদ্ভাবনে নিপুণ হয় না। কাজেই শান্ত থাকবার চেষ্টা করুন, লক্ষ্যপূর্ণ হোন, যুক্তিপূর্ণ হোন, আশাবাদী হোন।

২. সুসংগঠিত হোন হিসেব করে দেখুন, আপনার উপার্জন কত এবং আপনার খরচের পরিমাণ কত। পূর্বাপেক্ষা উপার্জন যদি আপনি বাড়াতে পারেন তবে খরচের পরিমাণ কমিয়ে ফেলার চেষ্টা করুন যে পর্যন্ত না আপনার বাজেট ভারসাম্যের মধ্যে আসে। হাতের নাগালের বাইরে চলে যাওয়া অর্থব্যবস্থা নিয়ন্ত্রণের এটাই একমাত্র পথ।

৩. সুশৃঙ্খল হোন নিজেকে আবেগ প্রনোদিত এক ক্রেতায় পরিণত করবেন না। ঋণমুক্ত না হওয়া পর্যন্ত বাকিতে বা কিস্তিভিত্তিক কেনাকাটা পরিহার করুন।

৪. ভাবুন নতুন নতুন ধারণার জন্য আপনার মস্তিষ্কের শরণাপন্ন হোন। উপার্জন বাড়াবার জন্য সম্ভাব্য নতুন উৎস খুঁজে বের করার চেষ্টা করুন। অর্থ সমস্যা আপনার দামি সম্পদে পরিণত হতে পারে যদি তা আপনার সৃজনশীল চিন্তার ওপর শক্তি প্রয়োগ করে। আপনি হয়তো এক স্বর্ণালী চিন্তাধারার ওপর টোকা মারতে পারেন, যেমনটা করেছিলেন মাইকেল কার্ডোন, তাহলে তা বাকি সারাজীবন, আপন মাধুর্যে টিকে থাকবে।

BanglaBook.org

৫. পারলে সবকিছুই দিয়ে দিন আপনি : দান হল সবচেয়ে বড় পন্থা যার মধ্য দিয়ে আপনি প্রাচুর্যের মহান অদৃশ্য স্রোতস্বিনীর স্রোতধারায় পরিবাহিত হবেন যা সারা বিশ্বময় তরঙ্গায়িত হচ্ছে। দশমাংশ প্রদান এমন কিছু করার নিশ্চিততম পথ, কারণ বিধাতা নিজেই এর ফলাফল নিশ্চিত করেছেন, এবং বিধাতার প্রদত্ত প্রতিজ্ঞা কখনও বৃথা যায় না।

৬. মনশ্চক্ষুতে নিজেকে ঋণমুক্ত দেখুন : সুস্পষ্টরূপে কল্পনা করুন যে, আপনি স্বাচ্ছন্দে আছেন, সুখে এবং মনের শান্তিতে কাল যাপন করছেন, তাতে অনুভব করবেন যে আপনার সর্বশেষ দেয় অর্থ যা আপনার নাগালে ধরা দিয়েছে। আপনার সচেতন মনে এমন ধারণা পোষণ করতে থাকুন যে পর্যন্ত না তা আপনার অবচেতন মনের অতলে ডুবে যায়। এবং তারপরই এটা চিরদিনের জন্য আপনারই হবে, কারণ এটা আপনাকেও পাবে।

The Online Library of Bangla Books
BanglaBook.org

অধ্যায় ॥ ৬

দুশ্চিন্তাকে শ্রেষ্ঠতর কৌশলে পরাজিত করতে মানসিক চিত্রায়ণের ব্যবহার

কোনো ব্যক্তি কখনও সঠিকভাবে জানেন না যে জ্বলন্ত অগ্নির অগ্নিস্ফুলিঙ্গ কীভাবে তার ওপর এসে পড়বে। একসময় এক বিক্রেতাকে জানতাম আমি, যার জীবন-দশা দেখে আমার মনে হয়েছে ক্রমাগত ব্যর্থতাই তার জীবনে খোদাই করে লেখা হয়ে গেছে। দুশ্চিন্তায় একটা জিনিস বিক্রি করার পর আর একটা জিনিস বিক্রি করতেন তিনি। একসময় হয়তো রঙ বেচতেন, আর এক সময় হয়তো প্রসাধনী সামগ্রী, আবার পরে হয়তো অফিসের প্রয়োজনীয় বস্তু সরবরাহ করতেন, আবার তারপর হয়তো বাতি এবং আসবাবপত্র বিক্রি করতেন। কিন্তু কী পণ্যদ্রব্য তিনি কেনাবেচা করতেন সেটা কোনো বিষয় নয়, কিন্তু মূল বিষয়টা হল তিনি কখনও সাফল্যের মুখ দেখেননি। এবং এই ব্যর্থতা-চিত্রই তার মনের ওপর অমোচনীয়ভাবে ছাপ মারা হয়ে গিয়েছিল।

তারপর একদিন কোনো এক ব্যক্তি তার হাতে এক টুকরো কাগজ ধরিয়ে দিয়ে গেলেন। মাত্র তিনটি লাইন তাতে লেখা ছিল। এবং কথাগুলো নিশ্চয়তামূলক। কথাগুলো এমন :

'আমি বিশ্বাস করি যে আমি সবসময় ঐশ্বরিকভাবে পরিচালিত।

আমি বিশ্বাস করি যে আমি সবসময় রাস্তার সঠিক জায়গায় মোড় নেব।

আমি বিশ্বাস করি যে যখন কোনো উপায় থাকে না তখন ঈশ্বর একটা উপায় বের করে দেবেন।'

মাত্র তিনটি লাইন। খুব জটিল কিছু নয়। কিছুটা পুনরুক্তিপূর্ণ হলেও ততটা বাগাড়ম্বরপূর্ণ নয় আসলে। কিন্তু এই বিক্রেতা লোকটি প্রতিদিন সকালে ঘুম থেকে ওঠার পরে বারবার ওই কথাগুলো আওড়াতে থাকলেন। শুধু তাই নয়, রাত্রে যখন ঘুমাতে যান তখনও বারবার ওই কথাগুলো আবৃত্তি করে তারপর বিছানায় যেতেন। কথাগুলো মুখস্থই করে ফেলেছিলেন তিনি। কথাগুলো তিনি সচেতনতার গভীরতম প্রদেশে নিমগ্ন হতে দিয়েছিলেন। এবং ক্রমে ক্রমে তার ব্যবসায়িক জীবনের পরিবর্তন হতে থাকে।

তখন থেকে তিনি আর দ্বিধাগ্রস্ত এবং ইতস্তত বোধ করেননি যে কী কী দ্রব্যাদি তিনি বিক্রি করার চেষ্টা করবেন। তার এই সাধারণ এবং সন্দেহাতীত পথে তিনি

BanglaBook.org

বিধাতার কাছে সঠিক পথের সন্ধান চেয়েছেন। তারপর সঠিক জবাব শুনবার জন্য বিশ্বাসের সাথে অপেক্ষা করেছেন, এরই মধ্যে সঠিক উত্তর দেবার জন্য বিধাতার উদ্দেশ্যে অগ্রিম ধন্যবাদ দিয়ে রেখেছেন। যখন তিনি মনে করতেন যে, তাকে কেউ কোনো বিশেষ বিশেষ দ্রব্যাদির প্রতি মৃদু ধাক্কা মেরে মনোযোগ আকর্ষণ করছেন, কোনো রকম ইতস্তত না করে তিনি তা পছন্দ করে ফেলতেন এবং পেছন ফিরে তাকাতেন না। তিনি বিশ্বাস করতেন যে, ঐশ্বরিকভাবে তিনি পরিচালিত হচ্ছেন, কাজেই তার পছন্দে কোনো ত্রুটি থাকতে পারে না। কাজেই তিনি যখন সেই দ্রব্যাদি বিক্রি করতে শুরু করলেন, তখন পূর্ণ আস্থায়ই তা করতে থাকলেন যে, যেসব দ্রব্য তিনি বিক্রি করবেন বলে মনস্থ করেছেন—তার ক্রেতারাও সেসব কিনতে থাকবেই।

দুটো ভিন্ন শহর কিম্বা ভিন্ন ভিন্ন এলাকায় কোনো কিছু বাছাই এবং পছন্দ করতে গেলেও তিনি সেই একই পন্থা অবলম্বন করতে ঈশ্বরের কাছে জানতে চাইতেন এবং সঠিক দিকে মোড় নেবার দিকনির্দেশনা চাইতেন এবং সঠিক পরিচালনা করার জন্য ঈশ্বরকে অগ্রিম ধন্যবাদও জানিয়ে রাখতেন। এবং যখন এদিক বা ওদিক স্থির করার জন্য তার মনোযোগ আকর্ষণের জন্য টান অনুভব করতেন, কোনো রকম ইতস্তত না করে এবং পেছন দিকে না তাকিয়ে তিনি সে দিকেই বাঁক নিতেন। তিনি ভেতরে ভেতরে ইতিবাচক সাড়া পেতেন যে তার পছন্দ সঠিক ছিল।

যদি বিক্রেতা কোনো প্রতিবন্ধকতার মুখোমুখি হতেন অথবা আশানুরূপ বিক্রয় যদি বাস্তবায়িত না হতো, তিনি তাতে উৎসাহ হারিয়ে ফেলতেন না। তিনি বিশ্বাস করতেন যে কোনো উপায় না থাকলেও ঈশ্বর একটা না একটা উপায় বের করে দেবেনই। শান্ত আশ্বাসে তার মন এমনই হৃদয়গ্রাহী হয়ে পড়েছিল যে প্রত্যাশী ক্রেতারা তা অনুভব করতে পারতেন এবং আন্তরিকভাবে এর প্রতি প্রতিক্রিয়া দেখাতেন। এখন সেই বিক্রেতা লোকটির মধ্যে এমন কিছুর অস্তিত্ব পরিলক্ষিত হচ্ছিল যা তার বিরাট আত্মবিশ্বাস বাড়িয়ে তোলার কারণ হয়েছিল, যেখানে আগে তার মধ্যে শুধু অনিশ্চয়তা এবং দ্বিধাদ্বন্দ্বের ভাবই দেখা যেত, তাতে প্রত্যাশী ক্রেতাদের মধ্যেও তার ওপর তেমন অনিশ্চয়তার ভাব সক্রিয় ছিল।

তার ব্যক্তিত্বে এবং বিক্রয় রীতির মধ্যে যে নাটকীয় পরিবর্তন এসেছিল এর সাথে তার নিজস্ব মানস-চিত্রায়ণ বিষয়টিও নাটকীয়ভাবে এর সাথে সমান সংযুক্ত হয়েছিল। আগে তিনি মনশ্চক্ষুতে শুধু ব্যর্থতা এবং পরাজিত হয়ে যাওয়াই দেখতেন। পথে বেরুলেই তার মনে হতো, তার দ্বারা ভালো কিছু হবে না। প্রতিনিয়ত একইরূপে এই ব্যর্থতা আর পরাজিত হবার বিষয়টি তার মানসকে ঝাপসা করে রাখতো। এখন তার মানস-চিত্রে সাফল্যের সুস্পষ্ট চিত্রই চিত্রিত হতো সারাক্ষণ এবং তার অবচেতন মন এই বিশ্বাস গ্রহণ করেছে যে তার সকল কাজে, ঈশ্বর তার সঙ্গী এবং অংশীদার, কাজেই তিনি হেরে যেতে পারেন না। একবার

BanglaBook.org

যেহেতু তিনি এমনভাবে কাজ শুরু করেছেন যে, তিনি হেরে যেতে পারেন না, তাই তিনি হেরে যাননি। রাস্তায় পরিবাহিত প্রতিটি চালান শেষ হয়ে যাবার আগেই; তিনি তার সংগৃহীত সমস্ত মালামাল বিক্রি করে ফেলেছেন এবং তাকে বাড়ি ফিরে আসতে হয়েছে আবার পণ্য বোঝাই করার জন্য। দেশের একজন সেরা বিক্রেতা হিসেবে আত্মপ্রকাশ লাভ করলেন তিনি। আর জীবনে এই যে বৈপ্লবিক পরিবর্তনটি এসেছিল তার পেছনে কাজ করছিল তিনটি সহজ সরল শব্দমালা, প্রতিটি তার শুরু হয়েছিল দুটো জাদুকরী শব্দের মাধ্যমে : 'আমি বিশ্বাস করি'।

কিন্তু অন্যদিকে আবার নেতিবাচক মানসিকতা চিত্রায়ণও আছে। এবং এদের সবচেয়ে সাধারণ নাম হল দুশ্চিন্তা। আমরা যখন দুশ্চিন্তা নামক দৈত্যকে আশ্রয় দেই, ঠিক আছে, কিন্তু আমরা এটা ভুল দিকে পরিচালিত করি বা নির্দেশ করি। যখন আমরা আমাদের স্বাস্থ্য নিয়ে দুশ্চিন্তাগ্রস্ত, অথবা ছেলে-মেয়ে নিয়ে দুশ্চিন্তায় থাকি, অথবা চাকরীর দুশ্চিন্তায় মাথা ভোঁ ভোঁ করে, অথবা ভবিষ্যতের চিন্তায় দিশেহারা হয়ে যাই, তখন আমরা আমাদের ভয়ভীতিকে এক ধাপ বাস্তবতা দিয়ে থাকি, এবং এই সুযোগ নিয়ে এগুলো আমাদের চিন্তাচেতনায় অনুপ্রবেশ করে এবং আমাদের চিন্তাজালকে আরও জটিল করে তোলে, বিভৎস করে তোলে। এবং যদি এগুলো আমাদের মনের ওপর আধিপত্য করে বেড়ায়, তাহলে তারা আমাকে কাজকর্মেরও ক্ষতি সাধন করতে পারে অনায়াসে। ঠিক যেমনটা অনুকূল মানস-চিত্রায়ণ আমাদের আকাঙ্ক্ষা বাস্তবায়নে সাহায্য করে, সে আগেই হোক আর পরেই হোক। সুতরাং নেতিবাচক মানস-চিত্রায়ণ, অথবা দুশ্চিন্তা এমন অবস্থা সৃষ্টির দিকে ঝুঁকে পড়ে যাতে থাকে শুধু নিরানন্দকর উপাদান অর্থাৎ কোনো বিষয়ে দুশ্চিন্তায় নিমগ্ন হয়ে থাকা এবং এমনটিই চলমান থাকার সম্ভাবনা অপেক্ষাকৃত বেশি।

বাইবেল এবং (অন্যান্য ধর্মগ্রন্থগুলো) বিস্ময়করভাবে জ্ঞানসমৃদ্ধ পুস্তক পরিষ্কারভাবে এসব বিষয়গুলো স্বীকার করে। যোবের (ইয়োর) পুস্তকে সম্ভবত বাইবেলের মধ্যে প্রাচীনতম লেখা, এখানে দেখা যায় যোব দুঃখের সাথে বিলাপ করছে 'যা কিছু আমি সর্বাধিক ভয় করি, তা-ই আমার ওপর এসে পড়েছে...' (যোব ৩:২৫)। অবশ্যই এমনটাই ঘটেছিল তার জীবনে। তিনি তার মানসে এটাই চিত্রায়িত করেছিলেন যে, ভয়ানক কিছু ঘটতে যাচ্ছে। ভয়ানক কিছুর ভয় পাচ্ছিলেন তিনি এবং শেষ পর্যন্ত সেটাই ঘটে তার জীবনে। এমন কিছু কি আপনারও জানা নেই যে, যেখানে মানুষ দুর্ভাগ্যজনক কিছুর জন্য মারাত্মক ভীতি তাড়িত থাকে এবং তারপর দেখা যায় যে সেই ভীতিই তাকে বা তাদেরকে খুঁজে বের করে? আমি জানি, এমন ঘটনা আমি দেখেছি।

সমাধান নেই এমন কোনো সমস্যার উত্থাপন বাইবেল করে না। ক্রমাগত নির্মল উৎফুল্লতার অবস্থায় থাকার পরামর্শ এবং উৎসাহ প্রদান করা হয়েছে। শুধু তাই নয় আশান্বিত থাকার, বিশ্বাসধারণ করার অর্থাৎ দুশ্চিন্তার সমস্ত পরীক্ষিত

BanglaBook.org

প্রতিষেধক সম্বন্ধে এখানে উপদেশ দেয়া হয়েছে। 'আনন্দিত অন্তর ঔষধের মতোই ভালো কাজ করে' (হিতোপদেশ ১৭:২২)। 'ভীতচিত্তদের বল, বলবান হও, ভয় করো না' (যীশাইয় ৩৫:৪)। 'আমার শান্তি আমি তোমাদের দান করছি' (যোহন ১৪:২৭)। বাইবেল আরও বলছে, (অন্যান্য ধর্মগ্রন্থেও তদ্রুপ) 'ঈশ্বরে বিশ্বাস রাখ, কারণ তোমার বিশ্বাস যত অধিক হবে, তোমার দুশ্চিন্তা তত কম হবে।'

আসুন আমরা বাস্তবধর্মী হই: যে কোনো ব্যক্তির কল্পনা যদি এমনই হয় যে প্রতিনিয়ত সে উদ্বিগ্নতার মধ্যে সময় কাটাচ্ছে তবে তার একটি প্রতিকার অবশ্যই খুঁজে পেতে হবে। তবে হাল্কা উদ্বিগ্নতা, হালকা দুশ্চিন্তা সম্ভবত একটি ভালো বিষয়, যদি তা তাকে একটি ফলপ্রসু পদক্ষেপ নিতে পরিচালিত করে। যে দুশ্চিন্তা দীর্ঘকাল স্থায়ী হয় তা নিঃসন্দেহে খুব বিপদজনক। অবাঞ্ছিত বিষয়ের ক্রমাগত মানস-চিত্রায়ণ সর্বশান্তি হরণ করে ওইসব মানুষকে কুঁড়ে কুঁড়ে খায়। সাময়িকভাবে দুশ্চিন্তাগ্রস্ত ব্যক্তি নিশ্চয়তাবোধক পদক্ষেপ গ্রহণ করে থাকে। কিন্তু দীর্ঘকাল স্থায়ী দুশ্চিন্তাগ্রস্ত ব্যক্তিরা মরুযাত্রীরা যেমন বালুঝড়ে আক্রান্ত হয়ে অবসন্ন এবং দ্বিধাগ্রস্ত হয়ে পড়ে তারাও একই অবস্থার শিকার হন। তার বন্ধুরা তাকে হয়তো বলতে পারে, 'দুশ্চিন্তাগ্রস্ত হয়ে পড়া থেকে বিরত হও না কেন? এতে যে শুধু সময়ের অপচয় ছাড়া আর কিছুই হয় না। একটা জিনিস কি বদলায় না!' কিন্তু এ ধরনের উৎফুল্লকর উপদেশ তিনি সাধারণত অনুসরণ করতে সক্ষম নন। এবং সত্যি বলতে কী, ওই শেষ শব্দগুচ্ছগুলো বিপদজনকভাবে ভুল পথে পরিচালিত করে কারণ দুশ্চিন্তা পরিস্থিতি বদলে দিতে পারে—মূলত দুশ্চিন্তাগ্রস্তের সামর্থ দুশ্চিন্তার কারণের সাথে সাফল্যজনকভাবে এঁটে উঠতে পারে না।

দুশ্চিন্তা যখন সত্যি সত্যি প্রবল হয়ে ওঠে, তখন তা মনের ওপর স্বাক্ষরের মতো দৃঢ়ভাবে চেপে বসতে পারে। সমস্ত যৌক্তিক পদ্ধতিগুলোকে শোষণ করে নিতে পারে। জাদুবিদ্যা এভাবেই কাজ করে। আমার এক বন্ধু দক্ষিণ আফ্রিকায় থাকে, একবার আমাকে বলল যে, কীভাবে তার মার পরিচারিকা বিশ্বাস করেছিল যে স্থানীয় এক ডাইনী ডাক্তার তার ওপর জাদুক্রিয়া চালিয়েছিল, কারণ সে কোনোভাবে তাকে অসন্তুষ্ট করেছিল। সে খাওয়া-দাওয়া করতেও অক্ষম হয়ে পড়েছিল, কারণ সব খাবার-দাবার তার কাছে দুর্গন্ধযুক্ত মনে হতো, যদিও প্রকৃতপক্ষে তা ছিল না। খাবারযোগ্য সবকিছু তার কাছে বীভৎস মনে হত। তার বদ্ধমূল ধারণা হয়েছিল যে সে মরতে যাচ্ছে, এবং যদিও তার নিয়োগকর্তা ডাক্তার ডেকে নিয়ে এসেছিলেন সমস্যাটার একটা সুরাহা করার জন্য, এবং এর জন্য যাজকদেরও ডাকা হয়েছিল তাকে সাহায্য করার জন্য। কিন্তু শেষ পর্যন্ত সে না খেয়ে থাকতে থাকতে মারাই গেল—এক্ষেত্রে নেতিবাচক মানস-চিত্রায়ণ এতই প্রবল ছিল যে সেই ভয়ানক কল্পনা তার পুরো মন দখল করে বসেছিল। ইতিবাচক ধারণা সেখানে প্রবেশ করার এবং স্থান লাভের কোনো সুযোগই পায়নি।

এক কি দু'বছর আগের কথা। আমি তখন অস্ট্রেলিয়ার রেডিওতে প্রচারিত একটি জাতীয় অনুষ্ঠানে যোগ দিয়েছি, ঠিক একই ধরনের পরিস্থিতির দিকে আমার

BanglaBook.org

মনোযোগ আকৃষ্ট করা হয়েছিল। আদিবাসী উপজাতিদের মধ্যে এক সদস্যা, বয়সে যুবতী, সেও মৃত্যুর খুব কাছাকাছি এসে পৌঁছেছিল, কারণ সেও এমনি এক বদ্ধমূল ধারণার শিকার হয়েছিল যে, সে জাদুমন্ত্রের বলিতে পরিণত হয়েছে।

এ ক্ষেত্রে, আমি যখন জানলাম, যদি ইতিবাচক ধারণা কোনো সাহায্যে আসতে পারে, তবে আমি বলবো যে বিশ্বাসের শক্তি যে কোনো জাদুবিদ্যার শক্তি অপেক্ষা শক্তিশালী, এবং আমি মেয়েটার মুক্তির উদ্দেশ্যে রেডিওর শ্রোতামণ্ডলীকে গভীর প্রার্থনায় অংশগ্রহণ করার জন্য আহ্বান করলাম। আমি সবাইকে পরামর্শ দিয়ে বললাম যেন সবাই মেয়েটির সেই ভয়ানক ধারণা, যে ধারণা তাকে মেরে ফেলার জন্য চেপে ধরেছিল, তা থেকে মুক্ত করার জন্য যেন ইতিবাচক শক্তিপূর্ণ মানস-চিত্রায়ণ জাগ্রত রাখে। আমার ধারণা বহুসংখক শ্রোতা আমার পরামর্শ অনুযায়ী কাজ করেছিল, কারণ পরে আমি শুনেছি যে সেই কুৎসিত জাদুমন্ত্রের ক্রিয়া নস্যাৎ হয়েছিল, মেয়েটি আবার নিয়মিত খাওয়া-দাওয়া করতে শুরু করে এবং পরিশেষে সুস্বাস্থ্য ফিরে পেতে সক্ষম হয়।

আমাদের মধ্যে অল্পকতক মানুষ হয়তো এ ধরনের নাটকীয় ঘটনার মুখোমুখি হয়েছেন যেখানে ভীতি-শক্তি বা দুশ্চিন্তা-শক্তি এমনভাবে মনের ওপর ভয়ানক ধারণার জন্ম দেয়; কিন্তু আমাদের অধিকাংশের অবশ্যই দুশ্চিন্তার সাথে দিনের পর দিন লড়াই করতে হবে। এমনকী আপেক্ষিকভাবে যদি মৃদু বা হালকা মাত্রায়ও করে তাহলেও তা বেদনাদায়ক হতে পারে। Worry বা দুশ্চিন্তা নামের এই শব্দটি এ্যাংলো-স্যাক্সন উদ্ভুত বিশেষ অর্থবোধক শব্দ, গলাটিপে বা শ্বাসরোধ করে মারা থেকে, এবং দুশ্চিন্তা নামের এই ভয়ানক দৈত্যটি ঠিক সে কাজটিই করে। ন্যায্য আনন্দে আনন্দিত হবার অধিকার আমাদের অবশ্যই আছে, কিন্তু এই দৈত্য দুশ্চিন্তগ্রস্তের চোরাবালীতে আটকে পড়ার সুযোগ নিয়ে তাকে শ্বাসরোধ করে মারার সুযোগ গ্রহণ করে অহরহ। আমরা হয়ে যাই তার বলির উপাদান। এবং আত্মোন্নয়নের সৃজনশীল শক্তির পথে তা প্রতিবন্ধকতার সৃষ্টি করে।

তাহলে, কীভাবে একজন মানুষ দুঃশিন্তার এমন শক্ত-আঠালো, কণ্ঠনালী চেপে ধরা হাত থেকে নিজেকে মুক্ত করবে? কীভাবে একজন মানুষ দুশ্চিন্তাগ্রস্ততা থেকে রেহাই পাবে? যেখানে তাদের চলার পথের পরবর্তী বাঁকে বিবর্ণ, নিরানন্দ ভবিষ্যৎ দুশ্চিন্তার বীভৎস মূর্তি মূর্তমান হয়ে পথ আগলে দাঁড়িয়ে আছে তা ভেঙে বা পথ করে নেয়া কীভাবে সম্ভব?

বিশ্বাস করুন যে, দুশ্চিন্তাকে জয় করা সম্ভব

প্রথমেই আপনি বিশ্বাস করুন যে এটা করা সম্ভব। এভাবে বলা একই রকম বিষয়ে দাঁড়ায়, নিজেকে যদি আপনি দুশ্চিন্তামুক্ত ভাবেন বা এমন হয় আপনার মানস-চিত্রায়ণ, এবং তা বিশ্বাস করেন যে, তবে সেই চিত্রই বাস্তব রূপ লাভ করবে। দুশ্চিন্তা করা একটি অভ্যাসের মতো ব্যাপার। আপনার মাথায় এটা ঢুকে পড়ল

BanglaBook.org

কারণ আপনি এটারই চর্চা করলেন, এবং যা কিছু আপনি চর্চা করেন, তা কিন্তু আপনি চর্চা না করলেও পারেন বা তার চর্চা আপনি ছেড়ে দিতে পারেন।

দুশ্চিন্তাগ্রস্ত হওয়ার অভ্যাস কীভাবে আপনার মধ্যে প্রথমে বিকশিত হয়েছে? সম্ভবত তা আপনার মনের মধ্য দিয়ে নেতিবাচক মূর্তায়নের সময় একটু একটু করে মূর্তিমান হতে শুরু করেছে। তারপর অনেক সময় নিয়ে আপনার চেতনায় একটি প্রণালী তৈরি করে নিয়েছে। যদি এই পদ্ধতিকে থামিয়ে দেয়া না হয়, পরিশেষে আপনার চিন্তিত সমস্ত চিন্তা দুশ্চিন্তার এই প্রণালী ধরে প্রবাহিত হতে থাকবে এবং বেশ গন্ধ হয়ে যেতে পারে, সবকিছুর মধ্যে যা আপনি বিশেষ অর্থে দেখতে পান অর্থাৎ তা অন্ধকারাচ্ছন্ন এবং অমঙ্গলজনক হতে পারে।

দুর্বোধ্যভাবে সন্তোষজনক হয়, এমন কিছুও আছে, অথবা আমরা যাকে দুশ্চিন্তার বিষয়ে বলবো বেদনাদায়ক, যা অভ্যাসকে অভঙ্গুর করে তোলে অর্থাৎ অভ্যাসকে ভেঙে ফেলা কঠিন হয়ে দাঁড়ায়। ঠিক যেমনটা কিছু লোক আছে যারা 'নড়বড়ে ক্ষীণ স্বাস্থ্য নিয়েই খুশি থাকে,' ঠিক তেমনি কিছু লোক আছে যারা শোচনীয়ভাবে দুশ্চিন্তা নিয়েই সময় কাটায়। একাধিকবার বিভিন্ন সভায় আমি পরামর্শ দিয়ে বলেছি যে, এটা কত বিস্ময়কর একটা ব্যাপার হবে যদি তারা শুধু প্রার্থনার বেদীমূলের সামনে আসতে পারতো এবং তাদের দুশ্চিন্তাগুলোকে বড় ঝুড়ি কিংবা পাত্রে রাখতে পারতো, এবং ওগুলোকে ও খেয়ে ফেলে যেতে পারতো। 'কিন্তু আপনি তাহলে জানেন,' কোনো কোনো সময় আমি আরও 'প্রার্থনা শেষ হবার পর আপনাদের কেউ কেউ গীর্জার স্ত স্তদ্বারা বিচ্ছিন্ন বারান্দার মতো জায়গায় অলক্ষিতভাবে প্রবেশ করে ঝুড়িগুলোতে তন্ন তন্ন করে খুঁজে দেখুন যে পর্যন্ত না আপনার রেখে যাওয়া দুশ্চিন্তা খুঁজে পাওয়া যায়। আপনি এর প্রতি খুব অনুরক্ত হয়ে পড়েছেন, তাই এটা ছাড়া চলা আপনার সহ্য হয় না। এবং আপনি এর দৃঢ় আলিঙ্গনের বেষ্টনী থেকে বের হয়ে আসতে পারেন না কারণ আপনি আপনার দীর্ঘদিনের পরিচিত বন্ধু থেকে নিজেকে বিচ্ছিন্ন করতে পারেননি।' এতে সবসময় হাসির উদ্রেক হয়, অথবা অন্তত মুচকি মুচকি হাসিও আমি শুনতে পাই আমার শ্রোতাদের কাছ থেকে। কিন্তু এর মধ্যে এক দানা পরিমাণ সত্যের চেয়েও বেশি কিছু বিদ্যমান রয়েছে, এবং তারা তা জানেন।

এবার আসুন আমি আপনাদের কিছু আভাস-ইঙ্গিত দিই যা দুশ্চিন্তা থেকে কৌশলে বেরিয়ে আসতে সাহায্য করতে পারে আপনাদের। প্রথমত এমন কিছু যদি থেকে থাকে যা আপনার মনকে ধীরে ধীরে ক্ষয় করে ফেলছে (দুশ্চিন্তা আসলে সেরকমই করে), সে সম্বন্ধে ভাবুন আপনি। সর্বাপেক্ষা বিশ্রী, সম্ভাব্য চূড়ান্ত মানস-চিত্রায়ণ আপনি এখনই রুখে দিন, রুখে দিন ভীতিগ্রস্ত হবার প্রতিক্রিয়াকে এবং অমঙ্গল আশংকাকে। নেতিবাচক এই আবেগকে ধাক্কা মেরে একদিকে সরিয়ে দিন এবং আপনার মনকে ইতিবাচক ভাবনায় মগ্ন রাখুন। চিন্তন হল মহানতম একটি মনোবৃত্তি, ঈশ্বর যা মানবজাতিকে দান করেছেন। আমি দৃঢ়ভাবে বিশ্বাস করি যে,

BanglaBook.org

চিন্তাশক্তির মাধ্যমে আমরা প্রায় সবকিছুকেই নিয়ন্ত্রণে আনতে সক্ষম। কাজেই দুশ্চিন্তা, যা একটি অযৌক্তিক প্রতিক্রিয়া, তাকে যৌক্তিকতাপূর্ণ চিন্তা-ভাবনার মাধ্যমে নিয়ন্ত্রণ করা সম্ভব। একটি দুশ্চিন্তা পৃথক করুন, এটাকে গুছিয়ে আনুন, পুঙ্খানুপুঙ্খভাবে পরীক্ষা করুন, এবং বিশ্লেষণ করুন। যদি আপনি এটাকে পরিষ্কার, শান্ত এবং যৌক্তিক চিন্তার মাধ্যমে পরিষ্কার হতে পারেন, তবে দেখবেন অধিকাংশ দুশ্চিন্তা বিদূরিত হয়েছে, তেমন কিছুই অবশিষ্ট নেই। দুশ্চিন্তার মধ্যে খুব বেশি বিভ্রমসৃষ্টিকারী কিছু নেই তাই যখন এটা দূরীভূত হয়ে যায়, তখন যে বাস্তবতাটুকু থেকে যায় তা খুব অল্প কিছু বলে প্রমাণিত হবে, এত অল্প যে আপনি তখন অনায়াসে এটাকে আয়ত্ত করতে পারবেন।

আমি যখন যুবক ছিলাম, আমার একজন বিজ্ঞ পুরনো বন্ধু ছিল, ডেভিড কেপেল তার নাম। যখনই আমি কোনো সমস্যার সাথে লড়াই করতে থাকতাম তখন তাকে খুঁজে বের করতাম। 'নরম্যান,' সে বলতো আমাকে, 'এসো আমরা বসি এবং এ বিষয়টি পৃথক করে রাখি।' এবং অদ্ভুতভাবে, যখন সে একাজের ভেতর দিয়ে যেতেন, বিধি অনুসারে তেমন বেশি দুশ্চিন্তাজনক কিছু অবশিষ্ট থাকতো না। সবসময় সে বলেছে যে তার নিজস্ব পঁচানব্বইভাগ দুশ্চিন্তা আমি সবসময় অনায়াসে আয়ত্বে আনতে পেরেছি,' প্রায়ই এভাবে বলতো সে। এ নিয়ে সে একটি কবিতাও লিখেছে, আমার স্মৃতিশক্তি যদি ঠিকঠাক মতো আমাকে সহায়তা করে তাহলে কবিতাটি এরকম :

কষ্ট যখন কষ্ট দেয় না তা তো বেশ ভালো
যতক্ষণ না 'কষ্ট' করে না ক্লিষ্ট আপনারে;
কারণ আপনার কষ্ট আপনার সৃষ্ট, নয় কি তা বল।
দ্বিগুণ কষ্ট যদি বা কপালে জোটে
মায়ের কষ্টে, বুদবুদ দেখ নিমেষে যায় টুটে
যে কষ্টে আপনারে মারে অনুক্ষণ তিলে তিলে
হয়ত নহে তা পূর্ণ কিছু, কেবলই শূন্য অসার,
ভাঙিয়া এ বেষ্টনী মুক্ত হও মুক্তির আলো জ্বেলে।

দুশ্চিন্তা থেকে কৌশলে বেরিয়ে আসার আর একটি উপকারী পন্থা হল প্রতীকতার ব্যবহার। অবশ্য এটাও এক ধরনের মানস-চিত্রায়ণ, এবং এটা খুবই সাহায্যপ্রদ। একবার এক মহিলা আমার কাছে এসেছিলেন, কারণ তিনি দুশ্চিন্তাগ্রস্ত হয়ে পড়েছিলেন—সত্যি সত্যি প্রায় জ্ঞান-বুদ্ধি হারিয়ে ফেলেছিলেন। কয়েক মাস আগে তার মৃদু হার্ট এ্যাটাক হয়েছিল। তার ডাক্তার তাকে বলেছিলেন যে, তিনি বেশ সুস্থ হয়ে উঠেছেন এবং তার প্রত্যাশাও ছিল বেশ চমৎকার, কিন্তু এক ধরনের ভীতি তার মনকে সম্পূর্ণ আবিষ্ট করে রেখেছিল যে, যে কোনো মুহূর্তে তিনি মুমূর্ষু অবস্থায় পড়ে যেতে পারেন। তার এই ভীতিগ্রস্ত অবস্থা নিয়ে তিনি খুবই বাধ্য হয়ে

BanglaBook.org

এবং অনবরত কথা বলেছিলেন যে কথাবার্তা চালিয়ে যাবার জন্য একটা শব্দও আমি উচ্চারণ করার সুযোগ পাচ্ছিলাম না। অবশেষে বাধ্য হয়ে হাত তুললাম আমি, হাতের তালু ওপরের দিকে, এবং বললাম, 'এটা ওখানে রাখুন'।

'কী রাখবো ওখানে?' হতভম্ব হয়ে জিজ্ঞেস করলেন তিনি। 'আপনার সমস্যা', বললাম আমি। 'এই জিনিসটাই আপনাকে দুশ্চিন্তায় জ্বালিয়ে মারছে। আমি জানি যে এটা দেখা যায় না, কিন্তু আমি এটাও জানি যে এটা খুব বাস্তব একটা ব্যাপার। আমি চাই যে আপনার দু'হাত বিস্তৃত করুন এবং আমার হাতের মধ্যে রাখুন।' কিছুটা দ্বিধাগ্রস্তভাবে তিনি আমি যা করতে বললাম তেমনটা করতে থাকলেন। আমি উঠে দাঁড়ালাম এবং দরজার দিকে গেলাম, তারপর দরজাটা খুললাম এবং কিছু একটা ছুঁড়ে ফেলে দেবার ভঙ্গি করলাম যেন আমি কিছু একটা বাইরে নিক্ষেপ করছি। তারপর দরজাটা বন্ধ করে যেখানে বসেছিলাম সেখানে গিয়ে বসলাম আবার। 'এখন', বললাম আমি, 'সমস্যাটি এখন আর এ ঘরে নেই। এটা এখনই ওই দরজার বাইরে। এ বিষয়ে আমাদের কথা বলা দরকার, কাজেই আমরা এ বিষয়ে কথা বলবো। কিন্তু প্রথমে আমরা আপনার ভেতরের জায়গাটা, যেখানে ওই সমস্যাটা দখল নিয়ে বসেছিল, সেই জায়গাটা ঐশী ভাবনা, বিশ্বাস এবং আশায় ভরে ফেলতে যাচ্ছি, যে শান্তির কথা সৃষ্টিকর্তা আমাদের সবার জন্য প্রতিজ্ঞা করেছেন। এবং আপনি দেখতে পাবেন যে এই চিন্তাভাবনাগুলো আপনার দুশ্চিন্তা এবং আপনার ভয়ভীতি অপেক্ষা কত শক্তিশালী।

এবং পরিশেষে তিনি তাই করলেন। কিন্তু প্রথমে প্রতীকতার ব্যাপারটি থাকতে হবে, অথবা মানস-চিত্রায়ণ থাকতে হবে, যা তাকে আগ্রহী করে তুলবে।

অনেকেই এই কৌশলটি প্রয়োগ করেন এবং এর ফলাফলও বেশ ভালো। আর একদিন এক মহিলার কাছ থেকে একটি চিঠি এল আমার কাছে। চিঠিতে তিনি বলেছেন যে, দীর্ঘদিন ধরে তিনি দুশ্চিন্তাতাড়িত ছিলেন যে পর্যন্ত না তিনি তার দুশ্চিন্তাগুলো এক টুকরো কাগজে লিখে তার রান্নাঘরে রাখা উঁচু সেলফের ওপর রেখে দেয়ার কৌশলটি অবলম্বন করলেন। ছোট্ট কাগজে তার সমস্যার কথা লিখে পাত্রে ফেলে দিতেন এবং প্রতিবার ছোট্ট একটা প্রার্থনা করতেন ঈশ্বরের উদ্দেশ্যে যাতে সমস্যা থেকে মুক্ত হতে পারেন। বৎসরের শেষের দিকে তিনি পাত্রটি নামিয়ে আনতেন, এবং সবগুলো সমস্যা একে একে পড়ে ফেলতেন, এবং শেষে সেগুলো দূরে ফেলে দিতেন। ব্যাপারটা ছিল সত্যিই বিস্ময়কর, বলেছেন তিনি, যতগুলো সমস্যা তার ছিল, সবগুলো যেন বাষ্পের মতো হাওয়ায় উড়ে গেল। এবং বাকি যেগুলো ছিল বা থাকতো সেগুলো বাগে আনা তেমন কোনো কষ্টকর ব্যাপার ছিল না তার কাছে।

স্বর্গত লর্ড র‍্যাংক, স্বনামখ্যাত ব্রিটিশ শিল্পপতি, একবার খামখেয়ালীভাবে তার একটি ছোট্ট খেলার কথা আমাকে বলেছিলেন যে, কীভাবে তিনি দুশ্চিন্তার প্রভাবকে

BanglaBook.org

কমিয়ে ফেলতে সক্ষম হয়েছিলেন। তিনি একটি ক্লাব (সংঘ) প্রতিষ্ঠা করেছিলেন, নাম দিয়েছিলেন 'বুধবারের দুশ্চিন্তা সংঘ'। এ সংঘের তিনি ছিলেন একমাত্র সদস্য। প্রতিদিন দুশ্চিন্তাগ্রস্ত হওয়ার পরিবর্তে, যখনই তাকে কোনো দুশ্চিন্তা দংশন করতে থাকতো তখন তিনি তা এক টুকরো কাগজে লিখতেন এবং একটি বাক্সে ফেলে রাখতেন। এই দুশ্চিন্তাকে তিনি গচ্ছিত রাখতেন বুধবারের জন্য, বুধবার বিকেল চারটার সময় 'সংঘের' সাক্ষাৎ সময় নির্ধারিত ছিল।

ওই সময়, জমে থাকা সমস্যাগুলো টেবিলের ওপর ঢেলে দিতেন। এভাবে চলতে চলতে সবসময় দেখা যেত যে তার ৯০% সমস্যা ইতিমধ্যে সমাধান হয়ে গেছে এবং ওসব নিয়ে দুশ্চিন্তাগ্রস্ত হবার মতো আর কিছু অবশিষ্ট থাকতো না। 'কিন্তু' আমি তাকে জিজ্ঞেস করেছিলাম, 'বাকি দশ পারসেন্ট দুশ্চিন্তা নিয়ে কী করতেন আপনি?' 'বাকি দশ পারসেন্ট আমি ওই বাক্সের ভেতর রেখে দিতাম আগামী বুধবার চারটের সময় সাক্ষাৎকালের জন্যে।' অমায়িকভাবে জবাবটা দিলেন লর্ড র‍্যাংক।

এই একই বিজ্ঞ ব্যক্তি আমাকে বলেছেন যে, উঠান থেকে তার অফিস পর্যন্ত যেতে তেরটি পদক্ষেপ পার হতে হয়। প্রতিদিন প্রভাতে তিনি যখন ওই তেরটি পদক্ষেপে উঠান পার হতেন, প্রতি পদক্ষেপে ছোট্ট একটি প্রার্থনা করা তার প্রথাগত বিষয় হয়ে দাঁড়িয়েছিল, দৃঢ়তার সাথে তিনি ঈশ্বরের মহিমার জন্য ধন্যবাদ দিতেন। তিনি জানতেন যে কী কৌশলে দুশ্চিন্তামুক্ত হওয়া যায়।

চিকাগোর এক লোককে জানতাম আমি, উনি বিশাল এক সমিতির একজন কোষাধ্যক্ষ এবং অর্থনৈতিক প্রতিভা ছিলেন। একবার তিনি আমাকে বলেছিলেন, 'আমি যখন দুশ্চিন্তাগ্রস্ত হয়ে পড়ি, তখন আমি কী করি জানেন? যখন দিনশেষে অফিস থেকে বের হয়ে যাই, আমি আমার দুশ্চিন্তার বিষয়গুলো একটি কাগজে লিখি এবং আমার পকেটে রেখে দিই। যখন বাড়িতে পৌঁছে গাড়িটি গ্যারেজে রাখি এবং হাঁটতে হাঁটতে সামনের গেটে পৌঁছি ওখানে একটি ডাকবাক্স আছে, আমি ওটা খুলি, কাগজগুলো ওখানে রাখি, তারপর চোখ বন্ধ করে বলি, 'প্রিয় ঈশ্বর, আমার দুশ্চিন্তাগুলো আমি তোমার কাছে সমর্পণ করলাম। রাতে তুমি ওগুলো নিয়ে কিছু একটা কর, যাতে আমি দুশ্চিন্তামুক্ত হতে পারি, প্রভু, তুমি কি তা করবে না?' তারপর আমি ওগুলো ওখানেই রেখে আসি, কিন্তু ওগুলো আর আমার ওপর ভর করে থাকে না, আমি নির্ভার মনে বাকি সময় কাটাই এবং আবার যখন আমি সকালবেলায় বের হয়ে আসি, সেই সমস্যাগুলো হয়তো তখনও ওখানেই থেকে যায়, কিন্তু আমার মনের ভারি বোঝা হয়ে আমার সঙ্গ নেয় না। বরং আমিই ওগুলোর ওপর আধিপত্য করি। একরাত আগে যা ছিল আমার উদ্বিগ্নতার কারণ, আজ এখন তা আমার কাছে উত্তেজনাকর বুদ্ধিদীপ্ত এক চ্যালেঞ্জের বিষয় হয়ে দাঁড়িয়েছে—এবং এটা বিস্ময়কর যে প্রায়ই আমি কেমন করে সঠিক উত্তরটি পেয়ে যাই।

BanglaBook.org

দুশ্চিন্তা থেকে ঘুরে দাঁড়ান

দুশ্চিন্তাকে খণ্ডন করার তৃতীয় পন্থাটি দুর্লভ কিছু নয়, তা আমাদের সবার মধ্যেই প্রচুর পরিমাণ রয়েছে; অর্থাৎ নিজেকে ফেরান। Diversion নামে যে শব্দটির সাথে আমরা পরিচিত তা দুটো ল্যাটিন শব্দ থেকে উদ্ভব হয়েছে, যার অর্থ 'Turn away from' অর্থাৎ কোনো অবস্থা থেকে ঘুরে দাঁড়ানো। এবং দুশ্চিন্তা যখন একটি জটিল সমস্যায় রূপ নিতে শুরু করে, সেক্ষেত্রে বুদ্ধিমানের কাজ হবে এ থেকে ঘুরে দাঁড়ানো।

এটা কঠিন কোনো কাজ নয় কারণ সৌভাগ্যক্রমে মানুষের মন এমনভাবে পরিকল্পিত যাতে তা একই সময়ে একাধিক ধারণা ধারণ করতে সক্ষম নয়। আপনি যখন উদ্দেশ্যপূর্ণভাবে কোনো বিষয়ের ওপর আলোকপাত করছেন ঠিক তখনই আপনি সক্রিয়ভাবে অন্য একটি বিষয়ের ওপর চিন্তা সংযোজন করতে পারেন না। সুতরাং দুশ্চিন্তা যখন আপনার কণ্ঠ পর্যন্ত চেপে ধরেছে, তখন সোজা পথ হল চেপে ধরা হাতকে ভেঙে ফেলা এবং এর জন্য যা কিছু আপনি করবেন তা আপনাকে আনন্দ দেবে নিঃসন্দেহে। বাগানে খোঁড়াখুঁড়ির কাজ করুন; গলফ্ খেলতে পারেন; কিছু ফুলটুল হয়তো সংগ্রহ করতে পারেন; হয়তো একটি কেক বা পিঠা তৈরি করলেন, না হয় গান করুন (চমৎকার এবং হৃদয়গ্রাহী ধর্মসঙ্গীত হলে খুব ভালো হয়); অথবা কুকুরটা সাথে নিয়ে একটু ছোটাছুটি করলেন; কোনো বন্ধুর সাথে লাঞ্চ করতে পারেন; কোনো উপহার কিনতে পারেন; ভালো কোনো বই পড়তে পারেন; সুন্দর কোনো সিনেমা দেখতে পারেন (যদি ভালো কাহিনী হয়); কোনো ভ্রমণের পরিকল্পনা করতে পারেন; কোনো যাদুঘরে গিয়ে উল্লেখযোগ্য জিনিসগুলো দেখে আসতে পারেন; আবার আপনার বাচ্চাকে নিয়ে বনভোজনে যেতে পারেন। এসব কিছু যদি কাজে না আসে তবে টেলিভিশন দেখতে পারেন! অর্থাৎ আপনার মনকে দূরে সরিয়ে নিতে যে কোনো কিছু করতে পারেন। রবার্ট লুইস স্টিভেনসন লিখেছেন, 'এ পৃথিবী অনেক কিছু দিয়ে পরিপূর্ণ, আমি নিশ্চিত যে আমাদের সবারই রাজার মতো সুখি হওয়া উচিত।' অসংখ্য বস্তুতে এ পৃথিবী পরিপূর্ণ, কিন্তু তথাপি সেসব তোমাদের জন্য ভালো কিছু বয়ে আনবে না যদি তোমরা উদ্দেশ্যপূর্ণভাবে কিছু চেষ্টা না কর এবং ওগুলো তোমাদের জীবনের সাথে সম্পৃক্ত না কর এবং চিত্তবিনোদনের জন্য এগুলো মূল্যবান বলেই তা জীবনের সাথে সম্পৃক্ত করা প্রয়োজন।

দুশ্চিন্তার চূড়ান্ত এবং সর্বশ্রেষ্ঠ প্রতিষেধক সাধারণভাবে এটাই যীশুখ্রিস্টকে আপনার ব্যক্তিগত বন্ধু বলে চিত্রায়ণ করুন। (আপনি ধর্মগুরুর শরণাপন্ন হোন)। তাঁকে দূরের কেউ বলে মনে করবেন না, তাকে ঐতিহাসিক কোনো ব্যক্তি বলেও ভাববেন না, রঞ্জিত-গ্লাস ধারনের কোনো ব্যক্তি বলেও কল্পনা করবেন না। সারাদিন, অনুক্ষণ তিনি আপনার বন্ধু, এটাই মানসে ধরে রাখুন। যেমন সুন্দরভাবে

BanglaBook.org

আপনার কল্পনায় আসে তাঁর তেমনই একটি চিত্র মানসপটে অংকন করুন। পরিপূর্ণভাবে আঁকুন, তাঁর সহানুভূতিপূর্ণ দুটো চোখ, তাঁর বলবান এবং সক্রিয় হস্ত দ্বয় তাঁর কণ্ঠস্বরের শব্দ কেমন ছিল, যখন তিনি মানুষের সাথে কথা বলতেন, যখন তিনি অপব্যয়ী পুত্রের কাহিনী বলতেন, উদাহরণস্বরূপ, তখন কেমন লাগতো তার কথা শুনতে? তার হাসিও নিশ্চয়ই ছিল খুব অসাধারণ, গ্যালিলীর পাহাড়ের পাশে বসে বসে এসব শুনছেন আপনি এমন চিত্র কি আপনি মানসে ধরে রাখতে পারেন? যদি তেমন ছবি আপনি চিত্রায়িত করতে পারেন, তবে ঠিক এ মুহূর্তে তিনি আপনার পাশে উপবিষ্ট তা কেন চিত্রায়িত করতে পারবেন না? (পাঠকদের আপন আপন ধর্মগুরুকে স্মরণ করতে পারেন)

এমন চিত্রায়ণ যত সুস্পষ্ট হবে আপনার মনে, ততই দুশ্চিন্তামুক্ত লাগবে নিজেকে। কয়েকবছর আগে এক বিখ্যাত বিশ্ববিদ্যালয়ের এক ফিজিক্সের অধ্যাপক এসেছিলেন আমার সাথে দেখা করার জন্য। খুব বুদ্ধিমান লোক ছিলেন তিনি, কিন্তু অযৌক্তিক ভয় আর দুশ্চিন্তায় যেন ভূতগ্রস্ত হয়ে থাকতেন তিনি। আর সেই অবাঞ্ছিত অবস্থাগুলো তার কাজ-কর্মের অন্তরায় হয়ে দাঁড়াতো এবং তার জীবনকে নিঃস্ব করে ফেলতো। কিছু আলাপ আলোচনার পর, এটা পরিষ্কার হল যে তার সেই কষ্ট বিশেষ কিছু অনৈতিকতা থেকে উদ্ভুত হয়েছিল কয়েক বছর আগে। ওইসব পাপকর্মের জন্য তাকে ক্ষমা চাইতে বলা হয়েছিল, এবং আমি নিশ্চিত যে তা গ্রাহ্য করা হয়েছিল। কিন্তু আমাদের অনেকের মতো, তিনি নিজেকে ক্ষমা করতে পারেন নি, এবং অপরাধ অনুভূতি থেকেই এসেছিল।

আমি তাকে কিছু পরামর্শ দেবার সিদ্ধান্ত নিলাম যেগুলো আমি সাফল্যের সাথে অন্যান্য মানুষের ক্ষেত্রে প্রয়োগ করেছি, ওই মানুষগুলো সামান্য কিন্তু ভয়ানক শিক্ষায় শিক্ষিত ছিল। আমার জানা ছিল না যে তিনি কীভাবে এর প্রতি প্রতিক্রিয়া দেখাবেন, কিন্তু আমার পরামর্শ ছিল যে, প্রতি রাত্রে বিছানায় গিয়ে, তার বিছানার পাশে একটি চেয়ার রাখবেন এবং আপন মনে বলবেন যে যীশুখ্রিস্ট রাত্রে সেই চেয়ারে উপবিষ্ট, তার দিকে নজর রাখছে এবং তার স্কন্ধ থেকে দুশ্চিন্তার ভার তুলে নিচ্ছে। আমি যেমনটা প্রত্যাশা করেছিলাম, তাকে দেখে মনে হল তিনি অস্বস্তি বোধ করলেন। প্রতিবাদ করে বললেন, 'কিন্তু এ ধরনের কল্পনা তো বাচ্চাদের জন্য।'

কিন্তু আমি তাকে মনে করিয়ে দিলাম যে, 'বাইবেল আমাদের বলছে যে তোমরা শিশুদের মতো ছোট্ট এবং সরলমনা হও।' 'হতে পারে যে এর কারণ হল, তারা মনে হয় বড়দের মতো অত সন্দেহপ্রবণ নয়। আপনার যা প্রয়োজন তা হল একদানা পরিমাণ বিশ্বাস—একটা সরষে দানার মতো বিশ্বাস হলেও চলবে।'

অবশেষে তিনি আমার কথামতো চেষ্টা করতে রাজি হলেন। দু'সপ্তাহ কেটে যাবার পর তিনি আমাকে ডাকলেন এবং বললেন যে, 'আমি আপনার সেই পরামর্শ বাদ দেবার সিদ্ধান্ত নিয়ে ফেলেছিলাম প্রায়।' 'কিন্তু দু'রাত আগে—অবশ্য ভালো

BanglaBook.org

করে ব্যাখ্যা করতে পারবো না আমি, কিন্তু হঠাৎই কোনোভাবে বুঝতে পারলাম, বিষয়টি কারণ অপেক্ষাও গভীর যে, প্রভু ঠিক সেই সময় আমার পাশে ছিলেন। এ বিষয় আমি নিশ্চিত। এবং আমি বিশ্বাস করি যে আমাকে চেপে ধরা সেই অপরাধবোধ এবং ভয়ভীতি আর দুশ্চিন্তা এবং মনোকষ্টের সমস্ত উপাদান যা আমার জীবনকে ভারী আর অতিষ্ঠ করে তুলেছিল তা ভেঙে চুরমার হয়ে গিয়েছে। এতগুলো বছরের মধ্যে এই প্রথম, আমার অনুভূতি হল যে, আমি যেন মুক্ত হয়েছি, একদম নির্ভার, ফুরফুরে।'

এবং পরবর্তীতে তিনি সত্যিই দেখলেন যে, আসলেই তিনি দুশ্চিন্তামুক্ত! এবং এ কারণেই যীশুখ্রিস্ট এবং অন্যান্য নবীবৃন্দ এ পৃথিবীতে এসেছিলেন, এমনটাই আমাদের জানানো হয়েছে—বন্দীদের বন্দীত্ব থেকে মুক্ত করতে, আমার পদার্থবিদ বন্ধু যেমন মুক্ত হলেন। এবং যে কোনো কেউ, এমনকী আপনিও দুশ্চিন্তার বন্দীদশা থেকে মুক্ত হতে পারেন যদি আপনি আপনার মন এমন তাৎপর্যপূর্ণ ধারণায় পরিপূর্ণ করতে পারেন যে সৃষ্টিকর্তা আপনার সাথেই রয়েছে এবং আপনাকে একটি স্বাভাবিক, দৃঢ়, বুদ্ধিদীপ্ত মনোভাব আপনাকে দিয়েছে যাতে জীবনের নানা সমস্যার সম্মুখীন হয়েও সমাধান খুঁজে বের করতে পারেন। যখন আপনার মানসে এমন একটি চিত্র খোদিত হয় যে আপনি ঈশ্বরের কাছাকাছি অবস্থান করছেন বলে বোধ করেন, তখন বুঝতে হবে যে আপনার মন দ্বিধাদ্বন্দ্বের অনেক ওপরে বিন্যস্ত এবং দুশ্চিন্তার উত্তাপ পরিষ্কার এবং শান্ত একটি অবস্থানে রয়েছেন। অনেকেই এই অনুশীলনটি করে দেখেছেন এবং বলেছেন দুশ্চিন্তা থেকে সুকৌশলে মুক্ত হওয়ার এটা শ্রেষ্ঠ পন্থা।

দুশ্চিন্তা থেকে সুকৌশলে বেরিয়ে আসার মানস-চিত্রায়ণ অনুশীলন করুন। একবার চেষ্টা করেই দেখুন না। দেখবেন কী ঘটছে।

The Online Library of Bangla Books
BanglaBook.org

অধ্যায় ॥ ৭

কল্পনায় এমন ধারণা চিত্রায়িত করুন যে, আপনি নিঃসঙ্গ নন

কয়েকমাস আগে এক দুঃখপীড়িত মহিলা আমার কাছে পরামর্শ করতে এসেছিলেন। মধ্যপঞ্চাশ বয়সী এক মহিলা। আমার মনে হল দেখতে তাকে বেশ উৎফুল্লই লাগে কিন্তু আসলে তার অস্তিত্বে মৃদু বিষাদের ছায়া অস্তিত্বমান ছিল, 'ডঃ পিল', বললেন তিনি, 'আমি জেলখানায় বন্দী, এখান থেকে বের হতে পারছি না আমি।'

'কী ধরনের জেলখানা?' জানতে চাইলাম আমি।

'নিঃসঙ্গতার জেলখানা' বললেন তিনি। 'জীবন থেকে বিচ্ছিন্নতার জেলখানা। এবং শুধু আমিই একমাত্র ব্যক্তি নই; আমাদের মতো ব্যক্তিদের সংখ্যা হাজার হাজার—অধিকাংশই বয়স্কা মহিলা, কিন্তু কিছু আছে যারা মধ্যবয়সী এবং বিধবা ঠিক আমার মতো অবস্থা। নিঃসঙ্গ মানুষগুলো একা একা নিভৃতবাসী হয়ে নিঃসঙ্গতম জীবন কাটাচ্ছে—বড় একটি শহরের নির্জনতায় নিভৃতবাস, দুর্বিসহ সময় কাটাচ্ছি আমরা।'

চোখ দুটো নামিয়ে আঙ্গুলে পাকানো রুমালের দিকে তাকালেন মহিলা। সবশেষে তিনি আবার বলতে থাকলেন : 'দিনগুলো যেন কোনোরকমে আস্তে আস্তে হামাগুড়ি দিয়ে চলতে থাকল, একটি দিন ঠিক আর একটি দিনের মতোই, কোনো পরিবর্তন নেই। এবং আপনি জানেন কি আমাদের মতো মহিলাদের সবচেয়ে বাজে সময়টা ঠিক কখন? সন্ধ্যা ছয়টা। ঠিক ওই সময়টায় র‍্যালফ অফিস থেকে ঘরে ফিরে আসতো এবং আমরা এক ঘণ্টা কি তার অধিক কিছু সময় দু'জনে একত্রে কাটাতাম সেই ডিনার খাবার সময় পর্যন্ত। আমাদের ঘরের তালায় তার চাবি ঢোকানোর শব্দ শোনার জন্যে মন এবং কান উৎসুক হয়ে থাকতো। আর এখনও সেই ছ'টা বাজে ঠিকই, প্রতিদিনই 'ছ'টা' ঘুরেফিরে আসে, কিন্তু তালায় চাবি ঘোরানোর শব্দ নেই, সেই পরিচিত মুখটি আর ফিরে আসে না, তার মতো এমন কেউ আর নেই যে আমার জন্য একটা খাবার প্রস্তুত করে দেবে। ছ'টার খবর শোনাও চলতে থাকে এবং টিভির দিকে তাকাই, কিন্তু সত্যি সত্যিই খবর-টবর শোনা হয় না আমার। কারণ আমি খুবই নিঃসঙ্গ, একদম ফাঁকা মনে হয় চারিদিক, সত্যিই আমি মরে যেতে চাই।'

মহিলাটির জন্য আমার খুব দুঃখ হল। আমি তাকে বললাম, 'আপনার কোনো বান্ধবী-টান্ধবী নেই, কিম্বা আত্মীয়-স্বজন যারা কিছুটা হলেও আপনার স্বামীর বিয়োগবিধুর এই শূন্যতা পূরণ করতে পারে?'

BanglaBook.org

মাথা নেড়ে জানালেন তিনি। 'না, এ শহরে তার কোনো আত্মীয়-স্বজন নেই। আমার দুটো মেয়েরই বিয়ে হয়ে গেছে, ওরা অন্যকোথাও থাকে। আমার কিছু পরিচিত লোকজন আছে, কিন্তু থাকলে কি হবে, ওরা ওদের জীবনযাপন নিয়ে ব্যস্ত। আমাকে দেবার মতো বিন্দুমাত্র সময় তাদের নেই, আর এ জন্য আমি তাদের দোষও দেব না, দিতে পারিও না।'

'আপনি ওকথা কেন বলছেন?' আমি জানতে চাইলাম।

'বেশ,' একটু মলিন হাসি দিয়ে বললেন তিনি, 'আমি খুব বেশি চকচকে একজন সঙ্গী নই এ জগতে। আমি কখনও কলেজের লেখাপড়া শেষ করিনি, র‍্যালফের সাথে আমার দেখা হয়, ভালো লেগে যায় ওকে, এবং ওকেই বিয়ে করি। অবদান রাখার মতো বেশি কিছু নেই আমার, আমি অনুমান করি যে একটি চাকরি পাবার মতো দক্ষতাও আমার নেই। আমি শুধুমাত্র একজন গৃহিণী। আজকাল কারো কাছে শুধুমাত্র একজন গৃহিণীর তেমন কদর নেই।'

'আপনি বলছেন যে আপনি একজন জেলবন্দী', আমি তাকে বললাম।

'এবং আপনি চাইছেন যে, এই জেল ভাঙ্গার কাজে আমি আপনাকে সাহায্য করি। বেশ তো, তাহলে শুরু করা যায়। আপনি কি জানেন যে বন্দীকক্ষে আপনি বন্দী হয়ে আছেন বলে মনে করেন তার চাবি কার হাতে? আপনি কি জানেন যে সত্যিই আপনার জেলরক্ষক কে?'

'না,' বিব্রত হয়ে জবাব দিলেন তিনি, 'সত্যিই আমি জানি না।'

'কিন্তু আমি মনে করি, আপনি তা অবশ্যই জানেন,' তাকে বললাম আমি। 'এবং সেই কারারক্ষক আপনি নিজে। আপনি একমাত্র শক্তি যার কাছে আপনার কারাকক্ষের চাবি সংরক্ষিত রয়েছে। আপনিই একমাত্র ব্যক্তি যিনি সেই কারাকক্ষের রুদ্ধদ্বার খুলতে পারেন, যাতে আপনি মুক্ত হতে পারেন। আপনি কখনও আর এমন কাজ করবেন না যে আপনি নিজেকে পাকাপোক্তভাবে একজন পরিস্থিতির অসহায় বলি হিসেবে ধরে নিয়েছেন, একজন মহিলা যার বন্ধু-বান্ধবীর অভাব কারণ তিনি ভাবেন যে কোনো অবদান রাখার মতো সামান্যতম কিছু নেই, এমন একজন মহিলা যিনি চূড়ান্ত নৈরাশ্যের ফাঁদে পড়ে ভয়ানক একাকীত্বের মধ্যে কাল কাটাচ্ছেন। আপনি যদি এমন চিত্রই আপনার মানসপটে খোদাই করে চিরস্থায়ীত্বের বন্দোবস্ত করে রাখেন তা হলে যা হবার তাই হবে, অর্থাৎ আপনার এই দুর্বিসহ একাকীত্ব থেকে মুক্তি লাভ অধরাই থেকে যাবে। সুতরাং আমরা যদি সত্যি সত্যিই কারাভঙ্গের কাজ করতে চাই, তবে প্রথম আঘাত আপনাকে দিয়ে শুরু করতে হবে এবং আপনার মনোবৃত্তির যে রুদ্রপ্রাচীর আপনার মনকে ঘিরে আছে তাকেই ভাঙ্গতে হবে প্রথমে।'

'তাতে কি খুব দেরি হয়ে যাবে না,' বললেন তিনি, 'আমার মতো এত বয়সে মনোবৃত্তির পরিবর্তন ঘটানোর মতো কাজ শুরু করা?'

'শুধু মনোবৃত্তির পরিবর্তন ঘটানোই আমাদের প্রয়োজন,' আমি তাকে বললাম, 'অবশ্যই এতে অতিবিলম্বের কিছু নেই! আমরা এখনই শুরু করতে পারি। আমরা

BanglaBook.org

আপনার জন্য মনোমুগ্ধকর অস্তিত্বের সৃজনশীল কিছু মানস-চিত্রায়ণের কাজ শুরু করতে যাচ্ছি। আপনি বলেছেন যে, নিজেকে আপনার কারাবন্দীর মতো মনে হয়—কারারক্ষের নিঃসঙ্গ বন্দী আপনি, প্রায় বন্ধু-বান্ধবহীন, শুষ্ক-নিরস, বৈচিত্রহীন একঘেয়েমীভরা দিনগুলো মিছিলের মতো কোনোরকমে চলছে, নতুন কিছু ঘটছে না। এখন আমি আপনাকে চ্যালেঞ্জ করছি, ঠিক এই মুহূর্তে আপনার মন থেকে ওই ক্লান্ত, পুরাতন, অবসাদগ্রস্ত, নেতিবাচক ভাবনাগুলো ছুঁড়ে ফেলে দিন। এর জায়গায় মনশ্চক্ষুতে নিজেকে এমন একজন মহিলা হিসেবে ভাবুন যে, যার মুখে মৃদু হাসি ফুটে আছে এবং অন্তরে যার গান, এক বান্ধবীকে দুপুরের খাবারে আহ্বান করছেন, অথবা সিনেমা দেখার জন্য আমন্ত্রণ জানাচ্ছেন অথবা কোনো জাদুঘরে যাওয়ার আমন্ত্রণ জানাচ্ছেন এবং নিজে অপরের দ্বারা আমন্ত্রিত হচ্ছেন তাস খেলা শেখার জন্য, সম্ভবত! যে পর্যন্ত না তিনি একজন ভালো খেলোয়াড়ে পরিণত হন, অথবা কোনো হাসপাতালে তার মূল্যবান সময় দিয়ে একজন স্বেচ্ছাসেবিকার কাজ করার প্রস্তাব দেন, অথবা নতুন পোষাক কেনার বা একটি নতুন প্রস্তাব দেন, অথবা নতুন পোষাক পরিচ্ছেদ কেনার বা একটি নতুন কোট কেনার, অথবা রবিবারে গির্জায় যাওয়ার জন্য বলছেন এবং নতুন নতুন মানুষের সাথে সাক্ষাৎ পাবার সুযোগ গ্রহণের জন্য, অথবা দু'একটি নতুন শখ তৈরি হতে পারে, ছবি তোলার কাজ। সম্ভবত সুন্দর সুন্দর পাখি দেখার আনন্দপ্রাপ্তি, এ রকম যে কোনো কিছু হতে পারে। কিন্তু সব সময় একটি নতুন ধরনের জীবনের কথা মনে মনে কল্পনা করতে হবে, বিশেষ গুরুত্বপূর্ণ এবং আগ্রহউদ্দীপক জীবনের সাথে জড়িয়ে পড়ার কথা ভাবতে হবে।'

আমার কথা বলার সময় তার মুখের ওপর লক্ষ্য রাখছিলাম আমি, এবং সেখানে আমি আশা ফুটে ওঠার আভাস দেখতে পেলাম, সাথে সাথে তার দুচোখে সন্দেহের ছায়াও দেখতে পেলাম।

নিজেকে নতুনরূপে ভাবুন

'আপনার যত সন্দেহ, সব মন থেকে ঠেলে বের করে দিন, এবং এখনই তা করুন,' কথাগুলো তাকে বললাম আমি। আপনি নতুন রূপে রূপায়িত এই ধারণাকে আলপিন দিয়ে মানসপটে সেঁটে রাখুন, ভাবুন যে আপনার এই নবীণকৃত 'আমি' পুরনো 'আমি'র জায়গায় জায়গা করে নিল। সন্দেহগুলো হয়তো ফিরে আসবার চেষ্টা করবে; এবং ঠিক একইভাবে পুরনো অনেক কিছুও, যেমন—ক্লান্ত মনোভাব, এবং অভ্যাসগুলো, এসবও ফিরে আসতে চাইতে পারে। কিন্তু আপনাকে যা করতে হবে তা হল, দৈন্যতাভরা আত্মচিন্তাগুলো মন থেকে সরিয়ে দিয়ে ওখানে বাস্তবায়নযোগ্য লক্ষ্যগুলো রোপন করতে হবে, যেগুলো সঞ্জীবিত হয়ে ফুলে ফলে সমৃদ্ধ হয়ে উঠবে। যে চিত্র আমি চিত্রায়িত করেছি তা আপনার নাগালের বাইরে নয়। এটা আপনার ব্যক্তিত্বের মধ্যে একধরনের পরিবর্তন নিয়ে আসা, যা আপনি

BanglaBook.org

বাস্তবে পেতে পারেন যদি আপনার মন সেভাবে তৈরি হয়। যদি সমস্ত হৃদয় দিয়ে আপনি আকঙ্ক্ষা করেন এবং এটা লাভ করার জন্য প্রার্থনা সাহায্যের শরণাপন্ন হন, তবে এ প্রয়াস নিস্ফল হবে না। প্রতিটি দিন দিয়ে শুরু করুন। প্রার্থনা নিবেদিত থাকুন, মনশ্চক্ষুতে অভিষ্ট দর্শন করুন এবং তা বাস্তবায়ন করুন—কৃতকার্যতাপূর্ণ মানস-চিত্রায়ণের এটাই সূত্র। মানসিক শক্তির সার্বিক গভীরতর মাধ্যমে যদি প্রথম দুটো স্তর আপনি সম্পাদন করতে পারেন তবে আমি প্রতিজ্ঞা করে বলতে পারবো যে, তাহলে তৃতীয় স্তরটি আপনা-আপনি সম্পাদিত হবে।'

সেই থেকে দুবার, এই মহিলার কাছ থেকে সাময়িক বার্তা পাই আমি। সারারাত তিনি আর সম্পূর্ণ অন্তর্মুখী হয়ে কাটাননি, কিন্তু সত্যি সত্যি পূর্বের সেই গোমট অবস্থা থেকে বেরিয়ে আসার চেষ্টা করছেন এবং নবীকৃত আত্ম-চিত্রায়ণ দর্শনকে সম্বল করে নতুন একটি জায়গায় পৌঁছবার চেষ্টা করছেন। তার ব্যস্ততা আগের চেয়ে বেড়েছে এবং তিনি এখন পূর্বাপেক্ষা সুখি—এবং পূর্বভাবনা অনুসারে তিনি যে একজন কারাবন্দী এমন কথা এখন আর তার মনে হয় না। তিনি বলেছেন যে যখনই তিনি সেই আগের মতো গোপনে অনিষ্টকারী নিরুৎসাহজনক বা অবসাদজনক প্রভাবে প্রভাবিত বোধ করেন, এবং বুঝতে পারেন যে ওই প্রভাবগুলো অক্টোপাসের মতো তার জীবনকে জাবড়ে ধরতে যাচ্ছে, ঠিক তখনই ফোনটা হাতে তুলে নেন এবং এমন কারও কাছে ফোন করেন যিনি হয়তো তার চেয়েও নিঃসঙ্গ। কাজেই আমার সন্দেহ নেই যে তিনি তার দুর্বিসহ নিঃসঙ্গতা কাটিয়ে উঠতে সক্ষম হবেন কারণ তিনি সবচেয়ে সেরা সমাধান আবিষ্কার করেছেন নিজের দুর্বিসহ অবস্থার পরিবর্তে তিনি অন্যের দুর্বিসহ অবস্থার কথা ভাবতে শিখেছেন।

আমি শুনেছি যে নিঃসঙ্গতা বা একাকীত্ব আধুনিক জগতে এক মারাত্মক মহামারীস্বরূপ, ব্যাপক মহামারীর মতো অস্তিত্বমান। বেশ, তাহলে আসুন আমরা ভুক্তভোগীর এই মানসিক ক্লেশের দিকে নিবিড় দৃষ্টিপাত করে দেখি, যারা এই রুদ্র বৈরিতার নিরীহ বলি বলে দাবি করেন, দেখি তাদের অবস্থা উত্তরণের জন্য কিছু প্রতিকার আমরা যদি করতে পারি তার চেষ্টা করি।

প্রথমতঃ আমার মনে হয় যে এই ধারণা আপনাকে সাহায্য করবে যে, আপনি যদি বুঝতে পারেন যে একা হয়ে গেলেই যে আপনি নিঃসঙ্গ হয়ে গেলেন এমনটা ভাবার আবশ্যকতা নেই। কিছুসংখ্যক লোকের কথা আমি জানি যে তারা সত্যিই নির্জনতা উপভোগ করেন, কারণ তারা নিজেরা নিজেদের মতো করে আনন্দে বেঁচে থাকার কৌশল আয়ত্ব করেছেন।

কিছু সৌভাগ্যবান মানুষই আছে তাদের জীবন ধরণ দেখে মনে হয় তাদের জন্মই হয়েছে এধরনের মনোবৃত্তি নিয়ে। আমাদের কন্যা মারগারেটের বয়স তখন চার বছর; একদিন রাতে আমি শুনলাম সে হাসছে এবং লম্বা সময় ধরে একা একা কথা বলছে বিছানায় শুয়ে শুয়ে অথচ তখন তার ঘুমিয়ে পড়ার কথা ছিল। আমি

BanglaBook.org

তার কক্ষে গেলাম এবং তাকে জিজ্ঞেস করলাম, কী চলছে এসব। 'ওহ', সে বলল, 'আমি হাসছিলাম কারণ নিজেকে নিয়ে বেশ উপভোগ্য সুন্দর কিছু সময় আমি পেয়েছি।' এবং সেই কথাগুলো আমার মনে পড়ে, কী বিস্ময়কর পথই না হতে পারে। আপনার জীবনের প্রতিনি মিনিট আপনাকে কাটাতে হবে আপন সঙ্গদানের মধ্য দিয়ে। যদি এটা আপনি উপভোগ না করেন, তা হলে বুঝতে হবে আপনি নিঃস্ব হতে যাচ্ছেন। আর যদি আপনি এটা উপভোগ করেন, তাহলে নিঃসঙ্গতা আপনাকে কখনও উত্যক্ত করতে পারবে না।

একাকীত্বের মধ্যে যদি আপনাকে সময় কাটাতেই হয় তবে আনন্দিত মনেই কাটান। নিজেকে জানতে হবে আপনাকে—এবং নিজেকে ভালোও বাসতে হবে আপনাকে।

নিজেকে জানা অর্থই হল তেমন কিছুকে জানা যা আপনাকে সুখী করবে, আপনাকে যা নিরানন্দ করবে, আপনাকে যা আনন্দদান করবে, এবং আপনাকে যা ক্লান্ত করবে। উদাহরণস্বরূপ আমাকে গ্রহণ করুন : আমি একজন কর্মী, কাজ করাই আমার পছন্দ, কাজ করতেই আমি অভ্যস্ত, কাজ করার সময় আমি আনন্দিত অনুভব করি। ছুটির দিনগুলো আমাকে বিশ্রামহীন করে তুলতে পরিচালিত করে কারণ আমার এমন আরামহীন অনুভূতি রয়েছে যে আরামে থাকলে সময় নষ্ট করছি আমি, এই চেতনা কাজ করে। আমি পরিতৃপ্তি পছন্দ করি, যে পরিতৃপ্তি আসে কোনো কিছু সম্পাদন করার মধ্য থেকে, সুতরাং যখন আমাকে একাকী বা নিঃসঙ্গ হতে হবে তখন আনন্দের সাথে বাঁচতে সক্ষম আমি। কাজের মধ্য দিয়েই নিজেকে নিয়ে নিজের মতো বাঁচতে পারি আমি, কারণ কাজগুলো আমার পছন্দের, আমার ভালোবাসার—উদাহরণস্বরূপ, এই যে বইটি আমি লিখছি, তা আমাকে আনন্দ দেয়।

নিজেকে ভালোবাসুন

তারপরের প্রশ্নটা হল নিজেকে ভালোবাসার প্রশ্ন। বেশিরভাগ সময় আমরা নিজেদের নিয়ে এমন ভাবি যে আমরা অনুকূল সময় এবং অবস্থার মধ্যে থাকবো। বিস্ময়করভাবে এমন সংখ্যক মানুষও আছে যাদের আত্মপ্রীতি খুব নিম্ন পর্যায়ের। যে লোকগুলো তাদের কৃতকর্মের জন্য লজ্জাবোধ করে, অথবা হীনমন্যতায় ভোগে, অথবা নিজেদের জন্য খুব বেশি চেয়ে বসে এবং তারপর যখন ঘাটতি বা কম পড়ে যায় নিজেদের দোষারোপ করে। কীভাবে অন্য লোকগুলো তাদের প্রতি আকর্ষণ বোধ করবে যদি তারা নিজেরাই নিজেদের পছন্দ না করে?

সাদাসিধে সত্যটা হল, অনেক নিঃসঙ্গ লোকই নিঃসঙ্গ বোধ করে কারণ তারা অন্য লোকদের পথ রুদ্ধ করে দেয়। তারা উত্তেজনাপ্রবণ, অথবা নিষ্ঠুর প্রকৃতির অথবা দোষারোপকারী বা সমালোচনাকারী জটিল প্রকৃতির, অথবা আত্মকেন্দ্রিক, অথবা বিকৃতমনোভাবাপন্ন বা একগুঁয়ে। অথবা একদম নির্বোধ।

BanglaBook.org

কোনো কোনো সময় তাদের মধ্যে সামান্য রীতি-নীতিবোধ দেখা যায় যা তাদেরকে প্রাচীর টপকাতে সাহায্য করে। অনেক বছর আগে আমি এক মহিলাকে চিনতাম চমৎকার হৃদয়ের মানুষ, সত্যিই—যাকে দেখলে মনে হতো জীবনে তিনি ধীর গতিতে পথ চলেছেন। বিশেষ উদ্দেশ্য নিয়ে তিনি ঘোরাফেরা করেছেন, বিশেষ উদ্দেশ্য মাথায় রেখেই তিনি কথাবার্তা বলেছেন, বিশেষ উদ্দেশ্য নিয়েই তিনি চিন্তা-ভাবনা করেছেন। সেই যখন থেকে তিনি একটি কমিটির সদস্যা যেখানে আমিও কাজকর্ম করেছি, মাঝে মাঝে তার সাথে আমাকে মধ্যাহ্নভোজন করতে হতো। যখন আমি খেতাম, তখন দন্তঘর্ষণে আমাকে সংযতি প্রদর্শন করতে হতো। যখন তিনি প্রতি গ্রাস খাবার ধীরে ধীরে, অন্তত ছয়বার তার প্লেটের চারিদিকে নড়াচড়া করতেন তারপর ধীরে ধীরে তর মুখে তুলে দিতেন, ধীরে ধীরে চর্বন করতেন। এটা সয়ে নিতে পেরেছিলাম আমি, কারণ অসাধারণ সভাগুলোই ছিল আমার কাছে বেশি গুরুত্বপূর্ণ, আর আমি সবসময় আমার কাছে আসা লোকগুলোকে বুঝতে চেষ্টা করতাম। কিন্তু আমি জানতে পেরেছিলাম যে অন্যান্য লোকেরা দ্রুত পালিয়ে যেত তার কাছ থেকে।

সুতরাং যদি আপনি নিঃসঙ্গ হয়ে থাকেন, তাহলে আপনি অবশ্যই সেই সম্ভাবনার বিরুদ্ধে রুখে দাঁড়াবেন, যা আপনার নিজের ব্যক্তিসত্তায় লুকিয়ে থেকেই আপনার একাকীত্বের বা নিঃসঙ্গতার কারণ হয়ে দাঁড়াচ্ছে। আর এটাই যদি ঘটে থাকে, তবে তা থেকে নিজেকে বিচ্ছিন্ন করতে হবে এবং এ বিষয়ে সক্রিয়ভাবে কিছু করতে হবে।

নিজেকে সেইভাবে দেখার চেষ্টা করতে হবে যেমনটা অন্যরা আপনাকে দেখতে পারে। সাধারণ অভ্যাসবশত কী ধরনের অভিব্যক্তি আপনার মধ্যে ঘটে থাকে? সহজেই মৃদু একটু হাসি কি মুখে ভেসে ওঠে, নাকি সহজেই ভ্রূকুটি দেখাতে স্বাচ্ছন্দ বোধ করেন আপনি?

আপনার অঙ্গভঙ্গি কিরকম আপনি কী সোজা লম্বা হয়ে দাঁড়ান, নাকি ভগ্নমনা হয়ে বিষণ্নভাবে দাঁড়ান?

আপনার মধ্য থেকে কি উৎফুল্লতার এবং আত্মবিশ্বাসের সুক্ষ্ম প্রভা বিচ্ছুরিত হয়, নাকি আপনি নিজেকে একজন ইন্দ্রিয় জ্ঞানসম্পন্ন পর্যবেক্ষকের মতো বলবেন, 'একটি খারাপ খবর আসছে!'

আপনার পোষাকাদি এবং উপাধি কেমন? আপনি কি দেখতে আকর্ষণীয় ব্যক্তি, কেউ কি আপনার সাথে দেখা করে কথা বলতে আগ্রহী হবেন? আপনার আলাপচারিতা কেমন? আপনার অধিকাংশ মতামত কি আগ্রহউদ্দীপক এবং আশাপ্রদ—অথবা তার উল্টো? প্রশংসা যতটা করেন তার চেয়ে বেশি দোষ কি খুঁজে বেড়ান অন্যের ক্ষেত্রে? আপনার মুখ নিঃসৃত বাক্যগুলোর মধ্যে কতগুলো বাক্য 'আমি' শব্দ দিয়ে শুরু হয়?

অন্যরা কী বলছে বা বলতে চাইছে সত্যিই সেদিকে মনোযোগ দেন আপনি? অথবা এমন হয় কি যে পরে কী বলবেন তার জন্য খুব ব্যতিব্যস্ত হয়ে ওঠেন আপনি?

BanglaBook.org

অল্পকথায় সফলতা পাবার রীতি কি আপনার শেখা হয়েছে, যেভাবে অন্যদের আগ্রহ সম্বন্ধে আপনি খোঁজ-খবর নেবেন, নাকি শুধু উচ্চকণ্ঠে নিজের বকবকানিই চালিয়ে যেতে থাকেন?

সাধারণ লোকজনের প্রতি আপনার মনোভাব পুনর্বিবেচনা করুন। সরল মনে নিজেকে জিজ্ঞেস করুন আপনি কি সত্যিই পছন্দ করেন যে আপনার চারিদিকে লোকজন বেষ্টিত হয়ে আছে আর আপনি তাদের সাথে আন্তরিকভাবে কথা বলছেন? আপনি কি তাদের প্রতি মনোযোগী এবং তাদের প্রতি আপনার মনোযোগ আছে এটা কি তাদের দেখান? যখন নির্ভেজাল মনোযোগের সুন্দর মনোবৃত্তির বহিনিঃসরণ আপনার মধ্যে অস্তিত্বমান, তখন তা আপনার এবং অন্যান্য মানুষের মধ্যে একধরনের ঐক্য প্রতিষ্ঠা করে যা সত্যিই অনিবার্য। মানুষ তাৎক্ষণিকভাবেই তা অনুভব করে, এবং তারা সবসময় তাতে সারা দেয়।

নিঃসঙ্গতা থেকে মুক্ত এবং সুস্থ হবার আর একটি প্রতিকার রয়েছে প্রাচীন পরামর্শের মধ্যে 'অলসের মতো বসে থেকো না, কিছু একটা কর!' নিঃসঙ্গতার আর একটি সাধারণ কারণ হল নিষ্ক্রিয়ভাবে বসে থাকা এবং ঔদাস্য আসে, 'তেমন বেশি কিছু করার নেই' এই অবস্থা থেকে।

কোনো এক দিনের কথা আমার মনে পড়ে, রোটারী মধ্যাহ্নভোজন সেরে বের হয়ে আসছি এবং দেখতে পেলাম এক অসহায় মহিলা হোটেলের লবিতে বসে আছেন। তিনি এক রোটারীয়্যানের বিধবা স্ত্রী যিনি কয়েক সপ্তাহ আগে মারা গেছেন। আমি যখন জানতে চাইলাম যে তিনি ওখানে বসে আছেন কেন, তিনি বললেন যে, রোটারী সভার বাইরে বসে থাকলে তার খুব একটা একা একা লাগে না, এ কথা বলে তিনি তার স্বামীর অভাবের কথাই বোঝাতে চাইলেন।

'যদি আপনি আমার সাথে একটু আসনে,' তাকে বললাম আমি, 'আমি আপনাকে আরও ভালো কোনো সমাধান দেব।' আমি তাকে আমাদের গির্জায় নিয়ে গেলাম, যেখানে কিছু উৎফুল্লচিত্ত মহিলা স্বেচ্ছাসেবক খামে আঠা লাগাচ্ছিল এবং সবাই মিলে বেশ মজা করছিলেন। 'এই যে, এ হল আপনাদের নতুন সাহায্যকারী', আমি তাদের বললাম। 'একে সাথে নিন আপনারা। তার সাথে বন্ধুত্ব করে নিন। সবচেয়ে বড় কথা হল, ওনাকে ব্যস্ততার মধ্যে রাখুন।' আর তারা আমার কথা মতোই কাজ করলেন। পরে তিনি আমাকে বলেছেন যে উপকারে আসার মতো করনীয় কিছু তিনি পেয়েছেন, এবং কাজকর্ম করার মতো সমরুচিসম্পন্ন সঙ্গীও তিনি পেয়েছেন, আর এতে তিনি হতাশা থেকে মুক্তি লাভ করেছেন।

কিন্তু এটা স্মরণে রাখুন যদি আপনি নিঃসঙ্গ হন, তবে আপনি এমন কারও জন্য অপেক্ষা করতে পারেন না যিনি এসে আপনাকে উদ্ধার করবে। আপনাকেই আপন ইচ্ছার বা ইচ্ছাশক্তিবলে একটি পরিবর্তন আনতে হবে। আপন মানসে একটি সুন্দর জীবনের চিত্র আঁকুন যে জীবন উপভোগ করার জন্য আপনি স্বপ্ন দেখছেন এবং এর সাথে আরও সংযোজন করুন যে আপনার অনেক বন্ধুবান্ধব আছে এবং উত্তেজনাকর মজার মজার উপভোগ্য বিষয়ও আছে। এমন চিত্রাদি

BanglaBook.org

মানসে ধারণ করে তৎক্ষণাৎ সেদিকে ধাবিত হোন। এমন মানসচিত্র পুনঃ পুনঃ অঙ্কুরিত হয়ে বাস্তবরূপ লাভ করবে।

যা সত্য তা হল, আমাদের সবারই সহযোগিতাভিত্তিক সম্পর্ক প্রয়োজন। এক বক্তৃতায় আমি শুনেছি যে বক্তা ক্যালিফোর্নিয়ার বিরাট রেডউড সম্পর্কে বলছেন তার বক্তৃতায়, জাঁকালো দৈত্যের মতো সেই বনবৃক্ষগুলো তিনশ ফুট উঁচু মাথা তুলে আকাশের দিকে উঠে গেছে। 'আপনাদের হয়তো মনে হতে পারে এমন লম্বা গাছগুলোর মাটির খুব গভীরে শিকড় মেলা দরকার', বক্তা কথাগুলো বললেন 'আসলে, ওই রেডউডের শিকড়গুলো মাটির খুব গভীরে প্রোথিত নয়; এর শিকড় বিস্তারের পদ্ধতি হল উপরিস্থিত আদ্রতাপূর্ণ মাটির চারিদিকে শিকড় মেলা। শিকড় পরস্পর জড়িয়ে ধরে তরুবীথি সৃষ্টি করে। এক গাছের শিকড়ের সাথে আর এক গাছের শিকড় পরস্পর গ্রথিত অবস্থায় থাকে বলে যখন প্রবল বাতাস বহে কিংবা ঝড় আঘাত হানে, তখন সমস্ত গাছগুলো একে অপরকে সহযোগিতা করে দাঁড়িয়ে থাকার জন্য। সে কারণেই আপনারা প্রায়ই দেখে থাকেন যে একটি রেডউড বৃক্ষ একা দাঁড়িয়ে নেই। টিকে থাকার জন্য তারা একে অপরের প্রয়োজন বোধ করে।'

পরিশেষে, একাকীত্বের সর্বাপেক্ষা শ্রেষ্ঠ প্রতিকার আমাদের সবার মধ্যে বিদ্যমান, এবং সবসময়। খুব বেশি দিনের কথা নয়, সল্ট লেক শহরের এক হোটেলে বিদ্যুৎ ব্যবস্থা ভেঙে পড়ার কাহিনী পড়ি আমি। সেখানে দেখা যায় যে, একটি এলিভেটর দুই মেঝের মাঝখানে অন্ধকারে আটকা পড়ে যায়—ভীতিকর অবস্থা দাঁড়ায় তাতে। উদ্ধারকর্মীরা ভেতর থেকে এক মহিলার কণ্ঠ শুনতে পায়, চিৎকার করে বলছেন, 'ওখানে কি আপনি একা?'

'আমি একাই আছি এখানে', শান্ত জবাব এল ভেতর থেকে, 'কিন্তু আমি একা নই'। লোকজন এ কথা শুনে বুঝতে পারল যে মহিলার এ কথার অর্থ হল, তার সাথে ঈশ্বর ছিল, তাকে রক্ষা করছে, যেন স্বয়ং ঈশ্বর সেখানে ছিল।

ঈশ্বরের উপস্থিতি বোঝার জন্য আপনাকে এলিভেটরে আটকা পড়তে হবে না। আপনি তার সাথে যে কোনো জায়গায়, যে কোনো সময়, যে কোনো বিষয়ে তাঁর সাথে কথা বলতে পারেন, এবং তিনি আপনার কথা শুনবেন এবং জবাব দেবেন।

যীশু বলেছে, 'আমি সর্বদা তোমার সাথে আছি, এমন জগতের শেষ পর্যন্ত।' (মথি ২৮:২০)

সেই আশ্বাসবাণী সজোরে ধারণ করুন, এবং নিঃসঙ্গতার ঘন অন্ধকার ছায়া কালক্রমে ফ্যাকাশে হয়ে যাবে।

BanglaBook.org

অধ্যায় ॥ ৮

সাফল্য লাভের পথে তিনটি বৃহত্তম পদক্ষেপ

কোনো কোনো সময় আমরা বলে থাকি যে মানস-চিত্রায়ণ পদ্ধতি এক আধুনিক আবিষ্কার, এমন কিছু যা আমাদের এই বিংশ শতাব্দীর জ্ঞানবলে একে আলোতে প্রকাশ করেছি। হতে পারে যে, যে কোনোভাবেই হয়তো আমাদের প্রজন্ম এই মানস-চিত্রায়ণ বিষয়টিকে পুনঃআবিষ্কার করেছেন, কিন্তু এটা পিরামিডের চেয়েও পুরাতন। আরও বেশি পুরাতন।

উদাহরণস্বরূপ বলি, অন্য এক রাতে দক্ষিণ ফ্রান্সে অবস্থিত গুহাচিত্র নিয়ে লেখা একটি প্রবন্ধ পড়ছিলাম আমি। শুধু তাই নয়, ওই প্রবন্ধে উত্তর স্পেনের গুহাচিত্র সম্বন্ধেও লেখা হয়েছিল, অসাধারণ সেই গুহাচিত্রের বর্ণনা। কাহিনীতে বলা হয়েছে গুহাচিত্রগুলো অন্তত পঁচিশ হাজার বছর আগেকার। ওই চিত্রগুলোতে, বল্লম-সজ্জিত মানুষের শিকারের অভিব্যক্তি। ছবিগুলিতে দেখানো হয়েছে তারা মহিষ বা বাইসন সদৃশ বন্যপ্রাণীর দিকে বল্লম দিয়ে আঘাত করতে যাচ্ছে। প্রবন্ধে বলা হয়েছে যে, চিত্রগুলো ছিল আদিম মানুষের ধর্মীয় চিত্রের ডিজাইন, তাতে বোঝানো হয়েছে ছবিগুলো গুহাবসী আদিম মানুষদের সৌভাগ্য ফিরিয়ে আনবে, যাতে তাদের আর বিরামহীনভাবে খাদ্যের খোঁজে হন্যে হয়ে ছুটতে হবে না।

অন্যভাবে বলতে গেলে, ইতিহাসের উষালগ্নে মানুষ সুস্পষ্টভাবেই তাদের টিকে থাকার জন্যে মানসকল্পিত অভিষ্ট লক্ষ্যে পৌঁছার আবশ্যকতা অনুভব করতো এবং সেই মানস-চিত্রগুলো দেয়ালচিত্রে রূপ দিয়ে তার মাধ্যমে নবশক্তি লাভ করতে চাইতো। চিত্রগুলো যাতে সংরক্ষিত থাকে তার জন্য সেই আদিমকালেও তারা দীর্ঘকাল টেকসই রং ব্যবহার করে গুহার ছাদে কিংবা গুহাপ্রাচীরে; যেগুলো ছিল তাদের আবাসস্থল সেখানে তারা সেই চিত্রগুলো এঁকে রাখতো।

এখন শত-সহস্র শতাব্দী পরে, আমরা সূক্ষ্মাগ্র লাঠি কিংবা চকচকে পাথর দিয়ে তৈরি ধারালো বল্লম নিয়ে রোমশ ম্যামথ কিংবা বক্রদন্তবিশিষ্ট হিংস্র বাঘ পাহারা দেবার উদেশে ছুটি না। কিন্তু আধুনিক মানুষকে এখনও কঠিন, প্রতিযোগিতাপূর্ণ, কোনো কোনো সময় বৈরি পৃথিবীর বিরুদ্ধে লড়াই করে জীবিকা অর্জন করতে হয়। বিংশ শতাব্দীর বিক্রেতা যাকে অলক্ষ্যে সতর্কতার সাথে তার ক্রেতার কাছাকাছি যেতে হয়, পাথুরে ক্যানিয়নের মতো আধুনিক শহরে, তা তো সেই সুদূর অতীতের পূর্বপুরুষদের চেয়ে খুব বেশি ভিন্ন কিছু নয়। প্রাথমিক পর্যায়ে অভিষ্ট লক্ষ্যে পৌঁছে,

BanglaBook.org

তার পরিবারের জন্য খাবার টেবিলে খাবার জোগার করতে তার কষ্ট এখনও আগের তুলনায় কম নয় একেবারে। সেই সাথে গুহাবাসী আদিম মানুষগুলো যেমন তাদের মানস-কল্পনাকে নবশক্তি সঞ্চয় করতো একজন সফল শিকারী হবার জন্য, ঠিক তেমনিভাবে একজন আধুনিক জীবিকার্জনকারীকেও নবশক্তি এবং নব বিশ্বাস নিয়ে তার জীবিকা সংগ্রহ করার সামর্থ অর্জন করতে হয় তার চারিদিকের দুনিয়া থেকে, যা সবার জন্য সহজ কাজ নয়।

আমার দৃঢ় বিশ্বাস যে সফল মানুষগুলো জীবনের প্রতি পদক্ষেপে বিরামহীনভাবে মানস-চিত্রায়ণ পদ্ধতির অবলম্বন করে থাকেন, তারা এ সম্বন্ধে কিছু জানুক বা না জানুক। কাজেই আসুন, এ অধ্যায়ে আমরা সেই অংশবিশেষ নিয়ে একটু কথা বলি যা কোনো কিছুর অন্বেষণে ভূমিকা রাখে যা প্রায়ই পলায়নপর আলেয়ার মতো এক অধরা সাফল্য।

মানস-চিত্রায়ণ তিনটি সংকটজনক এলাকায় আমাদের সাহায্য করতে পারে। প্রথমে হল লক্ষ্য নিরূপণ। যদি কেউ সাফল্য লাভ করতে চান তবে প্রথমে আপনাকে যা করতে হবে তা হল আপনার অভীষ্ট লক্ষ্য নিরূপণ করা, মনশ্চক্ষুতে পরিষ্কারভাবে এই লক্ষ্যিত ছবি ধারণ করুন, এবং সেখানে পৌঁছবার একটা তারিখ ধার্য করুন।

কয়েক বছর আগে এক যুবক আমার কাছে এসেছিল এবং বেশ উগ্রভাবে ঘোষণা করল যে, জীবনে 'কোনো একটি অবস্থায় পৌঁছতে চেয়েছিল'। তাকে দেখে মনে হয়েছিল যে তার কল্পিত পথে আমি তাকে সাহায্য করতে পারবো। সে বলল, 'আমি নিজের জন্য কিছু করতে চাই।' হাতের ওপর মুষ্ঠাঘাত করল সে। 'হ্যাঁ স্যার, কোনো একটি অবস্থানে পৌঁছবার বিষয়ে আমি দৃঢ়প্রতিজ্ঞ।' 'সে তো বেশ ভালো,' আমি তাকে বললাম। 'ঠিক কোথায় তুমি পৌঁছতে চাও?' 'আমি তা সঠিক জানি না,' সে বলল আমাকে, একটু অবাক হয়েই বলল সে। 'আমি সত্যিই ভালো কিছু করতে চাই।'

'বেশ তো,' আমি তাকে বললাম, 'তোমার এই আকাঙ্ক্ষা তুমি কখন সম্পাদন করতে চাও?'

'ওহ্, আগে হোক বা পরে হোক,' সে বলল আমাকে। 'তবে আগে হলেই ভালো হয়।'

আমি আবার চেষ্টা করলাম। 'আমাকে বল তো' আমি বললাম তাকে, 'আসলে কী তুমি করতে চাও তোমার জন্য?'

সে কিছুটা আহত দৃষ্টিতে তাকাল আমার দিকে। 'আমি যদি তা জানতামই, তাহলে আপনাকে বিরক্ত করতে আসবো কেন? আপনাকে বিরক্ত করার কোনো প্রয়োজন ছিল না আমার।

'দেখ,' আমি বললাম তাকে, 'তোমার নিশ্চয়ই আগ্রহের বিশেষ কোনো জায়গা আছে অথবা কোনো কিছুর প্রতি বিশেষ ঝোঁক আছে। ঠিক কী ধরনের বিষয় তোমার প্রতি আবেদন জানায়, অথবা স্বাভাবিকভাবেই এসে যায়? যদি কোনো

BanglaBook.org

জাদুর কাঠি তোমার কাছে থাকতো এবং সেটা নাড়ালেই যদি একটি ক্যারিয়ার তুমি পেয়ে যেতে তবে তা কেমন বা কী ধরনের ক্যারিয়ার হতো?'

বিমর্ষচিত্তে মাথা নাড়ল সে, 'এগুলো তো কঠিন প্রশ্ন। সত্যিই এগুলোর কোনো উত্তর আমার জানা নেই।'

'আমাকে স্পষ্ট বলতে দাও,' আমি বললাম তাকে, 'তুমি বলছো যে তুমি একটি জায়গায় পৌঁছতে চাও। বেশ, তুমি কখনও কোথাও পৌঁছতে পারবে না, যদি না তুমি জান যে তোমার সেই বিশেষ জায়গাটি কোথায়।

তোমার মনের মধ্যে দৃঢ়ভাবে সেই সুনির্দিষ্ট গন্তব্যটি অস্তিত্বমান থাকতে হবে। এমন একটি লক্ষ্য তোমার থাকতে হবে যা সহজেই সুস্পষ্ট দেখতে পাও তুমি, যেমন আমি যে এখন তোমার সামনে বসে আছি এবং তুমি আমাকে দেখতে পাচ্ছ, ঠিক তেমন। শুধু তাই নয়, সেই লক্ষ্যে পৌঁছবার জন্য তোমার একটি সুনির্দিষ্ট সময়ও বেঁধে রাখা প্রয়োজন। ভবিষ্যতে কোথাও পৌঁছবার অস্পষ্ট কোনো বিন্দু নয়। একটি সঠিক সময় বা দিন। একটি চূড়ান্ত রেখা তোমার থাকতে হবে। আর যখন একটি চূড়ান্ত রেখা তুমি স্থাপন করতে পারবে তখন মানস-চিত্রায়ণে; তুমি সেই চূড়ান্ত রেখা যথাযথভাবে স্পর্শও করতে পারবে যথাসময়ে। আমি তোমাকে কী বলছি তা কি তুমি বুঝতে পারছ?'

কিছুটা দ্বিধাগ্রস্তভাবে সে বলল যে সে বুঝতে পেরেছে।

তোমার লক্ষ্য সম্বন্ধে লিখ

'এখন, আমি আপনাকে পরামর্শ দেব বাসায় ফিরে যাও এবং তোমার জীবনে কী তুমি করতে চাও তা লিখে রাখ। যে পর্যন্ত তোমার অভিষ্ট লক্ষ্য তুমি না লিখছো, সে পর্যন্ত এটা শুধু তোমার ইচ্ছাই থেকে যাবে, আর লেখা হয়ে গেলে, এটা আলোকসম্পাতকৃত উদ্দেশ্যে পরিণত হবে। এটাকে কাগজে লিপিবদ্ধ কর। যখন তা কাগজে লেখা হয়ে গেলে, তখন তা ছোট্ট একটি বাক্যে কমিয়ে আন, কী তুমি করতে চাও, ঠিক কখন তুমি শুরু করতে চাও (যা এখনই শুরু করা উচিত), ঠিক কখন তুমি তোমার অভিষ্ট লক্ষ্যে পৌঁছার পরিকল্পনা করছো। কোনো কিছুই অস্পষ্ট বা ঝাপসা কিছু নয়। সবকিছুই তীক্ষ্ণ এবং পরিষ্কার এবং সুনিশ্চিতও। মনের ভাব চেপে রাখার মতো কিছু নেই এখানে এবং কোনো গুণপনা বা যোগ্যতার কিছুও নেই। শুধুমাত্র একটি শক্তিশালী, সরল এবং শপথমূলক বাক্য এখানে প্রয়োজন। তারপর জীবন পরিবর্তনমূলক সেই বাক্যটি আমার কাছে পাঠিয়ে দাও, কারণ এটা এমন কিছু যা বাস্তবায়ন হতে যাচ্ছে; জীবনকে বদলাও।'

'আমার জীবন?' কথাটি প্রতিধ্বনিত হল তার কণ্ঠে।

'ঠিক তাই,' আমি বললাম তাকে। 'নিজেকে একটি আনাড়ি এলোমেলো...., নিষ্কর্মা হয়ে চলা, বিশৃঙ্খল এবং কল্পনাবিলাসী ব্যক্তির পরিবর্তন ঘটিয়ে সেখানে নিজেকে আত্মবিশ্বাসী, আলোকোজ্জ্বল, উৎপাদনশীল উপকারী ব্যক্তিত্বে পরিণত কর।

BanglaBook.org

আমি চাই ওই বাক্যগুলোর ছয়টি কপি তৈর কর এবং এমন জায়গায় রেখে দাও যাতে দিনে অন্তত তিনবার ওই বাক্যগুলো তোমার চোখে পড়ে। আমি চাই ওই প্রতিজ্ঞাগুলো তোমার সচেতন মনের সমস্ত স্তরে নিমজ্জিত হোক এবং তেমনি তোমার অবচেতন মনের গভীরেও প্রবেশ করুক, কারণ এটা এমন এক জায়গা যেখানে তা শক্তিসমূহকে গ্রন্থিমুক্ত করবে এবং তোমার অভিষ্ট লক্ষ্যে পৌঁছার জন্য এটাই তোমার প্রয়োজন। এই মানস-চিত্রায়ণ ক্রিয়া শক্তিযোগে চালিয়ে যেতে হবে।'

ধীরে মাথা নাড়ল ছেলেটি। 'এ সমস্ত বিষয়ে কেমন করে খুব বেশি নিশ্চিত হতে পারেন আপনি?' সে দাবি করল। 'কীভাবে জানলেন আপনি যে এতে কাজ হবে?'

'আমি জানি,' আমি তাকে বললাম, 'কারণ আমি যখন তোমার বয়সের ছিলাম, আমার বাবা ঠিক তাই করাতে বাধ্য করেছিলেন যা আমি তোমাকে দিয়ে করাতে চাইছি। দুটো ক্যারিয়ার নিয়ে আমি দ্বিধাদ্বন্দ্বের মধ্যে ছিলাম, একটি হল সাংবাদিকতা এবং আর একটি হলে যাজক পদে অভিষিক্ত হওয়া। আমার বাবা এই দুটো বিষয় নিয়েই চিন্তা-ভাবনা করার সুযোগ দিয়েছিলেন আমাকে এবং আমার জীবনে অভিষ্ট লক্ষ্য কী তা একটি মাত্র বাক্যে লিখতে বলেছিলেন। বাক্যটি ছিল 'যীশুখ্রিস্টের কাজে শ্রম দাও এবং তাঁর বাণী আমার জীবদ্দশায় যতদূর সম্ভব ছড়িয়ে দাও।' (সবারই আপন আপন ধর্মের প্রতি এমন দায়িত্ব রয়েছে)

'যখন আমি সেই বাক্যটি আমার বাবাকে দেখালাম, তিনি বললেন, ঠিক আছে, এটাই চাই আমি। এখন যদি তুমি ওই শব্দগুলো তোমার সচেতন এবং অবচেতন মনে ছেপে রাখ, বিরতিহীন প্রার্থনা চালিয়ে যাও এবং হতভাগ্যের মতো কাজ করে যাও তাতে অভিষ্ট নাগালের মধ্যে চলে আসবে। ঠিক তেমন কাজটি আমিও করার চেষ্টা করেছিলাম। আমার প্রতি আউন্স বলশক্তি নিয়ে আমি এখনও তেমনিভাবে চেষ্টা চালিয়ে যাচ্ছি।'

আমার সাক্ষাৎপ্রার্থী ছেলেটি কিছুক্ষণ নীরব হয়ে থাকল। অবশেষে সে বলল, 'ঠিক আছে, বাসায় ফিরে গিয়ে কাজটি করব আমি।' এবং কাজটি সে করেছিল। চূড়ান্তভাবে লেখা তার বাক্যটি সে আমার কাছে পাঠিয়ে দিয়েছিল। এটা একটা বিরাট এবং প্রশংসাযোগ্য এবং কঠিন উদ্দেশ্য।

কিন্তু আমার বাবা আমাকে যা বলেছিল সে যদি সেভাবে কাজ করে যদি সে তার মনে মুদ্রিত করে রাখে, মানস-চিত্রায়ণ করে, এ বিষয়ে প্রার্থনা করে, এবং 'হতভাগ্যের মতো কাজে ঝাঁপিয়ে পড়ে,' আমি জানি সে সাফল্য পাবে। খুশির কথা হল, ইতোমধ্যে সে তাৎপর্যপূর্ণ উন্নতি করতে সক্ষম হয়েছে তার মানসচিত্রিত অভিষ্ট লক্ষ্যের দিকে।

অভিষ্ট লক্ষ্য অর্জনের মানস-চিত্রায়ণ এক ধরনের অঙ্গীকারপূর্ণ নিদর্শন যা আপনার মধ্যে প্রস্তুত হয়। এমনকী যখন এই প্রতিজ্ঞা দৈবক্রমে আপনার মধ্যে এসে যায়, বা এমন হতে পারে যে অর্ধ-আন্তরিকতার সাথে তা হল, তাতেও আপনার অবচেতন মন তা শুনতে এবং তার প্রতি প্রতিক্রিয়া প্রকাশ করতে পারে।

BanglaBook.org

আমার এক ঔপন্যাসিক বন্ধু আছে, সে আমাকে বলেছে যে সে যখন শুধুমাত্র একটা ছোট্ট পত্রিকার ক্ষুদ্র রিপোর্টার ছিল, একজন সংবাদবাহক বালক থেকে বেশি কিছু নয়, সত্যিকার অর্থে তার বাবাও তার এমন ধীরলয় উন্নতি সাধনের কারণে অধৈর্য হয়ে পড়েছিলেন এবং তাকে একটি চিঠি লিখে জানিয়ে দিলেন যে, তুমি যদি ভেবে থাক যে তোমার পছন্দের পেশায় তুমি কিছুমাত্র উন্নতি করতে পারবে, কিন্তু আমি তা মনে করি না।

'আমার প্রতি তার আত্মবিশ্বাসের এমন ঘাটতি দেখে আমি কিছুটা বিরক্ত বোধ করছিলাম,' আমার বন্ধু আমাকে জানাল, 'কাজেই বসে বসে কিছু নির্দেশাবলী তার জন্য লিখলাম আমি, এর অর্ধেকটা ছিল কৌতুকপূর্ণ আর অর্ধেকটা ছিল গুরুত্বপূর্ণ। আমি মেনে নিয়েছিলাম যে আমার মনে হচ্ছিল সামান্য কিছু উন্নতি আমার হচ্ছিল, কিন্তু আমি এর সাথে এটাও বলেছিলাম যে, আমার বয়স তো মাত্র একুশ বছর এবং বিরাট বিস্তৃত সময় এখনও আমার সামনে পড়ে রয়েছে। অধিকন্তু, আমি আমার বাবাকে বলেছিলাম যে, আমি জানি যে কোথায় আমি যাচ্ছি এবং কখন আমি আমার গন্তব্যে এসে পৌঁছবো। আমি বলেছিলাম যে ত্রিশ বছর বয়সে আমি এক বিরাট পত্রিকার রিপোর্টার হবো। এবং চল্লিশ বছর বয়সে আমি শহরের এক বিরাট সম্পাদক হবো। যখন আমার বয়স পঞ্চাশ হবে তখন আমি হবো এক বিরাট ছোটগল্প লেখক। ষাট বছর বয়সে আমি হবো এক নামকরা ঔপন্যাসিক। সত্তর বছর বয়সে আমি হবো একজন বিজ্ঞ দাদু। আশি বছর বয়সে আমি হবো সুন্দরী মহিলাদের প্রশংসাকারী। এবং নব্বই বছর বয়সে আমি সমাজ-সম্প্রদায়ের বিরাট ক্ষতিতে পরিণত হবো। মানুষ আমার অনুপস্থিতি অনুভব করবে।'

আমার বন্ধু বলতে থাকলেন যে, তার বাবা তাতে খুব খুশি হয়েছিল। 'কিন্তু তুমি জান,' তার সেই মহত্ত্বের খবর কিংবা মহত্ত্বের অভাবে কী হতে পারে—সেই প্রশ্ন এড়িয়ে গিয়ে সে আরও জানাল আমাকে যে, 'আমার জীবনের ক্যারিয়ার কিন্তু আমার ভবিষ্যৎবাণী করা ধরন অনুসারে বিস্ময়কর মাত্রায় একের পর এক পূর্ণাঙ্গের পথে জয়ধ্বজা উড়িয়ে সম্মুখে অবতীর্ণ হয়েছিল।'

'অবশ্যই, তেমনটাই ঘটেছে,' আমি বললাম ওকে। 'বাস্তবায়নযোগ্য গভীর নিরেট ইচ্ছা তোমার ছিল, বাস্তবায়নযোগ্য স্বপ্ন তোমার ছিল, এবং সর্বোপরি বাস্তবায়নযোগ্য মানস-চিত্রায়ণ তোমার ছিল। তুমি তোমার অবচেতন মনের দিক নিদর্শন যন্ত্রের কাঁটা তোমার সেই অভিষ্ট লক্ষ্যের দিকে নির্দেশিত করেছ, কাজেই সেই স্বপ্ন ব্যর্থতায় নিষ্পত্তি হয়নি। এবং তোমাকে তোমার দৃষ্ট স্বপ্নের লক্ষ্যে পৌঁছে দিয়েছে।

আপনারা দেখবেন যে আমার ঔপন্যাসিক বন্ধু স্বতঃপ্রণোদিত হয়ে তার সময়সীমা নিরূপন করেছিল একের পর এক স্তরে, যাতে তার উন্নতি প্রবাহমানতায় না হারায়। 'কিন্তু আমার ত্রিশতম জন্মদিবসে' সে নিজে বলেছিল যে, 'আমি এমন হবো চল্লিশ বৎসর বয়সের মধ্যে, এবং অমন হবো আমার পঞ্চাশ বৎসর বয়সকালে অর্থাৎ এত বয়সে, তত বয়সে আমি আমার আকাঙ্ক্ষিত লক্ষ্যে পৌঁছাবো এবং

BanglaBook.org

ইত্যাদি। আর এসব ক্ষেত্রে তার অবচেতন মন তাকে ঠিক ঠিক জায়গায় পৌঁছে দিয়েছে। আর এটা একটা শক্তিশালী এবং সুনিশ্চিত আত্ম-চিত্রায়ণের প্রতি সবসময় অনুগত থাকবে।

এই চূড়ান্ত কৌশলটি বড় কিংবা ছোট যে কোনো ধরনের আকাঙ্ক্ষার ক্ষেত্রে মাত্রাতিরিক্ত গুরুত্বপূর্ণ। ওয়েস্ট কোস্ট শহরে একটি বাক্যালাপ করার পর এক মহিলা এক রাতে আমার সাথে সাক্ষাৎ করতে আসেন। সুন্দর অবয়বের আকর্ষণীয় মহিলা, কিন্তু এর সাথে দেহাকৃতিও ছিল বেশ বিরাট। দেখতে যেমন উঁচু, পাশেও তেমন চওড়া। হঠাৎই বলে বসলেন মহিলাটি, 'আমাকে দেখে কত বয়স হয়েছে বলে মনে হয় আপনার?' তারপর আমি যখন একটু বাধ বাধ ভাব দেখাচ্ছি, তিনি বলে উঠলেন, 'ছাড়ুন এসব। ওজর আপত্তির কিছু নেই। সত্যি করে বলুন আমাকে। আমার বয়স কত হতে পারে বলে মনে হয় আপনার?'

'বেশ,' আমি তাকে বললাম, 'এ বিষয়ে তেমন দক্ষ কেউ নই আমি। কিন্তু তারপরও আমি বলবো যে, আপনার বয়স মোটামুটি আটচল্লিশ কি ঊনপঞ্চাশ হবে হয়তো।'

তিনি বললেন, 'আমার বয়স পঁয়ত্রিশ বৎসর! কেমন বিশ্রী না ব্যাপারটা! আমি এত মোটা যে, আমার খুব লজ্জা হয়। এমন হয়ে যাওয়াটা আমি ঘৃণা করি। প্রতিদিন আমি আয়নার দিকে তাকাই এবং দেখি যে আমাকে দেখতে আকর্ষণীয় মহিলা বলে মনে হয় না। অথচ আমার আকর্ষণীয় হতে ইচ্ছা করে, কিন্তু এমন মোটাসোটা এক মহিলা হয়ে গেলাম আমি। আপনি কি এর চেয়ে বাজে বিরক্তিকর বর্ণনা শুনেছেন কখনও?'

'হ্যাঁ, মোটা মোটা পুরুষের কথা শুনেছি আমি,' অবাক হয়ে বললাম আমি।

'বেশ,' তিনি বলে চললেন, 'আমি ভবিষ্যতের দিকে তাকিয়ে দেখছি এবং বুঝতে পারছি যে আমি আরও মুটিয়ে যাচ্ছি, ভারি হয়ে উঠছে আমার শরীর এবং আমি আরও আকর্ষণহীন হয়ে পড়ছি। আমার উৎসাহ হারিয়ে যাচ্ছে এবং হতাশ হয়ে পড়ছি আমি এবং মনে হচ্ছে যে এভাবে বাঁচার কোনো মানে হয় না। আপনি কি আমাকে সাহায্য করতে পারেন?'

'বেশ', আমি বললাম, 'সম্ভবত আমি আপনাকে সাহায্য করতে পারি, যাতে আপনি আপনাকে সাহায্য করতে পারেন। কিন্তু প্রথমে আমরা আপনি যে নিজের সম্বন্ধে যেমন ধারণা পোষণ করছেন, সেই ভ্রান্ত ধারণার পরিবর্তন ঘটাতে যাচ্ছি, বিশেষ করে নিজের ভবিষ্যৎকে আপনি যেভাবে দেখতে পাচ্ছেন তার একটা পরিবর্তন প্রথমে দরকার।'

তিনি আপন ওজনের মানস-চিত্রায়িত লক্ষ্য স্থির করলেন

ভালো একটি জায়গা দেখতে পেলাম আমি যেখানে আমরা কোনোরকম বাধাবিঘ্ন ছাড়া কথা বলতে পারি, এবং আমি তাকে সেখানে বসতে বললাম। 'এখন' আমি

BanglaBook.org

তাকে বললাম, 'এখন আপনি আমাকে বলুন যে ঠিক এই সময় আপনার ওজন কত।'

'একশ সাতাশি পাউন্ড' বিষণ্ন চিত্তে বললেন তিনি।

'এবং আপনি ঠিক কত ওজনের হলে ভালো বলে মনে করেন?'

'এর থেকে অনেক কম' তিনি বললেন আমাকে।

'না,' আমি জেদের সুরে বললাম। 'সঠিক কত পাউন্ড ওজনের হতে চান সেটা বলুন আমাকে।'

'ঠিক আছে', তিনি বললেন। 'আমি চাই আমার ওজন একশ আটাশ পাউন্ডে নেমে আসুক।'

'এবং আপনার আঙ্গিক আকার এবং পরিমাণ কত হলে ভালো হয় বলে মনে করেন আপনি?'

একথা শুনে তিনি আমার দিকে এমনভাবে তাকালেন যেন এরকম অদ্ভুত প্রশ্ন একজন ধর্মযাজকের কাছ থেকে আসা বিস্ময়কর। 'সে বিষয়ে আমি ভেবে দেখিনি', বললেন তিনি।

একটি পেন্সিল হাতে তুলে নিলাম এবং একটি খামের পেছনে মানবদেহের একটি রেখাচিত্র অংকন করলাম। 'এখানে,' বললাম আমি। 'এই রেখাচিত্রটি নিন। এবং তীর চিহ্ন দিয়ে দেখান যে আপনার কোমর, নিতম্ব এবং বক্ষদেশ কত মাপের হলে আপনি সন্তুষ্ট। পাশ থেকে তির চিহ্ন এঁকে ইঞ্চির পরিমাপে দেখান যে এসব এলাকা ঠিক কত ইঞ্চি হলে ভালো হয়।'

পেন্সিলটি হাতে নিয়ে তিনি লিখে দেখালেন যে উল্লেখিত এলাকা ঠিক কত হলে তিনি সন্তুষ্ট।

'চমৎকার', আমি বললাম তাকে। 'ওই নম্বরগুলো মুখস্ত করে ফেলেন। আপনার শরীরকে বলুন যে, আমার আকার আকৃতি এবং পরিমাণ ঠিক এই মাপ মতো হতে চলেছে। এখন, এই আকৃতি, পরিমাণ এবং ওজন কত সময়ের মধ্যে চান আপনি? আগামী সপ্তাহ?'

মৃদু হাসলেন তিনি। 'আমি জানি যে এটা রাতারাতি হয়ে যাবে না। 'আহ্,' আমি বললাম, 'কিন্তু এর অর্থ হল যে, আপনি কল্পনা করতে পারেন যে ব্যাপারটা ঘটছে, যেটা কয়েক মিনিট আগেও ছিল না। এখন আসুন আমরা একটা নির্ধারিত তারিখ নিরূপন করি। জানুয়ারির প্রথম দিন হলে কেমন হয়? অর্থাৎ এগারো মাস সামনে পড়ে থাকল। আপনি যদি ঊনষাট পাউন্ড খোয়াতে চান, তাহলে দেখুন প্রতিমাসে পাঁচ পাউন্ডের কিছু বেশি অংশ আপনার খোয়া যাবে—প্রতি সপ্তাহে দু'পাউন্ডের কিছু কম। নিশ্চিতভাবেই এটা ফেরত পাবার যোগ্য। এবং যদি আপনি বিশ্বাস করেন যে, আপনি তা পারেন, তবে আপনি তা পারবেন। মনশ্চক্ষুতে এটা দেখতে হবে যে পাউন্ডগুলো গলে যাচ্ছে। নিজেকে এভাবে দেখতে থাকুন যে ছোটখাটো পোষাকে সুন্দর লাগছে আপনাকে, আপনার স্বামীর চোখে প্রশংসার দৃষ্টিতে ধরা পড়তে হবে, তার যেন মনে হবে তিনি একজন বালিকাকে বিবাহ করেছেন, যে বন্দীশালায় তিনি বসবাস করছেন সেখানে তার সাথে দেখা হয় তার।

BanglaBook.org

'অবশেষে, আপনাকে আয়নার দিকে তাকাতে হবে এবং আপন মানসে এমন ছবি আঁকতে হবে যে, আপনি একজন মোটাসোটা মহিলা নন, কিন্তু একজন নতুন এবং স্পন্দনশীল এবং সুন্দরী-তন্বী তরুণী যিনি আগামী নববর্ষের দিন নতুন মিলনস্থলে মিলিত হতে যাচ্ছেন। যদি প্রতিদিন সকালে এমন সরস চিত্র মনে মনে অন্তত এক মিনিটের জন্যও ধারণ করতে পারেন এবং একই রূপে প্রতি রাতে ঘুমাবার আগেও যদি তা করতে পারেন, আর অধ্যবসায়ী হবার শক্তি চেয়ে যদি বিধাতার কাছে আধ্যাত্মিক শক্তি কামনা করতে পারেন তাহলে আপনার দৃষ্টস্বপ্ন বাস্তবে পরিণত হবে। এ বিষয় আমি নিশ্চিত। অবশেষে আমি আগামী প্রথম জানুয়ারিতে আপনার কাছ থেকে একটি টেলিগ্রাম আশা করবো, তাতে এই আনন্দ সংবাদ লেখা থাকবে যে, আমি সঠিক ছিলাম।'

যাহোক, টেলিগ্রাম কিন্তু এল না এবং আমি কিছুটা হতাশ হয়ে পড়লাম। কিন্তু প্রায় এক সপ্তাহ পর, মার্বেল কলেজের গির্জায় রবিবারের ধর্মানুষ্ঠানের শেষে আমি যখন সমাগত সদস্য-সদস্যাদের সাথে করমর্দন করছিলাম, এক সুন্দরী ছিপছিপে শরীরের আকর্ষণীয়া নারী আমার সাথে করমর্দন করলেন এবং আমাকে জিজ্ঞেস করলেন, 'আমার বয়স এখন কত মনে হয়?' হতবাক হয়ে তার দিকে তাকিয়ে থাকলাম বেশ কিছুক্ষণ। তারপর সম্বিৎ ফিরে পেতে বললাম, 'ওহ্, তুমি?' আমি আনন্দে সজোরে বললাম, কারণ প্রথমে আমি তাকে চিনতেই পারিনি, কারণ আমার স্মৃতিতে সে তখনও মোটাসোটা 'মহিলাই ছিল'। কিন্তু এখন যাকে দেখছি সে তো একদম বদলে গেছে। আমি জিজ্ঞেস করলাম, 'একশ আটাশ পাউন্ড নাকি? তিনি বললেন, 'একশ সাড়ে সাতাশ পাউন্ড! আপনাকে অনেক ধন্যবাদ!'

'আপনি আমাকে ধন্যবাদ দেবেন না,' আমি বললাম তাকে। 'মহান ঈশ্বরকে ধন্যবাদ দিন কারণ এ কয়মাস যাবৎ তিনিই আপনার সাথে কাজ করছিলেন। এবং বিশেষভাবে তাকে ধন্যবাদ দিন তার শক্তির জন্য, যে শক্তি তিনি আপনার অবচেতন মনে সক্রিয় রেখে মানস-চিত্রায়ণের মধ্য দিয়ে কাজ করে গেছেন, যে শক্তি আপনার ইচ্ছাকে বাস্তবায়িত করেছে এবং ইচ্ছাশক্তি যথেষ্ট শক্তিশালী হয়েছে তখনই এটা সম্ভব হয়েছে।'

সাফল্য লাভের পথে অভিষ্ট লক্ষ্য নিরূপন করা যদি প্রথম সোপান হয়, তবে দ্বিতীয়টি হল বিশ্বাস—না, দৃঢ় বিশ্বাস—সেজন্যই আপনারা অভিষ্ট ক্রিয়া সম্পাদনক করতে সক্ষম হয়ে থাকেন। সাফল্য লাভ করার মানস-চিত্রায়ণ যত সুস্পষ্ট হবে, অভিষ্ট গন্তব্য ততই প্রাপ্তি যোগ্য হবে।

খ্যাতিমান এ্যাথলিটরা সবসময় এটা জেনে এসেছে। হাইজাম্প দেন এমন খেলোয়াররা স্পষ্ট দেখতে পান যে, কেমন করে তারা আড়াআড়ি দণ্ড ছাড়িয়ে ওপর দিকে উঠে যান, গল্ফ খেলোয়াড়রাও কখনও কখনও কঠিন শটের মুখোমুখি হন এবং মনে মনে একটি চিত্র এঁকে নেন যে বলটি বাধা টপকে কেমন ওপরে উঠে যাচ্ছে এবং ঠিক সবুজ মাঠে স্থিত গর্তের সামনাসামনি গিয়ে পড়ছে; তেমনিভাবে একজন ফুটবল খেলোয়াড়ও শট নেবার আগে মাথাটা একটু নিচু করে দূরত্ব পরিমাপ করে

BanglaBook.org

তারপর শট নিয়ে থাকেন, কিন্তু মনশ্চক্ষুতে তিনি একটি মানসচিত্র ধারণ করেন যে পরবর্তী কয়েক সেকেন্ডের মধ্যে তিনি বলটি ঠিক জায়গায় পাঠিয়ে দিতে সক্ষম হবেন। তিনি দেখতে পান যে পুরো মাঠের পরিপূর্ণ গ্যালারীর উৎসুক দর্শকবৃন্দ প্রবল আগ্রহে লক্ষ্য করছেন কীভাবে একজন খেলোয়াড় প্রতিপক্ষের ডিফেন্স লাইনের ব্যূহ ভেদ করে মারাত্মক দক্ষতার সাথে তার মানসে থাকা পরিকল্পনা মতো বলটি গোলবারের নীচ দিয়ে দুই পাশের বারের যে কোনো একটির ভেতর দিয়ে পাঠিয়ে দিয়ে 'গোল-আনন্দের' সৃষ্টি করছেন। যত গভীরভাবে খেলোয়ার এই মানস-চিত্রায়ণ করে থাকেন গোল করার আগে, তার সাথে আরও যুক্ত হয় মনের দৃঢ় বিশ্বাস এবং এভাবেই উত্তম সুযোগ তিনি পেয়ে যান গোল করার জন্য।

ব্যর্থ হবার চিন্তা ঝেরে ফেলুন মাথা থেকে

এমনকী যেসব লোকের বহুদিন ধরে সাফল্য পাবার মতো কোনো রেকর্ড নেই, তাদের পক্ষেও বিস্ময়কর সাফল্য পাবার মতো দক্ষতা আছে বলে প্রমাণিত হতে পারে যদি তারা ব্যর্থ হবার বাজে মানস-চিত্রায়ণ করা থেকে নিজেকে মুক্ত করতে পারেন, কোনোদিন ভালো কিছু করতে পারবো না এমন নেতিবাচক ধারণা থেকে বের হয়ে এসে ঈশ্বরবিশ্বাসী হয়ে যদি কেউ তার লক্ষ্যের দিকে এগিয়ে চলে তবে সাফল্য পাওয়া তার পক্ষে সময়ের ব্যাপার মাত্র, এবং সুনির্দিষ্ট সময়-দূরত্বের মধ্যেই তা ঘটবে।

কয়েকবছর আগে অস্ট্রেলিয়াতে জন বার্ট ওয়াল্টন নামে এক স্মরণীয় লোকের সাথে দেখা হয় আমার। সেই থেকে সে আমার নিকট বন্ধুতে পরিণত হয়। সে আমাকে বলেছে যে, সে যখন জীবন শুরু করে তখন তার মনে হতে থাকে যে সে যা যা করে তা অদ্ভুতভাবে কেমন ব্যর্থতা ধরনের কিছু হয়ে যায়। যা কিছুই সে করার চেষ্টা করতো প্রথমে শুরুটা ভালোই হতো এবং তারপর শেষ হতো বাজেভাবে। স্কুলের ছাত্র থাকা অবস্থায় কয়েকটি স্কুল থেকে সে বিচ্ছিন্ন হয়ে পড়ে তার নিজের কারণে। তার মনে এমন বিশ্বাস জন্মে যায় যে তার নিয়তিই এমন যে, শুরুতে সে ভালোই করবে এবং পরবর্তীতে সব কিছু নিষ্প্রভ হয়ে যাবে। এবং স্বভাবতঃই, যেই থেকে তিনি যেমনটা মনে মনে কল্পনা করেছেন, পরে তার জীবনে সবসময় ঠিক তাই ঘটেছে।

একবার আমেরিকার এক নামকরা কোম্পানির অস্ট্রেলিয়ার শাখায় একটি চাকরি পেয়ে যান আমার এই বন্ধু। কিন্তু সেই একই রকম বিষাদজনক অবস্থার প্রকাশ ঘটতে থাকে শুরুটা ভালোই হল এবং তারপরই ধ্বস নামতে শুরু করল। তাতে সে খুব বেশি একটা অবাক হল না; এমনটা যে ঘটবে এটাই সে প্রত্যাশা করেছিল।

BanglaBook.org

তারপর কোম্পানি সঞ্চালনশক্তিসম্পন্ন এক বক্তা পাঠালেন অস্ট্রেলিয়ার কর্মচারীদের উদ্দেশ্যে কথা বলার জন্য, এবং বার্ট ওয়ালটন শ্রোতাদের মধ্যে ছিলেন। আমেরিকান সেই বক্তা শ্রোতাদের উদ্দেশ্যে বললেন যে, তারা যে কোনো কিছু করতে পারে, যদি তারা সত্যিই কিছু করতে চায়।

যদি তারা শুধু বিশ্বাস করে যে তারা এ কাজ করতে পারে তবে তারা তা নিশ্চয়ই সম্পন্ন করতে পারে। তিনি তাদের বললেন যে, মনশ্চক্ষুতে আপনারা নিজেদের এমনভাবে দেখুন যে আপনারা কোম্পানির কাজকর্ম চালিয়ে যাচ্ছেন, আপনাদের পদোন্নতি হচ্ছে, নবশক্তি লাভ করছেন, চালিকাশক্তি লাভ করছেন, যেমনিভাবে চলার কথা ঠিক সেভাবেই চলছে সব, এবং ঠিক শীর্ষস্থানে উত্তরণ ঘটছে কোম্পানির। 'আপনারা পারেন যদি আপনারা মনে করেন যে আপনারা পারেন,' এভাবে বলতে থাকলেন তিনি। 'আপনাদের মধ্যে অধিকাংশ ব্যক্তিই আপনাদের মধ্যে অস্তিত্বমান শক্তির মাত্র দশ পার্সেন্ট শক্তি ব্যবহার করছেন। আপনাদের মধ্যে অধিকাংশ ব্যক্তিই ব্যর্থ হবার ভীতিকে অযথা সুযোগ করে দিচ্ছেন নিজেদের পেছনে ফেলার জন্য। আপনাদের মধ্যে অধিকাংশ ব্যক্তি আত্ম-অপচয়ের অন্ধকার কারাগারে বাস করছেন এবং নেতিবাচক চিন্তায় বিভোর হয়ে আছেন আপনারা। সাফল্য লাভের সমস্ত উপাদান তো আপনাদের মধ্যেই রয়ে গেছে, যদি আপনি শুধু আপনার গতি পরিবর্তন করতে পারেন তবে এ অন্ধকার কারা থেকে বের হয়ে আসা অসম্ভব কিছু নয়। নিজেকে কখনও এমন কথা বলবেন না যে আমি এটা করতে পারবো না ওটা করতে পারবো না। 'Can't' শব্দটি 'T' -এর ওপর আঘাত করুন। যে কোনো কিছু আপনি করতে পারেন—যদি আপনি মনে করেন যে আপনি পারবেন।'

বার্ট ওয়ালটন তার সারা জীবনে এধরনের কথা শোনেননি কখনও। সে আমাকে বলেছে যে সে ওই বক্তৃতা শুনে মনে এক ধরনের আঘাত নিয়ে বেরিয়ে আসে সেখান থেকে। সেই প্রথম সে অনুধাবন করতে পারে যে তার আপন মানস-চিত্রায়ণে যে ব্যক্তি প্রথমে ভালোভাবে শুরু করে এবং পরে ব্যর্থতার ভাগ্য বরণ করে সে শুধু তার আপন মাথার ব্যাপার, এটা মনের একটি অবস্থা এবং এ অবস্থাকে সে যে কোনো সময় বদলে দিতে পারে, প্রয়োজন শুধু দৃঢ়বদ্ধ সিদ্ধান্তের। সে আমাকে বলেছে, নিউ সাউথ ওয়েল্‌সের সেই হেড অফিসের ওখান দিয়ে যখন হেঁটে যাই আমি, মনশ্চক্ষুতে আমি দেখতে পাই যে ওই অফিসে কাজ করছি আমি। মানস-চিত্রায়ণে নিজেকে আমি দেখি যে আমি অফিসের ডেস্কে বসে আছি। নিজে নিজে বললাম আমি, 'ওই চাকরী আমি পেতে পারি, যদি আমি ভাবি যে আমি পাবো, এবং এখন থেকে আমি কল্পনা করবো যে আমি পাবো। আমি জানি যে আমি পারি। কাজেই এটা পেতে যাচ্ছি। আমি এটা পাবই। এবং তারপর আমি সেখান থেকে কোথাও যাব!'

BanglaBook.org

বার্ট ওয়ালটন বিস্ময়কর আগ্রহ নিয়ে কাজে ফিরে গেল এবং সাথে কাজ করছিল দৃঢ় আত্মবিশ্বাস এবং শক্তি। তার পদোন্নতি হয়েছিল। নিউ সাউথ ওয়েলসের সেই অফিসে সে ম্যানেজার হয়েছিল। এবং শেষপর্যন্ত সে অস্ট্রেলিয়ার সেই আমেরিকান কোম্পানির সর্বেসর্বা পর্যন্ত হয়েছিল। অস্ট্রেলিয়ার আর এক বন্ধু আমাকে বলেছিল যে সে সম্ভবত মূল কোম্পানির প্রধান কর্মকর্তাও হতে পারতো, কিন্তু তার ক্যারিয়ারের মোড় ঘুরে যায় অন্যদিকে। তার বাবা একটি স্টোরের মালিক ছিলেন এবং তিনি চেয়েছিলেন যে তার ছেলেও তার সাথে আসুক। কাজেই বার্ট ওয়ালটন সেই স্টোরকে অস্ট্রেলিয়ার অন্যতম বৃহৎ একটি পণ্যদ্রব্যের স্টোরে পরিণত করে। রাণী তাকে নাইট উপাধীতে ভূষিত করেন। যেখানে একবার সে ব্যর্থতায় প্রবঞ্চিত হয়, সেখানে এখন সে যে কোনো কিছুই করে সবকিছুই সাফল্যের স্বর্ণমুকুটে সুশোভিত হয়ে ওঠে। 'আমি কোনো অসাধারণ ব্যক্তি নই,' সে আমাকে এ কথা বলেছিল। 'সত্যিই আমার শুধু একটি সাধারণ মস্তিষ্ক আছে। এটা ছিল সেই বক্তব্য যেটা আমার আত্ম-কল্পনার পরিবর্তন ঘটায় ছোট্ট একটি বাঁক ঘুরিয়ে দিয়ে। নিজেকে ভিন্নভাবে দেখাতে সাহায্য করে বক্তব্যের সেই কথাগুলো, এবং তাই আমি এক ভিন্ন মানুষ হয়ে উঠি।

'বেশ,' আমি বললাম ওকে, 'যদি তোমার শুধু একটি সাধারণ মস্তিষ্ক থেকে থাকে, নিশ্চয়ই তুমি তার ব্যবহার করেছ অসাধারণ পথে!' এবং আসলেও সে তাই করেছে। স্যার জন ওয়াল্টন মানস-চিত্রায়ণের এবং ইতিবাচক চিন্তার এবং বিশ্বাসের একজন জীবন্ত দৃষ্টান্ত।

যে মানুষগুলো জীবনে সাফল্য লাভ করতে চায় তাদের যে শুধু একটি শক্তিশালী আত্ম-চিত্রায়ণ করলেই হয়ে যাবে তা নয় কিন্তু তাদের সেই আত্ম-চিত্রায়ণ বিষয়টি অন্য মানুষের মধ্যেও সঞ্চালিত করতে হবে কারণ তাদের সদিচ্ছা এবং সমর্থনও প্রয়োজন সম্মুখে এগিয়ে যাবার জন্য। সব সফল বিক্রয়কর্মীদের এটা জানা। আমি যখন ওহিওর বেলি ফনটেইনে একজন যুবক হিসেবে বেড়ে উঠছি, তখন সেই শহরে শুধু দুটো ইহুদী পরিবার ছিল। এক পরিবারের ছিল কাপড়ের ব্যবসা। এমিল জিগার নেতৃস্থানীয় ব্যক্তিদের জন্য কাপড়ের দোকান পরিচালনা করতেন। এমিল আমার বাবার একজন ভালো বন্ধু ছিলেন—তিনি আমাদের গির্জায় আসতেন আমার বাবার প্রচার-বাণী শোনার জন্য। কারণ শহরে অন্য কোনো ইহুদী উপাসনালয় ছিল না। এমিলকে সবাই পছন্দ করতো। যদি কোনো ক্রেতা আসতেন এবং এমিল যদি তাকে মানানসই এবং প্রয়োজনমতো পোষাক দিতে না পারতেন, এমিল বিনীতভাবে তাকে অন্য কোনো দোকানে যেতে বলতেন। তিনি প্রায়ই বলতেন, 'আমি শুধু কাপড়-চোপড় বিক্রি করি না। আমি এমিল জিগারের সুখ্যাতি বিক্রি করি এমন একজন মানুষ হিসেবে যে তার নিজ এলাকার মানুষকে সাহায্য করতে চায়। ব্যবসা-বাণিজ্যে সাফল্য লাভের এটাই গুপ্ত রহস্য। ক্রেতার প্রয়োজনের কথা ভাবুন, কিন্তু নিজের কথা নয়। নিজের এমন একটি ভাবমূর্তি তৈরি

BanglaBook.org

করুন যিনি ক্রেতার যত্নাদির কথা ভাবেন, কিন্তু ক্রেতার টাকা-পয়সার কথা নয়, এবং তাতে সবসময় আপনি ভালোই করবেন।'

এমিল মাঝে মধ্যে আমাকে সাময়িক কাজকর্ম দিতেন। আমার মনে আছে, একসময় তার কাছে অনেক চিহ্নিত সুট পড়ে ছিল যেগুলো কেউ কিনতে চাইতো না, কাজেই তিনি চাইতেন যে আমি আমার কোনো বন্ধুকে নিয়ে ঘোড়ার গাড়িতে করে শহরতলীতে গিয়ে ওগুলো কৃষকদের কাছে বিক্রি করি। 'ওদেরকে বল যে যদিও ওগুলো চিহ্নিত করা তথাপি সুটগুলো পণ্য হিসেবে বেশ ভালো। এবং সুটগুলো ভালোই কাজে দেবে তাদের। কিন্তু নিশ্চিত হবে যে ক্রেতারা ওগুলো কিনে যেন খুশি হয়।' এমিলও আমাদের সেই বিক্রয় কাজের অভিযানে খুব সন্তুষ্ট হতেন।

কয়েক বছর পরের কথা, এমিল নিউইয়র্কে চলে আসেন এবং শুনতে পান যে আমি ধর্মবাণী প্রচার করি। পরে তিনি আমার পড়ার ঘরে আমাকে বলেন, 'আচ্ছা নরম্যান, তুমি তো সেই বেলীফন্টেইন থেকে অনেকটা পথ পেড়িয়ে এসেছ, কিন্তু তুমি তো এখনও একজন বিক্রেতাই রয়ে গেছ, ঠিক আমি যেমনটা তোমাকে শিখিয়েছি ঠিক তেমনই। লোকে যা চায় তাই তুমি তাদের কাছে বিক্রয়ের প্রস্তাব করছ এবং তুমিও তাদের প্রয়োজনের কথা ভাবছ, নিজের কথা নয়। কিন্তু সঠিক ধারণার সফল একজন বিক্রেতা হিসেবে নিজের মধ্যে আরও কী তোমার চোখে পড়ে, এবং সেকারণেই অপরাপর লোকেরা তোমার সেই মানস-কল্পনাও গ্রহণ করে, আর তোমাকে যা বলতে হয় তা তারা শোনে। যদি তুমি তাদের জানা প্রয়োজনীয় কিছুই তাদের দিতে থাক, এবং তাদের অনুভব করতে সাহায্য কর যে তুমি তাদের কথা ভাব, তাদের প্রতি তোমার যত্নবোধ আছে, তবে তারা মাইলকে মাইল দূর থেকে এসে তোমার কথা শুনবে।' আমি সবসময় এমিলের স্মৃতি লালন করবো, কারণ আমি যখন একজন বালকমাত্র ছিলাম তখন থেকেই তিনি আমাকে নানাভাবে সাহায্য করেছেন।

আমার আর এক বন্ধু, যিনি তার আত্ম-কল্পনাচিত্র ক্রেতাদের মনে পরিবাহিত করতেন, তিনি ছিলেন জো গিরার্ড। বিশ্বের বৃহত্তম এবং সেরা অটোমোবাইল বিক্রেতা হিসেবে তিনি 'গিনিজ বুক অব ওয়ার্ল্ড রেকর্ডস'-এ অন্তর্ভূক্ত হয়েছেন। জো গিরার্ড-এর জীবনে এমন একটি সময় গিয়েছে যখন তাকে দেখে মনে হতো যে তিনি বিশ্বসেরা ব্যর্থ মানুষ। যা কিছু তিনি স্পর্শ করতেন সবই ভুল বলে প্রমাণিত হতো। কান পর্যন্ত ঋণে ডুবে ছিলেন তিনি। ব্যাংক তার বাড়িটি পর্যন্ত, তার গাড়ি সবকিছু পুনর্দখল করতে চেয়েছিল। একদিন শীতের রাতে, তখন জানুয়ারি মাস, তিনি বাড়িতে এলেন পেছনের দেয়াল ডিঙ্গিয়ে বিল কালেক্টরদের এড়িয়ে লুকিয়ে লুকিয়ে। পেছনের দরজা দিয়ে ঢুকতে হল তাকে। যখন তিনি রান্নাঘরে প্রবেশ করলেন, তার স্ত্রী তাকে বললেন যে বাড়িতে কোনো খাবার নেই, বাচ্চাদের দেবার মতো কিছুই নেই তাদের। ঠিক সেই মুহূর্তে দরজায় ঘণ্টা বাজল। আর একজন বিল কালেক্টর এসে হাজির হলেন।

জো গিরার্ড সামনের দরজা খুললেন না। তার বদলে তিনি অন্ধকার হলরুমে মাথা নত করে মরিয়া হয়ে প্রার্থনা করলেন। মনে মনে বুঝতে পেরেছিলেন যে স্বামী

BanglaBook.org

হিসেবে সম্পূর্ণ এক ব্যর্থ মানুষ তিনি। শুধু তাই নয়, বাচ্চাদের খাবার জোগার করতেও এক ব্যর্থ বাবা তিনি। তিনি মরিয়া হয়ে ঈশ্বরের সাহায্য চাইলেন, বললেন হে ঈশ্বর আমাকে এক নতুন জীবন দাও, যে ভয়ঙ্কর জীবদ্দশা আমার কণ্ঠ চেপে ধরে আছে তা থেকে আমাকে মুক্ত কর, এ দুর্দশার ভার থেকে আমাকে নির্ভার কর।

পরদিন একটি অটোমোবাইল সেলস্ এজেন্সীতে গেলেন। সেখানে যে ম্যানেজার ছিলেন তিনি তাকে চিনতেন, এবং তার কাছে বিক্রেতার চাকরী চাইলেন। লোকটি তার জন্য খুব দুঃখ অনুভব করলেন, কমিশন ব্যসিসে কাজ করার জন্য একটি সুযোগ দিতে রাজি হলেন। সারাদিন তিনি তার সমস্ত চেনাজানা লোকদের ফোন করলেন, উদ্দেশ্য যদি ফোন করে করে গাড়ি কেনার জন্য কোনো ক্রেতা পাওয়া যায় কিন্তু ওদিনের সমস্ত চেষ্টা বিফলে গেল। সময়টাই ছিল দুর্ভাগ্যজনক। সবে ক্রিস্টমাস শেষ হয়েছে। মনে হল কেউ গাড়ি টারি কিনবে না এখন।

একটি মাত্র 'বিক্রি' দিয়ে তার জয়যাত্রা শুরু হল

অবশেষে, ঠিক যখন বন্ধ করা হবে, একজন লোক ঘুরতে ঘুরতে ভেতরে এসে ঢুকলেন। একটু দেখছি আমি, বললেন তিনি। কোনো কিছু কেনার অভিপ্রায় তার ছিল না। ইতিমধ্যে; জো গিরার্ডের একেবারে দিশেহারা হয়ে যাবার কথা। কিন্তু যে কোনোভাবেই হোক, লোকটির দিকে তাকিয়ে, মনশ্চক্ষুতে তিনি যেন একটু উত্তাপের আঁচ পেলেন, হঠাৎ এবং অপ্রত্যাশিত বন্ধুত্বের আভাস হয়ত বিক্রি হবার ইশারা বহন করছে। মানস-কল্পনায় তিনি দেখতে পেলেন যে, তিনি যেন কমিশনের টাকা গ্রহণ করছেন, তারপর পরিবারের জন্য ব্যাগভর্তি করে মুদী দোকানের মালামাল নিয়ে ঘরে ফিরছেন। তিনি যেন দেখতে পেলেন, টেবিলে রাখা গরম গরম খাবার থেকে মৃদু ধোঁয়া উড়ছে, ক্ষুধার্ত বাচ্চারা মনের আনন্দে মজা করে খাচ্ছে সেসব। পুরো চিত্রটা তিনি একেবারে মনে গেঁথে ফেললেন, তারপর তিনি সেই লেকাটির সাথে খুব বন্ধুত্বপূর্ণ এবং প্রাণ খুলে কথা বলতে শুরু করলেন, যাকে তিনি এখন একটি প্রত্যাশাপূর্ণ অবস্থায় দেখতে পেলেন এবং মনে হল সাফল্য তার দোরগোড়ায় এসে দাঁড়িয়েছে প্রায়। অবশেষে জো'র আন্তরিকতায় অভিভূত হয়ে লোকটি একটি গাড়ি কিনতে সম্মত হলেন। এজেন্সির মালিক কমিশন বাবদ কিছু অগ্রিম টাকা জো'র হাতে তুলে দিলেন এবং সেই অর্থ যেন তার প্রাণহীন প্রাণে প্রাণ সঞ্চার করল, খুশি মনে বাইরে এসে প্রতীক্ষমাণ ক্ষুধার্ত স্ত্রী-পুত্র-কন্যার জন্য মুদী দোকান থেকে কিছু খাবার-দাবার কিনলেন এবং ওগুলো নিয়ে বাড়িতে ঢুকলেন সবল পদক্ষেপে যা প্রায় নিথর হয়ে গিয়েছিল। ভগ্ন মনের মরিয়া স্বপ্ন আনন্দ-সুন্দর বাস্তবে পরিণত হল।

এরপর, একজন বিক্রয়কর্মী হিসেবে জো'কে আর থমকে দাঁড়াতে হয়নি। তিনি তার ক্রেতাদের কখনও ভুলতে দেননি যে তিনি কে ছিলেন এবং জীবন-জীবিকার জন্য তিনি কী করেছেন। তিনি ক্রেতাদের পরিচয়-ঠিকানা সংরক্ষণ করতেন এবং

BanglaBook.org

প্রত্যেককে তাদের জন্মদিনে একটি করে কার্ড পাঠিয়ে দিতেন। যদি তারা আয়ারল্যান্ডের কেউ হতেন তবে তিনি 'সেন্ট প্যাট্রিকস্ ডে'-তে একটি কার্ড পাঠিয়ে দিতেন। যদি তারা ইহুদী হোত, তবে তিনি ইহুদীদের বিশেষ কোনো ছুটির দিনে একটি কার্ড পাঠাতেন। প্রত্যেকটি বিক্রয় কাজে, বিশ্বের সবচেয়ে দক্ষ গাড়ি বিক্রেতা হিসেবে তার ব্যক্তিগত ভাবমূর্তি দিন দিন বলিষ্ঠ হতে থাকে। সেই সাথে তিনি তার সেই ভাবমূর্তি এমনকী আজকের দিনের প্রত্যাশী ক্রেতাদের চিন্তাধারার মধ্যেও পরিচালিত করে রাখছেন।

কোনো অভিষ্ট লক্ষ্য স্থির করাই হল সাফল্য লাভের পথে প্রথম সোপানস্বরূপ; এবং দ্বিতীয় সোপানটি হল এটা দৃঢ়ভাবে বিশ্বাস করা যে আপনি অভিষ্ট লক্ষ্যে পৌঁছতে সক্ষম, আর তৃতীয়টি হল মানস-চিত্রায়ণ, চতুর্থ এবং সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ বিষয় হল ঈশ্বরকে আপনার অংশীদার হতে দিন। ঈশ্বর সবসময় আপনাকে সাহায্য করতে প্রস্তুত। এটা আমার কাছে পরীক্ষিত সত্য, কারণ তিনি সবসময় আমাকে সাহায্য করেছেন। এবং সেটাই নিশ্চয়তাস্বরূপ। তিনি তাদেরকে সম্পূর্ণ কিন্তু যথাযথ পথনির্দেশনা দিয়ে থাকেন যারা তার কাছে আন্তরিকভাবে বাঞ্ছা করে। দ্বিধাগ্রস্ত যারা তাদের তিনি স্থির প্রতীজ্ঞা দিয়ে থাকেন এবং দুর্বল, ক্ষীণচিত্ত যারা তাদের তিনি দিয়ে থাকেন সাহসিকতা।

সবল মানস-চিত্রায়ণের পশ্চাতে যখন সরল বিশ্বাস শক্তি যোগায় তখন সম্মিলিত এই দ্বৈত শক্তি অপ্রতিরোধ্য হয়ে ওঠে। বেশ কয়েক বছর আগের কথা, এক যুবতী নারী, নাম ব্ল্যান্সি গ্রীন, যিনি সবসময় এক আশ্রিত জীবনযাপন করেছেন। এক স্কুল শিক্ষককে তিনি বিয়ে করেছিলেন। পাঁচ বছর পর তার স্বামীর মারাত্মক একটি দুর্ঘটনা ঘটে এবং তার ফলে তিনি অকেজো হয়ে পড়েন। এ অবস্থায় সেই যুবতী বধূর সময়টা মারাত্মক ভীতিকর হয়ে পড়ে।

কিন্তু ব্ল্যান্সি এক গভীর ধর্মপ্রাণ মহিলা ছিলেন। তিনি ঈশ্বর-বিশ্বাসী ছিলেন এবং তাই নিজের ওপরও ছিল তার গভীর আস্থা। যখন তিনি সাহায্য এবং পথনির্দেশনার জন্য প্রার্থনা করতেন, তার মানসপটে তখন একটি বিশেষ চিত্র ফুটে উঠতো। তাতে তার মনে হতো যে তিনি একটি কোম্পানির সাথে সংযুক্ত হচ্ছেন এবং মেয়ে-মহিলাদের কাপড়-চোপড়ের ব্যবসা করছেন, এবং তার মনে হতো যে তিনি কোম্পানির হয়ে একটি গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করছেন। তিনি বিব্রতবোধ করতেন কারণ কোনো বস্ত্রশিল্পের সাথে তার কোনো যোগাযোগ ছিল না।

তারপর তিনি দু'জন যুবকের সাথে দেখা করেন, ওরা পোষাক ব্যবসার সাথে সংযুক্ত ছিল। এদের একজনের স্ত্রী মহিলাদের জন্য নতুন ধরনের এবং নতুন ডিজাইনের পোষাক পরিকল্পনার করেছিলেন। এই ডিজাইনকৃত পোষাক বিক্রির কৃতিত্ব শুধুমাত্র তাদেরই ছিল, কিন্তু এটা চালানোর মতো অর্থকড়ি তাদের ছিল না। এটা তখনও শুধু ধারণা পর্যায়ে সীমাবদ্ধ ছিল, কোথাও যাচ্ছিল না।

কিন্তু লব্ধ সুযোগের এই সাক্ষাৎ ছিল তাদের সেই অবস্থার ভারসাম্য রক্ষার নিমিত্ত স্বরূপ এবং পরিষ্কারভাবে তা ছিল ঈশ্বর নির্দেশিত তিনি এটাকে ঐশ্বরিক

BanglaBook.org

পথনির্দেশনা হিসেবে দেখেছিলেন। তিনি যুবক দুজনকে বললেন যে, তিনি তাদের ওই নবরূপে ডিজাইন করা পোষাকগুলো ভালো লাভে বিক্রি করতে পারবেন এটা প্রায় নিশ্চিত। স্বাভাবিকভাবেই তারা জানতে চাইলেন যে তার কোনো বিক্রয়জনিত পূর্ব-অভিজ্ঞতা আছে কি না।

'কোনো অভিজ্ঞতা নেই,' সোজা জবাব দিলেন মহিলা। 'কিন্তু আমি জানি কীভাবে কাজটা শুরু করতে হবে। প্রত্যাশা শব্দটি আপনি জেনেছেন। তারপর সেই প্রত্যাশার জন্য আপনি প্রার্থনা করুন। তারপর এটা বিশ্বাস করুন যে, উপকারে আসে এমন এবং বন্ধুত্বপূর্ণ একটি সাক্ষাৎ ঘটবে আপনার প্রত্যাশাকে কেন্দ্র করে। সাফল্যের সম্মুখীন হচ্ছেন এমন একটি মানস-চিত্র আঁকুন আপনার মনে। এটা বিশ্বাস করুন যে ঈশ্বর আপনার সাথে রয়েছে সবসময়। বিধাতার নাম নিয়ে বেরিয়ে পড়ুন আপনার কাজে, এবং প্রত্যাশার ক্রেতার মুখোমুখি হন, এবং তার কাছে আপনার পোষাক বিক্রি করুন।'

'ওহ্, আপনার তো দেখছি মাথা খারাপ হয়ে গেছে!' ওরা এভাবেই বললেন মহিলাকে।

'না, আমার মাথা খারাপ হয়নি,' বললেন মহিলা। 'যদি বিধাতার নাম নিয়ে আপিন আপন কাজে বেরিয়ে যান, যদি আপনার মধ্যে ভালোবাসা এবং যত্নবোধ থাকে, সাফল্যের ছবিটি মর্মে ধারণ করে রাখেন, তবে সাফল্যের দরজা খুলে যাবে আপনার সামনে। যদি আপনারা আমাকে একবার চেষ্টা করতে দেন, তাহলে দেখতে পাবেন।'

ইচ্ছার বিরুদ্ধে, তারা তাকে চেষ্টা করার সুযোগ দিলেন। কাজেই এই সুন্দরী যুবতী নারী, বিন্দুমাত্র ব্যবসায়িক জ্ঞান না থাকা সত্যেও শুধুমাত্র ইতিবাচক মনোভাবকে সম্বল করে সেই পোষাকগুলো নিয়ে দ্বারে দ্বারে ঘুরে ঘুরে বিক্রি করতে গেলেন। প্রতিটি দ্বারে তিনি যখন গিয়ে পৌঁছেন, নিজেকে তিনি দৃঢ়মনোবলে প্রস্তুত করে নিতেন, 'ঈশ্বর যদি আমার পক্ষে থাকেন, তবে কে-ই বা আমার বিপক্ষ হবে?' তার আচরণ ছিল শান্ত এবং বন্ধুভাবাপন্ন এবং এত খোলা মনের যে লোকজন তাকে স্বতঃপ্রবৃত্ত হয়ে বিশ্বাস করতে শুরু করল। 'আমি আমেরিকান মেয়েদের যথার্থভাবে মূর্তায়ন করতে যাচ্ছি,' মুখে মৃদু হাসি নিয়ে এভাবেই ক্রেতাদের সাথে কথা বলতেন তিনি এবং তিনি পারলেন শেষ পর্যন্ত। শুধু যে টিকেই থাকলেন তা নয়। শেষ পর্যন্ত তিনি মেয়েদের অন্তর্বাস প্রস্তুতকারক একটি সফল কোম্পানির প্রেসিডেন্ট হয়েছিলেন এবং পোষাক শিল্পের কিংবদন্তীর সম্মান মুকুট ধারণ করতে সক্ষম হয়েছিলেন।

ব্ল্যান্সি গ্রীনের সাফল্যের কারণ যেমন ছিল সাদাসিধা তেমন ছিল শক্তিশালী। ঈশ্বর বিশ্বাসে দুশ্চিন্তামুক্ত থাকা যায়, থাকে না ভয়ভীতি, থাকে না তিক্ত-বিরক্তি, এমনকী সবরকম নেতিবাচক শক্তিগুলোও নিস্তেজ নিষ্ক্রিয় হয়ে পড়ে, যেগুলো একজন মানুষকে তার সাফল্য থেকে তাকে পেছনে টেনে নিয়ে যায়। যদি ঈশ্বর তোমার পক্ষে হয় (অবশ্য তোমার উদ্দেশ্য যদি মহৎ হয়, তবে তিনি তোমার পক্ষে থাকবেন।),

BanglaBook.org

তাহলে দুশ্চিন্তার কাছে পদানত হবার মতো কিছু আছে কি? মহাবিশ্বের সবচেয়ে বড় এবং নির্ভরযোগ্য শক্তি যদি আপনার পক্ষে হয়, তাহলে ব্যর্থ হবার কোনোরকম ভয় আপনার থাকবে কেন? এক ধরনের শান্ত স্তব্ধতা মানুষের মনে আশ্রয় লাভ করবে যদি তার এমন গভীর বিশ্বাস থাকে, এবং শান্তস্তব্ধতার কেন্দ্রস্থলে প্রায়ই দেখতে পাওয়া যায় সূর্যকরস্নিগ্ধ সজীব সতেজ মরুদ্যান যাকে আমরা বলি সাফল্য।

স্থৈর্য এই বিশেষ গুণটিই হল ধর্মের সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ দান, তাই নয় কি? ধর্ম হল একপ্রস্থ বিশ্বাস এবং মনোভাবের বিষয় যা থেকে আসে শান্ত-প্রশান্ত ভাব এবং মানবজাতির প্রতি সংগ্রামের আশ্বাস। এগুলো তাদের সাহস দেয়, দেয় দৃঢ়প্রতিজ্ঞার মানসিকতা এবং এগুলোই জীবনকে সামনে এগিয়ে নেবার জন্য প্রয়োজন, এর সাথে যুক্ত হয় প্রাথমিক পরিকল্পনা আর এ পরিকল্পনা যদি অনুসরণ করা হয় তবে তাদের জীবন বিজয় উৎসব করতে করতে সম্মুখে অগ্রসর হবার দিকে পরিচালিত হবে।

ঈশ্বর বিশ্বাসী এবং ঈশ্বর নির্ভর ব্যক্তিদের মধ্যে আমি সবসময় এই স্থৈর্যের ভাবটি লক্ষ্য করে থাকি। বেশি দিনের কথা নয়, আমি এক সুবিখ্যাত শিল্পপতির অফিসে অবস্থান করছিলাম, অটোমোবাইল ইন্ডাস্ট্রিতে তিনি আত্ম-প্রতিষ্ঠিত ব্যক্তি ছিলেন। সময়টা ছিল অপরাহ্নের শেষ দিক, শান্ত ভাব বিরাজ করছিল। আমি জানতাম যে তার বিস্ময়কর বিরাট সময়সূচীর ব্যাপার ছিল, কিন্তু তার ডেস্ক ছিল একদম পরিষ্কার, অসমাপ্ত একটি কাজও সেখানে পড়ে থাকতে দেখিনি। আমি প্রশংসাজ্ঞাপন করে তাকে বললাম, 'কীভাবে করেন এসব?'

'বেশ,' তাহলে বলি, শুনুন আপনি। 'একটা সময় ছিল, যখন আমি আমার ডেস্কে পড়ে থাকা সমস্ত কাগুঁজে কাজকর্ম শেষ করে ফেলতাম, এর প্রত্যেকটা সমস্যাই ছিল অমিমাংসিত। আমি চিন্তা করে বের করার চেষ্টা করতাম, কোথাও কোনো ত্রুটি ছিল কিনা, এবং শেষ পর্যন্ত আমি এই সিদ্ধান্তে উপনীত হতাম যে, খুবই দুশ্চিন্তাগ্রস্ত হয়ে পড়েছিলাম। সিদ্ধান্ত নিতে দ্বিধাগ্রস্ত হয়ে পড়তাম আমি কারণ ওগুলো আমার সঠিক সিদ্ধান্ত ছিল কিনা তা দুশ্চিন্তায় ভুগিয়ে মারতো আমাকে। আর যে সিদ্ধান্তগুলো নিতে ব্যর্থ হয়েছি আমি সেগুলোর ফলাফল কী দাঁড়াবে তা নিয়েও দুশ্চিন্তা হতো আমার। দুশ্চিন্তা পঙ্গুত্বের মতো সক্রিয় ছিল আমার মধ্যে, আমাকে ধীর গতি হতে বাধ্য করতো, পেছনের দিকে টেনে নিয়ে যেত আমাকে।'

'প্রত্যক্ষরূপে দেখতে পাচ্ছি আপনি তো তা থেকে মুক্ত হয়েছেন,' আমি বললাম তাকে। 'কীভাবে সম্ভব করলেন বিষয়টি?' 'আপনি যদি লক্ষ্য করেন যে আমরা যখন এ অফিস ছেড়ে চলে যাই,' বললেন তিনি, 'আমার মনে হয় আপনি তা লক্ষ্য করবেন।'

আমরা যখন একটু দেরিতে অফিস ছাড়লাম, দরজার পাশে দেয়ালে একটি ক্যালেন্ডার টাঙ্গানো চোখে পড়ল আমার; ব্যাপারটি এমন যে, যেখানে প্রতিটি দিন ক্যালেন্ডারের পাতায় চিহ্নিত যা ছিড়ে ফেলা যায় বা বাদ দেয়া যায়। ক্যালেন্ডারের

BanglaBook.org

নিচে টুকরো কাগজের একটি বাস্কেট রেখে দেয়া হয়েছে। আমার দরজার কাছে এসে থামলেন, ক্যালেন্ডারের একেবারে ওপরের পাতাটি ছিঁড়লেন এবং মুচড়িয়ে দলা পাকিয়ে বলের মতো করলেন, তারপর চোখ দুটো বন্ধ করে নিঃশব্দে ঠোঁট নেড়ে কিছু বললেন। অবশেষে হাত খুলে দলা পাকানো বলের মতো কাগজের টুকরোটি বাস্কেটে ফেলে দিলেন।

'বিরাট আবিষ্কার, ছেঁড়া কাগজের ঝুড়ি,' মৃদু হেসে বললেন তিনি, 'যখন আপনি কোনো কিছু থেকে মুক্ত হতে চান, তবে আপনাদের সবাইকে এভাবেই অতিরিক্ত দিন তারিখটি বাস্কেটে ফেলে দিতে হবে এবং দিনটি বিদায় নিল। সুতরাং এভাবেই আমি আমার দিন শেষের দুশ্চিন্তা থেকে মুক্ত হয়ে থাকি। ঈশ্বরের কাছে আমি এটা প্রার্থনা করি যে অফিস থেকে আমি যখন দূরে তখন আমার ওপর অর্পিত দায়-দায়িত্বের প্রতি লক্ষ্য রেখো হে প্রভু! তাঁর নিখাঁদ ভালোবাসা এবং আন্তরিক যত্নের জন্য তাঁকে ধন্যবাদ জানাই। তারপর আমি আমার হাত খুলি এবং তারপর আমার সমস্ত দিনের দুশ্চিন্তা এবং সমস্যাগুলো সহজেই অদৃশ্য হয়ে যায়।' অঙ্গুলি ঘর্ষণ করে মট করে একটু শব্দ করলেন তিনি।

'ঠিক তাই! আমি জানি যে পরের দিনই আবার নতুন সমস্যা এসে হাজির হবে, কিন্তু ওসব নিয়ে দুশ্চিন্তাগ্রস্ত নই আমি। ওসব সামলে নেবার মতো সাহায্য ঈশ্বর আমাকে করবেন। এবং যে কোনোভাবেই হোক, আজকের দুশ্চিন্তা থেকে মুক্ত হয়ে যেভাবে আমি শক্তি সঞ্চয় করি, আগামীকালের সমস্যা সমাধানে সেই শক্তিই আমার মুক্তির প্রণালীর মতো কাজ করবে!

'অফিস থেকে আমি যখন দূরে চলে যাই, আমি তখন ঈশ্বরের কাছে এই প্রার্থনা করি যেন তিনি আমার ওপর অর্পিত দায় দায়িত্বের প্রতি লক্ষ্য রাখেন।' ওই লোকটি তার সাফল্য লাভের পথে তৃতীয় এবং কঠিন যে পদক্ষেপটি নিয়েছিলেন তা হল তিনি সঠিক সিদ্ধান্তে উপনীত হবার জন্য ঈশ্বরকে তার অংশীদার হতে আহ্বান করেন। তাঁর সমর্থন এবং পথনির্দেশনা লাভের জন্য সাহায্য প্রার্থনা করেন তিনি। সৃষ্টিকর্তার অসীম জ্ঞান এবং বিজ্ঞতা যেন তার সমস্যার ওপর আলোকপাত করেন এমন মানস-চিত্রায়ণ তিনি তৈরি করতেন। তিনি চাইতেন যেন তাঁর সেই আলোকপাতে সমস্যার অন্ধকার যেন পরিষ্কার হয়, সমাধানের দ্বার যেন উন্মুক্ত তার সম্মুখে, এবং তা যেন হয় যথাসময়ে, অন্তর্দৃষ্টির আলোক-ঝলকে অথবা আপন মনের স্বতঃস্ফূর্ত আলোড়নে। ছোট পাহাড়ের ওপর বাড়ি করেছেন তিনি, কারণ তিনি জানতেন যে সমুদ্র-তরঙ্গ এবং ঝড়-ঝঞ্ঝা চারিদিক থেকে কোনো কোনো সময় হয়তো কষ্টকর ঝামেলা বা বিপদে ফেলে দিতে পারে, কিন্তু বাড়িটি দাঁড়িয়ে থাকবে শান্ত-অটলভাবে।

যখন আপনি তেমন কোনো কাজ করেন তখন সাফল্য লাভের এবং সুখলাভের পশ্চাদ্ধাবন করতে গিয়ে দুশ্চিন্তাগ্রস্ত হয়ে পড়বেন না। ওগুলো তো আপনার কাছে আসবেই।

BanglaBook.org

অধ্যায় ॥ ৯

মানস-চিত্রায়ণ স্বাস্থ্য লাভেরও চাবিকাঠি?

দ্বিতীয় বিশ্বযুদ্ধ শেষ হবার কাছাকাছি সময় তখন, লিউ মিলার নামে এক আমেরিকান সৈন্য জার্মান মেশিনগানের গুলি খেয়ে আহত অবস্থায় পড়ে থাকেন। পাঁচটি তরতাজা বুলেট গুঁড়িয়ে দেয় তার শরীরের কোনো কোনো অংশ; বাম দিকের বাহুতে দুটো, কাঁধের ওপর একটি, দুটো মাথায়। তাকে যখন একটি মিলিটারী হাসপাতালে নিয়ে যাওয়া হয় তখন তার আর বেঁচে থাকার মতো অবস্থা ছিল না, মৃতপ্রায় অবস্থা তখন তার।

সপ্তাহের পর সপ্তাহ, মাসের পর মাস চলে যায়। তার স্বাভাবিক ওজন ১৯০ পাউন্ড থেকে ৯০ পাউন্ডে নেমে আসে। তিনি এতই দুর্বল হয়ে পড়েছিলেন যে, যদি তিনি দাঁড়াবার চেষ্টা করতেন, মুখ থুবড়ে পড়ে যেতেন। তবে তিনি সাহসী লোক ছিলেন এবং শক্তি ফিরে পাবার জন্য সাহসের সাথে সংগ্রাম করেছেন তিনি, কিন্তু শক্তি ফিরে পাবার গতি ছিল অত্যন্ত ধীরগতিসম্পন্ন এবং এতই ব্যথা করতো তার যে তার মনে হতো সমস্তই বুঝি আশাহীন।

প্রার্থনা করার চেষ্টা করতেন তিনি, কিন্তু প্রার্থনা তার কাছে মনে হতো দুর্বল এবং অর্থহীন।

ডাক্তাররা তাদের সমস্ত স্বাস্থ্যজ্ঞান উজার করে তাকে চিকিৎসা এবং সেবা করছিলেন, কিন্তু তাদের সেই সর্বোচ্চ প্রয়াসের ফল দাঁড়াল সামান্যই। কোনো কোনো সময়, লম্বা সময়ও খুব দ্রুত চলে যায়, লিউ মিলার ফেলে আসা দিনগুলোর সুখস্মৃতিগুলো মনে করার চেষ্টা করতেন। বাল্যবয়সে এ্যাথলিট হিসেবে জয়লাভের বিজয়ানন্দের কথা স্মৃতিচারণ করতেন, অথবা স্কলাস্টিকা পুরস্কার এবং সম্মান অনুষ্ঠানের আনন্দস্মৃতি উপভোগ করতেন আপন মনে। সমাগত জনতার উচ্চপ্রশংসাধ্বনির ছবি তিনি মনে করতে পারতেন, তার পিতা-মাতার গর্ব এবং আনন্দ-আপ্লুত মুখচ্ছবি তার মনে হতো, তাদের আত্ম-তৃপ্তি তিনি উপভোগ করতেন। যতদূর সম্ভব পরিষ্কারভাবে এসব ঘটনাগুলো মনশ্চক্ষুতে ধারণ করার চেষ্টা করতেন তিনি, কারণ কখন তিনি এসব করেছিলেন ক্ষনিকের মধ্যে তিনি তা ভুলে যেতে পারতেন হাসপাতালের বিছানায় শুয়ে শুয়ে।

যখন এসব স্মৃতিগুলো ঘুরে ফিরে চারণ করতেন, লিউ মিলার তখন সতর্ক হতে শুরু করেন যে ওগুলোর অধিকাংশেরই একটি সাধারণ ভগ্নাংশ হার আছে বলে

BanglaBook.org

মনে করতেন তিনি। যখনই তিনি একটি জয় অর্জন করতেন কিংবা একটি লক্ষ্য অর্জিত হতো, এই জয় অর্জনের পেছনে সত্যিই একটি করে মানস-চিত্রায়ণ কাজ করতো। হতে পারে এটা টেনিস টুর্নামেন্টে জয়লাভ করা, অথবা মাঠে কোনো দৌড় প্রতিযোগিতায় দশজনের মধ্যে প্রথম স্থান অধিকার করা। এসব ক্ষেত্রে তিনি আগেই মনশ্চক্ষুতে দেখে নিতেন যে তিনি প্রথম হচ্ছেন, এবং যখন তিনি সেই মানস-চিত্রায়ণ দৃঢ় বিশ্বাসে চেপে ধরে রাখতেন, তখন বাস্তবিকভাবে মনে হতো যে, কোনো এক রহস্যজনক পথে তা তার স্বপ্নের অনুগমন করতো।

লিউ মিলারের হাতে ভাবার মতো প্রচুর সময় ছিল, এবং ক্রমে ক্রমে তিনি দেখতে থাকলেন (ঠিক কয়েক বছর পর হ্যারি ডি ক্যাম্প যেমন দেখতেন) যে অগ্র-পশ্চাতের এই ধরনের মাঝখানে একটি যোগসূত্র রয়েছে এবং ধর্মশাস্ত্রের নব বিধানে কিছু মহান প্রতিজ্ঞা রয়েছে। তিনি স্মরণ করলেন যে, 'যখন তোমরা কিছু যাচ্না কর, যখন প্রার্থনা কর, বিশ্বাস কর যে তোমরা তা পেয়ে যাচ্ছ, এবং তোমরা তা পাবেই।' এটা কি সম্ভব; লিউ মিলার নিজেকে জিজ্ঞেস করেছিলেন, সেটা হল একটি বলিষ্ঠ মানসিক চিত্রায়ণ, গভীর বিশ্বাস এর পেছনে কাজ করে, হতে পারে তা এক ধরনের নীরব প্রার্থনা, বিশেষ শব্দ নির্বাচিত অপ্রতিরোধ্য শক্তি সম্পন্ন প্রার্থনা? এবং যদি তা-ই হয়ে থাকে, তবে মনশ্চক্ষুতে এটা ঘটতে দেখছেন এবং দাবি করছেন যে একই সময়ে এটা যীশুখ্রিস্টের প্রতিজ্ঞা, হতে পারে যে তিনি হয়তো তার এই অর্জন তরান্বিত করতে সক্ষম হবেন না। তাই নয় কি?

লিউ মিলার সবসময় ঐশ্বশক্তির ওপর প্রবল আস্থাবান ছিলেন, এখন তিনি দেখতে আরম্ভ করেছেন যে, সেই শক্তিকে নিজের জীবনের অবরোধমুক্ত করতে গেলে তাকে যা করতে হবে তা হল উদ্ধার লাভের মানস-চিত্রায়ণ তাকে প্রস্তুত করতে হবে দায়িত্ববোধের সাথে, এবং বিশ্বাসের সাথে এর পরিচর্যা করতে হবে। আর তাই আত্মপ্রত্যয়ের আকস্মিক অনুভূতি এবং শক্তিপ্রাপ্ত হয়ে তিনি তা করতে শুরু করলেন। মনশ্চক্ষুতে দেখতে পেলেন যে তিনি বাড়ি ফিরে যাচ্ছেন। আরও দেখতে পেলেন তিনি গাড়ি চালাচ্ছেন, নতুন চাকরী ধরছেন, প্রতিদিনকার মতো স্বাভাবিক জীবন শুরু করছেন। তা ছাড়িয়ে তিনি আরও দেখতে পেলেন যে, তিনি পরিবার গঠন করছেন, নাগরিক কাজকর্মে অংশগ্রহণ করছেন, একটি ক্যারিয়ারের পেছনে ধাবিত হচ্ছেন তিনি। সম্ভাব্য গভীরতা সহকারে এসব যে তিনি শুধু বারবার মনশ্চক্ষুতে অবলোকন করছেন তাই শুধু নয়, কিন্তু মনশ্চক্ষুতে দৃষ্ট এসব লক্ষ্য বাস্তবায়িত হবার জন্য বিধাতাকে অগ্রিম ধন্যবাদও জানিয়ে দিচ্ছেন তিনি।

'আবশ্যিকভাবেই আমাদের মনের সাথে শরীর নিয়েই আমরা বিরাজ করছি, অন্য কোনোভাবে এমন সহাবস্থান সম্ভব নয়,' বললেন লিউ মিলার। 'কাজেই আমাদের মন আমাদের শরীরে ওপর যেমন আধিপত্য বিস্তার করতে পারে তেমনি নিয়ন্ত্রণও করতে পারে। যদি আমি আমার এই অর্জনকে মজবুত করতে পারি এবং মনশ্চক্ষুতে চিত্রিত করতে পারি, তবে আমার চিন্তাগুলো দৃঢ়ভাবে একটি আকার নিতে শুরু করবে, এবং তার আঙ্গিক প্রতিরূপায়নও বাস্তবায়িত হবে।'

BanglaBook.org

লিউ মিলারের মনে যেই একত্রে এসব ধারণার উদয় হতে থাকল, তখন তিনি বিস্ময়কর এবং আকস্মিকভাবে বিশেষ আশা এবং সুখ অনুভব করতে থাকলেন। ডাক্তারদের বিস্মিত করে দিয়ে তিনি দ্রুত আরোগ্য হতে থাকলেন। আজ লিউ মিলার একজন বিবাহিত এবং দুই বাচ্চা নিয়ে এক সুন্দর সুখী পরিবার নিয়ে জীবনযাপন করছেন। বহুদিন আগে তিনি আর্মি হাসপাতালের বিছানায় পড়ে থাকা অবস্থায় যে স্বাভাবিক, সুখি এবং সৃজনশীল জীবনের সুস্পষ্ট মানস-চিত্রায়ণ প্রস্তুত করেছিলেন, আজ সেই কাঙ্ক্ষিত জীবনই বাস্তবে এসে ধরা দিয়েছে তার হাতে। এই গভীর বিশ্বাস তার হয়েছে যে হাতড়ে হাতড়ে জগতের সেরা আরোগ্য শক্তি-যৌগ তিনি খুঁজে পেয়েছেন; গভীর মানস-চিত্রায়ণ এবং অটল-বিশ্বাস। সাথে আরোগ্য শক্তি-যৌগ প্রয়োগ করে তিনি সমাধীর কিনারে চলে যাওয়া জীবনকে বেঁচে থাকার সুন্দর মনোরম এলাকায় ফিরিয়ে আনতে পেরেছিলেন।

চিকিৎসা বিজ্ঞান কি এমন একটি কাহিনীর জন্ম দিতে পারে? স্বাভাবিকভাবেই এ নিয়ে মত-বিভাজন রয়েছে। কিছু কিছু চিকিৎসক মনে করেন যে সব ধরনের রোগ মানসিক কিংবা আবেগজনিত অবস্থার প্রতিক্রিয়া বা প্রতিফলন থেকে হয়ে থাকে। অন্যরা আবার ততদূর চিন্তা করেন না। এবং নিশ্চিতভাবেই আমার মতো একজন সাধারণ মানুষ একজন বিচারক হবার মতো ছলনা করবে না।

একটি পুস্তিকা পড়ার বিষয়ে বেশ আগ্রহ জন্মেছিল আমার। ওখানে 'গাইডেড ইমেজারী এ্যান্ড দ্য বডিমাইন্ড এ্যাপ্রোচ টু অপটিমাম হেল্‌থ' নামে একটি কোর্সের কথা ঘোষণা করা হয়েছিল। এর প্রণেতা ছিলেন জীন আচটারবার্গ, Ph.D এবং জি. ফ্র্যাঙ্ক লুইস, Ph.D। এই পুস্তিকায়, প্রোগ্রামটি এভাবে বর্ণিত হয়েছে :

মানস-চিত্রায়ণের এমন স্বর্ণসূত্র যা বিগত ৩,০০০ বছর ধরে চিকিৎসা কাজে ফলপ্রসূভাবে চলে আসছে। মানস-চিত্রায়ণ যেন মন এবং সোমরসের সাথে সেতুবন্ধনের মতো সম্পর্ক সৃষ্টি করেছে, জৈবপুষ্টি পুনঃপ্রাপ্তির যে শিক্ষা তারই মধ্যে এর অবস্থান....এবং এমন হতে পারে যে তা মনস্তাত্ত্বিক ঔষধের প্রভাব বুঝে ওঠবার এবং বাড়িয়ে তুলবার মূল ভিত্তিস্বরূপ। যেমন ধরুন, মানস-চিত্রায়ণ আধুনিক স্বাস্থ্য সুরক্ষার একক গুরুত্বপূর্ণ কৌশল বলে বিবেচ্য হতে পারে।

ত্রিশ বছর আগে মানসিক দ্বন্দ্ব উদ্ভুত মনোরোগের ঔষধের এক কর্তৃপক্ষ, ডা. আর্নল্ড এ. হাটস্‌নিকার লিখেছিলেন, 'আমরা নিজেরাই, আমাদের অসুখ-বিসুখ হবার, রোগের ধরন, রোগের গতিবিধি, এবং এর গভীরতা সবকিছুর সময় নির্ধারণ করি। আমরা এমন এক স্বীকৃতির দিকে এগিয়ে চলছি যে কোনো ধরনের রোগ, সেই সাধারণ ঠাণ্ডা লাগা থেকে শুরু করে ক্যান্সার পর্যন্ত, এর পেছনে আবেগজনিত পীড়ন একটি ভূমিকা পালন করে থাকে।'

বেশিদিনের কথা নয়, খবরের কাগজে এক গল্প আমার নজরে আসে। সেখানে ক্যালিফোর্নিয়ার এক ডাক্তার, আরভিং ওলে, এর একটি বক্তব্য ছাপা হয়েছিল যে, 'মানুষ ১৫০ বছর পর্যন্ত বাঁচতে পারে যদি তারা শুধু সঠিক এবং সৎচিন্তা এবং

BanglaBook.org

প্রার্থনার যৌগ-শক্তির অনুশীলন করেন। 'ইতিবাচক, সুন্দর চিন্তা শরীরের মধ্যে উপকারী হরমোন পরিবাহিত করে এবং প্রতিফলস্বরূপ শরীর সুস্থ রাখতে সাহায্য করে।' অন্যদিকে তিনি বলেছেন, 'যদি আপনি বুঝে থাকেন যে আপনি বৈরীভাবাপন্ন একটি দুনিয়ায় বসবাস করছেন, তাহলে আপনার এই অনুমানের প্রতিক্রিয়াস্বরূপ আপনার শরীর ক্ষয় হতে থাকবে।' তারপর তিনি আরও বললেন, 'দুশ্চিন্তার সাথে লড়াই করতে এবং স্বাস্থ্যোন্নতি করতে প্রার্থনাই হল উত্তম পন্থা। ...যখন আপনি প্রার্থনা করেন, তখন আপনি অনুমান করেন যে বিশ্বব্রহ্মাণ্ডে কিছু শক্তি রয়েছে যা আপনার পক্ষে—কিছু ক্ষমতাসপন্ন শক্তি। যে সময় আপনি প্রার্থনা করেন, আপনার শরীর চাপমুক্ত থাকে। এবং সত্যিই যদি আপনি বিশ্বাস করেন যে ঈশ্বর আপনার প্রার্থনায় সাড়া দেবেন, দেখবেন অচিরেই আপনি আরোগ্যপদ্ধতি সম্বন্ধে ব্যুৎপত্তি লাভ করছেন। বিশ্বাস নিজেই হরমোন তৈরি করে যা আপনাকে দীর্ঘজীবী হতে সাহায্য করে।

আরোগ্য লাভের মূল চাবিকাঠি

আশা, বিশ্বাস এবং সত্য—এগুলোকে মনে হয় মূল চাবিকাঠি। যখন এগুলো আপনার মধ্যে বিদ্যমান, তখন আপনি আরোগ্য লাভের মানস-চিত্রায়ণ সম্ভব করতে পারেন এবং আরোগ্য পদ্ধতিও গতি লাভ করবে। যখন ওগুলো আপন মধ্যে থাকবে না, তখন আপনি পারবেন না। ডা. স্যানফোর্ড কোহেন, বোস্টন বিশ্ববিদ্যালয়ের মেডিসিন বিভাগের মনোরোগ চিকিৎসার প্রধান ব্যক্তি, কিছু গবেষণা তিনি করেন যা মনে হয় আশাহীনতাকে চিহ্নিতকরণ—অর্থাৎ তা হল আরোগ্য লাভ না করার মানস-কল্পনা—আসলে মৃত্যুবরণ করা। যদি একজন ডাক্তার মারাত্মক কোনো রোগের উপসর্গ নিরূপণ করেন এবং রোগীকে বলেন, এবং রোগী যদি আশা ভরসা হারিয়ে ফেলেন, তবে শীঘ্রই মৃত্যু হয় তার। শরীর ব্যবচ্ছেদে হয়তো দেখা যাবে যে সাংঘাতিক ধরনের কিছু ছিল, ঠিক আছে, কিন্তু রোগী এত তাড়াতাড়ি মারা যাবার মতো কোনো কারণ ছিল না।

একবার এক মহিলার সাথে পরিচিত হই আমি, তার বৃদ্ধ বাবা একটি ট্যাক্সির ধাক্কা খান ম্যানহাটনের একটি রাস্তা পাড় হবার সময় এবং সাতাশি বৎসর বয়সে মারা যান। যখন শরীর ব্যবচ্ছেদ করা হয়, তখন ডাক্তার হতবাক হয়ে যান। 'আপনার বাবার যেসব ধরনের ক্ষত এবং অসুস্থতা ছিল তাতে বিশ বছর আগেই মরে যাবার কথা ছিল তার,' মহিলাকে বললেন তিনি। 'এখনও আপনি বলছেন, তিনি প্রাণবন্ত এবং শক্তিসম্পন্ন ছিলেন জীবনের শেষ দিনগুলো পর্যন্ত। কীভাবে তা বলেন আপনি?'

'আমি জানি না,' মহিলাটি বললেন, 'যদি না প্রতিদিন সকালে এমন কথা আমার কাছে বলা তার অভ্যাস না হয়ে থাকে, 'তাহলে আজকের এই দিনটা হতে যাচ্ছে একটি অদ্ভুত দিন।' এই নিত্যকার মানস-চিত্রায়ণ অভ্যাস, মনে হয় এর মূল্য পরিশোধিত হয়ে গেল আজ।

BanglaBook.org

এক ডাক্তার বন্ধু আমাকে তিনজন মানুষের হার্টের X-রে রিপোর্ট দেখান। তিনি বললেন, 'কি মনে হয় আপনার ওই হার্টগুলো সম্বন্ধে?' 'বেশ,' আমি বললাম, 'আমি হার্ট এবং X-রে সম্বন্ধে কিছুই জানি না। কিছু ত্রুটি কি আছে ওগুলোর?' ডাক্তার বললেন, 'আপনি এই ক্ষয়ে যাওয়া হার্টগুলোর দিকে চেয়ে দেখেন। এই হার্টের যারা মালিক তারা ছিলেন নেতিবাচক মনোভাবাপন্ন মানুষ; যারা প্রত্যাশা করতেন যে তারা অসুস্থ হতে পারেন বা অসুস্থ হবেন; এদের দু'জনের মনে এমন একটি প্রত্যাশা বিরাজ করতো যে যুব বয়সেই তারা মরে যাবেন। সর্বোপরি, এই তিনজনই দায়িত্বজ্ঞানহীন জীবনযাপন করেছেন। আমি অনুমান করছি আপনি হয়তো বলতে পারেন যে তাদের জীবন পাপে ভরা ছিল।'

'আপনি কি তাদের সাহায্য করতে পেরেছিলেন?' জানতে চাইলাম আমি।

'আংশিক,' বললেন তিনি। 'আমি আপনার কাজটিই করেছিলাম। আমি তাদের X-রেটি দেখিয়েছিলাম এবং বলেছিলাম যে, তারা যে বেঁচে আছে, এবং যেভাবে তাদের চিন্তাভাবনা চলছে তাতে তাদের হার্টের ক্ষতি হচ্ছে। আমি তাদের বলেছিলাম যে যদি তারা এভাবে বেশিদিন চলতে থাকে তাদের হার্ট পুর্বাবস্থায় ফিরে আসতে ব্যর্থ হবে। কিন্তু যদি তারা তাদের মন-মানসিকতার পরিবর্তন ঘটাতে পারে, যদি তাদের অভ্যন্তরে পরিবর্তন ঘটাতে পারে, এবং যদি তারা তাদের চিন্তা-ভাবনার পরিবর্তন ঘটাতে পারে, তবে তাদের হার্ট ঠিক হবার মতো সুযোগ এখনও আছে কারণ সৃষ্টিকর্তা তাদের মধ্যে বিস্ময়কর প্রত্যাবর্তনের সম্ভাবনা দিয়েই তাদের তৈরি করেছেন।' মৃদু হেসে বললেন, 'আমি অনুমান করছি আপনি হয়তো বলতে পারেন আমি তাদের মধ্যে পাপের ভয়-ভীতি জাগিয়ে তোলার চেষ্টা করেছি। ওই লোকগুলো স্বাস্থ্যবান, সাহসী, জীবন্ত মানুষ তারা আজ, কারণ একেবারে শেষ পর্যায়ে তারা তাদের মন এবং হার্টের সংযোগ চেপে ধরেছেন, নৈতিক এবং অনৈতিকভাবে বেঁচে থাকার পার্থক্য এবং গুরুত্বটুকু বুঝতে পেরেছেন এবং তাদের অভ্যন্তরীণ গুরুত্বপূর্ণ অঙ্গের ক্রিয়াকলাপ সম্বন্ধে জ্ঞান লাভ করেছেন। আপনি হয়তো এ বিষয় নিয়ে ধর্মোপদেশও দিতে পারেন মি. নরম্যান। যদি আপনি তা করেন, তাহলে আমি আপনাকে পরামর্শ দেব যে আপনি আপনার সভায় সমাগত জনতার উদ্দেশ্যে বলুন যে তাদের শরীর প্রচুর অত্যাচার সহ্য করবে, কিন্তু এমন এক সময় আসবে শেষ পর্যন্ত যখন আর তা গ্রহণ করতে পারবে না—এবং মানুষ একটি সুন্দর দিকে মোড় নেবে তাদের আত্মবিধ্বংসী চিন্তাধারা থেকে এবং ভ্রান্তি পূর্ণ জীবন থেকে। তবে এটা হওয়া উচিত সেই ধ্বংসকর বিন্দুতে পৌঁছবার আগেই, তা নাহলে অনেক দেরি হয়ে যাবে।'

কয়েকবছর হল রুথ এবং আমি একত্রে বসবাস করেছি এবং আমরা দুজনেই বিস্ময়করভাবে সবসময় রোগমুক্তই আছি। রুথ তার স্বাস্থ্য সম্বন্ধে বলে যে তার স্বাস্থ্য যে বেশ ভালো তার কারণ হল শিশু-কিশোরী হিসেবে সে সাধারণ খাবার খেতো, অধিকাংশ সময় শাক-সবজি খেতো সে। স্ট্যাফোর্ড পরিবারে টাকা-পয়সার অভাব ছিল, কাজেই কদাচিৎ মাংস খেত তারা। রুথ বলেছে যে সে কখনও গরুর

BanglaBook.org

মাংসের বড় ফালি বা রোস্ট খেতে পায়নি কলেজে যাওয়া পর্যন্ত। সে একথাও ভাবে যে, কঠোর পরিশ্রম এবং সু-স্বাস্থ্যের মধ্যে একটি বলিষ্ঠ সম্পর্ক রয়েছে। 'আপনি যদি সত্যিই ব্যস্ত থাকেন,' সে বলে এবং সে নিশ্চয়ই তা করে—'তাহলে তোমার নিজের সম্বন্ধে এবং তোমার স্বাস্থ্য সম্বন্ধে কিছু ভাবার সময় থাকবে না। অথবা তোমার স্বাস্থ্যহীনতার কথাও ভাবতে পারবে না।

এই যেমন আমি, আমার দৃঢ় বিশ্বাস যে মনের করুন মানব জাতি স্বাস্থ্যবান, আমাদের পরিকল্পনাই করা হয়েছে স্বাস্থ্যবান হিসেবে, অর্থাৎ তা হল সৃষ্টিকর্তার এমনই অভিপ্রায় ছিল যখন তিনি আমাদের সৃষ্টি করেন। আমি সবসময় আমার মানসে এমন একটি চিত্রই জাগ্রত রাখি যে আমি অসুখ-বিসুখমুক্ত একজন ব্যক্তি। এক এয়ারলাইন পাইলট একবার আমাকে কিছু কথা বলেছিলেন, কথাগুলো এখন মনে পড়ছে আমার। তিনি যাত্রী নিয়ে আমাদের সাথেই দেখা করতে এসেছিলেন। আমি তাকে বলেছিলাম, 'এতবড় একটি প্লেন কীভাবে শূন্যে ভেসে থাকে এ বিষয়টা ভাবতে গেলে খুব অবাক লাগে আমার। বিস্ময়কর এর ওজন, এত জ্বালানি, এত যাত্রী, আবার তাদের মালামাল, এতসব নিয়ে শূন্যে ভেসে থাকে। সত্যিই বিষয়টি অবাক হবার মতোই!'

'আসলে তা নয়,' পাইলট বলেন। শূন্যে ভেসে থাকাই হল উড়োজাহাজের প্রকৃতি। উড়ার জন্যই এর পরিকল্পনা করা হয়েছে। এগুলো শূন্যে ভেসে থাকতে চায়। শূন্যে ভেসে না থাকাটাই বরং প্লেনের জন্য কঠিন, কারণ ওভাবেই তারা একত্রভাবে থাকে।'

এভাবে বিধাতাও আমাদের একত্রিত রাখেন। সব বয়সের গতিশীল মানুষ স্বাস্থ্যবান হতে, শক্তিসম্পন্ন হতে, সৃজনশীল হতে তারা জীবনীশক্তিপূর্ণ এবং স্বাস্থ্যবান হবে। এবং এ বিষয়ে আমি নিশ্চিত।

কিন্তু আমাদের একটি দায়িত্ববোধও থাকবে, এ্যালকোহল, ড্রাগ অথবা নিকোটিন (তামাক-বিষ) অথবা অন্য কোনো ধরনের ক্ষতিকর বস্তু শরীরে গ্রহণ করে, বা অতিরিক্ত ভোজনাদি করে আমরা আমাদের শরীরের জন্য ক্ষতি ডেকে আনবো না; অতিরিক্ত দুশ্চিন্তায় ডুবে থেকেও আমাদের শরীরের ক্ষতি করা উচিত নয়। এসব কিছুর প্রতি আসক্ত হওয়া থেকে তাদেরকে নিবৃত্ত করার কাজ নিঃসন্দেহে কঠিন, বিশেষ করে যুবকদের, কারণ তাদের রয়েছে বিরাট জীবনীশক্তি এবং ভেবে দেখুন যে তারা কষ্ট-কাঠিন্যের আক্রমণ থেকে নিজেদের মুক্ত করার মতো মনমানসিকতাসম্পন্ন এবং অনিশ্চিতের পথে পা বাড়াবার মতো সাহসও তাদের আছে। তাদের সেই কঠিন পথ জানতে হয়, চিনতে হয়, যদিও তা সুখপ্রদ নাও হতে পারে। একথা জেনে বুঝেই তারা অনিশ্চিতকে আলিঙ্গন করে।

আর এক রাতের কথা, আমার এক বন্ধু, 'আর্ট লিংক্লেটার', একজন T.V ব্যক্তিত্ব, তারই লেখা একটি বই পড়ছিলাম। আর্ট তামাক স্পর্শ করে না, এবং তার লেখা বইটিতে তিনি এ বিষয়ে লিখে জানিয়েছেন যে, কেন তিনি তা স্পর্শ করেন

না। যখন তিনি একজন যুবক তখন একজন ওয়েল্ডারের (লোহা জোড়া দেবার কাজ) কাজ পান তিনি। অনেক পুরনো ওয়েল্ডাররা তামাক খেত বা নস্য গ্রহণ করতো—তাদেরই মতো একজন হবার জন্য—যুবক আর্ট সেই দুটো বিষয়ই একটু বাজিয়ে দেখার জন্য মনস্থির করেছিল।

একজন ওয়েল্ডার, প্রকাণ্ডদেহী এবং কঠিন ব্যক্তি তাকে বলল, 'বেটা, আমি তোমাকে কিছু দেখাতে চাই। জুতা মোজা খোল তোমার।' আর্ট যখন ওগুলো খুলল লোকটি তখন আর্টের দুই আঙ্গুলের মাথায় তামাক পাতার একটি বড় টুকরা লাগিয়ে দিল। 'এখন তুমি তোমার জুতা-মোজ পর এর ওপর দিয়ে।' এবং বললেন, 'দেখতো কেমন লাগে?'

অল্পকিছুক্ষণের মধ্যে আর্টের অসুস্থ মনে হল। বেশিক্ষণ অপেক্ষা করতে হল না, মারাত্মক বমিভাব লাগতে শুরু করে দিল তার। তামাকের রাসায়নিক পদার্থ আঙ্গুলের ডগা দিয়ে চামড়ার মধ্য দিয়ে তার শরীরবৃত্তের পুরো সিস্টেমের মধ্যে আক্রমণ করে বসল। এ অভিজ্ঞতা লাভ করার পর আর্ট লিখলেন: 'ঠিক সেই মুহূর্তে আমি সিদ্ধান্ত নিলাম যে জীবনে কখনও আর ধুমপান করবো না।' এবং তিনি তা করেনওনি কখনো।

ওটা ছিল বিশুদ্ধ রাসায়নিক পদার্থের কারণ এবং তার ফল। মন এবং শরীরের পরস্পরিক প্রতিক্রিয়া এর চেয়ে আরও সুক্ষ্ম, কিন্তু ঠিক বাস্তবের মতোই। এবং অসীম মনের পারস্পরিক প্রতিক্রিয়া, যা ঈশ্বর, এবং মানবজাতির অঙ্গ-প্রত্যঙ্গ, এসবের মধ্যে যে সংযোগ সেতু একটি বন্ধনের সৃষ্টি করেছে, তা হল প্রার্থনা, এবং তা এখনও অনেক রহস্যময়তাপূর্ণ। কিন্তু প্রত্যেক ধর্মযাজক এবং অধিকাংশ অপেশাদার লোকই দেখা গেছে এর অবিস্মৃতিযোগ্য দৃষ্টান্ত।

নিউইয়র্কের সির‍্যাকস্ গির্জায় আমি তখন যুবক এক ধর্মযাজক, ওই সময়ের এক রাতের কথা মনে পড়ে আমর। এক ডাক্তারকে চিনতাম আমি, ডাক্তার গর্ডন হুপল। এক রাতে তার কাছ থেকে একটি ফোনকল আসে আমার কাছে। তিনি জানালেন যে, এক রোগী তার কাছে এসেছে কিন্তু তার চিকিৎসায় কোনো কাজ হচ্ছে না। বিরাট এক সংকটে পড়েছেন তিনি। তিনি চাইছিলেন যে আমি ঠিক তখনই তার বাড়িতে যাই।

আমি যখন তার বাড়ি গিয়ে পৌঁছলাম, দেখলাম ডা: হুপল এবং একজন যুবতী নার্স রোগীর সাথে রয়েছেন, মধ্যবয়সী এক মহিলা মনে হল তিনি কোথায় চলে গিয়েছেন। নার্স মেয়েটিকে চিনতে পারলাম, কারণ তিনি আমার গির্জার সদস্যদের একজন ছিলেন। 'মহিলাটি খুব অসুস্থ,' ডাক্তার বললেন। চিকিৎসাশাস্ত্র অনুসারে যতটা সম্ভব সবই আমি করেছি, কিন্তু তা যথেষ্ট নয়। আমি আমার রোগীদের চিকিৎসা করি, কিন্তু রোগীকে সুস্থ তো করেন বিধাতা। আপনি জানেন এবং আমিও তা জানি। এখন আমরা এখানে আছি, তিনজন বিশ্বাসী এবং এই রুগ্ন অচেতন মহিলা। আসুন আমরা কক্ষটি সমস্ত চিকিৎসকদের বড় চিকিৎসক বিধাতার আরোগ্য মহিমায় পূর্ণ করি। আসুন আমরা আমাদের মানসে এই কল্প-চিত্র জাগিয়ে তুলি যাতে তিনি সক্রিয়

BanglaBook.org

জীবনীশক্তির প্রতি সাড়া দেন। আসলে তার চিকিৎসা-সংক্রান্ত এমন কোনো কারণ ছিল না যে তিনি মারা যাবেন। কিন্তু মনে হচ্ছিল যে তার স্নায়ুশক্তি দুর্বল ছিল। আসুন আমরা আমাদের বিশ্বাস-শক্তিকে তার দুর্বল স্নায়ুশক্তির ওপর ন্যস্ত করি।'

ধর্মবাণী অবচেতন স্তরে পৌঁছতে সক্ষম

আমার মনে পড়ে আমি পাশে বসেছিলাম। প্রথমে আমি প্রার্থনা করলাম। তারপর ডাক্তার হুপল প্রার্থনা করলেন। সবশেষে প্রার্থনা করলেন নার্স। তারপর আমরা ধর্মপুস্তক থেকে অনুচ্ছেদ পড়তে শুরু করলাম। এটা ছিল একটি অদ্ভুত এবং সাড়া দেবার মতো অভিজ্ঞতা। আমি অনুভব করলাম যে, কক্ষের ভেতর দুটো পরস্পরবিরোধী শক্তি অবস্থান করছিল, একটি তার সৃজনশীল এবং অপরটি ধ্বংসকারী শক্তি। এবং ধর্মবাণীর মধ্য দিয়ে প্রার্থনা এবং দৃঢ় বিশ্বাস শক্তি সংযোজিত করে আমরা তার জীবনীশক্তিকে জাগিয়ে তোলার কাজে আত্ম-নিমগ্ন ছিলাম। আমি দেখলাম যে মনের ক্ষমতা যোগে বাইবেলের অধিকাংশ অনুচ্ছেদ আমি চাইলেই আবৃত্তি করতে পারি অক্ষরে অক্ষরে। যদিও সচরাচর আমি এমনটা করিনি। পরে, হুপল এবং নার্স দু'জনেই আমাকে বলেছিলেন যে তারাও একই অভিজ্ঞতা লাভ করেছিলেন।

ঘণ্টার পর ঘণ্টা চলে যেতে থাকল। কোনো পরিবর্তন ঘটল না। তারপর হঠাৎ করেই রোগী চোখ মেলে তাকালেন, মৃদু হাসলেন দুর্বলভাবে, এবং তারপর ঘুমিয়ে পড়লেন শান্তভাবে। আমার মনে আছে, হুপল কীভাবে তার কাছে ছুটে গিয়েছিলেন নাড়ী পরীক্ষা করার জন্য। সংবেদনশীল অঙ্গুলি স্পর্শে তিনি নাড়ী পরীক্ষা করলেন। 'একদম ঠিক আছে,' আত্মতৃপ্তিতে বললেন তিনি। 'সংকট কেটে গেছে। আমাদের প্রার্থনা এবং আমাদের নিশ্চয়তাসূচক বিশ্বাস তাকে সঞ্জীবিত করেছে।' এবং আসলেই তিনি সুস্থ হয়ে উঠছেন।

খানিকটা নাটকীয় একটি ঘটনা, কিন্তু এমন একটি ঘটনা যে আমার পরিষ্কার মনে আছে। ঘটনাটি ঘটেছিল কয়েক বছর আগে, ওহিওর ডেটন থেকে গাড়ি চালিয়ে আমার ছোট্ট শহর বোয়ারসভাইলে যাচ্ছিলাম, ওখানেই আমার জন্ম হয়েছিল। শহরটি এর শতবর্ষের যুবলী উৎসব করছিল, আমি সেখানে নিমন্ত্রিত ছিলাম, এর নিজস্ব সন্তান হিসেবে। সেখানে আমার শততম বার্ষিক-অনুষ্ঠানে বক্তব্য প্রদানের কথা ছিল।

যখন আমি ড্রাইভ করছিলাম, তখন আমার কান ব্যথা করছিল। সেই ছোট বেলা থেকে আমার কোনো কান ব্যথা ছিল না, কিন্তু এখন ব্যথা করছে এবং ব্যথাটা অধিকতর খারাপ দিকে যাচ্ছিল। এরই মধ্যে আমরা বোয়ার্সভেইলে এসে পৌঁছলাম, প্রচণ্ড শারীরিক কষ্টের মধ্যে ছিলাম তখন। রুথকে আমি হলে যেতে বললাম, কারণ ওখানে বক্তব্য দেবার কথা ছিল আমার। আমি তাকে বললাম যে, তালিকাপ্রস্তুতির দায়িত্বে যে লোকটা নিয়োজিত; তাকে গিয়ে জানাও যে, বক্তব্য

BanglaBook.org

দেয়ার মতো অবস্থায় নেই আমি, কাজেই সময়টা তাদের পিছিয়ে দিতে হবে, এমনও হতে পারে যে আমি হয়তো কথাই বলতে পারবো না মোটেও।

রুথ যখন চলে গেল, মাথায় হাত দিয়ে বসে পড়লাম আমি, কষ্টে বিশ্বাস হল আমার যে, এত ব্যথা কানের ত্রুটি থেকে হতে পারে কখনও। আমি যখন সেখানে বসেছিলাম, শুনতে পেলাম কে যেন আমার গাড়ির জানালায় ঠক ঠক শব্দ করছে এবং সেই আগন্তুক আমাকে কি যেন বলছেন। আমার মনে আছে; লোকটি ছিল বেশ বড় আকারের, শান্ত এবং দয়ালু চেহারার মানুষ। তিনি ভালো করেই জানতেন আমি কে ছিলাম, কারণ তিনি আমার নাম ধরে বলেছিলেন। 'আপনি ভালো নেই বোধহয়?' তিনি জানতে চাইলেন। আমি তাকে আশ্বস্ত করেই বললাম যে, আমি অনেকটা ভালো। 'আমি একজন ধর্মবিশ্বাসী,' বললেন তিনি, 'এবং সুস্থ করার মতো অমূল্য রতন আমার কাছে রয়েছে। আমি আপনাকে একটি বিশ্বাস-নির্ভর আরোগ্যবিধান দেবো। আমার মনে হয় এটা কাজে আসতে পারে।'
সন্দেহবিদ্ধ হয়ে পড়েছিলাম আমি। 'কী দিয়ে গঠিত এটা?' জানতে চাইলাম আমি।

'আমি আপনার কানের ওপর হাত রাখবো,' বললেন তিনি, 'আরোগ্যকর একটি প্রার্থনা করবো। আমি ঈশ্বরকে বলবো যে আজ রাতে আপনার খুব প্রয়োজন এখানে। আজ এ শহরের জন্মদিন এবং লোকজন আপনার বক্তব্য শোনার জন্য উদগ্রীব হয়ে অপেক্ষা করছেন। আমি তার কাছে প্রার্থনা করবো যেন তিনি আপনার কানের ব্যথা থেকে আপনাকে মুক্তি দেন।'

'আমাকে কী করতে হবে?' জানতে চাইলাম আমি।

'শুধু বিশ্বাস করতে হবে,' তিনি বললেন আমাকে, 'এবং মনে মনে এমন একটি ছবি আঁকতে হবে যে আপনি ওই ব্যথা থেকে মুক্ত হয়েছেন, যে ব্যথা আপনাকে ছিন্নভিন্ন করে ফেলছে।'

কাজেই আমি রাজি হয়ে গেলাম। যখন তিনি প্রার্থনা করছিলেন, তার হাত দুটো দিয়ে আমার দু'কান চেপে ধরে রেখেছিলেন। মনে মনে আমি এমন একটি চিত্র ধারণ করলাম যে আমার দুটো কানই এখন ভালো এবং স্বাস্থ্যবান, কোনো ব্যথা নেই কানে। সত্যিই আমাকে অবাক করে দিয়ে প্রায় তখন তখনই কানের ব্যথা কমতে শুরু করল। এক সেকেণ্ডের খণ্ডিত অংশেই যে তা অদৃশ্য হয়ে গেল তা নয়, কিন্তু এটা ঠিকই কমে যেতে থাকল। লোকটি আমাকে বিশ্বাস করতে বলেছিলেন এবং মানস-চিত্রায়ণ করতে বলেছিলেন এবং আমি চেষ্টা করেছি, কিন্তু ব্যথা উপশমের বিষয়টি এতই বিস্ময়কর যে আমি খুব কষ্টে বিশ্বাস করতে পেরেছিলাম। আমি লোকটিকে ধন্যবাদ দেবার চেষ্টা করলাম, কিন্তু মৃদু হাসলেন একটু এবং এক মুহূর্ত পরে চলে গেলেন। রুথ ফিরে আসল। সে একজন ডাক্তার দেখতে পেয়ে সাথে করে নিয়ে এল। এতক্ষণ যা ঘটল সব তাদের বললাম। ইতোমধ্যে ষাট পার্সেন্ট ব্যথা চলে গেছে।

'বেশ,' বললেন ডাক্তার, 'খুব চমৎকার, কিন্তু আমি আপনাকে একটি এন্টিবাইয়োটিক শট দেব।'

BanglaBook.org

কাজেই রুথের অনুরোধে আমি তাকে একটি শট দিতে দিলাম, এবং নিশ্চিত ছিলাম যে এটাও ভালো প্রভাব ফেলবে আমার কানের ব্যথায়। যা হোক, ব্যথা কমতে শুরু করল, এবং খুব শীঘ্রই আমি কোনোরকম ভোগান্তি ছাড়াই বক্তব্য দিতে পেরেছিলাম। তাহলে আমাকে কে আরোগ্য করল? বিশ্বাসবলে আরোগ্যকারী, নাকি ডাক্তার? সম্ভবত উভয়েই, দুইয়ের সম্মিলিত শক্তিতেই আমার কান ব্যথা ভালো হয়েছে। তবে সৃজনশীল মানস-চিত্রায়ণ শক্তির সংযোজন প্রথমেই অনেকখানি সুস্থ করে তুলেছিল আমাকে। যাহোক এর একটি ব্যাখ্যা দেয়া যেতে পারে, কিন্তু এরপর আর কখনও আমার কান ব্যথা হয়নি ওইদিন।

আধ্যাত্মিক শক্তিকে আমরা কিভাবে ব্যাখ্যা করতে পারি যখন এইভাবে আমরা প্রার্থনা করি? আমরা এর কোনো ব্যাখ্যা দিতে পারি না, কিন্তু এটা জানি যে ব্যাপারটি সত্য। আমরা জানি এটা সক্রিয়। যখন কোনো রুগ্ন ব্যক্তির জন্য এ ধরনের প্রার্থনা শৃঙ্খলের মতো পরপর গেঁথে তোলা হয়, ডজন ডজন অথবা হতে পারে শত শত লোক একটি ফলপ্রাপ্তির জন্য প্রার্থনা করছে, সমষ্টিগতভাবে সেই রুগ্ন ব্যক্তির স্বাস্থ্যোন্নতির জন্য আরোপিত মানস-চিত্রায়ণ প্রভুত আরোগ্যশক্তি নির্গত করে। এধরনের ঘটনা বার বার ঘটতে দেখেছি আমি।

প্রার্থনার ওপর আস্থাবান হওয়ার এবং আধ্যাত্মিক পদ্ধতির প্রতি আমাদের শ্রদ্ধাবোধ এবং চিকিৎসা বিজ্ঞানের প্রতি কৃতজ্ঞতাবোধ কখনও বিলুপ্ত হয়ে যাবে না আমাদের। এর দুটোই বিধাতার পরম আশীর্বাদ, এবং আমার মতে, প্রয়োজন অনুসারে সর্বাধিক প্রয়োগ করা উচিত। কিন্তু বিজ্ঞানের সীমাবদ্ধতা আছে। যা হোক, প্রার্থনা শক্তির মাত্রা সীমাহীন এবং এর মাধ্যমে বিধাতার সাথে আমাদের সংযোগ স্থাপনে সহায়তা করে এবং সক্ষমও করে তোলে, যিনি আমাদের শারীরিক রূপায়ন করেছেন। আমার মনে আছে কীভাবে আমার পুরনো বন্ধু ডা. স্মাইলি ব্লাটন একটি কঠিন মানসিক রোগের ঘটনা আয়ত্তে এনেছিলেন। চিকিৎসা বিজ্ঞানের সম্ভাব্য সবকিছু প্রয়োগ করেছিলেন তিনি। কোনো কিছুই কাজে আসেনি। শেষ পর্যন্ত বিখ্যাত সেই মনোচিকিৎসক, তখন তার বৃদ্ধ বয়স, লোকটির হাতে একটি বাইবেল তুলে দিলেন। (যার যার ধর্মশাস্ত্রের শরণাপন্ন হয়ে দেখতে পারেন) 'এই নিন,' বললেন ডাক্তার, 'এটা নিয়ে বাড়ি ফিরে যান এবং পড়ুন। আর যীশুখ্রিস্ট যা বলেছেন তাই করুন। নিজেকে এভাবে দেখতে শুরু করুন যে আপনি ভালো হয়ে যাচ্ছেন, স্বাভাবিক অবস্থায় ফিরে আসছেন আপনি, এবং স্বাস্থ্যবান এক মানুষ আপনি। যদি আপনি তা করেন, তবে ঠিক হয়ে যাবেন আপনি।'

সর্দি লাগা কীভাবে বোধ করলাম আমি

নিজে নিজে এমন একটি বলিষ্ঠ মানস-চিত্রায়ণ করুন, যেন আপনি একজন স্বাস্থ্যবান ব্যক্তি, তাহলে দেখবেন সত্যি সত্যি রোগাক্রান্ত হবার প্রবণতা আপনা থেকেই কমে গেছে। প্রতি বছর ফেব্রুয়ারি মাসে বিরক্তিকর এই সর্দি ঠাণ্ডা লাগার

BanglaBook.org

বিষয়টি অভ্যাসে দাঁড়িয়ে গিয়েছিল। (আমি চেষ্টা করতাম যাতে রোববার আমাকে এটা আক্রমণ করে না বসে, কারণ রোববারে আমার ধর্মপ্রচার কাজে বাধা হয়ে দাঁড়ালে সমস্যায় পড়ে যাবো)। এটা সবসময় একই বৃত্তের মধ্য দিয়ে পরিক্রমা করতো নিঃশ্বাসের টান, ব্যথা ভাব, গলাক্ষত, তারপর স্বরনালী বন্ধ হয়ে যাওয়া এবং আমার কণ্ঠ দিয়ে যে শব্দ বের হতো তা ব্যাঙের মতো শব্দ ছাড়া আর কিছুই নয়। অবশেষে, তা প্রায় চার বছর আগের কথা, আমি নিজেকে বললাম, 'এটা হাস্যকর। এটা শুধু তোমার মস্তিষ্কে বাসা বেঁধে আছে। ফেব্রুয়ারি মাস এলেই তুমি চাও তোমার ঠাণ্ডা লাগুক। মনে মনে এমন ছবিই তুমি আঁক এবং তাই ঘটে তোমার। এখন ওই কল্পনাচিত্র আঁকা ছাড়। ভুলে যাও এটা। এর পরিবর্তে, মনে মনে এমন চিত্র আঁক যে ফেব্রুয়ারি মাস এলেও আমার কোনো সর্দি-টর্দি লাগবে না এবং দেখ কী ঘটে।' কাজেই আমি তা-ই করলাম এবং সেই থেকে আর সর্দি-ঠাণ্ডা লাগে না আমার। রুথ নিরসভাবে বলে যে সে আরও কিছু ভিটামিন সেবন করতে বাধ্য করেছে আমাকে প্রায় ওই সময় থেকে, এবং সম্ভবত সে তা করেছেনও। কিন্তু আমার মনে হয় যে আমার মনের পরিবর্তীত চিত্রায়ণ কাজই মূখ্য বিষয় ছিল।

আমার আর একটি অস্বাভাবিক বিষয় মনে পড়ে, যেখানে নেতিবাচক মানস-চিত্রায়ণকে ইতিবাচক মানস-চিত্রায়ণ হিসেবে ব্যবহার করা হয়েছিল। লোকটি নিউয়র্কে শিক্ষা বিষয়ক এবং প্রকাশনা বিষয়ক কাজে জড়িত এক খ্যাতনামা ব্যক্তি ছিলেন। পেশাগতভাবে তিনি খুবই সফল একজন মানুষ ছিলেন, কিন্তু তিনি ছিলেন একজন মদ্যপায়ী। সংযত, মেধাবী এবং মনোহর এক মানুষ ছিলেন তিনি, কিন্তু ঘৃণ্য অসভ্য এক মাতাল ছিলেন তিনি এবং বন্ধু-বান্ধবদের বিব্রত করতেন, স্ত্রীকে লজ্জায় ফেলে দিতেন, অটোমোবাইলের নানান কিছু ভেঙে চুরমার করে ফেলতেন, এবং সাধারণভাবে আসলেই খুব বাজে একটা খবরে পরিণত হয়েছিলেন তিনি।

এই লোক সপ্তাহর পর সপ্তাহ মদ্যপান না করেই কাটিয়ে দিতেন, কখনও কখনও মাসের পর মাস। তারপর তিনি আত্মস্থ হলেন যে সমস্যাটি কিছুটা মসৃণ হয়েছে, অর্থাৎ দু'একটা বোতল হলেই হয় এখন। কিন্তু তিনি কখনও তা ছাড়তে পারেননি। একবার প্রথম একটু খেলেন, কিন্তু থামিয়ে দিতে পারলেন না। মদ্যপান চালিয়ে যেতে থাকতেন তিনি, যে পর্যন্ত না চুর মাতাল হয়ে যেতেন, কখনও খেতেন বারে, কখনও রাস্তায় খেতেন, সাধারণত কোনো দুঃখজনক দৃশ্য ঘটানোর পর। প্রচুর মদ্যপানের পর তিনি যখন স্বাভাবিক হয়ে আসতেন, তিনি সবসময় দুঃখবিলাপে কাতর হয়ে পড়তেন, আত্মবিস্মৃত এবং বিরক্তবোধ করতেন। তিনি তখন শপথ করতেন যে আর কখনও মদ স্পর্শ করবেন না তিনি, এক ফোঁটাও না, কিন্তু তারপর, যখন স্মৃতিশক্তি থিতিয়ে পড়তো তারপর তিনি প্রথম যে মারাত্মক পদক্ষেপ গ্রহণ করতেন এবং যে নোংরা বৃত্তের মধ্য দিয়ে ঢুকে পড়তেন তা হল সেই মদ্যপান। কিছুতেই সেই অভ্যাস দূর হচ্ছিল না মনে হয়। তিনি মদ্যপান থেকে নিবৃত হবার অনেক পদ্ধতি অবলম্বন করেছিলেন কিন্তু কোনো ফল হয়নি তাতে।

BanglaBook.org

একদিন সকালে বেলভিউ হাসপাতালে ঘুম থেকে ওঠার পর আবার প্রচুর মদ্যপান করলেন তিনি। অসুস্থ হয়ে পড়লেন, শরীর কাঁপছিল তার, অপরাধবোধে এবং আত্মঘৃণায় মন ভরে গেল তার। চারিদিকে তার হাসপাতালের ওয়ার্ডগুলোর মধ্যে থাকা মানুষের ভগ্নদশা, নানা দৃশ্য এবং নানারকম শব্দে পরিপূর্ণ, সেই একই চিত্র, একই বর্ণনা। তিনি ভাবলেন, আমি তো নরকে পড়ে আছি, এবং আমিই এখানে নিয়ে এসেছি আমাকে। যদি আমি শুধু বুঝতে পারতাম, মনে করতে পারতাম যে আমার কেমন অনুভূতি হচ্ছে এখন, কেমন লজ্জিত আমি, সত্যিই কি ভয়ঙ্কর এসব, তাহলে আমি আর মদ্যপান করতাম না।

যদি শুধু আমি মনে করতে পারতাম...। হাসপাতাল থেকে মুক্তি পাবার পর এবং মিতাচারিতার মধ্যে প্রবেশ করার পর তিনি সেই শব্দগুচ্ছের প্রতিধ্বনি শুনতে থাকলেন, এবং তার মনের মধ্যে এই ভাবনার উদয় হল যে যদি শুধু একটা দিন তিনি মদ্যপায়ীদের ওয়ার্ডে নিজেকে স্মরণ করতে পারতেন, তাহলে সমস্ত নোংরা চিত্রগুলো তার স্মরণে আসতো, এবং সমস্ত ভয়ানক অবস্থা থেকে মুক্তি পেতেন তিনি, এবং তার বিতৃষ্ণা খুব শক্তিশালী হতো, তাহলে ওই দিন তিনি আর মদ্যপান করতেন না।

কাজেই তিনি সিদ্ধান্ত নিলেন যে প্রতিদিন যখন মদ্যপানের ধারণাটা প্রথমবারের মতো তার মনের মধ্যে আপনা-আপনি উদয় হতো, সকালে পত্রিকায় হুইস্কির বিজ্ঞাপন, রেডিওতে বিয়ারের বাণিজ্যিক প্রচার, ককটেইল পার্টির সাময়িক উদ্ধৃতি, যে কোনো কিছুই হোক পুরো এক মিনিটের জন্য তিনি বন্ধ করে দিতেন যা তিনি করছিলেন এবং যতদূর সম্ভব সুস্পষ্টভাবে মনে মনে কল্পনা করতেন যে কী ভীতিকর অবস্থাই না তিনি সহ্য করেছেন সবসময় যখনই তিনি প্রথম একটু মদ্যপান করেছেন।

এই লৌহাবৃত নিয়ম তিনি প্রস্তুত করলেন নিজের জন্য, এবং অনমনীয়ভাবে লেগে থাকলেন এর পেছনে। এমনকী যখন টেলিফোনে কারে সাথে কথা বলার সময় যদি মদের বিষয়টি উঠে আসতো, তিনি ক্ষমা চাইতেন, কথা দিয়ে বলতেন আমি পরে কল দেব। তারপর পুরো এক মিনিট তিনি মানস-চিত্রায়ণ করতেন সেই ভয়ানক শব্দগুলো নিয়ে—অসুস্থতা, করুণ অবস্থা, বিলাপজনক এবং লজ্জাজনক। এবং তাতে কাজ হতো। তিনি পুনরায় মদ খেতেন না—ইতিবাচক শক্তির বিস্ময়কর একটি দৃষ্টান্ত যা নেতিবাচক মানস-কল্পনা থেকে নির্গত হয়ে এসেছিল।

আমি বিশ্বাস করি যে, একজন ব্যক্তি মহানতম এই জীবন-বীমা চালিয়ে যেতে পারে; নিজেকে কেউ সৃষ্টিকর্তার সৃষ্ট গর্বিত এবং বিনীত একজন হিসেবে দেখে। সৃষ্টিকর্তা যিনি অসীম দানের ভাণ্ডার এবং অসীম জ্ঞানের অধিকারী, তিনি মন্দ কিছু করতে পারেন না। যদি তিনি আপনাকে তার নিজ প্রতিমূর্তিতে গড়ে থাকেন, এবং সত্যি তিনি তাই করেছেন, তার অর্থ হল যে, তাঁর চরম শ্রেষ্ঠতা, তাঁর চমৎকারীত্ব, তাঁর কারুকাজ এসব কিছু দিয়ে তিনি আপনাকে সৃষ্টি করেছেন। এভাবেই চলছে, তাই নয় কি, তাহলে তার হাতের কাজ সুন্দর সুশৃঙ্খলভাবে চালিয়ে নিতে হলে তাঁর কাছাকাছি থাকতে হবে আপনাকে।

BanglaBook.org

আর একদিন এক শহরে আমি একটি বক্তব্য দিয়েছিলাম, খুবই তেজস্বীতাপূর্ণ, আগ্রহী এবং সদিচ্ছা-সম্পন্ন এক লোক আমাকে অভিনন্দিত করেছিল, 'এখনও আপনার সেই পিপার নলের কথা মনে আছে আমার'। আমি হতবুদ্ধি হয়ে পড়েছিলাম, 'পিপার নল বলতে কী বোঝাচ্ছেন আপনি?' 'ওহ্,' বললেন তিনি, 'আপনার মনে নেই? আপনি পিপার নল সম্বন্ধে একটা ধারণা দিয়েছিলেন আমাকে।' সেই বক্তব্য সম্বন্ধে আমি তাকে সেই বক্তব্য দিয়েছিলাম, এখন আমার মনে পড়ল যে কোনো রেখাচিত্রের কথা তিনি ইঙ্গিত দিচ্ছেন আমাকে। সেই সময় আমি টি.ই. লরেঞ্চের লেখা একটি বই পড়ছিলাম, The Seven Pillar of Wisdom। লরেঞ্চ প্রথম বিশ্বযুদ্ধের সময় মরুভূমি যুদ্ধের এক মহান যোদ্ধা ছিলেন। তিনি আরবদের কাছে নিজের পরিচয় দিয়েছিলেন এবং তুর্কিদের বিরুদ্ধে যে বিপ্লব ঘটেছিল তিনি তার একজন নেতা ছিলেন।

যুদ্ধের পর, লরেঞ্চ তার কয়েকজন আরবীয় বন্ধুদের সাথে নিলেন মরুভূমির প্রচণ্ড তপ্ত বালুকারাশি থেকে এবং তাদের নিয়ে প্যারিসের বুলেভার্ডস-এ নিয়ে গেলেন। তিনি তাদের সেখানকার সবচেয়ে রুচিসম্মত হোটেলে রেখেছিলেন। তিনি তাদের সমস্ত দৃশ্যাবলী দেখালেন: চ্যাম্পস এলিসিস, আইফেল টাওয়ার, নেপোলিয়নের সমাধিস্তম্ভ। কিন্তু তারা শুধু বিনীতভাবে এসবের প্রতি আগ্রহ দেখালেন। প্যারিসের একটি জিনিস তাদের মুগ্ধ করল, সেটা হল তাদের হোটেলের বাথটাবের পিপার নল। লরেঞ্চ দেখতেন যে তারা সবাই একত্রে টাবের চারিদিকে পিপার নলের প্রদক্ষিণ করাটা খুব আনন্দ উচ্ছ্বাস সহকারে দেখতেন, এবং লক্ষ্য করতেন, কীভাবে পানির প্রবল স্রোত সৃষ্টি হচ্ছে আবার ইচ্ছা হলেই তা নিয়ন্ত্রণও করতে পারছে। তারা ক্রমাগত বলেই চলছিল, 'ব্যাপারটা বিস্ময়কর না? আপনাকে যা করতে হবে তা হল ছোট্ট চাকা ঘোরাতে হবে এবং যতটুকু পানি প্রয়োজন তার সবটুকুই আপনি পাবেন।' এটা তাদের কাছে অবাক হবার মতো একটি ব্যপার ছিল যারা তাদের সারা জীবন উত্তপ্ত এবং বায়ুতাড়িত মরুভূমিতে বসবাস করতো। এর কোনো পূর্ব অভিজ্ঞতা তাদের ছিল না।

'আপনারা তো নির্বোধ,' লরেঞ্চ তাদের বললেন, 'আপনার কি জানেন না যে এই নলটি একটি পিপার সাথে সংযুক্ত, যেটা কতগুলো নলের একটা নেটওয়ার্ক, যা আবার বড় নলের দিকে চলে গেছে, ওখান থেকে আবার প্রকাণ্ড একটি জলধারা চলে গেছে? এবং আপনারা কি জানেন না যে ওই জলাধারাগুলো এমন জায়গায় বসানো হয়েছে যাতে গলন্ত তুষার এবং পাহাড়ীয়া বৃষ্টির পানি প্রচণ্ড বেগে ওগুলোর মধ্যে চলে আসছে? একটি নল থেকে আপনারা পানি পেতে পারেন না যে পর্যন্ত নলগুলো পানির উৎসের সাথে সংযোগ স্থাপন করা না হয়।'

কাজেই যে লোক আমাকে এই কাহিনী বলতে শুনেছিলেন তিনি বললেন, 'এই উপমা-কাহিনী যে কোনোভাবেই হোক আমার মধ্যে সঞ্চালিত হল। আমার মনে হয়েছিল যে আমার একটা নল দরকার এবং যেটা এশিশক্তির প্রকাণ্ড আঁধারে সংযুক্ত

BanglaBook.org

করা হবে। আমি সিদ্ধান্ত নিলাম যে যীশুখ্রিস্ট থেকে নির্গত শক্তি যা আমার জীবনের দিকে প্রবাহিত হচ্ছে, আমি সেই শক্তির সাথে নিজেকে প্রবাহিত করবো' তিনি বলে চললেন যে, তিনি যা যা করেছিলেন, তার কিছুটা করা থেকে নিজেকে নিবৃত্ত করবেন, এবং আগে তার জীবনে যেখানে কোনো শক্তির প্রবাহমানতা ছিল না, এখন প্রচণ্ড বেগে তা ধেয়ে আসতে শুরু করল এবং সেই থেকে এর প্রবাহমানতা অনিরুদ্ধ থাকল।

সুতরাং যদি আপনার স্বাস্থ্য তেমন না হয় যেমনটা হবার কথা, যদি আপনার জীবন তেমনটা না হয় যেমনটা আপনি চান, যদি আপনি আপনার প্রাপ্তির সেই পর্যায়ে পৌঁছাতে না পারেন যেখানে পৌঁছবার বাসনা আপনার রয়েছে, তাহলে আপনিও তেমন কিছু করতে পারেন যা অনেক সুখী মানুষ, সফল মানুষরা করেছেন: নিজেকে আধ্যাত্মিক শক্তির সাথে সম্পৃক্ত করুন। এর সাথে সম্পৃক্ত হবার জন্য আপনি এই অবিশ্বাস্য শক্তির সাথে নিজেকে সংযুক্ত করতে পারেন; বিশ্বাসের ওপর ভর করে আপনি নিজেকে এর সাথে সংযুক্ত করতে পারেন, মানস-চিত্রায়ণের মাধ্যমেও তা করা সম্ভব, এবং বাণীর অনুসরণ করেও আপনি তা করতে পারেন।

তারপর একবার যখন এর সাথে সংযুক্ত হয়ে গেলেন, তখন আপনি আপনার মধ্য দিয়ে প্রবাহমান শক্তির সাথে বেঁচে থাকতে পারবেন। এ শক্তি কাল্পনিক কিছু নয়। এটা বাস্তবতা, সম্পূর্ণরূপে বাস্তবতা, এবং অবিশ্বাস্য এক ধরনের শক্তি। এটা পারে এবং বিশ্বাসী ব্যক্তির অভ্যন্তরে প্রবেশ করে এবং তার মাধ্যমে কোনোভাবে এমন একটি অবস্থায় উপনীত হয় যা অবাক হবার মতো একটি ব্যাপার এবং যে কোনো কেউ তা বিশ্বাস করবে এবং বিশ্বাস করায়ও। এমন কী যদি কেউ নাস্তিকও হয়, তবুও সেই ঐশি মানস-চিত্রায়ণ শক্তি তার ওপর প্রভাব বিস্তার করতে সক্ষম। শুধু তাই নয়, তার কঠিন অবস্থার ওপরও এর প্রভাব বিস্তার করার ক্ষমতা রয়েছে।

নিউজিল্যান্ডে মানস-চিত্রায়ণের অলৌকিক ক্রিয়া

দৃষ্টান্তস্বরূপ নিউজিল্যান্ডের অকল্যান্ডের এক লোকের কাছ থেকে একটি চিঠি আমার কাছে আসে, চিঠিতে তিনি লিখেছেন যে তিনি একটি বই লিখেছেন এবং আমাদের লেখা থেকে বিশেষ কিছু উদ্ধৃতি তার বইতে লেখার অনুমতি তিনি চেয়েছেন। নিজের বই সম্বন্ধে তিনি বলেছেন, 'সুস্বাস্থ্য লাভের মানস-চিত্রায়ণ সমন্বিত বাস্তবসম্মত নির্দেশনা দিয়ে তিনি বইটি লেখার চেষ্টা করেছেন, এবং সাথে সাথে শ্রেষ্ঠ মানস-চিত্রায়ণ পরিকল্পনা প্রয়োগ করে জীবনে সিদ্ধি লাভের পথ খুঁজে পাবার কথাও বলা হয়েছে বইটিতে।' বইটির নামকরণ করা হয়েছে The greatest sale you will Ever make- and how to Make it. কিন্তু এই লেখক এটাও উল্লেখ করেছেন যে, 'যখন বইটি বিক্রেতাদের জন্য প্রাথমিকভাবে পরিকল্পনা করা হয়, ঠিক সেই একই কৌশল যে কেউ প্রয়োগ করতে পারে।'

BanglaBook.org

কিন্তু P.S তার চিঠিতে বিশ্বাস-চিত্রায়ণের বিস্ময়কর প্রমাণ দিয়েছেন। P.S বলেছেন :

আমি অন্ধ ছিলাম, কিন্তু এখন যীশুখ্রিস্টের শক্তির মধ্য দিয়ে, এবং একই সাথে আপনার প্রদত্ত অনুপ্রেরণা সহযোগে, এবং একজন দক্ষ অস্ত্রচিকিৎসকের দক্ষতায় আমি আমার বাম চোখের দৃষ্টি ফিরে পেয়েছি। যখন স্থানীয় চিকিৎসকবৃন্দ বলেছিলেন যে তাদের হাতে ভালো করার মতো কিছু নেই, কিন্তু আমি তা মেনে নিতে পারিনি, এ কথা জানিয়ে দিলাম তাদের। 'এ জগতের কোথাও না কোথাও এমন একজন নিশ্চয়ই আছেন যিনি আমাকে সাহায্য করতে পারেন।' আশ্চর্যজনকভাবে মেলবোর্নের এক চক্ষু বিশেষজ্ঞের সন্ধান পাই এবং অস্ট্রেলিয়ার রয়্যাল মেলবোর্ন হাসপাতালে পথিকৃৎ অস্ত্রচিকিৎসা গ্রহণ করি। আমি সাথে করে আপনার পুস্তিকা নিয়ে গিয়েছিলাম। 'যে কোনো সমস্যা তুমি জয় করতে পার,' আমার মাধ্যমে, এবং সারাদিন সারারাত তা সঞ্চালন করেছি। অনেক ঔষধপত্র দিয়ে আমাকে বাড়িতে পাঠিয়ে দেয়া হয়েছিল এবং দু'বছর কোনোরকম কাজকর্ম করা থেকে বিরত থাকার নির্দেশ প্রদান করা হয়েছিল এবং তারপর অল্প সময়ের জন্য কাজ করার পরামর্শ দেয়া হয়েছিল।

একটা দিন এল, আমি ধীরে ধীরে সেই শিরোনাম পড়তে পারলাম—You–can–overcome–Any–problem, (যে কোনো সমস্যা তুমি জয় করতে পার)। কিন্তু বাকিটুকু কিছুই দেখতে পেতাম না। প্রার্থনা চালিয়ে যেতে থাকলাম এবং আপনার পুস্তিকা আগলে ধরে থাকলাম, এবং একদিন এল যখন আমি আপনার নাম পড়তে পারলাম। ঈশ্বরের প্রশংসা করি যে অবশেষে সেই মোক্ষম সময় এল যখন আমি ভেতরের সবকিছু পড়তে পারি। ১৭ পৃষ্ঠায় যে অংশটুকু আছে সেটুকু উল্লেখ করার অনুমতি চাইছি। 'সুতরাং কোনো সমস্যাকে ভীতি-প্রদর্শন করতে দিও না তোমাকে।' পুস্তিকাটির মধ্যে এটাই অন্যতম একটি মহান অনুচ্ছেদ আমার কাছে। যীশুখ্রিস্টের নামে বলছি আমি, আর কখনও ভীত হবো না। ডা. পিল, আপনাকে ধন্যবাদ।

–ব্রুস জি. হর্ডি

বার্তাটি আসলেই খুব হৃদয়স্পর্শী : 'যীশুখ্রিস্টের নামে বলছি আমি আর কখনও ভীত হবো না।' সেই শক্তির মানস-চিত্রায়ণ করুন, আশ্চর্যজনক কিছু করার শক্তি, যেমন আরোগ্য লাভের এবং পূর্বের মতো স্বাস্থ্য ফিরে পাবার। যা কিছু আপনি মানস-চিত্রায়ণ করতে পারেন, আপনি সত্যিই তেমন হতে পারেন। (যদি আপনি ওই পুস্তিকার একটি কপি বিনামূল্যে চান, 'আপনি যে কোনো সমস্যা জয় করতে পারেন,' মি. হার্ডির শরণাপন্ন হতে বলছি, ফাউন্ডেশন ফর ক্রিশ্চিয়ান লিভিং, পলিং, নিউইয়র্ক, ১২৫৬৪ এক ঠিকানায় লিখুন)।

আসলে মানব-মনোবৃত্তির এমন সৃজনশীল আরোগ্যকর প্রভাব এবং ইতিবাচক চিন্তার, প্রার্থনার এবং মানস-চিত্রায়ণের এমন অনুশীলন অজেয় থেকে যাবে যদি বিজ্ঞানীদের দৃষ্টিকোণ থেকে তা যাচাই করে দেখা না হয়।

BanglaBook.org

১৯৮০ সালের সেপ্টেম্বর মাসে Reader's Digest-এর একটি প্রবন্ধে; লরেঞ্চ চেরী ডা. লুইচ থোমাসের, যিনি সুখ্যাত মেমোরিয়্যাল সোয়ান ক্যাটারিং ক্যান্সার সেন্টার ইন নিউইয়র্ক সিটির প্রেসিডেন্ট ছিলেন তার কাজের বর্ণনা দিয়েছেন, যাকে এই বলে উল্লেখ করেছেন 'মানব শরীরের স্বাভাবিক প্রবণতা হল স্বাস্থ্যের দিকে —বিস্ময়করভাবে আমরা কষ্টসহিষ্ণু এবং সুদৃঢ়।' ডাক্তার থোমাস মনে হয় মানুষের মৌলিক স্বাস্থ্যাবস্থার দৃষ্টিকোণ থেকে এ ধরনের আশাবাদ ব্যক্ত করেছেন। আমি আন্তরিকভাবে আমাদের প্রজাতির ওপর বিশ্বাস রাখি এবং তাদের বর্তমান ধরণ ধারণের বিরুদ্ধে কিছু বলার ব্যাপারে আমি ধৈর্যশীলতা দেখাই না। অন্যদিকে আমরা চমৎকার সুন্দর জীবনের দৃশ্যও বটে। আমরা সবচেয়ে নতুন, সবচেয়ে তরুণ এবং উজ্জ্বলতম হয়ে বিরাজ করছি চারিদিকে।' ডা. থোমাস তার বই The Medusa and the Snail-এ এ কথাগুলোই বলেছেন।

ডা. থোমাস এই মতের ধারক যে, অধিকাংশ জীবাণু হয় বন্ধুভাবাপন্ন, ওরকম কিছু যা আমাদের শরীরের অভ্যন্তরে থেকে হজমক্রিয়ায় সাহায্য করছে, অথবা স্বাভাবিকভাবেই আমাদের প্রতি কোনো আগ্রহ নেই তাদের। অল্প কিছুসংখ্যক জীবাণু আছে যেগুলো আমাদের ওপর আক্রমণ চালায়, স্বাভাবিকভাবে সেগুলো শীঘ্রই শরীরের রক্তের শ্বেতকণিকা দ্বারা নির্মূল হয়ে যায়।

'কিছু সংখ্যক রোগ আছে যেগুলোর আরোগ্য বিধান বর্তমান সময় পর্যন্ত অজ্ঞাত, ডা. থোমাস বিশ্বাস করেন যে, বিজ্ঞান এর মূলোৎপাটন করার প্রতিকার ব্যবস্থা জনতে পারবে।' লরেঞ্চ চেরি এর সাথে যোগ করে বলেন যে, 'সেদিন আর বেশি দূরে নয় ডা. থোমাসের ভবিষ্যৎ বাণী রোগবালাই সম্বন্ধে দুশ্চিন্তাগ্রস্ত না হয়ে আমাদের জীবনের দৈর্ঘ্য বাড়িয়ে দিতে সক্ষম হবে। এমন অনেক শারীরিক অক্ষমতা আছে যা অপরিহার্যভাবে বয়সের একটি অংশ হিসেবে বিবেচ্য হতে পারে, আসলে তা কোনো রোগের ফলস্বরূপ আসে, সম্ভবত তা ভাইরাসের সাথে জড়িত। তিনি বলেন যে, এগুলো কেন যে শেষপর্যন্ত বের করে দেয়া যায় না তার কোনো কারণ নেই।

যেহেতু আমাদের ব্যক্তিত্বে সর্বাপেক্ষা সৃজনশীল উপাদান রয়েছে, আমাদের পুরো সত্তার সর্বোৎকৃষ্ট কারণ, তা হল আমাদের মন, এ ধরনের বিজ্ঞানসম্মত আবিষ্কার, ঠিক ডা. লুইস এবং অন্যান্য খ্যাতিমান চিন্তাবিদবৃন্দ নিশ্চয়ই মনে হয় এই গবেষণালব্ধ বিষয়কে সমর্থন করবেন যে, আমাদের মানসিক কার্যকলাপ, মানস-চিত্রায়ণ, সুস্বাস্থ্যের কল্প-চিত্র আঁকা এসব একটি মূল্যবান এবং উৎপাদনশীল পদ্ধতি। এটা নিশ্চয়তাবোধক এই বিশ্বাসকে দৃঢ়তা প্রদান করে যে যদি আপনি এমন মানস-চিত্রায়ণ করতে পারেন তাহলে আপনি তা পারবেন।

সুতরাং আপনি আপন সমৃদ্ধি মানসে চিত্রায়ণ করুন। নিজেকে সম্পূর্ণ, স্বাস্থ্যবান, শক্তিপ্রাপ্ত হিসেবে দেখুন। সৃজনশীল মানস-চিত্রায়ণ অনুশীলন করুন—সেটাই হল স্বাস্থ্যের চাবিকাঠি।

BanglaBook.org

অধ্যায় ॥ ১০

যে শব্দটি ধীরে ধীরে বৈবাহিক সম্পর্ক ক্ষয় করে ফেলে

আমরা, আমেরিকানরা, মানস-চিত্রায়ণে ভালো হওয়া উচিত আমাদের, কারণ আমরা আশাবাদী মানুষ। আমরা ভেবে থাকি যে ভুল সংশোধন করা সম্ভব। আমরা বিশ্বাস করি, প্রতিবন্ধকতা জয় করা সম্ভব। বড় বড় স্বপ্ন দেখা আমাদের পছন্দ—এবং যা কিছু স্বপ্নে দেখা হয়, যখন গভীরভাবে তা মনের ওপর আলোকপাত করে, তা কিন্তু শক্তিপূর্ণ মানস-চিত্রায়ণ আকারেই মনে জাগরিত থাকে।

এদেশে সবসময় এমনটাই চলে আসছে। উনিশ শতকের বিখ্যাত আবিষ্কারক জন সি. ফ্রিমন্ট লিখেছেন, যে রাতগুলো তারা বিরাট সমতলভূমির চঞ্চল আলোকচ্ছটায় অবস্থান করছিলেন, কয়োটের চিৎকার শুনছিলেন এবং বড় বড় শহরগুলোর কথা স্বপ্নে দেখছিলেন যেগুলো তার চারিদিকের শূন্যতার মধ্যে দাঁড়িয়েছিল। ফ্রিমন্টের সেদিনের সেই স্বপ্নগুলোকে বন্য কল্পনা বলে মনে করা যেতে পারতো। কিন্তু আজ সেখানে সত্যিই শহরগুলো দাঁড়িয়ে আছে।

অন্যতম এবং সর্বাধিক প্রিয় একটি দেশাত্ববোধক গান আছে, America The Beautiful, এ গানটিতে উচ্চ আশাবাদের প্রতিফলন ঘটেছে :

Beautiful for patriot dream
That seen, beyond the years,
Thine alabaster citier gleam
Undimmed by human tears!

কষ্টকর এক বাস্তবতা, একথা আপনার বলতেই পারেন। আহ্, কিন্তু যেমন এক দর্শন! এলাবাস্টার শহরগুলো (স্ফটিক সদৃশ) ঝকঝক করছে কোথাও, ভবিষ্যতের রাজপথের ধারে ধারে তা সুশোভিত। দারিদ্র্য এবং রোগশোক হারিয়ে জয়লাভ করেছে। যুদ্ধ বিলুপ্ত হয়েছে। মানুষ কাজকর্মের মধ্যে আনন্দঘন জীবনযাপন করছে, তারা খেলাধূলা করছে খুশি মনে, এবং চাকরি-বাকরি করছে দায়িত্বপূর্ণভাবে, তাদের চোখে অশ্রু নেই, বিলাপ নেই। যদি ফ্রিমন্ট এমন অসম্ভব স্বপ্ন দেখে থাকতে পারে এবং যদি তা ১৫০ বছর পরে বাস্তবে রূপ নিতে পারে, কে জানে আমাদের দেখা স্বপ্নের কী ঘটতে পারে, কে জানে আমাদের মানস-চিত্রিত ছবির বাস্তবায়ন হয়তো আরেক শতাব্দী বা দু'শতাব্দী পরে বাস্তবায়িত হবে কিনা?

BanglaBook.org

কিন্তু এমন কিছু চাপ সৃষ্টিকারী সমস্যা রয়েছে যেগুলো আমাদের প্রথমে সমাধান করতে হবে। এবং এ বিষয়গুলোর মধ্যে একটি প্রাচীন এবং সম্মানজনক ক্ষেত্র হল বৈবাহিক সম্পর্ক। আসুন, আমরা এ অধ্যায়টিকে বৈবাহিক আলোচনার প্রতি উৎসর্গ করি এবং দেখার চেষ্টা করি যে আজ তা কোনো পর্যায়ে এসে দাঁড়িয়েছে।

একথা সবারই জানা যে, এদেশে বিবাহ-বিচ্ছেদের হার এমন এক জায়গায় এসে দাঁড়িয়েছে যে, কোনো কোনো স্টেটে দুটো বিয়ের মধ্যে একটি বিয়ে ব্যর্থতায় শেষ হয়ে যাচ্ছে। এতে পারস্পরিক ভালোবাসার সম্পর্ক বাধাগ্রস্ত হচ্ছে, কারণ বিবাহ এমন একটি আঁঠার মতো যা পরিবারকে একত্রিত রাখে—এবং পরিবার হল সমাজের মূল একক এবং সভ্যতারও একক। সিসেরো বলেছেন, 'সাম্রাজ্য অগ্নির সন্নিকট।'

যা হোক, আধুনিক বিয়ের ব্যাপার কী এবং কেমন? আমার মনে হয় জবাবটি হল বিয়ের মধ্যে কোনো ত্রুটি নেই। যা কিছু ত্রুটিপূর্ণ তা হল ধারণা—বলতে গেলে তা হল, মানস-চিত্র—বিয়ের মানস-চিত্র যেটা বিগত দুই বা তিন দশকে এমন রূপ পরিগ্রহ করেছে, বিশেষ করে যুবক-যুবতী দম্পতির মধ্যে তা রীতিমতো আশঙ্কাজনক।

আর একদিনের কথা, বোস্টন এবং নিউইয়র্কের মধ্যে চলাচল করে এমন একটি প্লেনে ছিলাম আমি, তখন আমি দেখলাম যে আমার পাশে একজন অমায়িক আগন্তুক বসেছিলেন। যখন আমি তাকে এমনিই জিজ্ঞেস করলাম যে আপনি নিউইয়র্কে যাচ্ছেন কেন, তিনি আমাকে বললেন যে, তিনি ওই বিকেলে তার মেয়ের বিয়েতে যোগ দিতে যাচ্ছেন। 'বেশ, আপনাকে অভিনন্দন,' তাকে বললাম আমি। 'সত্যিই সুন্দর ব্যাপারটি।' তিনি একটু বাঁকা হাসলেন। 'হ্যাঁ, যদিও একটু একঘেয়েমীভরা, এটা তার তিন নম্বর বিয়ে।'

'ওহ্!' আমি বললাম, বুঝতে পারছিলাম না কী বলবো তাকে।

'মেয়েটি সুন্দর,' তিনি বললেন আমাকে। 'তার চাকরিটাও বেশ ভালো। কিন্তু ওর বয়স এখন মাত্র চব্বিশ বৎসর অথচ তৃতীয়বারের মতো বিয়ে করার চেষ্টা করছে। দুটো তো ভেঙে গেছে, আর এটাও হয়তো যেতে পারে। তবে আমার বিশ্বাস এবারের বিয়েটা হয়তো টিকেও যেতে পারে।'

'আমিও আশা করি,' বললাম আমি।

'কিন্তু আপনি জানেন,' একটু বিকটভাবে বলে চললেন তিনি, 'আমি জানি না এমনটা কেন হবে। যাকে আমার মেয়ে বিয়ে করতে যাচ্ছে তাকে যথেষ্ট ভালো বলেই মনে হয় আমার। কিন্তু আগে যে দু'জনকে সে ডিভোর্স দিয়েছে তারাও যুবক হিসেবে ভালোই ছিল। এই যুবকটিও ডিভোর্স দিয়েছে তার স্ত্রীকে, এবং এখন তার বয়স মাত্র পঁচিশ। আমি জানি না যে, বিয়ে-শাদীর ক্ষেত্রে আসলেই কী ঘটছে। যুবক-যুবতীরা আজকাল বৈবাহিক বিষয়টাকে মনে হয় মিউজিক্যাল চেয়ার খেলার মতোই মনে করছে।' প্লেনের জানালা দিয়ে লোকটি আমাদের নীচে ভাসমান মেঘের কার্পেটের দিকে তাকিয়ে থাকলেন এবং ধীরে ধীরে মাথা নাড়লেন। 'আপনার মেয়ের তৃতীয় বিয়েটি হয়তো বেশ উপভোগ্যই হবে, এবং আপনাকে বলছি, এ বিয়েটা হয়তো টিকে যাবে বা নাও যেতে পারে।'

BanglaBook.org

'হতে পারে,' শুকনো কণ্ঠে বললাম, 'সেখানেই দুঃখ-কষ্ট নিহিত রয়েছে—ওই শব্দটির মধ্যে, অর্থাৎ 'হতে পারে'।

এবং তা-ই হয়, আপনি তা জানেন। আসুন আমি এর ব্যাখ্যা দিচ্ছি।

বহুবছরব্যাপী সম্পূর্ণ এবং আনন্দঘন বিবাহিত জীবনযাপন করায়, আমি জানি যে বিবাহ নামক বিষয়টি আমি যে দৃষ্টিভঙ্গি নিয়ে দেখি তা বর্তমান সময়ের যুব সম্প্রদায়ের কাছে পুরনো ধাঁচের একটা কিছু বলে মনে হয়। আমি এক বিবাহে বিশ্বাসী; বিশ্বাস করি আনুগত্যে, এবং বিবাহিত অংশীদার হিসেবে সম্পূর্ণ অঙ্গীকারাবদ্ধতায় আমি বিশ্বাস করি। এসব বিষয়গুলোর ওপর আমার পুরো বিশ্বাস কারণ ঈশ্বরের বাণী আমাদের বলছে যে, এই বিশ্বাসের ওপর ভর করেই মানবজাতি বেঁচে থাকবে। আর তিনি নিশ্চয়ই জানেন এর ফলাফল কী।

রুথ এবং আমার প্রথমেই এই অভিজ্ঞতা লাভ হয় যে এভাবে বেঁচে থাকার পুরস্কার এতই মহান, যে কোনো ধরনের অধঃপতন বা বিপথগামীতা অব্যশই স্রেফ অজ্ঞানতা ছাড়া কিছু নয়। আমাদের কাছে বিবাহ ভালোবাসার দৃঢ়বদ্ধ সীলমোহরকৃত একটি বিষয় যা ক্ষীণ এবং সহজ-ভঙ্গুর নয়। প্রাপ্তবয়স্ক দুজন বিপরীত লিঙ্গের মানুষ এখানে তাদের সারাজীবনের জন্য সজ্ঞানে প্রতিজ্ঞাবদ্ধ হয় এবং স্বাস্থ্যে-অস্বাস্থ্যে, সুখে-দুঃখে তারা একে অপরের সাথে সংঘবদ্ধ থাকবে জীবন যবনিকা না হওয়া পর্যন্ত এটাই তাদের প্রতিজ্ঞার মূল ভিত। না, এটা বোধ হয় আমাদের জন্য নয়। যে কোনো ব্যক্তির জন্যই যেন নয়।

তাই বিগত দু'তিন দশক ধরে দেখা যাচ্ছে যে ওই 'শব্দটা' বিবাহ সম্বন্ধে আমেরিকানদের ধারণার মধ্যে ঢুকে পড়েছে যে শব্দটা এ যাবৎ অন্যত্র খুব ব্যবহৃত হতো।

ভয়াবহ 'হতে পারে' মনোভাব

'আমি বিয়ে করছি, এবং আমি আশা করছি এ বিয়ে কার্যকরী হবে, বা টিকে থাকবে, কিন্তু 'হতে পারে' যে তা টিকে থাকবে না। এবং যদি না টিকে, 'হতে পারে' যে আমি তা বাতিল করে দেব, এবং আর একজন সঙ্গী খুঁজে নেব। কেন নেব না? সবাই তো তা-ই করছে।'

'আমি বিবাহিত, কিন্তু 'হতে পারে' যে আমার কোনো ভুল হয়েছে। 'হতে পারে' যে আমি অনুপযুক্ত অবস্থায় বিয়ে করেছি। 'হতে পারে' যে আমি এখনও বেড়ে উঠছি এবং আমার সঙ্গীর বেড়ে ওঠা থেমে গেছে। 'হতে পারে' যে আমাদের যৌন জীবন যেমন হওয়া উচিত তেমন হয়নি। 'হতে পারে' যে আমি অন্য কাউকে বিয়ে করলে আরও সুখী হবো। 'হতে পারে' যে আর কাউকে বিয়ে না করেই সুখী হবো।...'

'হতে পারে', 'হতে পারে', 'হতে পারে', অসংখ্য রকম 'হতে পারে'। এসবের একেকটি 'হতে পারে' একেকটি নেতিবাচক মানস-চিত্রায়ণ। বৈবাহিক ব্যর্থতার

BanglaBook.org

মানস-চিত্র এর মধ্যে ফুটে ওঠে। পলায়ন করার মতো একটি না একটি অভিসন্ধি তাদের থেকেই যায়। এবং আরও বেশি কিছু, যা তারা ভাবে, বা তামাশা করে, বা এ নিয়ে অনেক্ষণ চিন্তা ভাবনা করে, বলিষ্ঠ সম্ভাবনা হল যে, পলায়ন করার অভিসন্ধি তারা প্রয়োগ করবেই।

দু-তিন বছর আগে, এক যুবতী আমার কাছে এসে বলল যে, তার স্বামী তাকে উপেক্ষা করছে। তার স্বামী একজন মেধাবী মেডিক্যাল স্টুডেন্ট, কিন্তু সে আমার কাছে নালিশ করে বলল যে, সারাদিন সারারাত শুধু পড়াশুনা করে। সে কখনও তাকে বাইরে খেলতে নিয়ে যায় না বা সিনেমা দেখতে নিয়ে যায় না। সে কখনও তাকে নাচতেও নিয়ে যায় না। কদাচিৎ হয়তো কোনোদিন একটু রেস্তোরাঁয় নিয়ে গিয়েছিল। প্রয়োজন অনুসারে তাদের টাকা-পয়সা তেমন যথেষ্ট ছিল না, এবং বিলাস-ব্যসনের জন্য তো নয়ই। সবসময় সে শুধু বইয়ের মধ্যে নাক ডুবিয়ে থাকে। কয়েক মিনিট ধরে সে শুধু এমনভাবে ঘেনর ঘেনর করতে থাকল। অবশেষে সে বললো, 'আমি জানি না যে টমের মতো ছেলেকে কেন বিয়ে করলাম। জেরাল্ড নামে আর একটি ছেলে ছিল, সেও আমাকে বিয়ে করতে চেয়েছিল। টমের জন্য আমি তার দিক থেকে মুখ ফিরিয়ে নিলাম, কিন্তু আমার মনে হয় আমি ভুল করে ফেলেছি, হয়তো জেরাল্ডকে বিয়ে করা উচিত ছিল আমার—'

'থাম,' আমি বললাম ওকে। 'ঠিক এখানেই থাম তুমি। তোমার স্বামী তোমাকে উপেক্ষা করছে বা এড়িয়ে চলছে এটা ঠিক নয়; আরে খুকি, তুমিই তো তাকে উপেক্ষা করছো। মানুষকে সাহায্য করার জন্য একটি গুরুত্বপূর্ণ জীবন গড়ে তোলার জন্য প্রাণপণ লড়াই করছে সে। একজন অনুগত, প্রেয়সী স্ত্রীর কাছ থেকে প্রাপ্য সব ধরনের সহযোগিতা তার প্রয়োজন; বাজে, ক্ষুদ্র, নরম মনের এক বালিকার তুল্য মেয়ের কাছ থেকে গোমড়া মুখ এবং তীব্র কটাক্ষ সে দেখতে চায় না। কাজেই তোমাকে আমি এই উপদেশ দেবো যে স্বামীর কাছে ফিরে যাও তুমি। ঈশ্বরকে তুমি এই বলে ধন্যবাদ দাও যে, তুমি এত সৌভাগ্যবতী যে এমন একজন মানুষের সাথে তোমার বিয়ে হয়েছে। এতসব হাস্যকর 'হতে পারে'গুলোকে মন থেকে বের করে দাও তুমি। একটি মাত্র 'হতে পারে' তুমি ব্যবহার করতে পার সেটা হল 'হতে পারে একটি নতুন পথের কথা আমি ভাবতে পারি যে, আজ টমের কাছে আমি আরও ভালোবাসার এবং সহযোগিতা করার মতো একজন স্ত্রী হবো।'

হয়তো কথাগুলো বেশ কর্কশ, তাই না? কিন্তু কথাগুলো শোনার দরকার আছে। খুব বিষণ্ন ও চিন্তাশীল মনে সে চলে গেল, এবং বোঝা গেল যে কিছু কথা তার মনে ধরেছে, কারণ সে এখনো টমের সাথেই দাম্পত্য জীবনযাপন করছে, জেরাল্ড বা অন্য কারও সাথে নয়, এবং শুনেছি যে টমও প্রায় সফল মেডিক্যাল ক্যারিয়ার শুরু করার পথে। অভিভাবকের মতো আমি টমকে পরামর্শ দিয়েছি যে একবার যখন সে টোকা মারতে পেরেছে তবে কমপক্ষে বড় ম্যাকডোনাল্ড হবার জন্য প্রথমে কমপক্ষে সে ম্যাকডোনাল্ড পর্যন্ত যাবে। সে তা পেরেছিল, এবং তারা দুজনেই বেশ মজায় আছে। সুখী জীবনযাপন করছে তারা।

BanglaBook.org

বিবাহ-বিচ্ছেদ ধারণা যে আজকাল শুধু যুবক-যুবতী দম্পতির মধ্যে ঘটছে তা শুধু নয়। রুথ এবং আমি এমন অনেক চিঠিপত্র পাই যে তাতে দেখা যায় বয়স্ক লোকেরাও বিবাহজনিত কঠিন অবস্থার সাথে লড়াই করে যাচ্ছে, এবং বিস্ময়কর হলেও সত্যি যে উচ্চহারে তারা ইন্দ্রিয়বিষয়ক জটিলতার মধ্যে ডুবন্তপ্রায়। তাই আমরা কখনও কখনও একে স্বামীসমস্যা বলে চালিয়ে দেই। চিঠির পর চিঠি আমাদের কাছে আসে, সেখানে আমরা দেখি সব হতবুদ্ধি, আনন্দ-আহ্লাদবিহীন, ভগ্নহৃদয় মহিলাদের দুঃখজনক সব বিবৃতি। সেখানে দেখা যায় পনের, বিশ এমনকী ত্রিশ বৎসরের অধিক সময় ধরে বিবাহিত জীবন কাটাবার পরও হঠাৎ করেই দেখা গেল স্বামী তাদের ছেড়ে দিল। কারণ হিসেবে দেখা গেছে অন্য কোনো মহিলা তার স্বামীর সাথে জড়িয়ে পড়েছে; আবার কখনও বা অন্য কোনো কিছু নয়। কোনো কোনো সময় দেখা গেল স্বামী হয়তো কোনো ব্যাখ্যা দিল, আবার কখনও দেখা গেল তারা কোনো ব্যাখ্যাই দিল না। সব বাদ দিয়ে ফলাফল সেই একই স্বামী প্রায়ই পরিবারের প্রধান জীবিকা উপার্জনকারী, হঠাৎ করেই দেখা গেল সে আর পরিবারে নেই, স্ত্রীকে ছেড়ে এবং প্রায়ই বাচ্চা-কাচ্চাদের ছেড়েও চলে যায়। বাচ্চাদের নিয়ে স্ত্রীরা মহাসংকটে পড়ে যায় যে, কেমন করে তাদের লালন-পালন এবং লেখাপড়া শিখিয়ে পরিবারটিকে পুনর্গঠিত করবে কিংবা টিকে থাকবে। এক অনিশ্চত প্রায় সংগ্রামের মধ্যে হাবুডুবু খায় তখন তারা।

আবার আমার কাছে একটা স্বাভাবিক বিষয় বলেও মনে হয় যে, এই যে ভয়ানক এবং বর্ধিষ্ণুভাবে বারবার যে ঘটছে এসব তার পেছনে বিবাহ সম্পর্কে একটা ত্রুটিপূর্ণ ধারণা মূর্তিমান হয়ে আছে। ছেড়ে যাওয়া এই স্বামীর কাছে, বিবাহ একটা একঘেয়ে খাটুনির প্রতীকি সম্পর্কে পরিণত হয়েছে, যেটা একঘেয়েমীপূর্ণ এবং যার কোনো প্রতিদান মেলেনি, এধরনের একটি উৎসর্গ শুধু। সে নিজেকে শুধু একজন কঠোর পরিশ্রমী, রুগ্ন, দীর্ঘকাল ভোগান্তিতে থাকা সীমাহীন অর্থনৈতিক বোঝা বলে মনে করে। চলমান বছরগুলোতে, তাকে বলতে শুনি, 'আমি ভারী বোঝা বয়ে বেড়াচ্ছি, আমার মোট উপার্জনের পঁচানব্বই ভাগ অর্থ এই স্ত্রী এবং সন্তানাদির পেছনে খরচ হয়ে যায়, কিন্তু আমার জন্য কী করি আমি?'

এত যে চেষ্টা এর জন্য তাকে কী দেখাতে হবে? একজন স্ত্রী ওজনে কত ভারী কিন্তু মনের ওজন তার হালকা। বাচ্চারা যারা তাদের বাসা ছেড়ে চলে যাচ্ছে তারা তাদের মতো জীবনযাপন করবে। সময় যত গড়িয়ে যাচ্ছে, তার এবং তার স্ত্রীর সমান অংশীদারিত্ব দিনকে দিন কমে যাচ্ছে, দিনকে দিন কথাবার্তা বলাও কমে যাচ্ছে। এখন তার বয়স পঞ্চাশ, কিংবা পঞ্চান্ন। সে সম্ভবত দুটো সুন্দর দশক ইতিমধ্যে কাটিয়ে দিয়েছেন। সে এখন ভাবছে যে, এই ভারী বোঝা ফেলে কেন আমি চলে যাচ্ছি না একটু স্বস্তিতে বেঁচে থাকার জন্য? হতে পারে যে, এমন কোনো নারীর দেখা পাবো আমি যে শারীরিকভাবে আরও আকর্ষণীয় এবং মানসিকভাবে আরও উৎসাহিত। কে জানে, তার ওপর সম্পূর্ণরূপে নির্ভরশীল হওয়ার বদলে, সেই নারী হয়তো একজন শক্তিশালী ব্যক্তি যিনি সমস্যার সাথে লড়াই করার কাজে

BanglaBook.org

তাকে সাহায্য করতে পারবে—টেনে নেয়া বোঝা না হয়ে সে হয়তো বোঝা টানার সঙ্গী হতে পারবে। 'যাকগে,' সে বলল, 'আমি করেছি এসব। আমি আমার কর্তব্য করেছি। আমি আমার সময় এবং শ্রম দিয়ে কর্তব্য পালন করেছি। আমি এসব ছেড়ে বের হয়ে যাচ্ছি।'

এবং প্রত্যেকের ত্রাস তাড়িত হয়ে—অর্থাৎ স্ত্রী, সন্তান, বন্ধু-বান্ধব, প্রতিবেশী সবাইকে ছেড়ে সে চলে যায়।

এধরনের ঘটনার দুঃখজনক বিষয় হল যে বিষয় আমি নিশ্চিত যে তা রাতারাতি ঘটে না। প্রায় সবসময় স্বামীর অসন্তুষ্টি (বা ঘুরিয়ে বললে স্ত্রীর অসন্তুষ্টি) দিনের পর দিন লম্বা সময় ধরে বাড়তে বাড়তে এমন ধৈর্যচ্যুতির পর্যায়ে চলে যায়, এবং অসন্তুষ্ট অংশীদার সবরকম সতর্ক সংকেত দিয়ে দিচ্ছে। 'ঈশ্বরের দিব্যি, আগ্নেস গির্জায় যাবার ব্যাপারে আমাকে বিরক্ত করা ছেড়ে দিয়েছে।' 'হেরাল্ড, তুমি আমার সাথে আর কথা বলছো না কেন? তুমি এখন যা করছো তা হল, তুমি বাড়িতে আস এবং মদ খাও, বিয়ার খাও এবং টেলিভিশন দেখ।'

সংকেতগুলো যথেষ্ট পরিষ্কার। কিন্তু তারা প্রত্যাখ্যাত হয়। স্বাভাবিক ভাবের আদান-প্রদান মলিন হয়ে যায়। কোনো সঙ্গী বা অংশীদার ইচ্ছাও করে না বা তারা তাদের নিজস্ব ভূমিকার দিকে বাস্তবিকভাবে দৃষ্টিপাত করতেও সক্ষম নয় যেন, অথবা এই যে ধীরে ধীরে সম্পর্কের অবনতি ঘটছে তার জন্য একে অপরকে দোষারোপ করছে। এবং তাই তারা ওই অবস্থা থেকে আর ফিরে আসে না এবং দ্রুত পতিত হয় তারা এবং বিচ্ছিন্নতা বা বিবাহ-বিচ্ছেদে এর দুঃখজনক সমাপ্তি ঘটে।

এসব কিছুর প্রতিকার কী? একসময়কার সুন্দর-উজ্জ্বল আশাগুলোর এবং স্বপ্নগুলোর যখন এমন দুঃখজনক পরিণতি ঘটে বা ঘটতে শুরু করে তখন তার প্রতিকার করার জন্য কী করা যেতে পারে? যাদের বৈবাহিক সম্পর্ক এমন দুঃখজনক অবস্থায় গড়ায় তখন কী করতে পারে মানুষ?

আমার মনে হয়, মূল যে কাজটি তারা করতে পারে তা হল তাদের বিবাহিত জীবনে তারা যে বিজয়ী হয়েছে, পুরস্কৃত হয়েছে সারাজীবনের সঙ্গী হিসেবে, যেখানে তাদের হারানোর চেয়ে প্রাপ্তির ওজন হয়েছে অধিক এবং বিস্ময়করভাবে তা মাত্রা ছাড়িয়েই হয়েছে এ ধরনের ইতিবাচক এবং সুখকর মানস-চিত্রায়ণকে পুনর্জাগরিত এবং পুনর্জীবিত করতে হবে। আমার মনে হয় তাদের দু-জনকেই একত্রে তাদের জীবনে যে সর্বাধিক বাজে বিষয়টি মূর্তমান হয়েছে তার ওপর আলোকপাত বন্ধ করতে হবে এবং সর্বোৎকৃষ্ট কিছুর নাগাল পেতে হবে—আশা এবং প্রত্যাশা করতে হবে এবং এর জন্য প্রার্থনা করতে হবে এবং এর পেছনে কাজ চালিয়ে যেতে হবে এবং যে পর্যন্ত না তা বাস্তবে পরিণত হয় সে পর্যন্ত মানস-চিত্রায়ণ কাজ সক্রিয় রাখতে হবে।

কোনো কোনো সময় আমি ভাবি যে যারা ধর্মযাজক, তারকা-উজ্জ্বল সুন্দর-যুবতীদের বিয়ে করেন তারা যদি বিবাহিত দম্পতিদের অনুরোধ করেন যে তোমরা ভবিষ্যতের দিকে তাকাও এবং দেখ যে তোমাদের সুন্দর সুন্দর ছেলে মেয়ে নিয়ে

BanglaBook.org

তোমরা স্বগৃহে সুখী জীবনযাপন করছো, মনশ্চক্ষুতে দেখ যে তারা মানবকল্যাণে, তাদের সমস্যা সমাধানে দলবদ্ধভাবে কাজ করে যাচ্ছে, একে অপরকে সহায়তা করছে, একে অপরকে আন্তরিকভাবে ভালোবাসছে, এবং একে অপরকে বিশ্বাস করছে, বিশ্বস্ত থাকছে তবে এ পদক্ষেপ তাদের খুব সাহায্যে আসবে। তাদের বিবাহিত-জীবনের পরবর্তী বছরগুলোর জন্য তাদের উৎসাহিতবোধ করা প্রয়োজন এবং মনশ্চক্ষুতে এমন চিত্র উদ্ভাসিত রাখা প্রয়োজন যে তাদের নাতী-নাতনী আসছে এবং সন্তোষজনক বিবাহবন্ধন চিরদিনের জন্য ঘনিষ্ঠ এবং আরও প্রেমঘন হতে যাচ্ছে। তাদের উচিত এই স্বপ্ন যতদূর সম্ভব সুস্পষ্টভাবে বর্ণ-বিচিত্রায় আরও মনোহর এবং আরও আকর্ষণীয় করে তোলা, এবং তাদের আশ্বস্ত হওয়া উচিত যে, স্বপ্নের পথ ধরে ধরেই বাস্তবতার আগমন ঘটবে যদি তারা এটা সত্যিই মানস-কল্পনায় ধারণ করে থাকে এবং এর জন্য শ্রম দিয়ে থাকে এবং গভীরভাবে প্রার্থনা করে থাকে।

মানস-চিত্রায়ণ? অবশ্যই। এটা সত্যি সত্যিই এমন এক আবহাওয়া তৈরি করে যাতে এক চিরকালীন গভীর নিবিড় সম্পর্ক তৈরি হয় এবং সমৃদ্ধি লাভ করে।

অনুসন্ধানে একটি বিয়ে রক্ষা পেল

'মানস-চিত্রায়ণ' বৈবাহিক সম্পর্ক যেখানে চিড় ধরার মতো অবস্থায় এসে পৌঁছেছে সেখানে আরোগ্যকর প্রভাবও ফেলতে পারে। কয়েক বছর আগে আমিই বিয়ে দিয়েছিলাম এমন এক দম্পতি আমাকে লিখে জানিয়েছেন যে, তাদের মধ্যকার সম্পর্ক ভালো যাচ্ছে না এবং তাই তারা এখন বিবাহ-বিচ্ছেদের একেবারে প্রান্ত-সীমায় এসে পৌঁছেছে। তারা ভেবেছিল যে যখন আমি তাদের বিয়ে দিয়েছিলাম তখন থেকেই তা আমাদের জানানো প্রয়োজন ছিল।

চিঠির জবাবে আমি তাদের অনুরোধ করলাম যে অন্তত এক সপ্তাহ তোমরা একটা পরীক্ষা-নিরীক্ষা চালিয়ে যাও। একথা তাদের আমি জানালাম যেন তাদের টলমান দাম্পত্যজীবন সুরক্ষা করতে পারি। আমি তাদের একটি এলার্ম ঘড়ি খুঁজে বের করতে বললাম, এমন একটা ঘড়ি যেটার বেশ শব্দ করে টিক টিক শব্দ হয়, তারপর তারা দু'জনেই যেন প্রতিদিন সকালে একটি কক্ষে প্রবেশ করে দুটো চেয়ারে বসে এবং নির্বিঘ্ন নীরবতায় অন্তত বিশ মিনিট কাটিয়ে দেয়।

প্রথম দশ মিনিটে, আমি তাদের প্রত্যেককে সুস্পষ্টভাবে পুরো বিষয়টি মনশ্চক্ষুতে দেখতে বললাম (এটা ছিল মানস-চিত্রায়ণ কিন্তু আমি তা তাদের করলাম না) যে বিচ্ছেদের পর তাদের জীবনটা কেমন হবে। ছেলে-মেয়েদের ওপরে এর যে প্রভাব পড়বে তা-ই বা কেমন হবে। তিক্ত একাকীত্ব। অপরাধবোধ। হারানোর অভিজ্ঞতা এবং ভগ্ন স্বপ্ন। অর্থনৈতিক চাপ এবং বিকলতা। পূর্বের বন্ধুরা কোনো পক্ষ অবলম্বন করবেন। সব মিলে একটি বিষণ্ন পরিণাম।

তারপর পরবর্তী দশ মিনিটে, আমি তাদের যতদূর সম্ভব স্পষ্ট মনে করতে অনুরোধ করলাম যে তাদের সবচেয়ে সুখপ্রদ, সবচেয়ে প্রেমঘন সময়টা কেমন

BanglaBook.org

উপভোগ্য ছিল যখন তারা একসঙ্গে জীবনযাপন করছিল। পুনরায় মানস-চিত্রায়ণ করতে বললাম: অতীতের সুখস্মৃতি হয়তো তাদের অবচেতন মনে দিকনির্দেশনা দিতে পারে যে অনাগত ভবিষ্যতে তাদের সুখপ্রদ দিনগুলো হয়তো আবার ফিরে আসতে পারে এবং তার জন্য তাদের লক্ষ্য কী এবং কেমন হলে ভালো হয়।

অবশেষে আমি তাদের বললাম যে, যদি তারা ঘড়ির সশব্দ এবং ছন্দায়িত টিক টিক শব্দ যত্নের সাথে শোনে, তাহলে তারা বারবার সেই শব্দও শুনতে পাবে যে, তাদের সমস্ত দুঃখ কষ্টের গভীর তলদেশে যা বিদ্যমান ছিল: নিজের, নিজের, নিজের; নিজের! আমি তাদের দুজনকেই অনুরোধ করলাম যে, তারা যেন ঈশ্বরের কাছে এই প্রার্থনা করে যেন তিনি তাদের হৃদয়ে আগমন করেন এবং তাদের সমস্ত জাগতিক পাপ থেকে মুক্ত করেন; তাদের স্বার্থপরতা থেকে যেন তারা মুক্ত হন। যদি তারা তা করতো, আমি তাদের বললাম, তবে তারা একসাথে প্রার্থনা করতো। এবং আমি আরও বললাম যে আমার সমস্ত অভিজ্ঞতার আলোকে বলছি যে, যে সমস্ত দম্পতি একত্রে প্রার্থনা করেছে, তাদের মধ্যে বিবাহ-বিচ্ছেদ ঘটতে দেখিনি কখনও।

বেশ, তোমরা জান যে এটা সক্রিয়ভাবে কাজ করে। এবং মানস-চিত্রায়ণের এক্ষেত্রে বিরাট ভূমিকা রয়েছে।

অন্য কিছু ঘটনার কথাও মনে পড়ে আমার, যেখানে মানস-চিত্রায়ণ নড়বড়ে বিবাহগুলোকে রক্ষা করেছে। দ্বিতীয় বিশ্বযুদ্ধের সময়, অনেক বিবাহ মারাত্মক চাপ সহ্য করেছে যখন যুদ্ধগত কারণে দীর্ঘদিন পৃথক থাকতে হয়েছে স্বামী-স্ত্রীকে। স্ত্রীরা বাড়িতে একা, সৈনিক স্বামী সুদূর কোনো দেশে। একটি সুন্দর ধরনের ঘটনায়, ইংল্যান্ডে কর্তব্যরত এক যুবক স্বামী আমেরিকান রেডক্রসের এক মেয়ের সাথে প্রেমে জড়িয়ে পড়ে, উল্লেখ্য যে ওই মেয়েটিও সেখানেই তার কর্তব্য কাজে ব্যাপৃত ছিল। যুদ্ধ যখন শেষ হয়ে গেল, সৈন্যরা তাদের আপন আপন স্ত্রীদের কাছে ফিরে এল, এবং ওই সৈন্যের স্ত্রীকে জানাল যে তারা দুঃখিত যে তার স্বামী আর একজন মেয়ের প্রেমে আসক্ত হয়েছে, তারা নিশ্চিত ছিল যে তারা পরস্পরের জন্য সৃষ্ট হয়েছিল। সে বলেছে যে যেভাবে যা ঘটেছে তার জন্য তার খুব খারাপ লেগেছে, বিশেষ করে যেহেতু তাদের দু'জন ছোট্ট বাচ্চা হয়েছিল যুদ্ধের আগেই, কিন্তু সে চেয়েছিল যাতে তার স্ত্রী তাকে তালাক দেয়। সে নিশ্চিত ছিল যে তার স্ত্রী পরিস্থিতি বিবেচনা করে তাকে তালাক দেবে।

কিন্তু তার স্ত্রী জর্জ ফক্স প্রতিষ্ঠিত খ্রিস্টধর্ম সম্প্রদায়ের সদস্যা ছিল বলে কিছু পালনীয় বিষয় ছিল, যার অর্থ তার আভ্যন্তরীণ শক্তি ছিল প্রবল। সে তার স্বামীকে বলেছে যে সে নিজেকে (স্বামী) যতটা চেনে তার চেয়েও বেশি চেনে তাকে (স্ত্রী)। সে বলেছিল, মূলত সে একজন ভালো বাবা ছিল এবং ভালো স্বামীও ছিল। তার এই দিকটা একদিন আপনা-আপনি আবার দৃঢ়রূপে প্রকাশ পাবে। সেইদিন পর্যন্ত, সে ঠিকই অপেক্ষা করবে তার জন্য। সে তাকে তালাক দেবে না।

তার স্বামী যুক্তি দেখিয়েছে, আত্মপক্ষ সমর্থন করে নানাভাবে বোঝাবার চেষ্টা করেছে, স্ত্রীকে সে বলেছে সে আর স্ত্রীকে ভালোবাসে না এখন, তাই সে ওই

BanglaBook.org

রেডক্রসের মেয়েটাকে ভালোবাসে। সে তাকে বলল যে, তাদেরকে যেতে না দিয়ে, সে সবাইকেই কষ্টের মধ্যে ফেলছে। সে আরও বলল, যুবতী এবং আকর্ষণীয় হওয়াতে তার স্ত্রী নিঃসন্দেহে আবার বিয়ে করতে পারবে। জবাবে সে বলল যে সে ইতিমধ্যে একটি বিয়ে করেছে। আর সেই বিয়ে কঠিন সময়ের মধ্য দিয়ে যাচ্ছে। সে স্বীকার করল, কিন্তু আগে হোক বা পিছে হোক এর অপর দিকটিও শীঘ্রই মঙ্গল আলোকে পরিষ্কার দেখতে পাচ্ছে। মনশ্চক্ষুতে সে স্পষ্ট দেখতে পাচ্ছে যে তারা আবার তাদের জীবন চালিয়ে নিচ্ছে, ছেলেমেয়েদের সেবাযত্ন করছে, হয়তো আরও বাচ্চা আসবে তাদের। মনে মনে এমন চিত্র আঁকলেন যে তারা আবার পরস্পরকে ভালোবাসছে, মধ্যকালীন এ অন্ধকার সময় তারা ভুলে যাবে। এটা তাদের আর মনেই নেই। শান্তভাবে সে বলল যে, সে বিশ্বাস করে যে তাদের নিয়ে এটা ছিল ঈশ্বরের পরিকল্পনা। তাই ঈশ্বরের পরিকল্পনা উপেক্ষা করে সে তাকে তালাক দিতে পারেনি এবং পারবেও না।

স্বামী এসব শুনে ভীষণ রেগে এবং হতাশ হয়ে চলে গেল। সে আবার সেই রেডক্রসের মেয়েটির কাছে ফিরে গেল, কারণ মেয়েটি তার নিজ শহরে তার জন্য অপেক্ষা করছিল। মেয়েটিকে সে বলল যে, তার স্ত্রী শেষ পর্যন্ত এত কঠিন এবং একগুঁয়ে থাকতে পারবে না। এটা সময়ের ব্যাপার মাত্র। সে একটা কঠিন এবং লজ্জাজনক অবস্থার মধ্যে পড়ে গেল। তাদের সবাইকে তাই অপেক্ষা করতে হল।

কাজেই তারা অপেক্ষা করল। এবং অপেক্ষা করতেই থাকল। এবং ক্রমে ক্রমে রেডক্রসের মেয়েটির কাছে এটা পরিষ্কার হয়ে গেল যে সে নিজেও একটি লজ্জাজনক অবস্থার মধ্যে পড়ে গেছে। অবশেষে সে তার প্রেমিককে বলল যে সে তার কঠিনচিত্ত স্ত্রীর একপাশে সরে দাঁড়াবার জন্য অপেক্ষা করতে করতে ক্লান্তি বোধ করছে। তাদের প্রেমঘন অবস্থার ওপর যে জাদুকরী প্রভাব বিস্তার করেছিল তা থিতিয়ে পড়তে শুরু করল। সে একান্তই তার জন্য একজন স্বামী চেয়েছিল, অন্য কোনো পুরুষকে নয় যে আর একজন স্ত্রীর জীবন নদীতে নোঙ্গর ফেলে আবদ্ধ রয়েছে। সে তাকে বিদেয় হতে বলল।

ইতোমধ্যে স্বামী লোকটির মনে দ্বিতীয় চিন্তার উদয় হল। যেহেতু তার স্ত্রী বলেছিল যে তার মনের আর একটি অংশ হল তার স্ত্রীর প্রতি এবং বাচ্চাদের প্রতি বাধ্যবাধকতা। এবং সেও মনে মনে গভীরভাবে সচেতন হতে লাগল, তাদের সাথে চির খাওয়া বন্ধন আবেগশক্তির কাছে হেরে যেতে থাকল, সে বুঝতে পারল যে তাদের প্রতি অদৃশ্য টানের অস্তিত্ব এখনও বিদ্যমান। তার শান্ত ধৈর্যশীল স্ত্রীর কথা ভেবে সে বুঝতে পারল যে সে একজন মহান নারী। অবশেষে, সে লাজুক, ভীরু এবং অনুতপ্ত মন নিয়ে ছেড়ে যাওয়া আপন গৃহে ফিরে আসল। তার স্ত্রী শান্ত মনে তাকে স্বাগতম জানাল। সে বিস্মিত হয়নি মোটেও। কারণ সে যেভাবে এ ঘটনাপ্রবাহের ওপর মানসচিত্র আঁকছিল; সেভাবেই তা কাজ করছিল। সে কোনোরকম পাল্টা অভিযোগ করল না। তাকে নীরবে গ্রহণ করে নিল। আর তাদের বিবাহ-বন্ধন অটুট অবস্থায় এবং সাফল্যের সাথে সামনে এগিয়ে চলল। আবেগের

BanglaBook.org

ভারসাম্য রক্ষার ফলশ্রুতি হিসেবে বিয়েটা টিকে গেল এবং সত্যিকার একজন ভালো এবং বিবেক-বুদ্ধি-সম্পন্ন নারী ঘটে যাওয়া সেই কুৎসিত অবস্থার মোড় ঘুরিয়ে দিতে সক্ষম হল ইতিবাচক মানস-চিত্রায়ণের মাধ্যমে এবং এ থেকে বিজয়ীনির বেশে বের হয়ে এসে মঙ্গল আলোকে ফিরে এল এবং এই আলোই তাদের আগামী দিনের পাথেয় হয়ে থাকল।

আর একটি ঘটনার কথা মনে পড়ে আমার। ছোট্ট এক শহরে যেখানে এক মহিলা এমন এক ব্যক্তিকে বিয়ে করেছিল যে সে ছিল কুখ্যাত একজন প্রেমবাতিক লোক। মেয়েদের কাছে সে খুব আকর্ষণীয় ব্যক্তি হিসেবে পরিচিত ছিল; এবং যখন তার পথে প্রলোভন এসে উপস্থিত হতো সে তখন অস্কার ওয়াইল্ডস্ এর উপদেশ অনুসরণ করতো। সে বলতো যে প্রলোভন থেকে মুক্তি পেতে হলে এর কাছে পরাজয় স্বীকার করতে হবে। ছোট শহর হওয়াতে, তার কার্যকলাপ এবং উচ্ছৃঙ্খল আচরণ এসব ছিল সবার কাছে সাধারণ চেনাজানা বিষয়, এবং সমাজের বিশেষ বিশেষ মহিলারা, যারা সমাজের স্তম্ভস্বরূপ, অবশ্যই তারা সিদ্ধান্ত নিতেন যে তার স্ত্রীকে এসব জানানো তাদের কর্তব্য যে, তার স্বামী যে কীরকম অপকর্ম করছে।

মানস-চিত্রায়ণে তিনি তার বিবাহিত জীবনের সাফল্য দেখতে পেলেন

যখন তারা বিবাহ-বন্ধনে আবদ্ধ হয়েছিল সেই সময় থেকেই তারা খুব বেশি একটা সন্তুষ্টি লাভ করেনি। স্ত্রীলোকটি মৃদু হাসতেন এবং মাথা নাড়িয়ে বলতেন যে তারা বেশ ভালো আছেন, সুখে আছেন। কিন্তু তাদের সত্যিই ভুল হয়েছিল। তিনি তার স্বামীকে জানতেন এবং বুঝতেন। তিনি তার স্বামীকে বিশ্বাস করেছিলেন। তিনি জানতেন যে তার স্বামী তাকে ভালোবাসতেন। তার পক্ষ থেকে কোনো আনুগত্য নেই এটা বুঝে উঠতে এবং বিশ্বাস করতে তার পক্ষে অসম্ভব ছিল। তার সংবাদদাতা স্রেফ তাকে ভুল সংবাদ দিতো। সংবাদদাতা ব্যর্থ এবং হতাশ হয়ে ফিরে যেত, কারণ তিনি ভালোভাবেই জানতেন যে তারা সঠিক পথেই ছিল।

এখন, এই স্ত্রীলোকটি আসলে তার স্বামীকে নিয়ে এমন মানস-চিত্রায়ণ করতেন কি যে তিনি ছিলেন একজন আনুগত্যপূর্ণ আদর্শ পুরুষ, অথবা তিনি কী অসাধারণ ধৈর্যশীল এবং একজন জ্ঞানী মানুষ ছিলেন? শুধুমাত্র একজন সাধারণ মানুষ হিসেবে আমি এ প্রশ্নের কোনো উত্তর দিতে পারবো না। আমি যে সব জানি তা হল, তার স্বামীর গুপ্ত প্রণয়জনিত অদ্ভুত অভ্যাস ক্রমে ক্রমে কমে যেতে থাকল। শেষ পর্যন্ত তা একেবারেই থেমে গেল, একজন নিকট বন্ধু যখন তাকে বেশ খোশমেজাজেই জিজ্ঞেস করল, কী হল তোমার। স্বামী লোকটি বলল, 'বেশ, তুমি তো জানো, যেখানে আমার স্ত্রী আমাকে বিশ্বাস করেছে এবং লোকে তাকে যতকিছু বলেছে আমার সম্বন্ধে, তা সে অস্বীকার করেছে, এমনকী যখন ওসব সত্যিই ছিল, কাজেই এরপর থেকে নিজেকে অনেক অনেক নিচু এবং খুব ঘৃণ্য ব্যক্তি বলে মনে হতে থাকল। যদি সে আমাকে এতটা ভালোবাসতে পারে, তাহলে আমারও তো

BanglaBook.org

উচিত আমার প্রতি তার বিশ্বস্ত ধারণা অটুট থাকার জন্য তার প্রতি কিছু করার চেষ্টা করা। এবং এখন থেকে আমি তার করতে চলেছি।'

অন্যভাবে বলতে গেলে, লোকটি তার নিজস্ব মানস-চিত্রায়ণে সাড়া দিয়েছিল যা তিনি তার স্ত্রীর চোখে প্রতিফলিত হতে দেখেছিল—এবং তখন থেকে তিনি গোড়ালীতে বিদ্ধ হয়ে থাকা কাঁটার পরিবর্তে একজন সত্যিকারের মানুষ এবং বিশ্বস্ত স্বামীর মতো আচরণ করতে শুরু করলেন।

এমনকী যখন পরিষ্কার, মজবুত সফল বিবাহ-বন্ধনের মানস-চিত্র মনে জাগ্রত থাকবে, তারপরও এ সম্পর্ক-বন্ধন সম্বন্ধে নিরবচ্ছিন্নভাবে সতর্ক থাকতে হবে, পরস্পরকে মানিয়ে নিতে হবে, এবং এর পরিচর্যা করতে হবে। এখানে সাতটি পরামর্শ উপস্থাপন করা হল যেগুলো রুথ এবং আমি বিবাহিত দম্পতি যারা তাদের প্রেম-প্রীতির অনল-শিখা প্রজ্বলিত রাখতে চান তাদের জন্য।

১. প্রেম কী, বা সত্যি প্রেম বলতে কী বোঝায়, এ সম্বন্ধে পরিপক্ক ধারণা রাখার চেষ্টা করা প্রয়োজন। অনেক অনেক আমেরিকানদের কাছে, প্রেম হল শ্বাসরুদ্ধকর আবেগপ্রবণ উত্তেজনার মতো একটি বিষয় যার মধ্যে তারা উদ্বেলিত আবেগের প্রয়োজনীয় তৃপ্তির প্রত্যাশা করে। কিছু লোক, বিশেষ করে যুবক সম্প্রদায়, সত্যিই কিঞ্চিত বেশি কিছু চাইছে তাদের উৎসাহিত করার জন্য এবং তাদের এ চাওয়া নিঃসন্দেহে বিপরীত লিঙ্গের কাছ থেকে। এর প্রতি তারা রীতিমতো আসক্ত। এটা তাদের পেতেই হবে, এবং তারা যদি তা না পায় তাহলে তারা গুমড় হয়ে থাকে।

কিন্তু এটা নির্ভরতা, প্রেম নয়। এটা অগভীর, গভীর কিছু নয়। এটা একটা অনুভূতি কিন্তু কোনো অঙ্গীকার নয়, একটা অনুভূতি যা মনের ভাবকে বদলে ফেলতে পারে বা কোনো অবস্থাকে বদলে দিতে পারে—এবং অনুভূতি যখন অন্তর্হিত হয়ে যায়, এমনকী অস্থায়ীভাবেও যদি তা অন্তর্হিত হয়, তাহলে সিদ্ধান্ত নেয়াটা সহজ হয়ে যায় যে প্রেম-ভালোবাসা শেষ হয়ে গেছে।

আবেগজনিত প্রেম সত্যিই কাউকে বদলে ফেলতে পারে না। পরিপক্ক প্রেমের একটি আধ্যাত্মিক মাত্রা আছে যা একজন ব্যক্তিকে গভীরভাবে পরিবর্তীত করে ফেলে, এবং নারী বা পুরুষ উভয়কে আত্ম-স্বার্থ ব্যক্তি থেকে পরার্থপর ব্যক্তিতে পরিণত করে ফেলে। পরিপক্ক প্রেমে, প্রিয় কিংবা প্রিয়ার কল্যাণ এবং সুখানন্দ নিজের অপেক্ষা প্রতিপক্ষের জন্য অধিক গুরুত্বপূর্ণ হয়ে ওঠে; যেমনটা কেউ একজন বলেছেন, সত্যিকার ভালোবাসা হল অপরের প্রয়োজনে সঠিক পরিমাণ এবং সঠিক কিছু বিলিয়ে দেয়া। আর একটি সংজ্ঞা হল প্রেম এমন এক বস্তু যা উভয়ের দুঃখ-কষ্টের মধ্যে বসবাস করা থেকে আসে। এই ধারণাটি আবেগঘন, ভালোবাসার যৌন-সম্পৃক্তির চিত্র থেকে বহু দূরের বিষয় অর্থাৎ তা খুবই সাধারণ এবং খুবই জনপ্রিয় আমাদের আমেরিকান সংস্কৃতিতে।

কিন্তু ওগুলো সত্যের খুবই কাছাকাছি।

BanglaBook.org

কিছু কিছু মানুষ আছে যারা কখনও এটা শিখতে চায় না যে প্রেম শুধু একটি আনন্দদায়ক অনুভূতি নয়; এটা অন্য একজন ব্যক্তির সাথে সম্পর্ক স্থাপনের বিষয় এবং তার সাথে আচার-আচরণেরও বিষয়। অনেকদিন আগের কথা নয়, পাথরের মতো শক্ত মুখ নিয়ে আমার অফিসে বসেছিল এক মহিলা। আমাকে তিনি জানালেন যে, 'তিনি তার স্বামীকে এখন আর ভালোবাসেন না।'

আমি তাকে বললাম, 'প্রেম অনুভূতির চেয়ে বেশি কিছু। যদি আপনি মাত্র একটা মাস ভালোবাসা দিয়ে কিছু করেন আপনার স্বামীর জন্য, আপনার নিজের কেমন লাগে না লাগে সেদিকে কোনো খেয়াল রাখার দরকার নেই, তাতে সম্ভবত একসময় যে আন্তরিকতা এবং ভালোবাসা আপনার স্বামীর জন্য আপনার ছিল তা অবশ্যই ফিরে আসবে। এমনভাবে কাজ করুন যেন আপনি তাকে সত্যিই ভালোবাসেন, যদিও আপনি তা ভাবুন বা না-ই ভাবুন। ঠিক এই মুহূর্তে গুরুত্বপূর্ণ যে বিষয় তা হল আপনি কীভাবে কাজটি করছেন, কিন্তু কেমন অনুভব করছে তা নয়। আপনি যদি ভালোবাসা দিয়ে কিছু করার জন্য নিজেকে প্রস্তুত করেন, আপনি যদি শুধু আপনার স্বামীর সাথে দয়ামায়া এবং বিবেচনার সাথে আচরণ করেন, তাতে হয়তো আপনি আপনার বিবাহকে ধ্বংসের হাত থেকে রক্ষা করতে পারবেন।'

এভাবে কাজ করা কিন্তু চাতুরী নয়। একটি সুন্দর আশা নিয়ে মানস-চিত্রায়ণ করা যে আশান্বিত অবস্থাটি বাস্তবরূপ লাভ করবে, তাই সত্যিকার অর্থে এটাকে নাটকীয়করণ বলা যেতে পারে। এক্ষেত্রে, সেই মহিলা এখনও চেষ্টা চালিয়ে যাচ্ছেন এবং সাফল্যের সাথেই, কারণ খণ্ডিতপ্রায় বিয়েটি এখনও বেঁচে আছে।

২. **নিরবচ্ছিন্নভাবে যোগাযোগের কাজ চালিয়ে যান :** কত দীর্ঘ সময় আগে আপনি বা আপনারা বিয়ে করেছেন সেটা কোনো বিষয় নয়, আপনি কখনও আপনার যোগাযোগের কার্যপ্রণালী অগ্রাহ্য করতে পারেন না। ওসব বিরামহীন চালিয়ে যেতে হবে, ব্যবহার করতে হবে, পরীক্ষা করতে হবে, এবং যদি প্রয়োজন হয় তবে সংস্কারও করতে হবে।

যদি স্বামী-স্ত্রী অনেকদিন বিচ্ছিন্ন থাকে, যেমন অনেক দম্পতিই এ অবস্থায় থাকে, তবে সুনির্দিষ্ট কিছু সময়ের জন্য নিজেদের একটু ব্যাপৃত রাখা দরকার। সম্ভবত খুব ভোরের দিকে, হতে পারে তা ঘুমাতে যাবার আগে, নিজেদের নানা পরিকল্পনা এবং সমস্যা সম্বন্ধে, নিজেদের দুঃখ, কষ্ট বা ভুল বোঝাবুঝি নিয়ে, এসব নিয়ে বা যে কোনো বিষয় নিয়ে দু'জনের মধ্যে একটু আলাপ-আলোচনা করা যেতে পারে। একসাথে সুন্দর ভারসাম্যপূর্ণ জীবন কাটাতে হলে এটার বেশ প্রয়োজন আছে। ওভাবে, কষ্টভোগান্তি যেখানে পর্বতে নয়, ছুঁচোর ঢিবিতে সীমাবদ্ধ রয়েছে তা নিয়ে আলোচনা করা যেতে পারে। একবার যদি সত্যি সত্যি পারস্পরিক সহভাগীতা প্রতিষ্ঠিত হয়ে যায়, তাহলে বৈবাহিক সম্পর্ক এবং এর চারিদিকে যে চাপ এবং কষ্ট ওৎ পেতে থাকে সেগুলো প্রতিরোধ করা যাবে।

BanglaBook.org

সত্যিটা হল যে, বিবাহ এমন একটি চুক্তি যা নিয়ে সবসময় আলাপ-আলোচনা করতে হয়, এবং এক্ষেত্রে উভয়ের মধ্যে মিমাংসার মনোভাব এবং ছাড় দেবার এবং সাধারণ জ্ঞানের মনোবৃত্তি লালন করারও প্রয়োজন পড়ে। আপনার মধ্যে সেই জায়গাটা খুঁজে বের করতে হবে যেখানে আপনার যোগাযোগ স্থাপনের মনোভাবের ঘাটতি রয়েছে (উদাহরণ স্বরূপ বলা যায় যে, প্রত্যেক স্বামী-স্ত্রী সঙ্গতভাবেই খোলা মন নিয়ে এবং খোলাখুলি আলাপ-আলোচনা করবে) এবং একটি সংলাপ চালিয়ে যাবার চেষ্টা করতে হবে।

বিবাহিত জীবনে অনেক ধরনের যোগাযোগের বিষয় আছে। কোনো কোনো সময় সহানুভূতির সাথে কথা বলা হল সবচেয়ে সেরা পদ্ধতি। কোনো কোনো সময় একত্রে কাজ করা, কোনো কোনো সময় একত্রে কোনো খেলাধূলা করা। কোনো কোনো সময় এটা আকস্মিক, হৃদয়ছোঁয়া পরশ, কোনো কোনো সময় এক ঝলক দৃষ্টি বিনিময়। কোনো কোনো সময় একসঙ্গে সঙ্গ উপভোগ করা, হাসি বিনিময়। কোনো কোনো সময় মাধুর্যমণ্ডিত আনন্দঘন যৌনমিলন উপভোগ। যেভাবেই তা হোক না কেন, এটা হল বিবাহের হৃদয়-স্পন্দন। যখন এটা স্তব্ধ হয়ে যায়, তখন থেকে বিবাহ-বন্ধনের মৃত্যু ঘটে।

৩. আত্মতুষ্টির সম্মানিত পেশ কেমন করে করতে হয় তা শিখুন। এটা হল আত্মনিয়ন্ত্রণ এবং ধৈর্যের সম্মিলিত প্রকাশ। দুজনকেই একসাথে ভবিষ্যতে বিরাট কিছু লাভের জন্য তাৎক্ষণিক আনন্দ বা আত্মতুষ্টির কথা পরিত্যাগ করতে হবে বা স্থগিত করতে হবে এবং তা করতে হবে স্বেচ্ছায়। এটা শুনতে সুস্পষ্ট মনে হয়, কিন্তু আমি দেখেছি যে এতে ব্যর্থ হলে বিবাহ-ভাঙন হয়তো অনিবার্য হয়ে পড়ে। কিছু লোক আছে যারা টাকা-পয়সা সঞ্চয় করার বিষয়ে তেমন হিসেবী নয়, অথবা দীর্ঘ-মেয়াদী পরিকল্পনা এবং বিনিয়োগকাজে অণুক্ষণ ব্যপৃত রাখে। আবার অন্যরা অতিরিক্ত সময় কাজের পিছনে ব্যয় করতে চায় না, এমনকী ওভারটাইম কাজ করলে শেষ পর্যন্ত তাদের বিশেষ পুরস্কার মিলবে একথা জেনেও তারা তা করতে রাজি হয় না। ঠিক এই মুহূর্তে তারা কীভাবে আনন্দে কাটাবে বা আরাম আয়েশে কাটাবে সেদিকেই তাদের আগ্রহ খুব বেশি।

মানস-চিত্রায়ণ এক্ষেত্রেও সাহায্য করে থাকে, কারণ যদি আপনি যথেষ্ট স্পষ্টতার সাথে আপনার অভিষ্ট লক্ষ্যে পৌঁছার জন্য মানস-চিত্রায়ণ করেন, যদি ধৈর্যের পুরস্কার লাভের এবং আত্ম-শৃঙ্খলার খুব পরিষ্কার চিত্রটি মনশ্চক্ষুতে দেখেন, তাহলে প্রায় সময়ই আপনার লক্ষ্য হলে পানি পাবে, কিন্তু অন্যরা হয়তো তা মিস করবে বা করতে পারে।

আমি প্রায়ই একটা কথা ভাবি যে, দাম্পত্য কলহে ব্যাপৃত দম্পতি যখন একেবারে ভাঙনের কিনারায় এসে উপস্থিত তারা শুধু কয়েক সপ্তাহ বা মাসের জন্য সেই আত্মতৃপ্তিবোধ থেকে বঞ্চিত থাকবে, তবে তাদের বৈবাহিক বন্ধন আগের চেয়ে শক্ত-মজবুত করে গুটিয়ে নিতে সক্ষম হবে। তারা হয়তো এটা শিখতে পারবে যে দুঃখ-দুর্দশা অথবা এমনকী ব্যথা-বেদনার ক্রমন্বিত বৃদ্ধি পর্যন্ত রুখে দেয়া যায়। তারা এমনকী হয়তো অনুধাবন করতে পারবেন ওসবের প্রতিফলন কী

BanglaBook.org

হতে পারে না পারে যে, বিবাহবন্ধনের পেছনের দরজা দিয়ে পালিয়ে গেলেই যে তারা যে মূল সমস্যার সম্মুখীন হচ্ছে, তার কোনো পরিবর্তন ঘটে গেল এমন ভাবার বা আশা করার কোনো সুযোগ নেই। এসব সমস্যাগুলো সম্ভবত তাদের সাথে সাথেই চলতে থাকবে তাদের পরবর্তী সম্পর্কের পরিণতি পর্যন্ত যার প্রতিষ্ঠা লাভের জন্য তারা চেষ্টা চালিয়ে যাচ্ছে।

৪. **দায়িত্ব গ্রহণ করুন :** এই সত্যটি গ্রহণ করুন এবং মেনে নিন যে আপনি বা অন্য কেউ একজন বিবাহকে যেভাবে রূপায়ণ করবেন, তা ঠিক সেইরকম রূপই পরিগ্রহ করতে যাচ্ছে। এর চেয়ে ভালো কিছুও না, মন্দ কিছুও নয়। যে কোনো রকম মতভেদ বা বাদ-প্রতিবাদের মতো ঘটনাই ঘটুক না কেন, এর সম্মুখে দৃঢ়তার সাথে রুখে দাঁড়ান, এবং এটা সিদ্ধান্ত নিন যে আপনি আপনার সঙ্গীকে ছেড়ে দিতে যাচ্ছেন না, সম্ভব হলে মোটেও না। শুধুমাত্র একজন ব্যক্তিকে আপনি বদলে ফেলতে পারেন সেটা হল, নিজেকে। হ্যাঁ, আপনি নিজেকে বদলান। কিন্তু যখন আপনি সত্যি সত্যিই নিজেকে বদলান, এবং আপন দোষ মেনে নিয়েই প্রায়ই তা করেন, কোনো কোনো সময় ক্ষমাপ্রার্থী হয়ে, মাঝে মাঝে বিচ্ছেদের মিমাংসা করে, তাহলে মানুষের পুরো সমাধানটার রূপকারই বদলে যায়, মোটের ওপর আপনি যেমন চান তেমনভাবেই কাজটি সক্রিয় গতিশীলতা পাবে।

খুব বেশিদিন আগের কথা নয়, এক লোক আমাকে বলেছিল, 'আমি আমার স্ত্রীর মদ্যপান সমস্যার জন্য প্রার্থনা করেছিলাম।'

'তিনি কি মদ্যপান ছেড়ে দিয়েছে?' আমি জানতে চাইলাম।

'না,' তিনি বললেন। 'কিন্তু তাকে বিরক্ত করা ছেড়ে দিয়েছি। তাকে ছেড়ে দেবার কথা বাদ দিয়ে দিয়েছি। আমার মনে হয় তাকে সাথে নিয়ে বেঁচে থাকার মতো শক্তি আমি খুঁজে পেয়েছি এবং তাকে আমি ভালোওবাসছি, কিন্তু কীভাবে বা কতটা তা জানি না। আমি বিশ্বাস করি যে, তার প্রয়োজনমতো সাহায্য করার মতো ধৈর্য আমি লাভ করেছি। এবং আপনার মনে হয় কোনো না কোনোদিন সে বদলাবে।'

আমারও তা-ই মনে হয়। কিছু বিজ্ঞ লোক যেমন বলেছে, 'প্রার্থনা আবশ্যিকভাবে আপনার জন্য কিছু বদলায় না, কিন্তু তা কোনো কিছু লাভের জন্য আপনাকে বদলায়।'

৫. **মিমাংসা করতে শিখুন :** মিমাংসা করা অর্থ কিন্তু পরাজয় স্বীকার করা বোঝায় না। এটা যথার্থ অর্থ হল যে আপনাকে স্বীকার করতে হবে যে প্রতিটি প্রশ্নে দুটো বা তার চেয়ে বেশি পক্ষ থাকতে পারে। কোনো কোনো সময় এটা বিনিময় কাজেও সহায়তা করে, অবশ্যই তা করে চমৎকার রসবোধের মধ্য দিয়ে। স্বামী যদি গল্‌ফ খেলা বাদ দিয়ে রবিবারে গির্জায় যায়, স্ত্রী হয়তো তাতে ধুমপান করা ছেড়ে দেবে, যদি সে আইসক্রীমের ট্রে অপূর্ণ রাখা বাদ দেয় তবে হয়তো দেখা যাবে তার স্ত্রী টুথপেস্টের টিউবটার মাঝখানটা দুমড়ে দেবে না। এরকম কত কিছু হতে পারে।

BanglaBook.org

ত্রিশ বছর আগে আমি এবং রুথ যখন গ্রাম্য এলাকায় প্রথম একটি জায়গা কিনলাম, সে বাড়িটি ভালোবেসে ফেলল। কিন্তু আমি বিরক্ত বোধ করছিলাম। কারণ রাস্তা বরাবর একটি প্রকাণ্ড গোলাবাড়ি সুন্দর প্রাকৃতিক দৃশ্যকে কিছুটা ঢেকে রেখেছিল। রুথ আমাকে বলেছিল কী সুন্দর ছবির মতো দৃশ্য, কিন্তু তাতেও আমার বিরক্তি কমছিল না। আসলে পরবর্তী একুশ বছর পর্যন্ত বিষয়টা আমাকে বিরক্ত করছিল। আধ মাইল দূরে আর একটা বাড়ি ছিল, ও বাড়িটির সামনে এমন কোনো বাধাবিঘ্ন ছিল না। এখন রুথ আমাদের সেই বাড়ির প্রতি নিবেদিতপ্রাণ; কিন্তু সে জানতো যে ওই গোলাবাড়ির ব্যাপারে আমার মনের অবস্থাটা কেমন ছিল। সে এটা অনুভব করতে পেরেছিল যে একুশ বছর ধরে সে তার কাঙ্ক্ষিত আনন্দ উপভোগ করেছে, আর এখন সময় আমার হাতে। এবং সে কারণে, খুশি মনে সে আমার পছন্দের বাড়িতে যেতে রাজি হয়েছে। এটাই হল মিটমাট বা মীমাংসা—বৈবাহিক যন্ত্রাদি সচল রাখতে লুব্রিকেটিং তেলের মতো কাজ করে। (পাদটীকা যে বাড়িতে আমরা সরে গিয়েছি এখন সে বাড়িটা সে খুব ভালোবাসে)

৬. **প্রশংসা-কৌশল অনুশীলন করুন** প্রত্যেকেই একটু প্রশংসাবাণী শুনতে আশা করে। কিছুসংখ্যক মনোচিকিৎসক বিশ্বাস করেন যে কোনো কিছু অনুমোদন করার ইচ্ছা মানুষের অন্যতম শক্তিশালী একটি বৈশিষ্ট্য, হতে পারে তা সর্বাপেক্ষা শক্তিশালী। কাজেই কেন আমরা সাময়িকভাবে প্রশংসা করার কৌশল আয়ত্ব করব না, অদৃষ্টপূর্ব ক্ষুদ্র আকার ইঙ্গিত বলে দেয়, 'আমার মনে হয় আপনি যেভাবে বা যে ভঙ্গিতে আছেন তা বিস্ময়কর?' একটি অপ্রত্যাশিত ফুলের তোড়া। পকেটে ভালোবাসার একটি বার্তা রেখে দেয়া বা তা হতে পারে বালিশের তলায়, এভাবেই কারো অনুভূতিকে নাড়া দেয়া যেতে পারে।

আরনল্ড বেনেট নামে একজন ছিলেন, তিনি তার (অবিবাহিত সময়ে) মন্তব্য করেছিলেন যে, তার কাছে মনে হয় যে বিবাহ প্রায় সবসময়ই স্বামী-স্ত্রীর মধ্যে সৌজন্যবোধের মধ্য দিয়েই মৃত্যু ঘটে। কিন্তু বিষয়টি তেমন হওয়া উচিত নয়। আপনার স্ত্রীকে বা আপনার স্বামীকে স্রেফ একটা দিনের জন্য প্রশংসা করে দেখুন। আন্তরিক ভালোবাসার ফলপ্রদ গতিধারা দেখে আপনি বিস্মিত হয়ে যাবেন। প্রথমেই যদি বিস্মিত হয়ে মারা না যান!

৭. **আপনার জীবনের আধ্যাত্মিক দিকগুলো একত্রে বাড়িয়ে তোলার জন্য সবসময় সচেষ্ট থাকুন :** বিবাহ একটি কঠিন এবং চাহিদা বিষয়ক সম্পর্ক; মানুষ এর প্রয়োজনে সবরকম সাহায্য পেতে পারে। একটি সাধারণ এবং অতিবাস্তব নিয়ম হল আপনার জীবন-কেন্দ্রে বিধাতাকে ধারণ করা এবং সিদ্ধান্তগুলো খুব বলিষ্ঠ, আনন্দের মাত্রা হবে ব্যাপক, দুঃখ-কষ্ট ভোগ আরও সহনীয় হবে, জীবনের ভারী বোঝা হালকা বলে মনে হবে। এক ব্যবসায়ী আমাকে একটি বিস্ময়কর এবং অপ্রত্যাশিত একটি বিষয় জানিয়েছিল 'আমি যখন বাড়ি থেকে দূরে থাকি তখন সেই দূর থেকে প্রতি রাতে আমার স্ত্রীকে আমি ফোন করতাম। আর যখন আমি ফোন করি, মনশ্চক্ষুতে

BanglaBook.org

আমি এমনটাই দেখি যেন তৃতীয় পক্ষ হিসেবে বিধাতা আমাদের কথা শুনছেন, আমাদের সমস্যার সাথে সহভাগীতা করছেন, আমাদের প্রয়োজনগুলো বুঝতে পারছেন, আমাদের উভয়ের ওপর নজর রাখছেন। এটা এক ধরনের প্রার্থনা বলে অনুমান করছি আমি। যা হোক, এ থেকে আমরা অনেক ভালো কিছুই পেয়ে থাকি।'

অবশ্যই তারা তা পায়। আর যেসব বিবাহিত দম্পতি প্রার্থনা করে তারা অবশ্যই ভালো কিছু পেয়ে থাকে। তারা একসাথে গির্জায় যায়, একত্রে বাইবেল পড়ে, একত্রে বিশ্বাস করে। বাইবেলের একটি অনুচ্ছেদে আছে, সংক্ষেপে বলতে গেলে 'ঈশ্বর নিজেই যদি বাড়িটি নির্মাণ না করেন, তবে বৃথাই নির্মাণকারীর যত পরিশ্রম।' (সাম সঙ্গীত ১২৭:১)

একবার আমি শুনেছিলাম এক বিজ্ঞ বিবাহ-পরামর্শক বিয়েকে পর্বতারোহীর বেস ক্যাম্পের সাথে তুলনা করে বলেছেন যে, সে বেস ক্যাম্প থেকে যখন তারা সুউচ্চ কোনো পর্বতশৃঙ্গ জয় করার পরিকল্পনা করেন যেমন মেটারহন বা মাউন্ট এভারেস্ট, ব্যাপারটা তেমন। এই পর্বত আমার জীবনের প্রতীকস্বরূপ। বিবাহের বেস ক্যাম্প এমন এক জায়গা যেখানে আরোহীরা—অর্থাৎ বিবাহিত দম্পতি—তাদের প্রয়োজনীয় দ্রব্যাদি সংরক্ষিত রাখেন, তাদের সাজ-সরঞ্জাম গচ্ছিত রাখেন, যেগুলো পর্বতারোহনের সময় চূড়ান্ত পর্যায়ে আবশ্যক হয়ে থাকে।

বেস ক্যাম্প সত্যি সত্যি যোগ্যতরভাবে টিকে থাকার প্রতিনিধিত্ব করে : উচ্চতর জায়গায় ওঠার এই বেস ক্যাম্পের সুবিধাটা হল যদি আরোহীদের কোনো ত্রুটি দেখা দেয় তবে তারা বেস ক্যাম্পে ফিরে আসতে পারে খাবার-দাবার, উষ্ণতা এবং আশ্রয় লাভের জন্যে। এতে তাদের শক্তি-সামর্থ নবায়িত হয়, যাতে তারা নতুন করে চেষ্টা চালাতে পারে। শৃঙ্গে পৌঁছার জন্য সমস্ত পর্বতারোহীদের সামনে এগোবার স্বাধীনতা রয়েছে এবং বিভিন্ন পথ অনুসরণ করার এবং পথ অবলম্বনের জন্য পরীক্ষা-নিরীক্ষা চালানোর সুযোগ রয়েছে। কিন্তু বেস ক্যাম্প হল এমন এক জায়গা যেখানে তাদের যোগাযোগ ঘটে থাকে, যেখান থেকে তারা তাদের পরিকল্পনা এবং সিদ্ধান্ত গ্রহণ করেন। বেস ক্যাম্প থেকে তাদের অভিপ্রেত কার্যাবলী যদি ঠিকমতো পরিচালিত না হয় তবে তাদের অভিযাত্রার নিস্ফল পরিণতি ঘটবে।

কাজেই আপনি বা আপনারা যদি বিবাহিত হয়ে থাকেন, অথবা কখনও যদি বিয়ে করার ইচ্ছা পোষণ করে থাকেন, তাহলে ভালোভাবে এবং পছন্দমাফিক আপনি বা আপনার বেস ক্যাম্পের মানস-চিত্রায়ণ বিষয়টি আপন মনে ধারণ করুন। আর এই কাজে সাফল্য পেতে হলে আপনাকে ভালোবাসা, প্রেম এবং সাহচর্যপূর্ণ মনোভাবকে সাজ-সরঞ্জাম হিসেবে গ্রহণ করতে হবে, এবং এসব কিছু উষ্ণতা লাভ করবে আনুগত্য, বিশ্বাস এবং আস্থার মাধ্যমে। এবং ক্যাম্পে অবস্থান এবং অভিষ্ট লক্ষ্যে পৌঁছার কাজে বিধাতার কাছে আশীর্বাদ প্রার্থনা করতে ভুলে যাবেন না কখনও।

তারপর সাহস এবং আত্মবিশ্বাসের সাথে জীবনের প্রস্তাবিত সুউচ্চশৃঙ্গে আরোহণ করতে শুরু করুন।

BanglaBook.org

অধ্যায় ॥ ১১

ক্ষমা করার মধ্যে নিরাময়ী শক্তি

সাধারণত, যখন রবিবার সকালে কথা বলার সময় আসে আমার কাছে, আমি প্রায়ই এবং খুব যত্নের সাথে আমার মনে খুব সুন্দরভাবে যে বিষয়গুলো গেঁথে থাকে সেই উপাদানগুলোই আমি আমার বক্তব্যে তুলে ধরি। ইতোমধ্যে সকাল ১১:১৫-তে প্রার্থনা কার্য শুরু হয়ে যায়, এর মধ্যে আমার প্রস্তুতি শেষ হয়ে যায়। কিন্তু একদিন রবিবার সকালে ১০:৪৫-এ বক্তব্য রাখতে আমার একটু সমস্যা হচ্ছিল। বিশেষ একটি বিষয়ের ওপর বিশদ ব্যাখ্যা আমি প্রয়োজন মনে করছিলাম, কিন্তু এর একটাও মনে আসছিল না, অন্য একটা নিয়ে যে ভাববো, তা-ও সম্ভব হচ্ছিল না, ঘড়ির কাঁটা টিক টিক শব্দ করে সময়কে এগিয়ে নিয়ে যাচ্ছিল, আর ক্রমে ক্রমে অস্বস্তি বেড়ে চলছিল আমার।

পড়ার ঘরে ডেস্কের সামনে বসে বসে বুক কেসের ওপরে খোঁজাখুঁজি করছিলাম, এবং সেখানে কয়লা রাখার ছোট্ট ধাতব পাত্র সামান্য কয়লায় পূর্ণ ছিল। কয়লার ধাতব-পাত্রের সাথে খেলনা খুন্তিও ছিল, এটা এখানে গত ত্রিশ বছর যাবৎ বসানো ছিল, এবং এটার জন্য আমার সাবধানতার কমতি ছিল না কখনও। আর এ থেকেই আমি আমার বিশদ-ব্যাখ্যার প্রয়োজনীয় উপাদান পেয়ে গেলাম!

ত্রিশ বছর আগে হাসপাতালের এক রোগীকে দেখার জন্য ডাকা হয়েছিল আমাকে। এই মহিলা রোগী তার জীবনে বহুবার দুর্ভাগ্যের শিকার হয়েছিলেন। কিছু লোক তার সাথে খুবই বাজে আচরণ করেছে। তারা তাকে ঠকিয়েছিল, তার কাছে মিথ্যে বলেছিল এবং তাকে প্রায় ধ্বংসই করে ফেলেছিল এবং তিনি তাদের ঘৃণার দৃষ্টিতে দেখেছেন। এই ঘৃণাবোধ তার সমস্ত চিন্তাকে অন্ধকার করে দিয়েছিল এবং বিবর্ণ করে দিয়েছিল তার মনকে, যেন সমাধির মতো কালো রঙে বিধূর করে দিয়েছিল। আর এর বদলে তার স্বাস্থ্য ক্ষতিগ্রস্ত হতে শুরু করল। তিনি আমাকে বলেছেন যে, হাসপাতালের ভেতরে বাইরে দেহ মনে প্রচণ্ড কষ্টের মধ্যে ছিলেন, এবং ওধরনের পরিস্থিতিতে তা অস্বাভাবিক কিছু ছিল না। তিনি আমার সাহায্য প্রার্থনা করেছিলেন।

আমিও বেশ চেষ্টা করেছিলাম, কিন্তু খুব একটা সাফল্য পাইনি। আমি তাকে বলেছিলাম যে, যে সমস্ত লোক আপনার ক্ষতি করেছে বলে মনে করেন, তাদের আপনি ক্ষমা করে দিন, কিন্তু তিনি বলেছিলেন যে তিনি তা করতে পারেননি। তার ক্রোধের অনুভূতি এবং অপমানজাত কোনো বিরক্তি তার মনকে এমনভাবে চেপে

BanglaBook.org

ধরেছিল যে কোনোভাবেই ওগুলো মন থেকে হটিয়ে দিতে পারছিলেন না। এমনকি আমি যখন তাকে বললাম যে, এই পরাক্রমী ভাবনাগুলোই তার স্বাস্থ্য সমস্যার কারণ, মনে হল যে এসব তিনি ছেড়ে ছুঁড়ে ফেলে দিতে পারছিলেন না। তিনি যেন শুধু ক্রোধে অন্ধ হতে লাগলেন। তিনি বলেছিলেন যে তার এ ক্রোধ ন্যায়সঙ্গত, হতে পারে তা আসলেই ন্যায়সংগতই ছিল, কিন্তু তা সত্যেও তা তাকে ধ্বংস করে ফেলেছিল।

একদিন, আমার নিজের ছেলেমেয়েদের জন্য খ্রিস্টমাসের উপহার খুঁজে বেড়াচ্ছিলাম, তখন কয়লা রাখার এই খেলনা পাত্রটি আমার চোখে পড়েছিল, এবং ঠিক তখনই এই মহিলা আর তার সমস্যাগুলোর কথা আমার মনে ভেসে উঠল। তাই কয়লা রাখার ধাতু-নির্মিত এই পাত্রটি কিনে ফেললাম এবং হাসপাতালে তার পাশে নিয়ে রাখলাম। 'আপনার জন্য একটি উপহার এনেছি,' আমি বললাম তাকে। 'কিন্তু এটা উপহারের চেয়েও বেশি কিছু, এটা একটা ব্যবস্থাপত্র (Prescription) যা আপনার সমস্ত স্বাস্থ্য-সমস্যায় উপকারে আসতে পারে, হতে পারে আপনি হয়তো সমস্যাগুলো জয়ও করে ফেলতে পারেন। আমি জানি যে ওই লোকগুলোকে আপনি ঘৃণা করেন যারা আপনার ক্ষতি করেছে, কিন্তু ঘৃণা বস্তুটা বুমেরাং-এর মতো ফিরে আসে। সেই সাথে এর কিছুটা চক্রাকারে ফিরে এসে আপনাকে আঘাত করছে।'

আমি খেলনা খুন্তিটা হাতে নিলাম এবং কিছু খেলনা কয়লা খুদলে নিলাম, 'ওই ঘৃণামিশ্রিত ভাবনাগুলো এই কয়লার পিণ্ডের মতো শক্ত এবং কালো,' আমি বললাম তাকে। 'কাজেই যখনই কোনো কুৎসিত ভাবনা আপনার মনে এসে উপস্থিত হবে, তখন এই খুন্তিটা হাতে নেবেন এবং কিছু কালো কয়লার পিণ্ড তুলে নেবেন এবং বিছানার নীচে ছুঁড়ে ফেলে দেবেন, দৃষ্টির আড়ালে চলে যাবে তা। এটা যখন করছেন আপনি, মনশ্চক্ষুতে এটা দেখুন যে আপনার অন্ধকার ভাবনাগুলো আপনার সচেতন মন থেকে দূরে নিক্ষিপ্ত হচ্ছে। যত কালো বা কুৎসিত ভাবনাগুলো আপনি মন থেকে বাইরে ছুঁড়ে দেবেন, তত দ্রুত আসল বা প্রকৃত বর্ণচ্ছটা আপনার মনে এসে উপস্থিত হবে, আগত সেই বর্ণ অমন কালো নয়, বরং পরিষ্কার এবং সাদা। এবং একবার যদি আপনার মন স্বাভাবিকতা এবং স্বাস্থ্য ফিরে পায়, তবে আপনার শরীরও স্বাভাবিকতা এবং সুস্বাস্থ্য ফিরে পাবে।'

আমার ভালো মনে আছে যে তিনি সেই ক্ষুদ্র ধাতব খেলনার দিকে তাকিয়ে ছিলেন এবং হেসেছিলেন।

'আপনি নিশ্চয়ই মজা করছেন,' তিনি বলেছিলেন। তারপর ধীরে ধীরে আবার বলেছিলেন, 'কিন্তু যেভাবে আমি বিষয়টি অনুভব করছি তা মজা বা তামাশা নয়, তাই নয় কী? ঠিক আছে। আমি চেষ্টা করে দেখবো।'

'চমৎকার', আমি বলেছিলাম। 'এবং সমস্ত কয়লা যখন শেষ হয়ে যাবে, আর আপনার নার্স ওগুলো ঝাড়ু দিয়ে বের করে দেবে, আপনি আবার তা শুরু করবেন।'

BanglaBook.org

তিনি ঠিক তেমনি করেছিলেন, এবং দৃশ্যতঃই সাধারণ প্রতীকি কাজ এবং গভীর আরোগ্যকর বিধানের মধ্যে স্থানান্তরিতকরণ সম্ভব করে তুলেছিলেন যা খুব মন্দভাবে হলেও তার প্রয়োজন ছিল, কারণ ক্রমে ক্রমে তিনি ভালো বোধ করছিলেন। তিনি আর হাসপাতালে শুয়ে শুয়ে সময় কাটাননি। ভালো একজন মহিলা তখন তিনি, শক্তিশালী খ্রিস্টধর্মের অনুশীলন শুরু করেছিলেন, তার মনে-প্রাণে অনুক্ষণ যে ঘৃণার বিষ জমে থাকতো, সেসব এখন ধুয়ে-মুছে পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন। অবশেষে তিনি আমার দেয়া সেই ছোট্ট কয়লার ধাতব-পাত্র আমাকে ফেরত দিলেন, বললেন যে এটা খুব চমৎকার কাজে দিয়েছে। আমি এটা বুককেসে রেখে দিলাম, এবং সেই প্রভাতে ধর্মোপদেশ দেবার পূর্ব পর্যন্ত ওটা ওখানেই রেখে দিলাম আমি; যেটা ক্ষমা করার মতো আরোগ্যশক্তিসম্পন্ন ছিল।

অন্যতম সর্বোৎকৃষ্ট এবং গুরুত্বপূর্ণ শিক্ষা মানুষ লাভ করতে পারে যে যখন তারা জীবন পরিক্রমায় বুঝতে পারে কীভাবে ক্ষমা করতে হয়। আমাদের প্রভু আমাদের শিখিয়েছেন যে তোমরা তোমাদের শত্রুকে পর্যন্ত ক্ষমা করবে, শুধু একবার নয়, সাতবার নয়, সত্তরবার, সাতশবার। হয়তো এ কথা বলার সময় তিনি স্মিত হেসেছিলেন, কিন্তু যা সত্যি তা হল ক্ষমাদানের কথা তিনি যে অর্থে বলেছেন তা আমাদের দেখিয়ে দেয় যে কাউকে ক্ষমা করা যে কত কঠিন কাজ তা তিনি বুঝতে পেরেছিলেন, বিশেষ করে সেই ব্যক্তিকে ক্ষমা করা কঠিন যে আপনার ক্ষতি করেছে। এটা কঠিন, ভীষণ কঠিন, বার বার ক্ষমা করা সত্যিই ভীষণ কঠিন কাজ, তা স্বত্ত্বেও যীশুখ্রিস্ট এর গুরুত্ব তুলে ধরেছেন। এমনকী তিনি এ কথাও বলেছেন যে যদি কারো সাথে তোমার কলহ-বিবাদ থাকে, তবে ঈশ্বরের বেদীমূলে তার উদ্দেশ্যে কোনো উপহার বা নৈবেদ্য অর্পণ করা অর্থহীন, এবং তার আশীর্বাদ প্রার্থনা করাও অর্থহীন যে পর্যন্ত না আপনি প্রথমে তার কাছে যান এবং তার সাথে মিলিত হন। ক্রোধ, ঘৃণা, এবং অপমানজাত বিরক্তি এগুলো তার সম্মুখে অন্তরায় হয়ে দাঁড়ায় এবং সে ব্যক্তিকে আধ্যাত্মিক শক্তি মাহাত্য থেকে বঞ্চিত করে। দীর্ঘকালস্থায়ী ঈর্ষাপরায়ণতা, ক্রোধ পুষে রাখা, অথবা ভয়ানক কিছু এবং দীর্ঘ মেয়াদী হিংসা বিবাদ এগুলো ক্যান্সারের মতোই ক্রমবৃদ্ধিমান।

কাজেই ক্ষমাশীলতা শুধু যে একটি প্রশংসাজ্ঞাপক গুণ তা-ই নয়, এটা প্রদর্শন করার কর্তব্য কারণ একজন খ্রিস্ট-অনুসারী হিসেবে এটা তার আদর্শিক বস্তু। (সকল ধর্মেই ক্ষমাশীলতার কথা বিশেষভাবে বলা হয়েছে) ক্ষমাশীলতা আপনার জন্য আবশ্যকীয় সুরক্ষাস্বরূপ। এটা বিষাক্ত বস্তুর বিষঘ্ন বস্তুস্বরূপ, তা না হলে আপনার শরীর বিষাক্ত হয়ে যেত এবং আপনার আত্মাকে ক্ষতিগ্রস্ত করে ফেলতো।

BanglaBook.org

সহানুভূতিসম্পন্ন বিচার

আপনি কীভাবে একজন ক্ষমাশীলতাসম্পন্ন ব্যক্তিতে সজ্জিত হবেন? প্রথমে আপনি ইচ্ছাশক্তির বলে সিদ্ধান্ত নিন যে আপনি কোনো বিচার বিষয়ক ব্যক্তি হতে যাচ্ছেন না। বাইবেল এ সম্পর্কে পরিষ্কার বলে, 'কারো বিচার করো না...' (মথি ৭:১) এবং

এই নিষেধাজ্ঞার পিছনে যে কারণ তা খুব সহজ সরল : আমাদের কখনও সবরকম তথ্য হাতে থাকে না যার বলে আমরা ন্যায়বিচার করতে সক্ষম হবো। সবসময়ই কিছু না কিছু বিষয় থাকে যা আমাদের কাছ থেকে লুক্কায়িত, তা শুধু ঈশ্বরই জানেন। কাজেই যিনি সর্বজ্ঞ, বিচারের ভার তার ওপরই ছেড়ে দেয়া ভালো। যদি শক্তির দরকার হয়, তবে তাও তার কাছ থেকেই তা আসুক। 'প্রতিশোধ আমারই; আমিই তা পরিশোধ করবো, এ কথা ঈশ্বর বলেন,' যে কোনোভাবেই হোক, আমাদের কেউই নির্দোষ নই যে আমরা অপরের ব্যাপারে কঠোর এবং ক্ষমাহীন হবো, এমনকী তারা যদি আমাদের আঘাত করেও থাকে বা আমাদের মনের কষ্টের কারণও হয়ে থাকে।

আমি স্বীকার করবো যে, এটা পরিষ্কার দেখতে পাবার আগে আপনার জীবনের বহুবছর লেগে যাবে। অনেক লোক আমাকে এবং রুথকে জিজ্ঞেস করেন যে মানুষের সমস্যায় আমাদের সাহায্য সহযোগিতা বিগত বছরগুলোতে কোনো পরিবর্তন আনতে পেরেছে কিনা। আচ্ছা, না, খুব বেশি একটা না, কিন্তু আমরা অবশ্যই মনে করবো যে আমরা বেশ কিছুটা সহিষ্ণু, এবং যখন আমরা শুরু করেছিলাম, তখনকার থেকে এখন কিছুটা সহানুভূতিসম্পন্নও আমরা। আমরা জানি যে, মানুষ ভুল করতে যাচ্ছে। কারণ তারা মানুষ বৈ তো কিছু নয়। আর তাছাড়া, আমরা নিজেরাই কিছু ভুল করে থাকি। আমরা এও জানতে পেরেছি যে আমরা প্রত্যেকেই বিস্ময়করভাবে হালকা এবং জটিল যন্ত্রাংশের মতো, সব ধরনের গুপ্ত ক্ষয় এবং ক্ষতের বিষয়বস্তু আমরা, এবং যখন প্রদত্ত ঘটনার মূল উৎপাদকগুলোর দিকে আপনি তাকাবেন তখন আপনি অবাক না হয়ে পারবেন না যে, কেমন করে সাধারণত মানুষ তেমনটাই করে যেমনটা তারা ভাবে।

দৃষ্টান্তস্বরূপ, কয়েক মাস আগে, আমি এক মহিলার সাথে কথা বলছিলাম, তিনি আমার সাথে পরামর্শ করেছিলেন কারণ তিনি গভীর সমস্যায় পড়েছিলেন। এক ইনসিউরেন্স কোম্পানির ক্লেইম মিথ্যা প্রতিপন্ন করে টাকা চুরি করেছিলেন। ডাক্তারদের নাম জালিয়াতি করে এবং মেডিক্যাল বিষয়ক কিছু আবিষ্কারের নামে যা কখনই বাস্তবে ঘটেনি, তিনি এভাবে কোম্পানির সাথে জুয়াচুরি করে প্রায় পঞ্চাশ হাজার ডলার হাতিয়ে নিয়েছেন। তিনি এই ভেবে ভয় পেয়ে গিয়েছিলেন যে, কোম্পানির কর্মচারীরা তার ওপর সন্দেহ করবে এবং তদন্ত শুরু করবে। অনুসূচিত এবং ভীত সেই মহিলা আমার শরণাপন্ন হয় সাহায্যের জন্য।

তাহলে এ বিষয়ে কোনো সন্দেহ নেই যে সেই মহিলা একজন চোর ছিলেন। পুনরুদ্ধার করতে হবে তাকে। আর তখনও আমার নিজের প্রতিক্রিয়ার কথা ভাবছি আমি। আমার ভাবনাটা একটু অন্যরকম ছিল যে ত্রিশ বছর আগে হলে ব্যাপারটা কেমন হতো। তখন হয়তো আমি ন্যায্য ঘৃণামিশ্রিত ক্রোধের প্রকাশ ঘটিয়ে আমার প্রতিক্রিয়া ব্যক্ত করতাম। 'তুমি টাকা চুরি করেছ।' আমি হয়তো বলতাম, 'ঠিক এখনই আমাদের সংশ্লিষ্ট কর্তৃপক্ষের কাছে যাওয়া ভালো এবং উচিত। ন্যায় তো

BanglaBook.org

ন্যায়ই এবং অন্যায় অন্যায়ই। আপনি ন্যায্যতার সীমালঙ্ঘন করেছেন এবং তাই তার প্রাপ্য ফলও ভোগ করতে হবে আপনাকে।'

কিন্তু বছরের পর বছর আমি অনেক শুনতে শিখেছি এবং বিচার করেছি অল্প। আমি জানতে পেরেছি যে এই হতবুদ্ধি মহিলা ছাব্বিশ বছর বয়সে, জীবনের সেই প্রারম্ভিক পর্যায়ে মূর্ছারোগে আক্রান্ত হয়েছিলেন এবং সেই থেকে তার মাতৃত্ব লাভের সম্ভাবনা ঘুচে যায়। আমি দেখতে লাগলাম যে তার জাগতিক বস্তু লাভের তীব্র আকাঙ্ক্ষার কাছে তিনি বাধিত, যার ফলশ্রুতি হিসেবে তিনি তার নিজস্ব কোম্পানির সাথে অর্থ প্রতারণা করতে শুরু করেন। আর এটা তার সন্তান-সন্ততি থেকে চিরবঞ্চিত থাকার ক্ষতিপূরণস্বরূপ করুণ প্রয়াস মাত্র। তিনি যা করেছেন তার জন্য আমি তাকে ক্ষমা করিনি। কিন্তু তার জন্য সত্যিই কষ্ট অনুভব করেছি।

সুতরাং, রুথের সাথে সবিষদ কথা বলার পর, ইনসিউরেন্স কোম্পানিতে চাকরি করে আমার এমন এক বন্ধুকে ডেকে পাঠালাম, পুরো ঘটনা তাকে জানালাম, এবং জানতে চাইলাম যে এক্ষেত্রে আমার কী করা উচিত। সে বলল যে, তার মতে এই মহিলার উচিত তার কোম্পানির প্রেসিডেন্টের কাছে যাওয়া, অথবা উচ্চপদস্থ কোনো অফিসারের কাছে যেখানে তার পক্ষে যাওয়া সম্ভব, এবং স্বীকার করা যে তিনি কী করেছেন, আর তার জন্য ক্ষমা প্রার্থনা করা এবং কিছু কিছু করে ওই টাকা পরিশোধ করার জন্য সময় চেয়ে নেয়া। 'আমার মনে হয় তারা সুন্দর সদয় আচরণ করবে তার সাথে,' আমার বন্ধু আমাকে বললেন এ কথা। 'টাকার অংকটা মহিলার কাছে বড় মনে হলেও তা তাদের কাছে তেমন বড় নয়। তুমি যেমন বলছ তা থেকে বোঝা যায় যে, মহিলাটি সত্যিই দুঃখিত এবং এর ক্ষতিপূরণও করতে চান। হতে পারে যে এই বেসামরিক সভ্য কর্তৃপক্ষ তাকে ঘৃণার পাত্র নাও করতে পারে।'

সুতরাং এভাবেই অগ্রসর হলাম আমরা, এবং শেষ পর্যন্ত আমার বন্ধু যেভাবে ভবিষ্যৎবাণী করেছিল ব্যাপারটা ঠিক সেরকমই ঘটল। মূল বিষয়টা ছিল যে, একজন যুবতী-মহিলা, যিনি বাজে ধরনের একটি ভুল করে ফেলেছে তাতে তা একটি অপরাধ কাহিনী হিসেবে গণ্য হলেও তা ছেড়ে দেয়া হয়েছিল, কারণ রুথ এবং আমি দুজনেই আরও অনেক সহিষ্ণু হতে শিখেছিলাম, আর আমি আশা করি বছরের পর বছরব্যাপী আমাদের মধ্যে আপস-নিষ্পত্তির মনোভাবও জোড়াল হয়েছিলে।

সহানুভূতির জ্ঞান, তারপর, এক সচেতন অস্বীকার; বিচার-সম্বন্ধীয় ব্যক্তির ক্ষমাশীলতা লাভে সক্ষম হবার পথে প্রথম পদক্ষেপ হতে পারে। এমনকী তা যদি হয়ও, এক ধরনের কঠিন মনোভাব থেকেই যায় যখন আপনি ভাবেন যে আপনার ভুল হয়েছে। স্বভাবজাত, পশুবৎ প্রতিক্রিয়া হল যুদ্ধে প্রবৃত্ত হওয়া, আঘাত করা, কারণ আপনি আঘাতপ্রাপ্ত হয়েছেন। কিন্তু এটা ঠিক এমনই একধরনের সারা প্রদান যেটা যীশুখ্রিস্ট আমাদের হৃদয় থেকে বের করে দেবার চেষ্টা করেছিলেন, যখন তিনি আমাদের বললেন যে তোমরা তোমাদের শত্রুকেও ভালোবাসবে এবং 'তাদের মঙ্গল করবে যারা তোমাদের সাথে বিদ্বেষভাবাপন্ন আচরণ করেছে।' (মথি ৫:৪৪)

BanglaBook.org

তিনি আমাদের তা বলেছেন কারণ তিনি জানতেন যে, ক্ষমাশীলতা থেকে প্রভূত আরোগ্যশক্তি নির্গত হয়, তা যে শুধু ক্ষমাপ্রদানকারী থেকে হয় তা নয়, যিনি ক্ষমাপ্রাপ্ত হন তার থেকেও হয়। সম্প্রতি নিউইয়র্কের এক ক্যান্সার স্পেশালিস্ট ডাক্তারের কথা শুনেছি, যিনি তার কর্মজগতে উচ্চ সম্মানে ভূষিত। যখন একজন নতুন রোগী তার কাছে আসে, কোনো রকম চিকিৎসা শুরু করার আগে এই ডাক্তার তার পেছনের সবকিছু অনুসন্ধান করার চেষ্টা করেন, বিশেষ করে বাবা-মার সাথে তার সম্পর্ক কেমন, ভাইবোনদের সাথে তার সম্পর্ক কেমন, এবং যে কোনো নিকট-আত্মীয় অথবা খুবই নিকট বন্ধু-বান্ধবের সাথে তার সম্পর্ক কেমন ইত্যাদি। তিনি বিশ্বাস করেন যে আবেগজাত উপাদানগুলো কোনো ব্যক্তির ক্যান্সার সংবেদনশীলতার ক্ষেত্রে বিরাট ভূমিকা রেখে থাকে এবং আবেগজাত আবহাওয়া বুঝে ওঠার চেষ্টা করাকে অপরিহার্য বলে মনে করে যেখন থেকে রোগটির শুরু হয়েছে।

এই চিকিৎসক অন্যতম একটি বিশেষ কাজ করতেন, তা হল তিনি রোগীর পরিবারে সবাইকে একটি অধিবেশনের একত্রে জড়ো করতেন, যাকে তিনি বলতেন ক্ষমা করার লগ্ন। কিছুটা অসাধারণ এই সভায়, উপস্থিত প্রত্যেক ব্যক্তিকে তাদের যে কোনো দুঃখ-কষ্ট, রাগ বা বিরক্তিবোধ যা তারা সেই রোগীর প্রতি বয়ে চলেছে, অথবা এমনকী একে অপরের প্রতি বয়ে চলেছে, সমস্ত কিছু একদম খোলাখুলিভাবে প্রকাশ করতে বলতেন। তারপর যখন এসব লুকিয়ে থাকা শত্রুভাবাপন্নতা বাইরে প্রকাশিত হয়ে যেত, তখন পুষে রাখা শত্রুতার পোষণকারীকে অনুরোধ করা হতো যেন সে সহজ সরল মনে পীড়নকারীকে ক্ষমা করে দেন, অথবা কাল্পনিক কোনো পীড়ক যদি থেকে থাকে তাকেও যেন ক্ষমা করে দেন। এই অধিবেশনে, বিস্ময়কর বিষয়টি আলোয় এসে পড়তো এবং একটি সুন্দর সমাধানের মধ্য দিয়ে পরিণতি লাভ করতো।

একবার পুষে রাখা এই গুপ্ত ক্রোধ যখন ক্ষমাদান-শক্তির দ্বারা নিষ্ক্রিয় হয়ে যেত, এই ডাক্তার তখন, আর একটি অধিবেশন ডাকতেন যাকে তিনি বলতেন ভালোবাসার লগ্ন। এসময় সংশ্লিষ্ট প্রত্যেকে সবার জন্য স্নেহ-প্রীতি এবং উদ্বেগ প্রকাশ করতেন। প্রথমে ক্ষমাদান। তারপর ভালোবাসা। অসাধারণ এই ডাক্তার যে ফলাফলটা উপলব্ধি করেন, তা হল এর মধ্যে দিয়ে এমন একটা পরিবেশ তৈরি হয় যাতে যে আরোগ্যকর শক্তি তিনি রোগীর জন্য প্রয়োগ করতে চান সর্বাপেক্ষা ফলপ্রসূভাবে কাজ করতে সক্ষম হতো। আর আমার মনে হয় যে বিষয়টা অবশ্যই প্রায় এমনই পরিণতি লাভ করবে।

মানস-চিত্রায়ণ কীভাবে এসব কিছুর মধ্যে প্রবেশ করে? বিচিত্র পথে। যদি কোনো বন্ধুর সাথে আপনার সম্পর্ক বেখাপ্পা মনে হয়, তাহলে এই পদ্ধতি আপনাকে মনশ্চক্ষুতে দেখতে সাহায্য করবে যে, আপনাদের মধ্যে বিদ্যমান কলহের অবসান ঘটেছে, আর পুরোনো সম্পর্কের প্রত্যার্পণ ঘটেছে, ব্যথা-বেদনা এবং বন্ধু-বিচ্ছেদের মনোভাব মন থেকে বেরিয়ে গিয়েছে। যদি এই মানস-চিত্রায়ণ

BanglaBook.org

মনের মধ্যে গেঁথে ফেলতে পারেন, তাহলে বুঝতে হবে যে বিস্ময়কর প্রথম ধাপ আপনার গ্রহণ করা হয়ে গেল।

রুদ্র-রোষ এবং অপমানজাত রাগ-অনুভূতি যদি খুব গভীরে চলে যায়, তাহলে যে লোকটা আপনার ক্ষতি করেছে সেই ব্যক্তির পরিষ্কার এবং সুস্পষ্ট মুখচ্ছবি আপনার মানসপটে ভেসে উঠতে সাহায্য করবে কোনো কোনো সময়, তারপর আপনি যেমন কল্পনা করেন ঠিক সেইভাবে যীশুখ্রিস্টের মুখচ্ছবি অন্য সমস্ত মানস-চিত্রিত বস্তুর ওপর স্থাপন করুন এবং সশব্দে বলুন, 'যীশুখ্রিস্টের নামে আমি তোমাকে ক্ষমা করছি, আমেন।' (এক্ষেত্রে পাঠকবৃন্দ তাদের স্ব-স্ব ধর্মওনেতার স্মরণে কাজটি করতে পারেন। এটা হল আরোগ্যকর প্রার্থনা এবং একটি বলিষ্ঠ বিষয়ও। শেষে আমেন বলার অর্থ হল, 'তেমনই হোক,' এবং এটা সত্যি সত্যি আপনার অবচেতনের প্রতি একটি আদেশস্বরূপ যাতে নেতিবাচকভাব এবং দণ্ডার্হ-চিন্তাগুলো আপনার মনের গভীরে শিকড় বিস্তার করেছে সেগুলো যাতে বিদূরিত হয়। উপড়ে ফেলুন ওগুলো এবং আপন মঙ্গলের জন্য বাইরে ছুঁড়ে দিন।

প্রার্থনা আবশ্যকীয় কারণ ক্ষমা করা কঠিন কাজ এবং তা আমরা সহজে আর একাই করে ফেলতে পারি না। এক্ষেত্রে নিশ্চিতভাবেই ঈশ্বরের কৃপা একান্ত প্রয়োজন যাতে আমাদের মন ক্ষমাদান করার জন্য প্রস্তুত হয় আর আমাদের নিজের পরিবর্তন ঘটানোর আগেই আমাদের মনকে পরিবর্তিত করতে হবে। কিন্তু যখন ঈশ্বরের শক্তি এবং ভালোবাসা আমাদেরকে সামর্থবান ব্যক্তির মতো কাজ করার সুযোগ দেয়, তখন এমনকী গভীরতম তিক্ততাও ধুয়ে মুছে পরিষ্কার হয়ে যেতে পারে। এবং এটা সত্যি, তাই আপনারা আমাকে বিশ্বাস করতে পারেন।

অনুপ্রেরণা দেবার মতো দুই পরিবারের দুটো গল্প

অল্প কয়েক বছর আগে পেনসিলভানিয়াতে, কষ্টসহিষ্ণু, সবল এক কৃষক পরিবার ছিল। জে তার স্ত্রী রুথ এবং তিনটি সুন্দর ছেলে নিয়ে গঠিত পরিবারটি। এর মধ্যে সবচেয়ে ছোট ছেলেটি ছিল খুব উৎফুল্ল, চোখেমুখে চঞ্চলতার ছাপ, স্কুল পড়ুয়া এই ছেলেটির নাম ছিল নেলসন। তার শিক্ষকরা তাকে বলতেন, 'সানশাইন', কারণ তার মধ্যে এমন প্রীতিমাখা ভাব এবং ভোরের এমন সূর্যস্নিগ্ধ হাসি ছিল। একদিন জে এবং রুথ তাদের ছেলে নেলসনের জন্য অপেক্ষা করছিলেন, স্কুল থেকে ফিরে আসবে বাসায়, স্কুল-বাসের চালক দৌড়ে এলেন উন্মত্তের মতো এবং মুখ ফ্যাকাশে হয়ে গিয়েছে তার; বললেন বাস থেকে নামার সময় গাড়ির সাথে ধাক্কা লেগেছে তার। এম্বুলেন্স ডেকে আনা হয়েছিল, কিন্তু তখন দেরি হয়ে গিয়েছে। নেলসন মারা গিয়েছে।

গাড়ির ড্রাইভার ছিলেন নিউইয়র্কের ডিউটিতে না থাকা একজন পুলিশ কর্মকর্তা। স্ত্রীকে সাথে নিয়ে শান্ত-স্তব্ধ পেনসিলভানিয়ার পল্লী এলাকা হয়ে গাড়ি চালিয়ে আসছিলেন। স্কুলের গাড়িটি থেমে গিয়েছিল, গাড়ি থেকে সতর্ককারী বাতি

BanglaBook.org

জ্বালানো হয়েছিল এবং থামার জন্য সতর্ক সংকেত দেখানো হয়েছিল। কিন্তু কোনোভাবে চালক তা এড়িয়ে যায়। সে বাসটি অতিক্রম করে যেতে চাইছিল। এবং ছোট্ট নেলসন গাড়ির ধাক্কায় মারা যায়।

জে এবং রুথ বিধ্বস্ত হয়ে পড়েন। তাদের অন্যান্য ছেলেদেরও একই অবস্থা। তাদের প্রতিবেশীরা সংবাদ শুনে ক্ষিপ্ত হয়ে ওঠে, তারা এর জন্য ওই ড্রাইভারের কঠিনতম শাস্তি দাবি করে উত্তেজনায়। স্কুল কর্তৃপক্ষ মারাত্মক দোষী সেই ড্রাইভারকে কঠোর শাস্তি প্রদান করে একটি দৃষ্টান্ত স্থাপন করতে চেয়েছিলেন, এই বহিরাগত এবং বড় শহর থেকে আগত আগন্তুকের জন্য।

প্রচণ্ড মনোকষ্ট এবং নিদারুণ মনস্তাপে দিন গড়িয়ে যেতে থাকল। একজন ইনসিউরেন্স সমন্বয়কারী এসেছিলেন একটা আপস-মীমাংসা আলোচনা করার জন্য। তিনি সেই পুলিশ এবং তার স্ত্রীর সাথেও সংশ্লিষ্ট ছিলেন, আর জের কাছে জানতে চাইলেন যে তারা কেমন আছেন।

'মনে হয় তারা খুব ভেঙে পড়েছে,' ইন্সিউরেন্সের লোকটি বললেন তাকে।

ভেঙে পড়েছে। জে এবং রুথ দুজনেই জানতেন এই শব্দ দুটোর অর্থ কী? তার অর্থ হল অপর দম্পতিও খুব কষ্ট অনুভব করছে। এ বিষয়ে তারা খুব ভেবেছে, এ নিয়ে কথা বলেছে, প্রার্থনাও করেছে। শেষ পর্যন্ত তারা এই নিউইয়র্ক-দম্পতির সাথে কথা বলার সিদ্ধান্ত নিলেন, ওদের নাম ছিল ফ্র্যাঙ্ক এবং রোজ এ্যান, তারা যেন তাদের বাড়িতে রাতের খাবার খেতে আসেন। সত্যিই তারা এসেও ছিল।

এটা ছিল অবশ্যই একটা কদর্য ব্যাপার। কিন্তু এই চার ভগ্ন-চিত্ত, ভগ্ন-হৃদয় ব্যক্তি একসাথে বসলেন এবং রুটিও ভাঙলেন একসাথে। রুথ এবং জে জানতে পেরেছিলেন যে এই ফ্র্যাঙ্ক আট বছর পুলিশের চাকরি করেছেন এবং এসময়ে তার রেকর্ড ছিল একদম কালো দাগমুক্ত। যে দুর্ঘটনা ঘটল তাতে হয়তো তাকে চাকরি হারিয়ে মূল্য দিতে হবে। তার এবং রোজ এ্যানেরও, রুথ এবং জে'র মতো, তিনটি সন্তান ছিল। তাদেরকে রোজ এ্যানেরও বাবা-মায়ের কাছে পাঠিয়ে দেয়া হয়েছিল কারণ তারা তাদের প্রতিবেশীদের রুদ্ররোষের শিকার হবার ভয়ে ছিল। ফ্র্যাঙ্ক এবং রোজ এ্যানকে দেখতে ভীত-সন্ত্রস্ত লাগছিল। তাদের চোখের নীচে বৃত্তাকার কালো ছায়ার ছাপ পড়েছিল। তাদের ওজনও অনেক কমে গিয়েছিল।

ওরা চলে যাবার পর, রুথ এবং জে রান্নাঘরের টেবিলে বসলেন এবং একে অপরের মুখোমুখি হলেন। তারা দু'জন আরও কিছুর মুখোমুখিও হয়েছিলেন : তারা যেমন ছেলে হারিয়ে কষ্ট পাচ্ছিলেন, প্রায় ঠিক তেমনিভাবে ফ্র্যাঙ্ক এবং রোজও নিজেদের দোষী ভেবে কষ্ট পাচ্ছিলেন। সত্যি বিষয়টি সরল হয়ে গেল যে শুধুমাত্র সহমর্মীতার মধ্য দিয়ে শুধুমাত্র একধরনের ভালোবাসার প্রকাশের মধ্য দিয়ে তাদের ধর্মজ্ঞান জাগ্রত হয়ে উঠল, শুধুমাত্র ক্ষমাদানের এবং ক্ষমাগ্রহণের মধ্য দিয়ে তারা সবাই শান্তির স্পর্শ অনুভব করল। ক্ষমার অযোগ্য এ অপরাধ যখন ক্ষমালাভ করল তখন নেমে আসা শান্তি দোষীর মধ্যে যা ঘটায় তা বোধ হয় ব্যাখ্যাতীত এবং যিনি ক্ষমা করেন তারও দুঃখের ভার নিশ্চয়ই নির্ভার হয় অনেকখানি। কাজেই যখন

BanglaBook.org

বিচার শুরু হল, জে সিদ্ধান্ত নিলেন যে তিনি অভিযোগ নিয়ে জোরদার চাপ প্রয়োগ করবেন না ফ্র্যাঙ্কের ওপর। কাজেই শুধু ট্রাফিক ফাইন দিতে হল ফ্র্যাঙ্ককে, বাকি দণ্ড ভোগ থেকে রেহাই পেলেন তিনি।

ক্ষমাশীলতা। আসলে ক্ষমাশীলতা কী? সম্ভবত এটা আবার কিছু করার সুযোগ গ্রহণ করা; ভালো কিছু করা, দণ্ড থেকে অব্যাহতি পাওয়া, বিগত দিনের কৃত ভুলের পায়ে বেড়ি থেকে মুক্ত হওয়া ছাড়া আর কিছু নয়। যাই হোক না কেন, এটা ভালো কিছু একটা যা আমাদের সবার প্রয়োজন এবং প্রত্যাশাও করি। সে কারণেই তাতে আমাদের হৃদয় ছুঁয়ে যায় এবং আমাদের চক্ষুদ্বয় অস্পষ্ট হয়ে ওঠে যখন আমরা সত্যিকার মহৎ দৃষ্টান্তের মুখোমুখি হই।

ক্ষমার এক বিস্ময়কর কাহিনীর কথা আমার মনে পড়ে, বিশ বছরেরও আগের কথা, বব কন্‌সিডাইন নামে হার্টসট পত্রিকার বিখ্যাত এক সাংবাদিক ঘটনাটি বলেছিলেন আমাকে। সরকারি গুদামঘরের এক কর্মচারি, নাম কার্ল টেলর এবং তার স্ত্রী ইডিথ, তাদেরই কাহিনী এটা। টেলর বিয়ে করেছে তাও তেইশ বছর হয়, তাদের দেখে মনে হয় এক আত্মনিবেদিত দম্পতি তারা। চাকরির খাতিরে কার্লসকে যখন শহরের বাইরে যেতে হত, তখন প্রতিরাতে ইডিথকে লম্বা চিঠি লিখতেন তিনি এবং যত জায়গা তিনি পরিদর্শন করতেন প্রত্যেক জায়গা থেকে একটি করে উপহার পাঠাতেন তিনি ইডিথকে।

১৯৪৯ সালে সরকার কার্লকে কয়েকমাসের জন্য ওকিনাওয়াতে পাঠালেন সেখানকার গুদামঘরে কাজ করার জন্য। ওয়াল্‌থহ্যামের ছোট্ট ম্যাসাচুসেট্‌স শহরে একা রেখে যান ইডিথকে, তিনি ধীরগতির এ কটা মাস নিজেকে ভালো কাজে ব্যপৃত রেখে কাটিয়ে দিলেন। তিনি ছোট্ট অসম্পূর্ণ একটি কুটির কেনার এবং এটাকে সম্পূর্ণ করার কাজে চেষ্টা চালিয়ে যেতে থাকলেন, উদ্দেশ্য কার্ল ফিরে এলে বেশ চমকে দেয়া যায় তাকে।

কিন্তু কার্ল দেরি করতে থাকলেন, এবং আগের তুলনায় চিঠি আসাও কমে যেতে থাকল। অবশেষে, কয়েক সপ্তাহ নিরবে কেটে গেল, কার্লের কাছ থেকে একটা চিরকুট এল 'প্রিয় ইডিথ, আমার ইচ্ছা যে সবিনয়ে আমি তোমাকে জানাই যে এখন থেকে আমরা আর বিবাহিত দম্পতি নই...' কার্ল মেক্সিকে ডিভোর্সের কথা লিখেছিলেন।

মেইলযোগে তিনি একটি কপি হাতে পেলেন। তিনি ইডিথকে লিখেছিলেন যে, সে আইকো নামে এক জাপানী তরুণীকে বিয়ে করতে যাচ্ছে, তার কোয়ার্টারে মেয়েটি পরিচারিকার কাজে চুক্তিবদ্ধ হয়েছে। তার বয়স উনিশ। ইডিথের বয়স ছিল আটচল্লিশ। তিক্ত এবং মন ভেঙে চুরমার হয়ে যাবার মতো যথেষ্ট কারণ ছিল ইডিথের। সমস্ত বিধানবলে এবং মানবপ্রকৃতি অনুসারে তার উচিত ছিল জাপানী মেয়েটাকে ঘৃণা করা এবং কার্লকে অবজ্ঞা করা। কিন্তু যে কোনোভাবেই হোক তেমন কিছুই ঘটতে দেখা গেল না। হয়ত কার্লের প্রতি পরিপূর্ণ ভালোবাসা ছিল ইডিথের,

BanglaBook.org

তাই তিনি কার্লকে ঘৃণা বা অবজ্ঞা করতে পারলেন না। যে কোনোভাবেই হোক, তিনি বুঝতে পেরেছিলেন যে আসলেই কী ঘটেছে। একাকী একজন পুরুষ, আপন গৃহ থেকে কত দূরে, যিনি হয়তো কখনও কখনও অতিমাত্রায় মদ্যপান করেছেন। অর্থকড়িহীন, অরক্ষিত এক বালিকা, এমনি নানা যুক্তি দাঁড় করিয়ে ভাবছিলেন ইডিথ।

এমনকী তার দুঃখের মধ্যে, ইডিথ কার্লের আচরণে ভালো কিছু খুঁজে পাবার চেষ্টা করছিলেন। কমপক্ষে লোকটার ডিভোর্স পাবার কথা আমাকে জানাবার এবং মেয়েটিকে বিয়ে করার কথা প্রকাশ করার মতো সততা তো তার ছিল। আইকোকে তো সে পরিত্যাগ করেনি। ইডিথ আসলেই ভাবতে পারেনি যে বিয়েটা শেষ পর্যন্ত হয়েই যাবে। কারণ দু'জনের মধ্যে বয়সের বিস্তর ব্যবধান ছিল এবং একইভাবে শিক্ষা-দীক্ষা-সংস্কৃতির মধ্যেও ছিল বিরাট পার্থক্য। একদিন আইকো এবং কার্ল দু'জনেই এটা আবিষ্কার করতে পারবে। তারপর হয়তো কার্ল বাড়ি ফিরে আসবে। তিনি তার ক্ষুদ্র কুটির বিক্রি করে দিলেন, যদিও এখানে তিনি অনেকদিন কঠোর পরিশ্রম করেছেন। কার্লকে একথা তিনি কখনও বলেননি। তিনি তার কারখানার চাকরিই করতে থাকলেন। এবং অপেক্ষা করতে থাকলেন তিনি।

কিন্তু কার্ল আর বাড়ি ফিরে এলেন না। ইডিথকে তিনি লিখে পাঠিয়েছিলেন যে তার এবং আইকোর একটি বাচ্চা হবে বলে আশা করছে তারা। ১৯৫১ সালে তাদের ঘরে নবশিশুর জন্ম হল, নাম রাখলেন মেরী, তারপর আর একটা বাচ্চা হল, নাম রাখা হল হেলেন, এর জন্ম হয়েছিল ১৯৫৩ সালে। ইডিথ সেই বাচ্চাগুলোর জন্য উপহার পাঠালেন। ওয়াল্‌থহ্যামের কারখানায় কাজ চালিয়ে যেতে থাকলেন তিনি, কিন্তু তার জীবনের সত্যিকার আলোকপাত হল ওকিনাওয়াতে।

তারপর একদিন এক হৃদয়-বিদারক চিঠি এল ইডিথের কাছে। কার্ল ফুসফুসের ক্যান্সারে মৃতপ্রায়। সেই চিঠি ভয়ভীতিতে পূর্ণ, নিজের জন্য ততটা নয়, কিন্তু আইকো এবং তাদের দুই বাচ্চার জন্য। চিকিৎসার খরচ টানতে টানতে তার সঞ্চিত টাকা খরচ হয়ে যাচ্ছিল। শেষ পর্যন্ত কী হবে তাদের?

ইডিথ তখন বুঝতে পেরেছিলেন যে, কার্লের জন্য কী করতে হবে তাকে। কার্লের জন্য তার শেষ উপহার হতে পারে তার মনের শান্তির ব্যবস্থা করা। তিনি তাকে লিখে পাঠালেন যে, তিনি ওই বাচ্চা দুটোকে ম্যাসাচুসেটস্‌-এ তাঁর কাছে থাকার জন্য নিয়ে আসবে।

আইকো ছিল তাদের মা, তাই সে বাচ্চা দুটোকে যেতে দিতে চাইল না। কিন্তু একমাত্র দারিদ্র্য এবং নিদারুণ হতাশা ছাড়া আর কী প্রস্তাবই বা দিতে পারতো সে? ১৯৫৬ সালে সে শেষ পর্যন্ত সম্মত হল। বাচ্চাদের ইডিথের কাছে পাঠিয়ে দেয়া হল। তারা খুব শীঘ্রই আমেরিকার জীবনধারার সাথে খাপ খাইয়ে নিল, এবং তাদের নিয়ে বহুদিনের সুখ-শান্তি-বঞ্চিত ইডিথ সুখী দিন যাপন করতে লাগলেন।

BanglaBook.org

কিন্তু আইকো, একা ওকিনাওয়াতে কষ্টে কালাতিপাত করতে লাগল। সে ইডিথকে করুণ একটি চিঠি লিখল, 'আন্ট, আপনি আমাকে জানান যে ওরা কেমন আছে, কী করছে। মেরী এবং হেলেন কান্নাকাটি করে কি না।' শেষ পর্যন্ত ইডিথ বুঝতে পারল যে কার্লের প্রতি ভালোবাসার চিহ্ন-স্বরূপ আর একটি কাজ তাকে করতে হবে এবং করা প্রয়োজন। তিনি বাচ্চাদুটোর মাকেও তার বাড়িতে নিয়ে আসবে।

কিন্তু কাজটা সহজ নয়। আইকো তখনও জাপানি নাগরিক ছিল এবং অভিবাসন কোটা পরিপূর্ণ ছিল অসংখ্য অপেক্ষমান প্রার্থীদের জন্য। কিন্তু ইডিথ টেলর বব কন্‌সিডাইনকে তার সাহায্য চেয়ে লিখে পাঠালেন। সে তার সংবাদপত্রের কলামে ছেপে দিলেন। অন্যরা সাহায্য করল। অবশেষে ১৯৫৭ সালে, আইকো আমেরিকা যুক্তরাষ্ট্রে প্রবেশ করার অনুমতি লাভ করল।

এভাবে বব কন্‌সিডাইন তার গোচরে আসা এই ঘটনার বর্ণনা দিলেন : প্লেনটি যখন নিউইয়র্ক ইন্টারন্যাশনাল বিমানবন্দরে এসে নামল, ইডিথের জন্য সেই মুহূর্তটি ছিল ভীতিকর। কারণ যদি সে এই মহিলাকে ঘৃণার চোখে দেখে যে তার স্বামী কার্লকে তার কাছ থেকে ছিনিয়ে নিয়ে গিয়েছে সে?

প্লেন থেকে সর্বশেষ যে ব্যক্তি বের হল সে ছিল হ্যাংলা-পাতলা এবং ছোটখাটো মেয়ে। ইডিথ প্রথমে ভেবেছিল সে একজন বালিকা। প্লেনের সিঁড়িপথে নামেনি মেয়েটা, সে ঠাঁয় দাঁড়িয়ে থাকল সিঁড়ির ওপর, রেলিং চেপে ধরে আছে, এবং ইডিথ জানতেন যে সে যদি আতংকগ্রস্ত হয়ে থাকে, আইকোকে দেখে সেরকমই মনে হচ্ছিল তার।

আইকোর নাম ধরে ডাকলেন তিনি এবং মেয়েটি দ্রুত সিঁড়ি পথে নেমে এল এবং ইডিথের বাহুবন্ধনে আবদ্ধ হল। সংক্ষিপ্ত এই মুহূর্তে, যখন তারা একে অপরকে জড়িয়ে ধরে আছে, ইডিথের মনে অসামান্য এক ভাবনা এসে উপস্থিত হল। 'আমাকে সাহায্য করুন', মেয়েটি বলল, তার চোখ দুটো সজোরে আবদ্ধ। 'ঈশ্বর! এই মেয়েটিকে ভালোবাসতে সাহায্য করো আমায়, যেন সে কার্লের অংশবিশেষ, এসো আমার ঘরে এসো। কার্লের প্রত্যাবর্তনের জন্য প্রার্থনা করেছি আমি। হ্যাঁ, এখন সে এসেছে—দুটো শিশুকন্যার মধ্য দিয়ে এবং এই ভদ্রমহিলার মধ্য দিয়ে সে এসেছে যাদের কার্ল ভালোবেসেছে। হে ঈশ্বর, তা জানতে আমাকে সাহায্য করো।'

আমাকে জানানো হয়েছে যে ইডিথ এবং আইকো টেলর আজও একত্রে বসবাস করছে, কার্লের দুজন বাচ্চাকেও মানুষ করছে তারা, যারা এখন সুন্দর যুবতী। কেন এই পরার্থবাদপূর্ণ এবং ক্ষমাপূর্ণ কাহিনী আমাদের হৃদয়কে এত স্পর্শ করে? কারণ এর মধ্যে একটি স্বর্গীয় মাধুর্য রয়েছে। 'পিতা, ওদের ক্ষমা করো...'

BanglaBook.org

ক্রুশে বিদ্ধ অবস্থায় ইহুদী সৈন্যদের উদ্দেশ্যে একথাগুলো বলেছিলেন যীশুখ্রিস্ট (লুক-২৩:২৪)। এটাই হল আদর্শের জায়গা, একদম যথার্থ দৃষ্টান্ত, যা সবসময় আমাদের সম্মুখে আপন মহিমায় ভাস্মর। কিন্তু খুব অল্প কিছু মানুষ, যেমন ইডিথ টেলর, এই আদর্শের খুব কাছাকাছি থেকে গরিমাপূর্ণ সুখী জীবনযাপন করছেন।

তাহলে, যদি আপনি এমন সুখী জীবনের অভিজ্ঞতা লাভ করতে চান, এমন সচ্ছন্দ এবং সমৃদ্ধ জীবনযাপন করতে চান, যা আসে ক্ষমাশীলতা থেকে, তবে এই পাঁচটি পদক্ষেপের কথা স্মরণ রাখুন :

১. বিচারমনোভাবাপন্ন প্রলোভন থেকে নিজেকে সংযত রাখুন। মনে রাখবেন, কেবলমাত্র সৃষ্টিকর্তাই সমস্ত অবস্থা সম্পর্কে জ্ঞাত। কাজেই বিচারের ভার তার হাতেই ছেড়ে দিন।

২. সংবেদনশীল হতে শিখুন। সর্বসেরা প্রণালী হল আপনার কল্পনাকে ব্যবহার করুন, নিজেকে অপরের পদতলে রাখুন, নিজেকে জিজ্ঞেস করুন কৃত দোষ কি সম্পূর্ণরূপে অপরের নাকি আপনার নিজেরও কিছু দোষ আছে, যাকে সততার সাথে সম্মুখীন হওয়া প্রয়োজন।

৩. পুরো সমস্যাটা নিয়ে পুনর্মিলনের গুরুত্বারোপ করে মানস-চিত্রায়ণ করুন। মনশ্চক্ষুতে এমন এক মনোরম দৃশ্য দেখুন যে ভেঙে যাওয়া সম্পর্কের ক্ষত সুস্থতা লাভ করেছে। ক্রোধ, বিদ্বেষের বিষাক্ত ছোবল থেকে আপনি মুক্ত হয়েছেন এমনটাই দেখুন। আপনার কল্পনাকে আশাপ্রদ বস্তুর জন্য পরামর্শ দিতে দিন, যা আপনার মধ্যে আগত বর্ধিষ্ণু শক্তি বলে সুসম্পন্ন করতে পারবেন।

৪. যে বা যারা আপনাকে অপমান করেছে তাদের জন্য প্রার্থনা করুন। যদি তা কঠিন মনে হয় (এটা কঠিনই হবে), তাহলে বিধাতার কৃপা কামনা করুন যাতে প্রার্থনা করার জন্য আপনার হৃদয়ে শক্তি দান করেন। নিজেকে মনে করিয়ে দিন যে যাকে আপনি ক্ষমা করবেন তিনি যতটা লাভবান হবেন তার চেয়ে লাভবান হবেন আপনি।

৫. বিধাতার উদ্দেশ্যে প্রার্থনা দিয়েই আপনার প্রার্থনা শেষ করুন। বিশেষভাবে ভাবুন এবং প্রার্থনার সেই অংশে জোর দিন, তা হল বিধাতাকে বলুন যেন তিনি আমাদের ক্ষমা করেন, আমরা যেমন অন্যদের ক্ষমা করি।

এই পাঁচটি পদক্ষেপ গ্রহণ করুন এবং ক্ষমার মধ্যে যে আরোগ্যশক্তি নিহিত আছে তা দেখে আপনারা বিস্মিত হয়ে যাবেন। যদি তা করা হয়, তবে তা আপনার জীবন বদলে দিতে পারে।

BanglaBook.org

অধ্যায় ॥ ১২

দুশ্চিন্তার মধ্যে থেকেই দুশ্চিন্তা মুক্ত হওয়ার মানসিক চিত্রায়ণ

যাকে আমরা দুশ্চিন্তা বলি তা আসলে কী, এই মানসিক বেদনার অনুভূতিই কী দুশ্চিন্তা? এটা সংজ্ঞায়িত করা সহজ নয়। ভয়ের কারণে এটা হতে পারে, কিন্তু এটা ঠিক ভয় নয়। অত্যন্ত উদ্বেগের কারণে এটা হতে পারে; তেমনি অপরাধবোধ থেকে এটা হতে পারে, ঘৃণাবোধ থেকে এটা হতে পারে, অথবা তা হতে পারে নৈরাশ্য থেকেও। একটি বিষয় নিশ্চিত আমরা সবাই জানি যে দুঃখময় অনুভূতি তখনই আসে যখন দুশ্চিন্তা আমাদের মনে ধারালো নখর বসিয়ে দেয়। অত্যধিক খাটুনিজনিত ক্ষতি। অপার্যপ্ততার ভাবনা, নৈরাশ্যবাদিতা, মনের উত্তাপের স্তিমিতভাব। 'আমার স্নায়ুগুলো ভীষণ ব্যথাগ্রস্ত,' এসব আমরা বলে থাকি। 'আমি খুব টান টান হয়ে আছি, দেয়ালের ওপর আরোহণ করতে প্রস্তুত আমি।'

এটা সত্যি যে অনেক অনেক দুশ্চিন্তা আছে আমাদের জীবনে, কত টান টান উত্তেজনা আমাদের জীবনে; উচ্চরক্তচাপের মতো বিষয়তো অহরহ দেখা যায়, এবং এর সাথে যুক্ত হয় জ্যোতিঃশাস্ত্র বিধান অনুসারে রোগউপশমকারী ঔষধপত্রের বিক্রি বাট্টা। কিন্তু এর অল্পই উদ্দীপনা সৃষ্টি করতে পারে, এমনকী তা ভালো কিছু হওয়া সত্যেও। ডা. হ্যান্স সিলি, এ ধরনের সমস্যা নিরসনের বিখ্যাত কানাডীয় কর্তৃপক্ষ, নিঃসন্দেহে প্রমাণ করেছেন যে, দীর্ঘকালব্যাপী বয়ে বেড়ানো চাপ এবং পীড়ন থেকে সবরকমের পীড়া যেমন ঘটে ইঁদুরদের—তেমনি ঘটে মানুষদের। এমনকী এখনও ডা. সিলি স্বীকার করেন যে কিছু পীড়া অনিবার্যভাবেই ঘটে এবং এমনকী বাঞ্ছনীয়ভাবেই ঘটে যদি কোনো একটি প্রাণি সাফল্যের সাথে তার পারিপার্শ্বিকতাকে চ্যালেঞ্জ করতে পারে।

আমার নিজ অভিজ্ঞতা থেকেই একথা বলতে পারি আমি। প্রতিবার আমি যখন কোনো ধর্মোপদেশ বা কোনো বক্তব্য দিই, তখন আমার একটু দুশ্চিন্তা এসেই যায়। হতে পারে এটা আমার পুরনো দিনের হীনমন্যতা লাভের প্রত্যাগমন, হতে পারে তা সেই ক্ষুদ্র বালকের স্তিমিত স্মৃতির প্রত্যাগমন যখন আগত অতিথির সম্মুখে কবিতা আবৃত্তি করার জন্য তাকে জোর করে টেনে নিয়ে যাওয়া হতো, পারলারে অথচ এতে তার কোনো স্বতস্ফূর্ত ইচ্ছা ছিল না। কারণ যাই হোক, এটা বেদনাদায়ক এবং আমি এটা পছন্দ করি না। আমি এখনও জানি যে এটা একধরনের উত্তেজক বস্তু, এবং সর্বোচ্চ চেষ্টা প্রয়োগ করার জন্য আমাকে উত্তেজিত করছে। দুশ্চিন্তাকে পাশ কাটিয়ে আমাদের অধিকাংশ ব্যক্তির পক্ষে সম্ভাবনাসূচক একটি অবস্থায় পৌঁছানো কখনও সম্ভব নয় যা মহামহিম ঈশ্বর আমাদের মধ্যে সন্নিবিষ্ট করে দিয়েছেন।

BanglaBook.org

এ অধ্যায়ে দুঃখ-দুর্দশা বা দুশ্চিন্তার স্বাভাবিক এবং বাঞ্ছনীয় স্তর নিয়ে আমি কিছু বলতে যাচ্ছি না। আমি এখানে দুশ্চিন্তার শ্রেণি বা রকম নিয়ে কথা বলতে যাচ্ছি যা মানুষকে আঘাত করে, পঙ্গু করে এবং সীমাবদ্ধ করে—এবং এ বিষয়ে কী করণীয় তাই শুধু বলবো।

কয়েক বছর আগের কথা, চরম সংকটজনক দুশ্চিন্তার প্রতিকার করার সম্মুখীন হই আমি, যেখানে আমি যা প্রয়োগ করছিলাম এবং সুপারিশ করছিলাম তা আগে কখনও করিনি। এটা তিনখণ্ডবিশিষ্ট প্রতিকার; এবং ওসবের একটি খণ্ড ছিল মানস-চিত্রায়ণ, যদিও ওই সময় এই শব্দটার কোনো প্রচলন ছিল না।

একদিন সন্ধ্যায় বাড়ি ফিরেছি, ক্লান্ত-শ্রান্ত, দুশ্চিন্তাপ্রাপ্ত এবং টানটান হয়ে আছি, এসেই আমার প্রিয় চেয়ারটাতে গা এলিয়ে দিলাম এবং চেয়ারের পাশে টেবিলটার দিকে মুহূর্তকাল তাকালাম, যেখানে আমার প্রিয়তমা স্ত্রীর বই রেখে দেয়ার অভ্যাস, মাঝেমধ্যে এর সাথে ম্যাগাজিন বা পুস্তিকাও রেখে দেয়, সে মনে করে যে এসবের প্রতি আমার আগ্রহ প্রচুর। এ সময় অন্যান্য কিছুর সাথে একটি ইন্সিউরেন্স পুস্তিকা রেখে দিয়েছে। আমার মনে পড়ে যে পুস্তিকাটির কভার পেইজে লাল কালিতে 'You' শব্দটি লেখা, এবং একটি হাতের ছবি, অভিযোগাত্মক অঙ্গুলি ঠিক পাঠকের দিকে নির্দেশ করছে। 'You' এতে বলা হয়েছে, অর্থাৎ পুরো কথাগুলো, 'আপনি দুশ্চিন্তাপূর্ণ! আপনি টান টান হয়ে আছেন! আপনি শুধু সশব্দে বিদীর্ণ হতে বাকি!' বেশ, আমি ভেবেছিলাম, আমার যে ভালো লাগছে, আমি যেভাবে ভালো আছি, এটা হয়তো তারই সুন্দর একটি বর্ণনা। হয়তো এমন হতে পারে যে আমি হয়তো আরও কিছু দেখতে পাবো যে, টান টান অবস্থার জন্য ওখানে আরও কী বলতে চায় তারা।

ওই পুস্তকাদিতে বলা হয়েছে যে অতিমাত্রায় দুশ্চিন্তা থেকে মুক্ত হবার জন্য তিনটি কাজ আপনাকে করতে হয়েছে। প্রথমটি হল শরীরকে ঢিলেঢালাভাবে বিন্যস্ত করা। এতে বলা হয়েছে, 'আপনার চেয়ারে আরামে গা এলিয়ে বসুন, প্রত্যেকটি পেশীকে ঢিলেঢালাভাবে ছেড়ে দিন, একেবারে আঙ্গুলের ডগা থেকে শুরু করুন। পা দুটো মেলে দিন, গোড়ালী নমনীয় করুন, আঙ্গুলের ডগাগুলো একটু টানাটানি করুন, হালকা একটু মুচড়ে দিন, তারপর সবকিছু নমনীয়ভাবে ছেড়ে দিন।

মাথাটা পিছন দিকে এলিয়ে দিন। তারপর ডানে বায়ে একটু ঘুরিয়ে ঘাড়ের পেশী ঢিলেঢালা করে দিন। আপনার দুটো হাত হাঁটুর ওপর আলতোভাবে পড়ে আছে। চোখ মেলে তাকান, তারপর এমন ভাব দেখান যেন অদৃশ্য ওজন আপনার চক্ষুপত্রে এসে ভর করেছে ধীরে ধীরে টেনে বন্ধ করুন অগ্রপার। কল্পনা করুন যে একটি নরম, কোমল হাত আপনার মুখাবয়বের ওপর মৃদু স্পর্শ করছে, দুশ্চিন্তাকে মসৃণ করে দিচ্ছে। এমন ছবি মানসপটে চিত্রিত করুন যেন দুশ্চিন্তার প্রভাব আপনার শরীর এবং মন থেকে একটু একটু করে বিদূরিত হচ্ছে এবং আপনার শরীরে শান্তভাব, শান্তি এবং একটু শিথিলভাব জায়গা করে নিচ্ছে।'

BanglaBook.org

'এখন আপনি দ্বিতীয় পর্যায়ের জন্য প্রস্তুত হোন, এটা হল মানসিক শিথিলতা লাভ। এর জন্য প্রয়োজন কেন্দ্রীভূত কল্পায়ন প্রয়াস। নিজেকে গ্রীষ্মকালীন সময়ে নিউইয়র্ক কিংবা আপন দেশের কোনো উঁচু বন-বনানীতে কল্পনা করুন। ভাবুন যে একটি ছায়াঘন গাছে হেলান দিয়ে বসে আছেন আপনি, গাছের বাকলের খরখরে ভাবটা অনুভব করতে পারেন শার্টের ওপর দিয়ে। আপনার চারিদিকে ফার, পাইন, এবং হেমলকের বন। বালসামের সুরভিতে বাতাস সুরভিত। তরুশীর্ষে বাতাসের মৃদু দীর্ঘশ্বাস শুনতে পাচ্ছেন আপনি। দূরে, নীল পাহাড়গুলো শান্ত আকাশের গায়ে হেলান দিয়ে দাঁড়িয়ে আছে যেন। আর সেই নীল আকাশের প্রতিচ্ছবি প্রতিবিম্বিত হচ্ছে লেকের আয়না সদৃশ ফুটফুটে পানির বুকে, শুধু মাঝে মাঝে দু'একটি লাফিয়ে পড়া মাছ শান্ত-স্তব্ধ পানির উপরিভাগ ভেঙে মৃদু তরঙ্গের সৃষ্টি করছে। ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র তরঙ্গ বাইরের দিকে ছড়িয়ে পড়ছে এবং তারপর পানিতেই মিলিয়ে যাচ্ছে। সূর্যোত্তাপ যেন আশীর্বাদের মতো আপনার মুখের ওপর এসে পড়ছে। কোথাও কোনো অজানা পাখির ডাক আপনার কর্ণকুহরে সঙ্গীতধ্বনির মতো অনুরণিত হচ্ছে, আবার তাকে অনুসরণ করে অন্য পাখি একইভাবে ডেকে উঠছে। এই নিস্তব্ধতার মধ্যে চারিদিকে সৃষ্টিকর্তার সৃষ্ট আরোগ্য সৌন্দর্য আপনাকে সুস্থ করে তুলছে। আপনার দুশ্চিন্তাজনিত টান টান ভাব ক্রমে ক্রমে শিথিল হয়ে যাচ্ছে, ছোট থেকে ছোট হয়ে যাচ্ছে, যে পর্যন্ত না তা পুরোপুরি বিলীন হয়ে যাচ্ছে। দেখবেন উদ্বেগ-উৎকণ্ঠা এসব নেই আর। শান্তি-সমাহিত আপনি...।

পুস্তিকাটি মানসিক এই শিথিলকরণকে বলেছে কেন্দ্রীভূত কল্পায়নের অনুশীলন। এবং এক্ষেত্রেও তাই হয়েছিল। কিন্তু মানস-চিত্রায়ণের একটি সুন্দর দৃষ্টান্তও ছিল এটা।

প্রতিকারের তৃতীয় পর্যায়ে যে বিষয়টি জড়িত তা হল আত্মাকে একেবারে সতেজ করার জন্য উদ্দেশ্যমূলক প্রয়াস চালানো এবং এর জন্য সহায়ক হবে ধর্মগ্রন্থনিচয়ের মহান প্রতিজ্ঞাগুলোর শরণাপন্ন হওয়া এবং ওগুলোর ওপর ধ্যান করা। উদ্বেগ উত্তেজনায় টান টান হওয়ার প্রতিষেধক হচ্ছে ২৩নং সাম সঙ্গীত আবৃত্তি করা। এটা যে কার্যকরি, তা আমি প্রায়ই দেখেছি। 'হ্যাঁ, যদিও আমি মৃত্যু উপত্যকার ছায়ার মধ্য দিয়ে গমন করি, তবুও আমি কোনো অনিষ্টকে ভয় পাবো না, কারণ তুমি আমার সাথে আছ; তোমার যষ্টি, তোমার রক্ষাদণ্ড আমাকে রক্ষা করবে।' (পঙ্‌ক্তি ৪), তা সত্যি কার্যকর!

আপনি যত পড়বেন, ততই এর অংশবিশেষ আপনার মুখস্থ হয়ে যাবে, প্রাচীন জ্ঞানের এই অংশবিশেষ আপনার সচেতন সত্তার যত গভীরে প্রোথিত করবেন আপনি, ভয়ভীতি এবং অনিশ্চয়তা এবং জটিলতার অরক্ষিত অবস্থা থেকে ততই মুক্ত হবেন, যেগুলো আপনাকে উদ্বেগ আর দুশ্চিন্তায় ভুগিয়ে মারছিল।

এধরনের শক্তি জাগিয়ে তোমার মতো অনেক শক্তিপূর্ণ বাণী রয়েছে! 'তোমার হৃদয়কে কষ্ট পেতে দিও না! তুমি বিধাতার ওপর বিশ্বাস রাখ, আমার প্রতিও বিশ্বাস

BanglaBook.org

রাখ। আমার পিতার গৃহে অনেক আবাসস্থল রয়েছে...' (যোহন ১৪:১, ২)। 'আমি তোমাদের কাছে শান্তি রেখে যাচ্ছি, আমার শান্তি তোমাদের দান করছি...' (পদ ২৭)। 'তাকেই তুমি পূর্ণ শান্তিতে রাখবে, যার মন তোমাতে নিবিষ্ট' (ইশাইয় ২৬ : ৩)। 'তোমরা ভয় পেয়ো না; কারণ আমি তোমাদের সাথে আছি: ভয়বিহ্বল হয়ো না...' (ইশাইয়-৪১:১০)।

পুস্তিকার এই তিনটি কাঁটাযুক্ত নিশ্চয়তাবোধক বার্তা ছিল সাধারণ যে কোনোভাবেই হোক, আপনাকে কতটা দুঃখ-কষ্ট এবং কতটা দুশ্চিন্তা ঘিরে আছে সেটা কোনো ব্যাপার নয়। আপনাকে আভ্যন্তরীণ প্রশান্তি এবং উত্তেজনা মুক্তভাব বজায় রাখার জন্য চেষ্টা করতে হবে, যাতে বাইরের কোনো ঘটনা বা অবস্থাবিশেষ তাকে ঝাঁকুনি দিতে না পারে, এতে কতটা কষ্টসাধ্য প্রয়াস চালাতে হবে বা তা কতটা বেদনাদায়ক হবে সেটা ভাবার বিষয় নয়।

কবি এডুইন মার্ক হ্যাম একবার লিখেছিলেন, 'ঘুর্ণবাত্যার মাঝখানে যেখানে আকাশ বিদীর্ণ হচ্ছে সেখানেই নিস্তব্ধতা কেন্দ্রীভূত হয়।' নিউইয়র্কের পলিং-এ আমরা ঘুর্ণবাত্যের সম্মুখীন হই না, যেখানে রুথ এবং আমি আমাদের পুরনো খামারবাড়িতে থাকি। কিন্তু গত আগস্টের শেষের দিকে বা সেপ্টেম্বরে সমুদ্রতীররেখা বরাবর ভয়াবহ ঝড় হয়েছিল এবং সেই ঝড় কুয়েকার পর্বতের ওপর দিয়ে সগর্জনে হামলে পড়েছিল, শত সহস্র নেকড়ের আর্তচিৎকারের তীব্রতা নিয়ে।

আমাদের ফার্মের ওপর ঝড়

এমনি এক রাতের কথা আমার মনে পড়ে; আমি এবং রুথ তখন আমার শান্ত-নিস্তব্ধ পারিবারিক কক্ষে আগুনের পাশে বসে উত্তাপের আঁচ নিচ্ছিলাম। বাইরে তখন ঝড়ের গর্জন শোনা যাচ্ছিল। প্রবল বায়ু বাড়িটাকে এমনভাবে চেপে ধরবে এবং ঝাঁকুনি দেবে যেমনটা একটি শিকারী কুকুর ইঁদুরকে চেপে ধরে এবং ঝাঁকুনি দেয়। সবকিছু ক্যাঁচ ক্যাঁচ শব্দ করবে এবং আর্তনাদ করবে। তারপর সবকিছু একসময় শান্ত হয়ে যাবে, তখন আমরা তাকের ওপর রাখা সেন্ট থোমাস ঘড়ির সেকেন্ডের কাঁটার টিক টিক শব্দ শুনতে পাবো।

শেষপর্যন্ত বাতাসের গতিবেগ এত দুর্দান্ত হয়ে উঠল যে, আমি ভয় পেয়ে গেলাম আমাদের ম্যাপল গাছটা বুঝি ভেঙে পড়বে। একটা ফ্ল্যাসলাইট নিয়ে টলতে টলতে ঝড়ের মধ্যে বাইরে এলাম। ফ্ল্যাসলাইটের আলো ওপরের দিকে ফেললাম, দেখতে পেলাম বড় বড় ডালগুলো মোচড় খাচ্ছে এবং পাক খাচ্ছে এবং আছড়ে পড়ছে প্রায়। ভয়ানক অবস্থা ছিল তখন, আমি হতবাক হয়ে গিয়েছিলাম যে, আমাদের বাড়িটির ছাদটা না আবার উড়ে যায়। রীতিমতো লড়াই করে ঘরে ফিরে গেলাম এবং রুথকে বললাম, 'এ তো দেখি হন্তা এক ঝড়, আমার মনে হচ্ছে কিছু গাছ আমরা হারাতে যাচ্ছি। বাতাসের গতিবেগ যদি আরও খারাপের দিকে যায়,

BanglaBook.org

এই পুরো জায়গাটাই হয়তো ভূমিস্যাৎ হয়ে যেতে পারে।' কয়েক সেকেন্ড রুথ কিছু বলল না। তারপর শান্ত স্বরে বলল, 'ঘড়িটার শব্দ শোন।'

তাই ঘড়ির শব্দের দিকে কান দিলাম। টিক টিক শব্দে চলছিল ঘড়িটা। টিক টক টিক টক, কিন্তু কোনো তাড়াহুড়ো নেই। অনুদ্বিগ্ন ছন্দোবদ্ধ চলন। ১৫০ বছর ধরে এই পুরনো বাড়িটা দাঁড়িয়ে আছে এখানে, মনে হয় যেন বাড়িটা কথা বলছে। এমন ঝড়ো আবহাওয়ার মুখোমুখি আগেও সে হয়েছে, এবং ভবিষ্যতেও এমন আবহাওয়ার মুখোমুখি সে হবে। কাজেই এত উতলা হয়েছ কেন তুমি? সবকিছু ঠিক আছে। টিকটক। ওকে। টিকটক...।

এটা খুব বেশি একটা অবাক হবার মতো বিষয় নয় যে, একটি ঘড়ির মাধ্যমেও আপনি মনের শান্তি আনতে পারেন, কিন্তু ওই ঝড়ের রাত্রে আমার জীবনে সেটাই ঘটেছিল।

কয়েক বছর আগের কথা, আমার মধ্যে যখন পীড়ন বা দুশ্চিন্তা বেড়ে উঠছিল, কোনো কোনো সময় পরিবার নিয়ে দু-একদিনের জন্য আটলান্টিক শহরে পালিয়ে যেতাম আমি। শহরটা তখন বিশ্রাম নেবার মতো একটা জায়গা ছিল, পরিশ্রমসাধ্য তেমন কিছু করার ছিল না। লোকজন বোর্ডের ওপর অথবা সমুদ্রতটে হাঁটতো। যদি শীতের সময় হতো, হোটেলের উৎকণ্ঠিত সহকারীরা আপনাকে কম্বলে জড়িয়ে দিতো এবং বাষ্প-চালিত জাহাজের চেয়ারে রেখে দিত সমুদ্রের দিকে মুখ করে যাতে আপনি রাজসিক তরঙ্গের গোল হয়ে ওঠা স্ফীতি এবং ভেঙে পড়া এবং সমুদ্রতটে ছড়িয়ে পড়া ফেনিল সমুদ্রতরঙ্গের শব্দ এবং সামুদ্রিক চিলের চিৎকার শুনতে পেতেন যখন তারা অশান্ত জলরাশির ওপর দিয়ে শ্বেতশুভ্র পাখা মেলে চক্রকারে উড়ে বেড়াতো।

আমার একটি ঘটনার কথা মনে পড়ে, এমন নিস্তব্ধতা খুঁজে বেড়ানোর জন্য আমাকে এখানে আসতে হয় কেন? কেন আমি এটা আপন মনে বয়ে নিয়ে যেতে পারি না এবং যখন আমার প্রয়োজন হয় তখন তা কেন একত্রিত করে রাখতে পারি না—এখন থেকে এক সপ্তাহ, বা এক মাস, বা ছ'মাস, বা এক বছরের জন্য। আমি তা করার জন্য চেষ্টা করবো, নিউইয়র্কের চাপ যখন অসহ্য হয়ে উঠবে। মানস-চিত্রায়ণ, হ্যাঁ, এটা যেমন ছিল, তা হল মানস-চিত্রায়ণ। এমন এক ধরনের মানস-চিত্রায়ণ যা মানসিক পীড়নের মধ্যে আপনাকে শান্ত-নিস্তব্ধতার কাছাকাছি পৌঁছাতে এবং এর সংস্পর্শে আসতে সাহায্য করবে।

কোনো কোনো সময় আমি অবাক হয়ে যাই যখন এই চাপবোধ এবং ত্বরা সমস্ত টান টান ভাব, পুরো জাতির ওপর যদি এসে ভর করে তখন কী অবস্থা দাঁড়ায় তাদের। আমার মনে পড়ে না, যখন মধ্যপশ্চিমে একজন বালক বেড়ে ওঠে মানুষের সমস্যা ছিল অবশ্যই, কিন্তু তাদের একজনের স্নায়ুপীড়া ছিল কদাচিৎ। জীবনের গতির লয়ে কিছু একটা সত্যি নিহিত ছিল, ঘোড়াচালিত গাড়ি এবং প্রথমদিককার গাড়ি; শান্ত দোকানপাট এবং শান্ত রেস্তোরাঁ, ফসলঘেরা ছোট্ট পল্লী গির্জা, ফসল

BanglaBook.org

গাছ একেবারে সম্মুখ দরজা পর্যন্ত চলে গেছে এবং তারপর পান্না রঙ্গশোভিত সমুদ্র যেন দিকচক্রবাল পর্যন্ত বিস্তৃত, শ্বেতশুভ্র মেঘের ভেলা, শ্বেতবর্ণের ভেড়া নীল আকাশতলের সবুজ প্রান্তরে ঘাস খাচ্ছে, এবং নীরবতা এত গভীর যে আপনি ঝিঁঝিঁ পোকার কিচিরমিচিরও শুনতে পাবেন।

আজকের দিনে আপনি যদি নিউইয়র্ক শহরে কাজ করতে হেঁটে যেতে চান, কোনো কোনো সময় আমি যেমন করে থাকি, সাইরেনের শব্দ আপনার কানের পর্দা বিদীর্ণ করে ফেলবে, আলোর ঝলকানি আপনার চোখ ধাঁধিয়ে দেবে, ট্রাকের গর্জন এবং ড্রাগন সদৃশ ধোঁয়া, কার্বন মনোক্সাইডে বাতাসের স্তর প্রায় প্রাণঘাতী হয়ে ওঠে, রাস্তার ধার জঞ্জালে স্তূপাকার হয়ে থাকে, বিরক্ত-দৃষ্টি লোকগুলো, ভূমি-নিম্নস্থ পথে নানা কিছু ফেলে ময়লা আবর্জনায় মেখে রাখে, দেখে মনে হয় নরক থেকে ময়লাভর্তি কোনো ঠেলাগাড়ি এসে একেবারে জঞ্জালময় করে রেখেছে।

মনস্তাত্ত্বিকভাবে, দুশ্চিন্তা আরও বেড়ে যায় মিডিয়ার শ্রুতিকটু বা তীক্ষ্ণ শব্দে এবং সর্বাগ্রে এখানে যত দুঃখময়, বিষণ্নতাপূর্ণ, অপরাধ, প্রাকৃতিক দুর্যোগের ভয়বহতা, খুন, বিশৃঙ্খলা, ভয়ভীতি, বন্যা, দুর্ভিক্ষ, পর্নোগ্রাফি, উচ্ছৃঙ্খলতা, মূল্যস্ফীতি, কর, এবং মানুষের জানামতে যতরকম দুঃখজনক বিষয় আছে সবই এখানে প্রকাশ বা প্রচার করা যায়।

প্রাচীনকালের লোকেরা হয়তো বলতো যে বাজে মুদ্রা ভালো মুদ্রাগুলোকে বিতাড়িত করবে, এর অর্থ হল, নিম্নমানের মুদ্রাগুলোর যদি প্রচলন থাকে তবে, মানুষ নতুন মুদ্রাগুলো সঞ্চিত করে রাখবে এবং ওগুলো খরচ করতে চাইবে না। এটা গ্রেসহ্যামের বিধানবলে পরিচিত ছিল। বেশ ভালো, সংবাদ মাধ্যমে গ্রেসহ্যামের বিধানের মতো কিছু একটা আছে, যেখানে মন্দ খবরগুলো ভালো খবরকে বিতাড়িত করে। আপনি যদি আমাকে বিশ্বাস না করেন, তবে মাঝে মাঝে স্থানীয় পত্রিকায় চোখ বুলিয়ে দেখুন এবং নতুন খবরের অনুসন্ধান করুন। তাহলে আপনি দেখতে পাবেন আমি কী বোঝাতে চাইছি।

মানুষ তাদের সাধ্য অনুসারে যতটা সম্ভব এধরনের পরিস্থিতির বিরুদ্ধে প্রতিরোধ গড়ে তোলার চেষ্টা করে। নিউইয়র্কে আমার দাঁতের ডাক্তার, আর্থার লেরিট, একজন বিজ্ঞ লোক। কঠোর পরিশ্রম করেন তিনি, সারাদিন তিনি ছুটে বেড়ান, বিরাট এই শহরের অবিরাম গুঞ্জন এবং হৈ-হল্লা, গর্জন এসব বাইরে রয়েছে যদিও। কিন্তু তার অফিসের দেয়ালে ভারমেন্টের একটি পুরনো ছবি তিনি ঝুলিয়ে রেখেছেন, নদীর ওপর দিয়ে একটি ব্রীজ টানা। সুন্দর এই গ্রাম্য নদীর বুকে বাল্যকালে তিনি সাঁতার কাটতেন। চোখ তুলে তাকালেই এ ছবি তার দৃষ্টিতে পড়তো। ছবিটার মধ্যে অদ্ভুত এক শান্তিপূর্ণ ভাব ফুটে উঠেছে যে রোগীদের সেখানে দৃষ্টি পড়লেই তাদের মনে অপূর্ব এক শান্তি নেমে আসতো—এটা একটা কৌশল। যখন আপনি একজন দন্ত-চিকিৎসকের চেয়ারে বসে আছেন, তখন যদি আপনার দৃষ্টিপথে এমন একটি শান্তি দায়ী ছবি চোখে পড়ে তবে মনোসংযোগ সেখানে কেন্দ্রীভূত হবে। এটা মানস-চিত্রায়ণ কাজে বলিষ্ঠ সহায়ক, এটাই হল এর সারগর্ভ অর্থ।

BanglaBook.org

শান্তি হল টেনিস বল খেলার মতো

টেনিসন আমাদের জীবনের প্রত্যেকটি এলাকায় আক্রমণ করে থাকে, যদি আমরা আক্রমণ করতে দিই, এমনকি তা একজন এ্যাথলিটের ক্ষেত্রেও প্রযোজ্য হতে পারে। কোচরা এখন দেখতে পাচ্ছেন যে এটা বিপরীত দিক থেকে কাজে আসে, যেমনটা তারা বলে থাকেন, তাদের খেলোয়াড়দের উদ্দেশ্যে চিৎকার করা বা উন্মত্ত-প্রয়াস সাধনের জন্য প্রণোদিত করা। এতে তাদের কৃতিত্ব দেখানোর কাজ উন্নতি লাভ করার চেয়ে মনে হয় ক্ষতিগ্রস্তই হয় বেশি। কারণ টান টান উত্তেজনা তখন তুঙ্গে চলে যায় বলে।

ভূতপূর্ব মহান ডজার বেজ বল পিচার কার্ল আরস্কীন আমাদের চমৎকার বন্ধু। রুথ এবং আমাকে মারাত্মক কঠিন এক খেলার কথা বলেছেন, যে খেলায় তিনি পিচার ছিলেন। দিনটি ছিল পাঁচ অক্টোবর, সিরিজের পঞ্চম খেলা, পঞ্চম ইনিং, এবং ওই দিন কার্লের পঞ্চম বিবাহ বার্ষিকীও ছিল। ডজারের যখন চার রান লীড করেছে তখন ইয়াংকীরা এল ব্যাট করতে। আমাদেরকে চাপের মধ্যে ফেলে দিল। মিনিটের মধ্যে পাঁচ রান করে ফেলল দু'জন দু'জন করে বেসে নিয়ে এল। এভাবে ইয়াংকীরা এক রানে এগিয়ে গেল, কার্ল সংকটের মধ্যে পড়ে গেল।

সমর্থকরা সজোরে চিৎকার করতে থাকল, চার্লস ড্রেজেনকে অনুরোধ করে, তিনি ডজারদের ম্যানেজার, আরস্কীনকে সরাতে বলা হল এবং সেখানে আর একজন পীচারকে নিয়োগ করতে বলা হল। আরস্কীনের মনে হচ্ছিল যে তার স্নায়ুমণ্ডল বুঝি ভেঙে পড়ার মতো অবস্থায় চলে গিয়েছে। তার আত্মবিশ্বাস : দুশ্চিন্তায় একটু একটু করে ক্ষীণ হয়ে আসছিল। এটা আরও খারাপ হয়ে গেল যখন দেখা গেল চার্লি ডেজ্রেন ডাগ-আউট থেকে ধীরে ধীরে হেঁটে বের হয়ে মাউন্ডের দিকে চলে এল।

ড্রেজেন বলের জন্য তার হাত চেপে ধরল। কার্ল তাকে দিল বলটা। শ্বাসরুদ্ধকর অবস্থায় সত্তর হাজার দর্শক খেলা দেখছে, ড্রেজেন কি একজন ডানহাতি খেলোয়াড়কে ডাকবে, নাকি আর একজন ডানহাতি শিকারীকে ডাকবে? আরস্কীন অপেক্ষা করল। ড্রেজেন চিন্তাশীল মনে আকাশের দিকে তাকাল। নরম সুরে জানতে চাইল, 'কার্ল, আজকে তোমার পঞ্চম বিবাহবার্ষিকী, তাই না?' আরস্কীন অবাক হয়ে মাথা নোয়াল। 'আজ রাতে কী করতে যাচ্ছ তুমি?' ড্রেজেন বলে চলল, 'আশা করি তুমি স্ত্রীকে ডিনার খেতে নিয়ে যাচ্ছ।' আরস্কীন ভেবেছিল যে সত্তর হাজার অনুরাগী দর্শক দেখছিল আমাকে, আর চার্লি আমার বিবাহবার্ষিকীর কথা বলছে! ড্রেজেন বলটা সবেগে পিছনের পিচারের গ্লাভে ছুঁড়ে দিতে দিতে বলল, 'তুমি আমার প্রিয় মানুষ কার্ল। দেখ যদি অন্ধকার হয়ে যাবার আগে ও পাশটা যেতে পার,' এবং সে পেছনে হেঁটে এসে ডাগ-আউটের দিকে গেল।

ডজাররা সপ্তম ইনিংস-এর সময় সমান সমান স্কোর করল এবং তারপর আবার এগার স্কোর করে ফেলল। আরস্কীন ধারাবাহিকভাবে উনিশ স্কোর করল এবং ডজাররা খেলায় জিতে গেল এবং শেষ পর্যন্ত সিরিজও জিতল।

BanglaBook.org

আর একটি খেলায়, কার্ল আমাদের বলেছিল যে, সে তার নিয়ন্ত্রণ ধরে রাখতে পারছিল না। পরিচিত, পঙ্গু করে দেবার মতো দুশ্চিন্তা তার মধ্যে সক্রিয় হয়ে উঠছিল। দুশ্চিন্তা আসলেই মনের মধ্যে পেশি খিচুনির মতো কাজ করে, শরীরের মসৃণ পেশির কার্যকলাপের মধ্যে হস্তক্ষেপ করতে পারে। কার্ল জানতো যে এটাকে মাথা থেকে কোনোভাবে বের করে দিতে হবে।

সে মাউন্ডে ফিরে গেল, রজনের ব্যাগটি তুলে নিল এবং ছুঁড়ে ফেলে দিল। পিছন ঘুরে প্লেটের ওপর তাকাল, মনের অন্ধকারে কিছু একটা হাতড়ে বেড়াতে থাকল, যা তার দুশ্চিন্তাকে নিষ্ক্রিয় করে দিতে পারে। সাহায্যের জন্য প্রার্থনা করল সে, এবং হঠাৎ করেই কিছুদিন আগের একটি প্রমোদ যাত্রার কথা মনে পড়ে গেল। অন্য একজন ডজারের সাথে সে এই প্রমোদ যাত্রায় অংশ নিয়েছিল। তার ডাকনাম ছিল 'প্রাচীর রো'। কার্ল এবং প্রাচীর মাছ ধরতে গিয়েছিল, তখন লেক থেকে তারা ভেসে আসা স্তবগান শুনতে পেল, এ ধরনের স্তবগান ক্যাম্প সভায় গাওয়া হয়।

কার্ল যখন পিচার বাক্সের পাশে দাঁড়াল, মানস-চিত্রায়ণে সে ধর্মযাজকের শান্তি পূর্ণ দৃশ্যটি জাগ্রত করে রাখল এবং অন্যতম একটি স্তবগান তার মনে এল :

নিস্তব্ধতার মাঝে শান্ত শিশির কর বরষণ
কষ্ট ক্লেশ বিবাদ যত নাহি হয় সমাপ্ত যতক্ষণ;
ক্ষয়-ক্ষতি হতে মুক্ত কর আত্মাকে আমাদের,
আর এ সুন্দর-শৃঙ্খল জীবনেরে স্বীকার
করিতে দাও পরম আনন্দে নিত্য অনিবার,
তোমার শান্তির অপার মহিমা অনুক্ষণ।

শান্ত নিস্তব্ধতা, শান্তিপূর্ণ ভাব, সুশৃঙ্খল জীবন, এবং সৌন্দর্য। এই শব্দগুল প্রশান্তি-শক্তি আরস্কীনের মন থকে সমস্ত দুশ্চিন্তা বের করে দিল এবং যেই তার মন থেকে এটা বের হয়ে গেল ঠিক তখন তার শরীরটাও এর প্রভাব থেকে মুক্ত হল। মাউন্ডের দিকে ফিরে গেল সে এবং অগ্নিগোলকতুল্য আক্রমণ চালাতে শুরু করল ব্যাটারদের নাগালের বাইরে।

ত্রিশ ফুট গভীর তুষার স্তূপের নীচে সমাহিত

বেসবল খেলার চেয়েও অনেক অনেক কষ্টকর সংকট মানুষের জীবনে ঘটে। কিন্তু যখন দেখা যায় যে কোনো একটি পরিস্থিতিতে আশা করার মতো কোনো অবস্থা থাকে না, তখন একটি শান্ত, দৃঢ়প্রতিজ্ঞ মানস-চিত্রায়ণ হতাশাকে দূরে রাখতে সক্ষম। গত শীত মৌসুমে খবরের কাগজে মধ্যপশ্চিম রাষ্ট্রের এক ট্রাক-চালকের কাহিনী পড়েছিলাম। সেই ট্রাকচালক ভয়ঙ্কর তুষারের ঝড়ে পড়েছিলেন। তার স্ত্রী তাকে খুব অনুনয় বিনয় করে ওই রাত্রে বাইরে বেরুতে বাধা দিয়েছিলেন, কারণ রেডিওতে বার বার খুব বড় ধরনের তুষার ঝড়ের আগাম বার্তা প্রচার করা হচ্ছিল। কিন্তু তার ট্রাকে স্টিলের তার লোড করা হয়েছিল, ওগুলো ডেলিভারি দিতে হবে। কাজেই তিনি স্ত্রীর অনুরোধ রাখতে পারলেন না। গন্তব্যস্থলের মাঝামাঝি আসতেই

BanglaBook.org

সগর্জনে ঝড় এসে আক্রমণ করল তাকে। গাড়ি চালানো যখন অসম্ভব হয়ে পড়ল, বড় আকৃতির সেই ট্রাক থামিয়ে তিনি ঘুমাতে গেলেন।

ঘুম থেকে তিনি যখন জেগে উঠলেন, চারিদিক তখন অন্ধকারে আচ্ছন্ন। যদিও তিনি এটা জানতেন না যে, ট্রাকটি ত্রিশ ফুট তুষারের নীচে সমাহিত হয়ে আছে। পুরো ট্রাকটি তুষারে ঢাকা পড়ে গিয়েছে; হাইওয়ে থেকে ট্রাকের কোনো অংশই দেখা যাচ্ছিল না। চালক ট্রাকের দরজা পর্যন্ত খুলতে পারছিলেন না। তুষারের ফাঁদে আটকা পড়ে গিয়েছিলেন তিনি। তার CB রেডিওতে স্টেট পুলিশ এবং অন্যান্য উদ্ধার-দলের ক্ষীণ কণ্ঠ শুনতে পাচ্ছিলেন তিনি, কিন্তু তাদের সাথে কোনোরকম যোগাযোগ করতে সক্ষম হননি। তার CB রেডিও বার্তা গ্রহণ করতে পারতো কিন্তু এর পুরু তুষার ভেদ করে বার্তা প্রেরণ করতে পারতো না।

পাঁচ দিন পাঁচ রাত তিনি সেই তুষার স্তূপের নিচে আটকা পড়ে থাকলেন। তার কাছে কোনো খাবার ছিল না। তৃষ্ণা নিবারণের জন্য তিনি তুষার খেতে বাধ্য হয়েছিলেন। পাঁচদিন পাঁচ রাত। টানা একশ বিশ ঘণ্টা লোকালয় বিচ্ছিন্ন। কিন্তু তার কোনো আতংক ছিল না। হতাশ হয়ে যাননি তিনি। অপেক্ষা করেছেন তিনি, শান্ত মনে এবং দুঃখ কষ্টে উদাসীন ব্যক্তির মতো তিনি উদ্ধারের জন্য অপেক্ষমান ছিলেন, এবং শেষপর্যন্ত তিনি উদ্ধার পেয়েছিলেন।

আমি যখন তার এই কাহিনী পড়ি তখন আমি খুব অভিভূত হয়ে পড়েছিলাম, তাই আমি তাকে ফোন না করে থাকতে পারলাম না, এবং তাকে জানিয়ে দিলাম যে, আমি তার সাহসের কতটা প্রশংসা করি, তার মনোবলের কতটা প্রশংসা করি। 'আপনি কি ভয় পাননি?' জানতে চেয়েছিলাম আমি।

'না,' তিনি সোজা জবাব দিয়েছিলেন। 'আমি জানতাম যে আমার ভাই আমার খোঁজ করবে। আমি জানতাম যে আমাকে না পাওয়া পর্যন্ত সে পাগলের মতো খুঁজতে থাকবে আমাকে। মনশ্চক্ষুতে আমি দেখতে পাচ্ছিলাম যে সে আমাকে বিরামহীন খুঁজে বেড়াচ্ছে, উঁচু-নিচু, রাজপথ সব জায়গায় খুঁজে চলেছে আমাকে, উৎসাহে, আগ্রহে ভাটা পড়েনি কখনও, খোঁজাখুঁজি প্রত্যাখ্যানও করেনি কখনও। আমি দিনের আলোর মতো পরিষ্কার দেখতে পাচ্ছিলাম যে কত আগ্রহ, কত আত্মবিশ্বাস, এবং কত আন্তরিকতা নিয়ে সে আমাকে খুঁজছিল। অবশেষে আমি যেখানে তুষার-সমাহিত হয়েছিলাম সেখানটা সে খুঁজে পেল। আর যতক্ষণ আমি তাকে ওভাবে দেখতে পেলাম ততক্ষণ আমার মনে কোনো ভয় ঢুকতে পারেনি। একটা প্রশ্ন শুধু মনে এসে আনাগোনা করছিল যে, সে কখন আমাকে খুঁজে পেল, আর যদি সে আমাকে খুঁজে না পেতো তাহলে কী হতো। কিন্তু না, শেষ পর্যন্ত সে আমাকে খুঁজে পেল।'

খুব উঁচুমানের মানস-চিত্রায়ণ ছিল এটা: মারাত্মক এক কঠিন সমস্যায় পড়েও আকাঙ্ক্ষিত সুস্পষ্ট লক্ষ্য বা পরিণতি সে দেখতে পাচ্ছিল, খুব দৃঢ়তার সাথে তিনি তার আকাঙ্ক্ষিত মুক্তির চিত্র মনে ধরে রেখেছিল যে পর্যন্ত তা বাস্তব রূপ লাভ না

BanglaBook.org

করে। হয়তো মনশ্চক্ষুতে তিনি দেখতে পাচ্ছিলেন যে তিনি অনাহারে রয়েছেন, অথবা বরফসিক্ত হয়ে পড়েছেন, বা শ্বাসকষ্ট অনুভব করছেন, কিন্তু আসলে তেমন ঘটেনি। তিনি নিজেকে উদ্ধারপ্রাপ্ত অবস্থায় দেখতে চেয়েছেন, এবং সেই মানস-চিত্রায়ণ যা ভীতির নেকড়ে এবং আতংক থেকে তাকে মুক্ত রেখেছিল।

দুশ্চিন্তা নিয়ন্ত্রণের উপকারে আসার মতো যত কৌশল আছে তার মধ্যে জো কীমের লিখিত তার বইয়ে যে বিশেষ বিষয়টি অন্তর্ভূক্ত করেছেন তা হল, 'প্রার্থনা শক্তির প্রতি পদক্ষেপ' এবং এটাকেই অনুপম একটি পদ্ধতি হিসেবে গ্রহণ করতে আমার মনোযোগ আকৃষ্ট হয়েছে। তিনি বলেছেন যে সমস্ত অস্বাস্থ্যকর চিন্তার মিশ্রণগুলোই দুশ্চিন্তার কারণ এবং এগুলো আমাদের শরীরের মধ্যে প্রবেশ করছে পায়ের আঙ্গুলের তথা হাতের আঙ্গুলের মধ্য দিয়ে সর্বত্র আর এর পেছনেও দায়ী অন্ধকারাচ্ছন্ন নেতিবাচক মানস-চিত্রায়ণ, কিন্তু প্রার্থনা-শক্তির বলে শরীর এবং মন থেকে তা বের করে দেয়া সম্ভব যে পর্যন্ত না তা শরীর-মনের কষ্ট থেকে মুক্তি না মেলে, ততক্ষণ তা চালিয়ে যাওয়া প্রয়োজন।

শূন্য করার বা খালি করার এই পদ্ধতিকে অনুসরণ করে আসবে পুনঃপূর্ণায়ন পদ্ধতি, যাতে ভাবনার সুস্বাস্থ্যকর মিশ্রণ সুবিন্যস্ত প্রশান্তভাব, স্বচ্ছন্দতা, আনন্দ, এবং শান্তি এসবের মানস-চিত্রায়ণে উপলব্ধি করতে হবে যেন মনে হয় এগুলো শরীরে নিঃসরিত হচ্ছে এবং পুরো সত্তার মধ্যে ছড়িয়ে পড়ছে। ফলশ্রুতি হিসেবে একটি শান্ত শিথিল এবং বিশ্রাম-শান্তির অনুভূতি আসবে, আর দুশ্চিন্তার হ্রাস ঘটতে থাকবে।

মানস-চিত্রায়ণ শক্তির একটি অসাধারণ দৃষ্টান্তের উত্থাপন করে আমি এ অধ্যায়ের পরিসমাপ্তি টানবো এবং এই দৃষ্টান্তের পেছনে সক্রিয় হল বিশ্বাস। নর্থ ক্যারোলিনা স্কুলের এক শিক্ষয়িত্রী; নাম মেরিলিন লুডলফ, তার লেখা একটি কাহিনী আমি সম্প্রতি পড়েছি। প্রায় ষোল বৎসর; তিনি তার জীবনে দুশ্চিন্তাপূর্ণ অবস্থায় কাটিয়েছেন, সাথে সাথে প্রচণ্ড দুঃখ-কষ্ট তাকে ভুগিয়ে মেরেছিল। এর পেছনের কারণ ছিল সারা মুখে বিশ্রী ফুসকুড়ি। এতে তার মুখের লাবণ্য নষ্ট হয়ে গিয়েছিল; এ থেকে তার প্রচণ্ড মাথাব্যথা হতো; এর কারণস্বরূপ মারাত্মক অসুখী মানুষ হয়ে পড়েছিলেন তিনি। দৃশ্যত! করার মতো কিছু ছিল না এ ব্যাপারে। ডাক্তারদের সাথে পরামর্শ করেছিলেন তিনি এবং চর্মবিশেষজ্ঞের সাথেও কথা বলেছেন; সবধরনের লোশন এবং চর্মের ঔষধ ব্যবহার করে দেখেছেন তিনি; ভিটামিন খেয়েছেন প্রচুর; অসংখ্য রকমের খাদ্য-খাবার খেয়েছেন তিনি, কিন্তু তার সমস্ত চেষ্টাই সাফল্যের সাথে ব্যর্থ হয়েছে।

মিসেস লুডলফ ছিলেন রবিবারের স্কুল শিক্ষিকা, এবং একদিন তিনি যখন ক্লাসে পড়াচ্ছিলেন, তখন সেই মহিলার কথা তার মনে পড়ল যিনি যীশুখ্রিস্টের বস্ত্রপ্রান্ত স্পর্শ করেছিলেন এবং তার ভয়ানক রোগ থেকে মুক্ত হয়েছিলেন, যে

BanglaBook.org

রোগটা তার মতোই বিশ্রী, যা বছরের পর বছর মহামারীর মতো তাকে ভুগিয়ে মারছিল। হঠাৎই তিনি বুঝতে পেরেছিলেন যে একমাত্র ঈশ্বর ব্যতীত সবকিছুই তিনি বাজিয়ে দেখেছেন, সত্যিই তিনি বিশ্বাসশক্তিতে বলবান হয়ে তার দিকে চোখ তুলে তাকালেন এ কারণে যে, একমাত্র তিনিই তাকে সুস্থ করতে পারবেন।

কাজেই তিনি সিদ্ধান্ত নিলেন যে তিনি অনুশীলন চালিয়ে যাবেন, যেমনটা একজন এ্যাথলিট করে থাকেন ঠিক তেমনি, উদ্দেশ্য তার বিশ্বাসকে সবল করার প্রচেষ্টা চালানো। তিনি জানতেন যে তার বিশ্বাস সবল করা প্রয়োজন কারণ বিশ্বাস-শক্তি তিনি কখনও প্রয়োগ করে দেখেননি, এবং একটি অব্যবহৃত মাংসপেশির মতো তা থলথলে এবং দুর্বল হয়ে পড়েছিল। বর্ণনানুক্রমিক পদগুলো যেগুলো, আরোগ্য, স্বাস্থ্য, এবং বিশ্বাস, এই শিরোনামে লিখিত সেগুলো খুঁজলেন। তিনি দেখলেন যে এমন শিরোনামে লেখা পঁয়ত্রিশটি বিষয় সারা বাইবেলে রয়েছে। তিনি সেগুলো লিখে ফেললেন, প্রতিটি শব্দ লিখলেন, 'বিশ্বাসের অনুশীলন করার জন্য হস্তলিপির মতো।' (এ অধ্যায়ের শেষে এই তালিকা প্রদত্ত হল।)

তারপর তিনি যেখানেই যেতেন সেখানেই এই ধর্মলিপি সাথে নিয়ে চলতেন। তার গাড়ি যখন লালবাতি জ্বলার সময় থেমে যেত, ক্লাসরুমে প্রাপ্ত বিরতি মুহূর্তে, বাসায় কাজকর্ম করার সময়, রাত্রে ঘুমিয়ে পড়ার আগে তিনি ওই পঙ্‌ক্তিগুলো পড়তেন এবং এগুলোর ওপর ধ্যান করতেন। এটা তার সার্বক্ষণিক রুটিনে পরিণত হল। এবং সেই পয়ত্রিশটি অনুচ্ছেদ ধীরে ধীরে তার সত্তার কেন্দ্রে নিমজ্জিত হল। তিনি বিশ্বাস করতে শুরু করলেন, সত্যিই বিশ্বাস করতে শুরু করলেন যে তিনি সুস্থ হয়ে যেতে পারেন।

অবশেষে মিসেস লুডলফ বিশ্বাস-নির্ভর সিদ্ধান্তমূলক একটি পদক্ষেপ গ্রহণ করলেন। কয়েক সপ্তাহ চলে যাবার পর তিনি একটি বিশেষ দিন নির্ধারণ করলেন এবং তার ক্যালেন্ডারের পাতায় বৃত্ত-চিহ্নিত করে রাখলেন। 'প্রভু,' প্রার্থনা করলেন তিনি, 'আজকের এই দিনে আমি সম্পূর্ণরূপে আরোগ্য লাভ করতে চাই।'

তারপর তিনি সর্বশেষ অনুশীলন শুরু করলেন মনশ্চক্ষুতে দেখলেন তার চর্ম একটি শিশুর মতো পরিষ্কার ও কোমল। এটা শক্ত কাজ ছিল, কারণ ভয়ানক লাল ফোস্কা এবং প্রচণ্ড মাথাব্যথা চলছিল তখন। কিন্তু কিছুক্ষণ পর, তিনি লিখেছেন, 'এই মানস-চিত্রায়ণ, ধর্মলিপির মতো, তার মানসের গভীরে নিমজ্জিত হতে শুরু করল, আমার জীবনের মোক্ষম স্থলে, এমনই বিশ্বাস তখন সক্রিয়।' (মহান এক শব্দগুচ্ছ আপনাদের জন্য: 'আমার জীবনের মোক্ষম স্থলে, এমনই বিশ্বাস আমার'—তার অবচেতন মনকে বর্ণনা করার জন্য যথার্থ এবং কাব্য-সুন্দর পথাবলম্বন।) তিনি একথাও ভাবতে থাকলেন যে সৃষ্টিকর্তা আন্তরিকভাবে তাকে সুস্থ করেছেন, যদিও ইতোমধ্যে তেমন কিছু ঘটেছে বলে প্রমাণ পাওয়া যায়নি।

এর মধ্যে, তিনি ধর্মগ্রন্থের মোড়ানো পাতার পঙ্‌ক্তিগুলো পড়ে যেতে থাকলেন, যদিও সেগুলো অনেকদিন ধরেই তার মুখস্ত হয়ে গিয়েছিল। দিনের পর দিন চলে

BanglaBook.org

যেতে থাকল। দিনের পর দিন গভীর ধ্যান চলতে থাকল এবং দৃঢ়তাবদ্ধ প্রার্থনা চলতে থাকল। ক্রমে ক্রমে তার ফুসকুরি মলিন হতে শুরু করল এবং তীব্র মাথাব্যথা দিন দিন কমতে শুরু করল। সবশেষে চূড়ান্ত দিন, যে দিনটি তিনি ক্যালেন্ডারের পাতায় চিহ্নিত করেছিলেন, আয়নায় তাকালেন তিনি, চোখের পাতা সিক্ত, কারণ আয়না তাকে বলে দিয়েছিল তার মর্মবেদনার কারণ আজ আর নেই।

'তোমার বিশ্বাস অনুসারেই তোমার প্রতি তা হোক' (মথি ৯:২৯)। বিশ্বাস করুন, প্রার্থনা করুন, মানস-চিত্রায়ণ করুন, ধন্যবাদ জ্ঞাপন করুন—তাতে দুশ্চিন্তা আপনার জীবন থেকে বের হয়ে যেতে পারে।

মিসেস. লুডলফ এটা পেরেছেন।

আপনিও তা পারবেন।

এখানে পঁয়ত্রিশটি উদ্ধৃতি দেয়া হল, মিসেস লুডলফ যেগুলো আপন জীবন সংকটে প্রয়োগ করেছিলেন।

Imaging the tenseness out of tension

প্রবাদ বাক্য	৪: ২০-২২	মার্ক	১০: ৫২	সাম	৯১: ৯, ১০
রোমীয়	১০: ১৭	মার্ক	৯: ২৩	প্রবাদ বাক্য	৩: ৭, ৮
মথি	১০: ১৭	মার্ক	১১: ২২-২৪	দ্বিতীয় বিবরণী	১৫: ২৬
মথি	৭: ৭, ১১	লুক	৬: ১৯	যাকোব	৫: ১৫
মথি	৮: ৭, ১৩	যোহন	১৪: ১৩, ১৪	১ পিতর	২: ২৪
মথি	৯: ২৯, ৩৫	প্রেরিত	১০: ৩৮	সাম	৪২: ১১
মথি	১৪: ১৪	গালাতীয়	৩: ১৩	সাম	৬: ২
মথি	১৫: ৩০	যোহন	১০: ১০	সাম	৪১: ৪
মথি	১৭: ২০, ২১	৩ যোহন	২	সাম	১০৩: ২, ৩
মথি	১৯: ২	হিব্রু	১৩: ৮	ইশাইয়া	৫৩: ৪, ৫
মার্ক	১: ৩৪	মালাখি	৪: ২	জেরিমিয়	১৭: ১৪
মার্ক	৫: ৩৪	মথি	৪: ২৩, ২৪	১ যোহন	৪: ৪

The Online Library of Bangla Books
BanglaBook.org

অধ্যায় ॥ ১৩

আপনার বিশ্বাসকে কীভাবে আরও গভীর করবেন

নানা সমস্যা নিয়ে লিখিত মানুষের কাছ থেকে শত শত চিঠি আসে রুথ এবং আমার কাছে, এর মধ্যে একটি জিনিস বিশেষভাবে দৃষ্টিগোচর হয়; তা হল 'বিশ্বাসের অভাবের' ক্রমাগত এবং পুনঃ পুনঃ আবর্তন।

'আমার খুব একটা বিশ্বাস নেই,' নিরানন্দ চিত্ত এভাবেই বিশ্বাসে বিরত এবং বিমুখ হয়। 'বিশ্বাস করতে চেষ্টা করি আমি, কিন্তু আমার বিশ্বাস নড়বড়ে।' 'আমার চেয়ে অন্যদের বিশ্বাস মনে হয় অনেক বেশি; ওদের মতো হবার জন্য আমার কী করা প্রয়োজন?' 'সবাই আমাকে বলে, আমার বিশ্বাস থাকা প্রয়োজন, কিন্তু কেউ আমাকে একথা বলে না যে কীভাবে তা অর্জন করা যায়।' 'আমার বিশ্বাস বলিষ্ঠ নয় কেন? কীভাবে তা আমি আরও গভীর করতে পারি?'

মাসের পর মাস, বছরের পর বছর, এভাবে চিঠিগুলো আসতেই থাকে আমাদের কাছে।

বিশ্বাস-পিয়াসীদের প্রতি আমার সহানুভূতি হয়, কিন্তু আসলেই তারা নিজেদেরকে যেন অবরুদ্ধ করে রেখেছে। যখন আপনি নিজেকে একজন অপর্যাপ্ত বিশ্বাসী হিসেবে দেখেন, যখন আপনি এই ধারণা পোষণ করেন যে, আপনি এই সংকটজনক এলাকায় সীমাবদ্ধ হয়ে আছেন, যখন আপনার নিজের এমন কল্পচিত্র আপনি অপরের মধ্যে ছুঁড়ে দেন, আপনি সত্যি সত্যি তখন আপনার অবচেতন মনকে নির্দেশ করেছেন যে, আপনি দুঃখজনকভাবে আধ্যাত্মিক জ্ঞানসমৃদ্ধ নন এবং স্থায়ীভাবে আধ্যাত্মিক জ্ঞানবিমুখ বা বঞ্চিত আপনি। যদি আপনার অবচেতন মন এমন মানস-চিত্রায়ণকে গ্রহণ করে, যেমনটা শেষ পর্যন্ত হয়েও যায়, তাহলে তা নিজেই সক্রিয়ভাবে কাজ করবে—এবং আপনি এমন নিরানন্দ অবস্থায় স্থায়ী শিকারে পরিণত হবেন। এজন্যেই লোকেরা এর প্রতি ঝুঁকে পড়ে, তারা তেমনই থেকে যায়, যা তারা নিজেদের সম্পর্কে বলতে থাকে যে তারা এমন।

সুতরাং যে ব্যাক্তি তার বিশ্বাসকে গাঢ় এবং দৃঢ় করতে চান, তাকে প্রথমে যা করতে হবে তা হল নিজেকে অবিশ্বাসী ভাবার যে মানস-চিত্রায়ণ তিনি করেছেন তার পরিবর্তন ঘটাতে হবে এবং নতুন রূপে রূপায়ন করতে হবে।

এধরনের পরিবর্তন ঘটানোর একটি পথ হল, বলিষ্ঠ মানস-চিত্রায়ণ কৌশল প্রয়োগ, যা মাত্র তিনটি শব্দে তৈরি: 'এমনভাবে কাজ কর যেন'। কাজেই মনে করুন যে আপনার পর্যাপ্ত বিশ্বাস নেই? কোনো ব্যাপার নয় 'এমনভাবে কাজ

BanglaBook.org

করুন যেন' আপনি ঠিকই করেছেন। এমনভাবে কাজ করুন যেন সমগ্র প্রেরিতদের কাহিনী অনুসারেই করেছেন, যে সুসমাচার খ্রিষ্ট ঘোষণা করেছিলেন যে বিধাতা আমাদের ভালোবাসেন এবং তিনি আমাদের কথা ভাবেন, যে বিস্ময়কর প্রতিজ্ঞা তিনি আমাদের কাছে করেছেন যে, তিনি কখনও আমাদের পরিত্যাগ করবেন না, তাঁর সস্নেহ আশ্বাস যে, তা যদি আমরা আমাদের পাপের জন্য অনুশোচনা করি তবে আমরা আমাদের পাপের ক্ষমা পাবে। তাঁর প্রতিজ্ঞা যে, যদি আমরা তাঁর অনুগত থাকি এবং তাকে বিশ্বাস করি তবে আমরা অনন্তজীবন পাবো—এমনভাবে কাজ করুন যাতে এসবই সত্য ছিল। যদি আপনার এমন অনুভূতি হয় যে এটা সত্যে পরিণত হলে খুবই ভালো হবে, তবে তা-ই হবে, তাতে কখনও মনে করার কিছু নেই; যদি মনে হয় আপনার সন্দেহ আপনাকে বশীভূত করছে, তাতেও মনে কিছু করবেন না; এমনভাবে কাজ করুন যেমনটা আপনি বিশ্বাস করেছেন।

যদি তেমন করেন, তবে আপনার অবচেতন মন তাতে সাড়া দেবে, নিজেই সে বলবে, 'এখানে এই ব্যক্তি একজন বিশ্বাসীর মতো কাজ করছে, সুতরাং আমি তার ওপর সক্রিয় হতে যাচ্ছি অথবা তার মনকে বিশ্বাসে কেন্দ্রীভূত করতে যাচ্ছি, যেখানে সে এর থেকে দূরে ছিল।' এবং একবার যখন আপনার অবচেতন মন এই ধারণা শক্ত মুঠোয় ধরে ফেলবে; নিজেকে আপনি দেখবেন যে প্রবল শক্তিযোগে আপনি সন্দেহের বায়ুতাড়িত মরুভূমিতে তাড়িত না হয়ে আধ্যাত্মিক নিশ্চয়তার সবুজ-শ্যামল তৃণভূমির দিকে ধাবমান হচ্ছেন, যা কোনোদিন ঘটেনি।

আর একটি বিষয় হল এখন আপনি এমনভাবে তা করুন যেন, আপনার জীবনে আসলে এমন পরিবর্তন ঘটছে, তার জন্য ধন্যবাদ দিন। এমনকী আপনি যখন এটা ঘটতে দেখতেও পাচ্ছেন না, এমনকী এমনটা আসলেই ঘটবে কিনা তা আপনি যখন জানেনও না, তবুও ধন্যবাদ দিন, কারণ ধন্যবাদ জ্ঞাপন এখনও পর্যন্ত অদৃশ্যভাবে লাভজনক বিষয়, এর মধ্যে রয়েছে বিশ্বাসের বলিষ্ঠ রূপ।

মহান ব্যক্তিরা এ সম্বন্ধে সবসময় জানতেন। বিখ্যাত সুরকার যোসেফ হেডিনকে কেউ একবার জিজ্ঞেস করেছিলেন যে, কীভাবে তিনি এমন বিস্ময়কর সুর সৃষ্টি করতে পারেন। 'যখন আমি সুর সৃষ্টির সিদ্ধান্ত নিই।' জবাবে বলেছিলেন তিনি, 'আমি প্রার্থনা করি এবং ঈশ্বরকে ধন্যবাদ জানাই যে সুরটি সুন্দরভাবে সৃষ্ট হয়েছে। তারপর আমি কাজটি করি। যদি প্রথমে এটা করা সম্ভব না হয়, তাহলে আমি আবার প্রার্থনা করি, তারপর সত্যিই এসে যায় সুরটি!' প্রার্থনা মনশ্চক্ষুতে দর্শন এবং বাস্ত বায়ন বিষয়ে খুব উঁচুমানের দৃষ্টান্ত রয়েছে যা অগ্রিম ধন্যবাদ জ্ঞাপনের মাধ্যমে শক্তিলাভ করে এবং সুরক্ষিত হয়। সম্ভবত বিষয়টি এখনও স্বপ্নের মতো উড়ে যায়নি, এর মানস-চিত্রায়ণ এখনও মানুষের মনে অস্তিত্বমান এবং এর সাথে যখন প্রার্থনা জড়িত, তখন বিধাতার অসীম মনও এর সাথে সম্পর্কিত। অমন অবস্থায় ধন্যবাদ জ্ঞাপন হল যথার্থ বিশ্বাসের প্রকাশ; আর বিশ্বাস হল মনুষ্যের দৈহিক ইঞ্জিনের অদৃশ্য ট্যাংকের জ্বালানীস্বরূপ যা অসম্ভব কিছু ঘটাতে সাহায্য করে।

BanglaBook.org

'এমনভাবে করুন যেন' এ বিষয়টি ছিল আমার এক পুরনো বন্ধুর দেয়া জনপ্রিয় উপদেশ। তার নাম ডা. স্যামুয়েল এম. সুমেকার। যখনই কোনো নাস্তিক তাকে জিজ্ঞেস করতেন যে কীভাবে বিশ্বাসপূর্ণ জীবনযাপন করা যায়, তাদেরকে ওই কথাগুলো অনুসারেই কাজ করতে বলতেন তিনি। ডা. স্যামের আর একটি কৌশল ছিল, যাকে বলা হোত 'Six X's'। তিনি এটা সুপারিশ করতে পছন্দ করতেন। তিনি বলেছেন যে, বিশ্বাস-পিয়াসীদের ক্ষেত্রে বিষয়টি যুক্তিযুক্ত বিকাশ সাধন করতে সক্ষম হয়েছে, এবং তাদের যেমনটা ঘটেছে তা এমন :

Exposure
Explanation
Experiment
Experience
Expression
Expansion

প্রথম স্তরে Exposure, খুবই আবশ্যক, কীভাবে আপনি বিশ্বাস অর্জন করতে যাচ্ছেন, অথবা বিশ্বাস গভীর করতে যাচ্ছেন, যদি না এর সাথে আপনার সংযোগ সাধিত হয়, যদি না আপনি সেখানে যান যেখানে এটা আছে। এর অর্থ হল গির্জায় যাওয়া, (আপন ধর্ম উপাসনালয়ে) কারণ একটি গির্জার পরিবেশ প্রার্থনার প্রভাবে শান্তিস্নাত ভাব ধারণ করে এবং ধর্ম-কর্মানুষ্ঠানে পবিত্রতার ভাব বিরাজ করে এবং এটা এমন একটি জায়গা যেখানে বিশ্বাস খুঁজে পাওয়া যায়। কোনো একজন ব্যক্তিকে চেনার এবং বুঝতে পারার জন্য সবচেয়ে ভালো জায়গা হল সেই ব্যক্তির বাড়ি। একইভাবে ঈশ্বরে বিশ্বাস স্থাপন করার জন্য সহজতর এবং আরও স্বাভাবিক বিষয় হল যখন আপনি তার গৃহে (উপাসনালয়ে) অবস্থান করেন। অপরাপর মানুষের বিশ্বাসে নবশক্তিদান করার শক্তি আপনার রয়েছে; তা হল আপনার প্রার্থনা তাদের প্রার্থনার সাথে যুক্ত হয়ে নবশক্তিপ্রাপ্ত হয়। আপনার আশেপাশের পারিপার্শ্বিকতার অবস্থান্তর করার মতো বস্তু আপনার মধ্যে রয়েছে; স্থাপত্যবিদ্যা, পবিত্র সঙ্গীত, ধর্ম-শাস্ত্র কিংবা প্রার্থনা পুস্তক থেকে পরিচিত কোনো অনুচ্ছেদ আবৃত্তি, বয়স বাড়ার সাথে সাথে সমস্ত পারিপর্শ্বিক প্রতিক্রিয়া যা আপনার মধ্যে বিকশিত হয়েছে, সমস্তই ঈশ্বর-স্থিত মনের ওপর সরাসরি নির্দেশ জ্ঞাপন এবং আলোকপাত করার জন্য পরিকল্পিত হয়েছে। সুতরাং যদি আপনি আপনার বিশ্বাসকে আরও অধিক শক্তিসম্পন্ন করতে চান, তবে উপাসনালয়ে না গিয়ে তা করা আপনার জন্য কঠিন হবে।

আর এক ধরনের Exposure হল বাইবেল পাঠ (আপনার নিজস্ব ধর্মগ্রন্থ পড়ুন); ঈশ্বরকে বুঝতে পারার কী চমৎকার পন্থা এই ধর্মবাণী পাঠ? আর এক ধরনের Exposure হল ওই ধরনের ব্যক্তিবর্গের সাথে সখ্যতা স্থাপন করা যাদের স্বভাবে

BanglaBook.org

আধ্যাত্মিকতার ভাব প্রবল, তাদেরকে পর্যবেক্ষণ করতে হবে, লক্ষ্য রাখতে হবে যে কেমন করে বিশ্বাস তাদের জীবনকে আলোকোজ্জ্বল করে তুলছে। তাদের বিশ্বাস হয়তো আপনার ওপর প্রভাবিত হতে পারে। এবং আজকের দিনে এমন লোকের সংখ্যা অপ্রতুল নয়। আপনি যে কোনো জায়গায় তাদের দেখতে পাবেন, এই সব ব্যক্তিবর্গ গভীরভাবে বিশ্বাস-তৃষ্ণা।

এরপর আসে Explanation, কারণ ধর্মের অনেক বিষয় আছে যার ব্যাখ্যা প্রয়োজন। মুক্তির পরিকল্পনা চিন্তাশক্তির বৈধ কাঠামো প্রণয়ন, এবং তা এত নিরেট যে তা প্রায় দু'হাজার বছর ধরে টিকে আছে, কিন্তু অনুসন্ধিৎসু মনের কাছে এর অধিক ব্যাখ্যার প্রয়োজন অনস্বীকার্য। বাইবেল গবেষণা ক্লাস, ছোট ছোট প্রার্থনা দল, ধর্মীয় পুস্তক পাঠ, এবং বক্তব্য প্রদান, এমনকী ধর্ম উপদেশ পর্যন্ত এই ব্যাখ্যা পদ্ধতির অংশ বলে গণ্য হতে পারে। এবং এটা এমন এক পদ্ধতি যার কোনো শেষ নেই। আজকাল বিরাটসংখ্যক মানুষ বাইবেল এবং অন্যান্য ধর্মগ্রন্থ পাঠ করছে আপন আপন ধর্ম অনুসারে, যা আগে কখনও হয়নি, এ বিষয়ে আমি নিশ্চিত।

এরপর আপনি তৃতীয় পর্যায়ে যান, যখন আপনি আপনার অর্জিত জ্ঞানের ওপর পরীক্ষা-নিরীক্ষা শুরু করবেন। সম্ভবত আপনি সাথে একটি প্রার্থনা-পঞ্জী রাখতে শুরু করবেন, এবং একমাস পর পেছন ফিরে তাকিয়ে দেখবেন যে কতসংখ্যক প্রার্থনা-অনুরোধের উত্তর আপনি পেয়েছেন। (আপনি অবাক হয়ে যাবেন, এ বিষয়ে আমি আপনাকে আশ্বস্ত করতে পারি!) অথবা সম্ভবত আপনি দশমাংশ প্রদান প্রথা নিয়ে পরীক্ষা-নিরীক্ষা করতে পারেন, অথবা আপনার বিরুদ্ধে কৃত অন্যায়কারীকে ক্ষমা করেও দেখতে পারেন তার ফল কী দাঁড়ায়? এসব পরীক্ষা-নিরীক্ষা থেকে বিরাট আধ্যাত্মিক কল্যাণ অর্জিত হতে পারে। দৃঢ় প্রত্যয়ে প্রত্যায়িত হবার আগেই আপনাকে এসব নিয়ে পরীক্ষা-নিরীক্ষা চালাতে হবে।

যখন আপনি এসব কল্যাণ বা লভ্যাংশ প্রাপ্তির অভিজ্ঞতা লাভ করতে শুরু করবেন তখনই আসবে চতুর্থ পর্যায় অথবা সম্ভবত যখন জীবন-পরিবর্তন করার মতো আধ্যাত্মিকতাপূর্ণ কোনো ধরনের অবস্থার মুখোমুখি হবেন আপনি যেটা বর্ধিষ্ণু বিশ্বাস ব্যতীত অসম্ভব ছিল আপনার পক্ষে তখন।

পঞ্চম পর্যায় আসে তখন সত্যিকারভাবে আপনি যখন আপনার ঘনীভূত দৃঢ়বিশ্বাস প্রকাশ করার জন্য প্রস্তুত এবং আগ্রহান্বিত অনুভব করেন। এক্ষেত্রে আপনার অনুপ্রেরণা জীবনের ব্যক্তিগত অভিজ্ঞতা লাভের ক্ষেত্রে আপনার অনুপ্রেরক হবে যীশুখ্রিস্টের ক্ষমতা প্রদর্শন এবং তা থেকে আপনার মধ্যে বিশুদ্ধ বা নির্মল আনন্দের অনুভূতি হবে যা তিনিই আপনার জীবনে নিয়ে এসেছেন। (স্বধর্মের ধর্মপুরুষদের শরণাপন্ন হতে পারেন)

যখন আপনার মধ্যে আধ্যাত্মিকতা ক্রমন্বিতভাবে বেড়ে উঠতে থাকবে, তখন ষষ্ঠ পর্যায়ে আসার সময়। এই সময়টাতেই ঈশ্বরের ভালোবাসা আপনার মধ্যে বিস্তার লাভ করতে থাকবে; যে পর্যন্ত না আপনার সচেতন মন সম্পূর্ণরূপে পূর্ণ না

BanglaBook.org

হয়, এবং আপনার পুরো জীবনকে পরিচালিত না করে। ডা. স্যামের এই ছয়দফা সূত্র অনেক মানুষের উপকারে এসেছে। আপনার বিশ্বাসকে আরও শক্তিশালী করার জন্য আরও একটি পথ রয়েছে তা হল, মানস-চিত্রায়ণে এটা চিত্রিত করুন যে যীশুখ্রিস্ট আপনার জীবনে আগমন করছেন (আপন ধর্মগুরুর শরণাপন্ন হতে পারেন) এবং কিছু সমস্যা নিয়ে আলোচনা করছেন যেগুলো হয়তো আপনাকে ভোগান্তির মধ্যে ফেলে দিয়েছে যেন এগুলো সত্যি সত্যি এবং কার্যত আপনার মধ্যে ঘটে চলছে।

সম্প্রতি, ডাক্তার ডেভিড এল. মেসেঞ্জার নামে এক চিকিৎসকের লেখা একটি বই আমি পড়েছি, বইটির নামকরণ করা হয়েছে 'Dr. Messenger's Guide to Better Health' ডাক্তার মেসেঞ্জার একজন বলিষ্ঠ খ্রিস্টান যাকে তিনি 'Wholistic Medicine' বলেন, এর ওপর তাঁর গভীর বিশ্বাস, যার অর্থ হল একজন রোগীর চিকিৎসা—দেহতন্ত্র, মন-মানসিকতা এবং আত্মা এ সমস্ত কিছুই তার চিকিৎসার অন্তর্গত ছিল, শুধু যে কিছু লক্ষণাদির ওপর তিনি আলোকপাত করতেন কিংবা বিশেষ কোনো অভিযোগের ওপর নির্ভরশীল ছিলেন তা নয়।

শারীরিক চিকিৎসার আগে, এই মেধাবী চিকিৎসক রোগীর মনে আবেগজাত আঘাতের জায়গাটা কোথায় এবং কেমন এবং কতটুকু তা খুঁজে বের করার চেষ্টা করতেন এবং তা থেকে রোগীকে মুক্ত করার চেষ্টা করতেন। ডা. মেসেঞ্জার রূপক উপমা অলংকার উপস্থাপন করে লিখেছেন যে, ক্রুদ্ধ অক্টোপাস এবং এর আভ্যন্তরীণ ক্রোধের শুঁড়গুলো, এর ঘৃণাভাবাপন্নতা, তিক্ততা সবকিছুর নেতিবাচক এবং ক্ষতিকর রাসায়নিক প্রভাব রয়েছে। অন্য এক জায়গায় তিনি আমাদের বলেছেন যে লোকগুলোর 'চিন্তাভাবনা ভালো' তারা থাকেও ভালো, আর যে লোকগুলোর 'চিন্তাভাবনা অসুস্থ' তারা প্রায়ই অসুস্থ হয়ে পড়ে। বছরের পর বছর ধরে এই একই ধারণার পক্ষে যুক্তি প্রদর্শন করে আসছি আমি, কাজেই স্বাভাবিকভাবেই ডা. মেসেঞ্জারের সাথে আমিও একমত। বাইবেলও সেই একই কথা বলে 'মানুষের মনের উদ্বেগ মনকে নত করে: কিন্তু উত্তম বাক্য তা হর্ষযুক্ত করে।' (হিতোপদেশ-১২:১৫)

আপনার চরমতম আঘাত

কিন্তু মানস-চিত্রায়ণের শরণাপন্ন হও: ডা. মেসেঞ্জার একজন রোগীকে প্রায়ই জিজ্ঞেস করে থাকেন, 'আপনার জীবনে সর্বাপেক্ষা বড় ধরনের কোনো আঘাত পাবার ঘটনা কী ঘটেছে কখনও?' আর একদিন যখন তিনি এক মহিলা রোগীর কাছে জানতে চাইলেন, তিনি ঝরঝর করে কাঁদতে শুরু করলেন, বললেন তার সবচেয়ে বড় আঘাত হল তার বাবা মায়ের মধ্যে ক্রমাগত লড়াই, ঝগড়া বিচ্ছেদ চলতেই থাকে, একপর্যায়ে তার বাবা অতিষ্ঠ হয়ে বাড়ি থেকে চলেই গেল। এই ঘটনার চরমতম পর্যায়ের স্মৃতি আরও বিভৎস, তার মা মারাত্মক ক্রোধান্বিত অবস্থায় কসাইয়ের একখানা ছুড়ি নিয়ে তার বাবাকে খুন করতে গিয়েছিল।

BanglaBook.org

ডা. মেসেঞ্জার মহিলাকে শান্ত হতে বললেন, তার চোখ দুটো বন্ধ করতে বললেন এবং মনশ্চক্ষুতে সেই ভয়াবহ চিত্র আবার দেখতে বললেন, ঠিক যেন পঁচিশ বছর পূর্বে ঘটনাটি ঘটেছিল ভীত সন্ত্রস্ত শিশু (মহিলার নিজের কথা বলা হচ্ছে), ক্রুদ্ধ প্রাপ্তবয়স্ক, হস্তে ধৃত ছোরার ওপর নিপতিত আলোর প্রতিফলনে ঝকঝক করছে যখন তার মা রান্নাঘরের টেবিল থেকে ছোরাটি ছিনিয়ে নিয়ে পিতার গায়ে বিদ্ধ করতে উদ্যত হয়। এমন হৃদয়-বিদারক আবেগঘন অবস্থা থেকে মুক্ত হবার জন্য তাকে সনির্বন্ধ অনুরোধ জানালেন তিনি ভয়-ভীতি, আতংক সবকিছু থেকে নিজেকে মুক্ত ভাবতে বললেন তিনি। তারপর তাকে বললেন তিনি, 'যীশুখ্রিস্টের উপস্থিতি সম্বন্ধে সতর্ক থাক—উষ্ণপ্রাণ, প্রেমিক, যীশুখ্রিস্টের উপস্থিতি সাবধানে অনুভব কর। এখন দৃশ্যটি অবলোকন কর এবং যীশুখ্রিস্ট যা করতে চান; তা তাকে করতে দাও। যখন এটা তোমার মধ্যে করা হয়ে যাবে, তখন তোমার অভিজ্ঞতার কথা জানাও আমাকে।'

কয়েক মিনিট পর, মহিলা চোখ মেলে তাকালেন এবং বর্ণনা দিয়ে জানালেন যে কীভাবে যীশুখ্রিস্ট দৃঢ়পদক্ষেপে হেঁটে আসলেন এবং তার ক্ষিপ্ত মায়ের হাত থেকে আলতোভাবে উদ্যত ছোরাটি আপন হাতে নিয়ে নিলেন। তারপর তিনি তার বাহুদ্বয় বিস্তার করে তার বাবা এবং মা উভয়কে মায়াভরে পেঁচিয়ে ধরলেন, এবং তার ভালোবাসার অসীম শক্তিতে তার বাবা-মায়ের মধ্যস্থিত ঘৃণাবোধ এবং তিক্ততার সমাপ্তি ঘটল। তারপর সে ছোট্ট বালিকাটকে (সে নিজে) তুলে নিলেন তার আপন বাহুডোরে এবং তাকে শান্ত করলেন এবং সান্ত্বনা প্রদান করলেন। আর সেই সাধারণ কিন্তু গভীর মানস-চিত্রায়ণ প্রয়োগ, ডা. ম্যাসেঞ্জার যে সম্বন্ধে বলেছেন যে, এর ফলে বেদনাবিধূর স্মৃতিগুলো থেকে আরোগ্য লাভ করল সে এবং এর মধ্য দিয়ে রোগীর স্বাস্থ্যিক (শারীরীক) সুস্থতার প্রথম সোপান ও উন্মুক্ত হল।

এ ধরনের মানস-চিত্রায়ণ প্রার্থনার খুব কাছাকাছি, এবং প্রার্থনা আপন শক্তিগুণে সম্ভবত আপনার বিশ্বাসকে শক্তিশালী করার জন্য সবচেয়ে নিশ্চিত এবং সবচেয়ে সরল পথ। যদি এমন কারো সাথে আপনার দেখা হয় যিনি খুব আকর্ষণীয় এবং আবেদনময়ী এবং আপনি যদি ওই ব্যক্তিকে ভালোভাবে চিনতে, জানতে চান, তাহলে কী করতে হবে আপনাকে? আপনাকে তার সাথে কথা বলতে হবে তা সে ছেলেই হোক বা মেয়েই হোক, তাই নয় কি? তার সাথে যোগাযোগ হবে যে কী আপনার আশা, কীভাবে আপনাদের বর্ধিষ্ণু ধারণাগুলোর পারস্পরিক বিনিময় সাধন করা যেতে পারে, শুধু তাই নয়, এর সাথে সাথে আপনাদের স্নেহ-প্রীতি, এবং পারস্পরিক পরিচিতি কীভাবে বাড়িয়ে তোলা যায় তার জন্যও উদ্যোগী হতে হবে। এটাই হল সত্যিকার প্রার্থনা—আপনার এবং মহান সৃষ্টিকর্তা পিতার মধ্যে ভাব-বিনিময় যিনি সমস্ত জীবের, সমস্ত বস্তুর এবং আপনারও সৃষ্টিকর্তা। এটা শ্রদ্ধা-ভক্তি সম্বলিত অনুপ্রেরণা এবং এই বিশাল সত্তা, এই অসীম শক্তি সত্যিই অবিশ্বাস্য, কিন্তু এসব বিনিময়ের জন্য দুষ্প্রাপ্য কেউ নন তিনি। কিন্তু, হ্যাঁ, তিনি বিদ্যমান। এটা বিস্ময়কর সত্য, প্রেরিত ব্যক্তিদের মাধ্যমে প্রদত্ত সুসমাচার, যে সুসমাচার (ঐশ্ববাণী) যীশুখ্রিস্ট স্বয়ং আমাদের জন্য নিয়ে এসেছেন (যেমনটা অন্যান্য নবীরাও করেছেন)।

BanglaBook.org

এ সত্য সম্বন্ধে যদি আপনার কোনো সন্দেহ থাকে, তাহলে বুঝতে হবে যে নেতিবাচক মানস-চিত্রায়ণের দ্বার উন্মুক্ত করছেন আপনি। যদি আপনি নিজেই বলেন যে, 'বেশ, আমি সম্পূর্ণরূপে বিশ্বাস করি না যে সৃষ্টিকর্তা ঈশ্বর বলে কেউ আছেন, অথবা যদি থেকেই থাকে, আমি তো নিশ্চিতরূপে বুঝতে পারছি না যে আমি তার সাথে যোগাযোগ করতে পারবো কিনা,' তাহলে আপনার এই সন্দেহবাদ আপনার বিশ্বাসের ওপর জয়লাভ করবে নিঃসন্দেহে এবং আপনার বিশ্বাসের এই অনিশ্চয়তা আপনার জীবনের বেশিরভাগ এলাকায় শ্রুতিকটু বেসুরো সুরের মতো চলতে থাকবে।

সন্দেহবাদকে আধিপত্য করার সুযোগ যদি আপনি দেন, তাহলে এমনকি আপনি সম্ভবত প্রার্থনা করার চেষ্টাও করবেন না, এবং যখন আপনি প্রার্থনা করছেন না তখন শান্তি এবং শক্তির বিস্ময়কর উৎস থেকে নিজেকে কেটে বিচ্ছিন্ন করে ফেলছেন আপনি। প্রথম থেকেই এই অভিজ্ঞতা লাভ করেছি আমি, কারণ সারাদিন আমি সৃষ্টিকর্তার সাথে কথা বলার চেষ্টা করি। নিয়মসিদ্ধ বা কাল্পনিক কিছু নয়। আমি তার সাথে এমনভাবে কথা বলি যেমনটা একজন তার প্রিয় বন্ধুর সাথে কথা বলে, যে বন্ধু সর্বদা আমার পাশেই থাকে। এটা এতটাই নিবিড় যে তা বাইবেলের ঘোষিত নির্দেশের মতোই, 'বিরতিহীন প্রার্থনা কর' (১ থিসলনোকীয় ৫ ১৭)। এ নির্দেশ পালন করা সত্যিই কঠিন, কারণ আজকের দিনে আমরা খুবই ব্যস্ত থাকি, আমাদের খণ্ডিত জীবনে এর বাস্তবায়ন সোজা কথা নয়। কিন্তু যখন প্রার্থনা করার জন্য কিছু সময় আপনি পেয়ে যাবেন, তখন দেখবেন বিস্ময়কর কিছু ঘটছে, বিশেষ করে যখন আপনার প্রার্থনা অপরের প্রয়োজনে পরিচালিত হবে, আপনার নিজের প্রয়োজনে নয়।

ভোর ৩টার সময় সম্পূর্ণ জাগরিত

বেশিদিন আগের কথা নয়, উদাহরণস্বরূপ, এক রবিবার ভোর ৩টার সময় জেগে উঠলাম আমি। বেশ আগেভাগেই ঘুমাতে গিয়েছিলাম, এমনটা প্রতি শনিবার রাত্রে সবসময়ই করতাম আমি কারণ পরদিনই আমাকে প্রচার করতে হবে, কিন্তু এসময় হঠাৎ করেই জাগরিত হয়ে উঠি আমি। পুণরায় ঘুমাতে যাবার জন্য আমার জানা সমস্ত কৌশল আমি প্রয়োগ করে দেখেছি। তেইশ নম্বর সাম-সঙ্গীত আমি ছ'বার আবৃত্তি করলাম। আমি মেষ গণনা করলাম (আমি স্বীকার করবো যে, এটা কিছুটা দুর্বল প্রকৃতির মানস-চিত্রায়ণ), কিন্তু পুণরায় ঘুমাতে যেতে পারলাম না আমি। অবশেষে ভোর চারটার সময় উঠে পড়লাম আমি, লাইব্রেরিতে ঢুকলাম, এবং একটি বই তুলে নিলাম এবং তারপর আর একটি ম্যাগাজিন হাতে নিলাম। কিন্তু কিছুতেই আমার আগ্রহের উদ্রেক হল না।

কয়েক বছর আগে আমি তখন সুইজারল্যান্ডে, আমি বেশ বড় এবং সুন্দর ঈগলপক্ষী খোচিত কাঠের টুকরা কিনলাম এবং সেটা আমার লাইব্রেরিতে নিয়ে

BanglaBook.org

এলাম। কাষ্ঠ-নির্মিত শিল্পকর্মটি একজন প্রাচীনকালীয় কাষ্ঠ-খোদাইকারীর তৈরি, এটা সত্যিই একটি সুন্দর শিল্পকর্ম। ঈগলপক্ষীর পক্ষদ্বয় দুদিকে বিস্তৃত এবং তা যেন সুউচ্চ শূন্যে উড্ডীয়মান। ঈগল পক্ষীটি দেখতে বসলাম আমি এবং যখন আমি শিল্পীত কাষ্ঠখণ্ডটি কিনেছিলাম তখনকার কথা স্মরণ করলাম, স্মরণ করলাম সেই প্রৌঢ় শিল্পীর কথা, এবং তারপর স্বভাবতই আমি ধর্মশাস্ত্রের একটি বিশেষ অনুচ্ছেদ উচ্চকণ্ঠে আবৃত্তি করতে আরম্ভ করলাম, '...তারা ঈগল পক্ষীর মতো পক্ষ বিস্তার করে সুউচ্চ পর্বতে উঠবে, তারা দৌড়াবে, কিন্তু ক্লান্ত হবে না, তারা হাঁটবে, কিন্তু মূর্ছিত হবে না। (যীশাইয় ৪০:৩১)

পর্যায়ক্রমে এক বন্ধুর কথিত একটি ভাবনার কথা মনে পড়ল আমার; বন্ধুটি একজন ধর্মযাজক, মাঝে মাঝে একটি কথা বলে থাকে সে, যখন তার আধ্যাত্মিক কোনো সাহায্যের প্রয়োজন দেখা দেয়, তখন সে গির্জায় চলে যায় এবং স্তম্ভশ্রেণি ঘেরা উন্মুক্ত বারান্দার মতো জায়গায় হাঁটাহাঁটি করে। যে ঘেরা আসনে বিশেষ বিশেষ লোকজন বসে সেই আসনে হাত রেখে ওই লোকগুলোর উদ্দেশ্যে প্রার্থনা করে। শূন্য গির্জার বিভিন্ন ঘেরা আসনে গিয়ে গিয়ে সে একইভাবে প্রার্থনা নিবেদন করে। এই ধর্মযাজক বলে থাকে যে প্রার্থনার এই পদ্ধতি তার নিজের প্রতি বিরাট আশীর্বাদ বয়ে আনে ঠিক তেমনিভাবে সেই আসনে বসা লোকটির প্রতিও আশীর্বাদ বর্ষিত হয়। সুতরাং আমার বন্ধুর দৃষ্টান্তদ্বারা প্রভাবিত হয়ে, সেই শান্ত নির্মল ভোরবেলায় একাকী বসে আমিও প্রত্যেকের জন্য মনে মনে প্রার্থনা শুরু করলাম।

প্রথম যার উদ্দেশ্যে প্রার্থনা করলাম, সে আমার স্ত্রী, রুথ। তারপর আমি আমার তিন সন্তানের জন্য এবং তাদের স্ত্রীদের জন্য, এবং তারপর আমাদের আটজন বাচ্চাকাচ্চাদের জন্য প্রার্থনা করলাম। আমি আমার আত্মীয়-স্বজন; যতদূর মনে করতে পারলাম তাদের সবার জন্য প্রার্থনা করলাম। তারপর আমার মন চলে গেল গির্জায় এবং অন্যান্য যাজকদের জন্য প্রার্থনা করলাম। আমি সমস্ত সেক্রেটারির জন্য প্রার্থনা করলাম। তারপর একজন একজন করে সমস্ত অগ্রজ যাজক এবং সমস্ত নিম্নপদস্থ যাজকদের জন্য প্রার্থনা করলাম। অবশেষে গির্জায় সমবেত সদস্যদের মনশ্চক্ষুতে দর্শন এবং স্মরণ করলাম এবং আমার স্মরণ-শক্তির সহায়তা বলে যাদের নাম মনে করতে পারলাম তাদের সবার জন্য প্রার্থনা করলাম, অন্য সবার জন্যই প্রার্থনা করলাম। তারপর আমাদের এপার্টমেন্ট ভবনের সমস্ত দ্বাররক্ষীদের জন্য প্রার্থনা করলাম এবং তারপর আমি যাদের সাথে কোনো না কোনোভাবে সংশ্লিষ্ট তাদের সবার জন্য প্রার্থনা করলাম।

আসলে, আমি শ'পাঁচেক মানুষের নাম নিয়ে প্রার্থনা করলাম। ইতোমধ্যে সকাল ৬টা বাজল। হঠাৎ করেই আমার খুব ভালো লাগতে শুরু করল যেমনটা দীর্ঘ সময় ধরে তেমন অনুভব করিনি কখনও। শক্তিমত্তায় ভরে উঠল আমার দেহমন, এবং সীমাহীন আগ্রহ-উদ্দীপনা প্রচণ্ড বেগে আমার মধ্যে ছড়িয়ে পড়ল।

BanglaBook.org

কোনোভাবেই আমি আবার ঘুমাতে যেতে পারলাম না। মারাত্মক ক্ষুধা লেগে গিয়েছিল আমার, তাই ভেতরে গিয়ে আমার স্ত্রীকে জাগিয়ে তুললাম।

'ওঠ ওঠ! ছয়টা বাজে,' আমি বললাম তাকে। 'আমার প্রচণ্ড ক্ষুধা লেগেছে এবং যেনতেন প্রাতঃরাশ করলে চলবে না। আমার লবণজড়িত মাংস এবং ডিম চাই, পুরোটাই!' এবং আমি একজন বড়সড় মানুষের মতো প্রাতঃরাশ করলাম।

আমি গির্জায় গেলাম এবং একটি ধর্মোপদেশ দিলাম, আর শত শত মানুষের সাথে করমর্দন করলাম। তারপর দুপুরের খাবার খেতে গেলাম এবং সেখানে নানান কথাবার্তা হল, এবং সেখান থেকে অপরাহ্নিক একটি নির্ধারিত কাজে গেলাম, সেদিন রাত্রি এগারটা পর্যন্ত আমার কোনো ক্লান্তি অনুভূত হল না, বেশ সুস্থ সবল অনুভব করলাম। এমনকী আমার কোনোরকম শ্রান্তিভাবও লাগল না! এ ধরনের অতিশক্তিসম্পন্ন মনে হতে লাগল দেখে বেশ অবাকই হলাম আমি, এবং এর সাথে সাথে জীবনের জন্য ভালোবাসার বিস্ময়কর অনুভূতি হল আমার।

এখন আমি বলবো যে, আমি তো একজন মনোচিকিৎসক নই যে কী এমন ঘটল আমার মধ্যে যার যথাযথ ব্যাখ্যা প্রদান করতে পারবো আমি। তবে অনুমান করছি যে নিজেকে বাইরে থেকে পেলাম আমি। সচেতনভাবে, এমনকী অবচেতনভাবে, আমি নিজেকে সম্পূর্ণরূপে ভুলে গিয়েছিলাম, কারণ এই সময়টায় আমি ওইসব লোকগুলোকে ভালোবেসে তাদের জন্য প্রার্থনা করে এবং তাদের ভার আপন কাঁধে তুলে নিয়েছিলাম বলে এমন অনুভূতি আমার হয়েছিল। কিন্তু তাতে কোনো ওজন সংযোজিত হয়নি যে ভারটা আমি টের পাবো। এর সাথে পাখা সংযোজিত হয়েছিল। আর এটা আমাকে সুখ এবং আনন্দানুভূতি দিয়েছিল; পুনঃশক্তি প্রদান করেছিল, পুনর্জন্ম দিয়েছিল। মূলত আমি জেগে উঠেছিলাম, 'ঈগল পাখির পাখাযোগে এমন জাগরণ সম্ভব হয়েছিল আমার।'

সুতরাং এখন, যখনই আমার দুর্বল এবং ভগ্নমনা মনে হয়, তখন সেই প্রার্থনা পদ্ধতি বারবার অনুশীলন করি আমি। আর এই অভিজ্ঞতা আমি আমার পরামর্শ হিসেবে উপস্থাপন করে আপনাদের বলতে চাই যে, প্রার্থনার সাহায্যে আপনাকে যে শুধু অন্যদের সাহায্য করতে পারেন তা-ই নয়, বরঞ্চ নিজেদের জন্যও এক অতি বিস্ময়কর নতুন জীবন লাভ করতে পারেন।

সৃষ্টিকর্তার কাছাকাছি হবার জন্য প্রার্থনা সবসময়ই সবচেয়ে ফলপ্রদ পন্থা বলে বিবেচিত হয়ে এসেছে। কোনো কোনো সময় রুথ এবং আমি ইংল্যান্ডে যাই, ওখানে লেকভিউ স্ট্রিট-এ ফিরে যাই আমরা, যেখানে মনে করা হয়ে থাকে যে ওয়ার্ডসওয়ার্থ তার কবিতা 'দ্য ড্যাফডিলস্' লিখেছিলেন। ওয়ার্ডসওয়ার্থ আমাদের বলেন যে, 'এমন সুন্দর মনোহর জায়গায় যাওয়াটা তার অভ্যাস হয়ে গিয়েছিল, তার কারণ এখানে তার মানস সত্যিই সত্যিই যেন যীশুখ্রিস্টের সান্নিধ্য লাভ করতো; মনে হতো খ্রিস্ট তার ঠিক পাশেই বসে আছেন। তিনি এই রক্ষাকর্তার উদ্দেশ্যে কিছু কথা উল্লেখ করতেন, তারপর চিন্তাশীলের মতো বলতেন, 'আমি বিস্ময়ে অভিভূত হয়ে

BanglaBook.org

যাই যে, যীশু যখন কথা বলতেন তখন তার কণ্ঠস্বর কেমন লাগতো শুনতে?' তিনি 'শুনতেন' কণ্ঠস্বর থেকে নির্গত শব্দ যেন এমন ছিল—বিশেষ রকম জোরালো গুণসম্পন্ন স্বর, গভীর অনুভূতিসম্পন্ন। আর তারপর তিনি জানতে চাইতেন, 'তার মুখমণ্ডলে কেমন ভাব ফুটে উঠতো যখন তিনি ওই কথাগুলো বলতেন?' সুস্পষ্টরূপে খ্রিস্টের মানস-চিত্রায়ণ করে সমস্ত কিছু প্রীতিপূর্ণভাবে পূর্ণ করে, কবি তার প্রকৃত বাস্তব উপস্থিতি অনুভব করতেন।

প্রার্থনা ব্যতীত বিশ্বাসকে শক্তিশালী করার মতো অধিক কিছু নেই এবং সে প্রার্থনার জবাব পেলে তা আরও শক্তিশালী হয়ে ওঠে। আমাদের পরামর্শ কাজে, রুথ এবং আমি শিখেছি। যখন লোকজন তাদের সমসা নিয়ে আমাদের কাছে আসে, এবং আধ্যাত্মিক দিক থেকে প্রার্থনার মাধ্যমে যখন সমস্যার সমাধার করার চেষ্টা করা হয়। সেখান থেকেই প্রার্থনার শক্তিমত্তা সম্পর্কে ধারণা হয় আমাদের। আন্তরিকতার সাথে একবার যখন তা করা হয় এবং সাথে সাথে বিনম্রভাবে যখন তা করা হয়, আমরা প্রায়ই দেখি যে সেই সর্বশক্তিমানের শক্তি কেমন করে আমাদের সাহায্যে আসে।

ঈশ্বরের পথনির্দেশনা সব সময়ই কাজে আসে

উদাহরণস্বরূপ, একসময় আমরা দেখেছি যে আমরা কঠিন মানবীয় সমস্যার সাথে জড়িয়ে পড়েছি। একজন মানুষ চমৎকার শিক্ষাগত যোগ্যতা এবং সামর্থ থাকা সত্ত্বেও এই সমস্যার উদ্ভব হয়েছে, কারণ তিনি মনে করেন যে তার যে উপযুক্ত স্থানে থাকার কথা সেখানে তিনি পৌঁছতে পারেননি। এক্ষেত্রে অসাধারণ চরিত্রের এক যুবক বয়সের ধর্মযাজক, খুবই আকর্ষণীয় এক পরিবারের বিরাট প্রভাবশালী ব্যক্তি, গির্জায় কর্মী হিসেবে যোগ দিয়েছেন। কিন্তু আশানুরূপ ফলাফল তার কাছে ধরা দেয়নি। আমাদেরই মতো বিরাট কষ্টের সম্মুখীন তাকে হতে হয়েছে, তার বন্ধুদের মতো বাধাবিপত্তির মধ্যে পড়তে হয়েছে তাকে, যেখানেই তিনি যেতেন এবং যা কিছুই তিনি করতেন সর্বত্র এ আশাভঙ্গের পরিণতি তাকে মেনে নিতে হয়েছে।

একবার আলাপ-আলোচনার সময় এই যুবক যাজক কিছুটা নৈরাশ্যের সাথে বলেছিলেন যে, তার এবং তার আকর্ষণীয়া স্ত্রীর দীর্ঘদিনব্যাপী যে উচ্চাকাঙ্ক্ষা ছিল, আজ মনে হচ্ছে তা থেকে তারা এত দূরে যে, যা কোনোদিন ছিল না। বিষয়টা প্রকাশ করার জন্য চাপ দেয়াতে তিনি বললেন যে, পাহাড়ের ওপর একটি ধর্মীয় সম্প্রদায় শুরু করার একটি স্বপ্ন তার ছিল সবসময়, এক ধরনের নির্জন ধ্যান যেখানে যুবা বয়সের স্কী-খেলোয়াড়রা শীতকালে এবং গ্রীষ্মকালীন পর্যটকরা সেখানে আসার জন্য আকর্ষণ বোধ করবে। তিনি এমনকী এমন জায়গার কথাও জানতেন যেখানে গ্রাম্য দালানের মালিক তা বিক্রি করে দেবার জন্য প্রবৃত্ত হতে পারে। 'কিন্তু অবশ্যই,' তিনি বলতেন, 'এটা হল একটি স্বপ্ন। হতে পারে পাঁচ বছরে তা পূর্ণ হবে...।' তার কণ্ঠে বিষণ্নতার ভাব মূর্ত হয়ে উঠতো।

BanglaBook.org

এই যুবক-দম্পতির সমস্যা সমাধানের জন্য রুথ খুব প্রার্থনা করছিল, এবং তাদের লালিত স্বপ্ন, সেও তার মানসে ধারণ করে পরিচর্যা করছিল। অবশেষে সে তাদের বলল, 'কেন পাঁচ বছর অপেক্ষা করবে? এখনই কেন তা শুরু করার চেষ্টা করবে না?'

'শুরু করতে পারলে ভালো লাগতো আমাদের,' তারা বলল। 'কিন্তু আমাদের কাছে অত টাকা নেই। এইজন্যই শুরু করতে পারি না।'

বিষণ্নমনে আমরা সবাই মাথা নত করে সমস্যাটা স্বীকার করলাম, কোনো টাকা-পয়সা নেই। খুব খারাপ।

কিন্তু ঈশ্বর রুথের প্রার্থনায় কর্ণপাত করেছিলেন, এবং তিনি আমাদের এই নেতিবাচক আর দমে যাওয়া মনোভাবের মধ্যে আমাদের ফেলে যাচ্ছেন না। সুতরাং মধ্যরাত্রে সর্বজ্ঞ ঈশ্বর রুথের মাথায় খুব সহজ একটি ধারণার জন্ম দিলেন এবং অবাকবিস্মিতচিত্তে বিছানায় উঠে বসল, আমাকে ধাক্কাতে থাকল। বলল, 'নরম্যান, ওঠ! দারুণ একটি ধারণা এসেছে আমার মাথায়!'

'সকাল পর্যন্ত অপেক্ষা করা যাবে না?' বিড়বিড় করে বললাম আমি।

'না, তা হতে পারে না! তোমার জানা আছে, তোমার বইগুলো গাইডপোস্টের রয়্যালিটির টাকা নিতে পারে না, কারণ তুমি লাভবিহীন সংস্থার সভাপতি, তাই তো?'

'রুথ,' সখেদে বললাম আমি, 'তুমি কি আমাকে এই মাঝরাতে জাগিয়ে তুলেছ এটাই মনে করিয়ে দেবার জন্য যে আমি টাকা উপার্জন করেছি কিন্তু সে টাকা আমি পেতে পারি না?'

'ঠিক তাই,' বলল সে। 'টাকা তো ওখানে আছে কিন্তু নিজের জন্য ও টাকা তুমি পেতে পার না। মূল্যবান, অর্থবহ কোনো কারণে ও টাকা আমরা দান করে দিতে পারি। তাহলে কেন আমরা ওই টাকা আমাদের বন্ধুদের বাড়ি কেনার এবং তাদের স্বপ্নকে বাঁচিয়ে রাখার কাজ শুরু করার জন্য ব্যবহার করবো না?'

ঈশ্বর কীভাবে একটি সমাধান বের করে দিলেন, তা সত্যিই বিস্ময়কর। ওই বাড়িটি আবাসস্থল থেকে ধর্ম-কেন্দ্রে পরিণত হয়ে গেল, যা ওই তৃষ্ণার্ত-দম্পতির বহুদিনের লালিত স্বপ্ন।

কাজেই আদর্শ-বাণী পরিষ্কার হয়ে গেল মনে হয় যখন আপনি সুস্পষ্টতই অসমাধানযোগ্য কোনো সমস্যা আধ্যাত্মিক দৃষ্টিকোণ থেকে প্রার্থনার মাধ্যমে সমাধান করতে চান তখন, পরীক্ষা করে দেখুন—কারণ সমাধানের পথ উন্মুক্ত হতে চলেছে! ভালো কিছু ঘটতে চলেছে। অনেক কিছু, অবাক করার মতো কিছু ঘটতে চলেছে। আপন মানসে যা চিত্রায়িত করছেন সত্যিই তা ঘটতে পারে।

আমার মনে হয় কোনো কোনো সময় লোকেরা বিশ্বাস করতে অস্বীকার করে যে, প্রার্থনা এভাবে দ্রুত সমাধান নিয়ে আসতে পারে। তারা বলে, 'ওহ্, এটা কাকতালীয় ঘটনা ছাড়া কিছুই নয়!' অথবা 'ওহ্, বেশ তো, যে কোনোভাবেই হোক

BanglaBook.org

ব্যাপারটা ঘটেই গেল।' এটা স্রেফ নেতিবাচক মানসিকতা, যা শুধু ওই ব্যক্তিকে ক্ষুদ্র বিশ্বাসের যোগান দিতে পারে এবং ভ্রান্তির মধ্য দিয়েই তার শুরু।

কিন্তু কখনও কখনও প্রার্থনার কারণ এবং প্রভাব এত দ্রুত এবং এত শক্তিশালীভাবে প্রকাশিত হয় যে, তা একজন মানুষকে একদম বদলে ফেলে দেয় এবং তাকে একজন সম্পূর্ণ বিশ্বাসী করে তোলে সারাজীবনের জন্য। বেশিদিন আগের কথা নয়, আমি তখন একটি ট্যাক্সিতে বসা এবং লক্ষ্য করলাম যে চালকের নাম ডাচ-উচ্চারিত। এ ব্যাপারে আগ্রহ নিবৃত্তির জন্য তাকে যখন জিজ্ঞেস করলাম, তিনি বললেন যে, তিনি প্রকৃতপক্ষে রোটারড্যামের মানুষ। কাজেই আমিও তাকে বললাম যে, আমি গির্জার একজন যাজক; নিউইয়র্কের এই গির্জাটি ডাচদের প্রতিষ্ঠিত, সেই ১৬২৮ সালে গির্জাটি প্রতিষ্ঠিত হয়, তারপর আমাদের বন্ধুত্বপূর্ণ কথাবার্তা হয়।

আমাদের গাড়ি যখন চলছে, তিনি জনতে চাইলেন, 'একটি ছোট্ট কাহিনী শোনার মতো সময় আপনার হবে কিনা? এটাই প্রায় প্রথম সত্যিকারভাবে আমি ঈশ্বরের সাক্ষাৎ পেলাম, এবং তখন আমি জানতে পারি যে ঈশ্বর কত মহান। আমার গভীর বিশ্বাস, স্যার, এবং আমি জানি যে আমি কখনও ঈশ্বরের যত্ন এবং তাঁর ভালোবাসার বাইরে যেতে পারবো না।

সময়টা ছিল দ্বিতীয় বিশ্বযুদ্ধের প্রায় শেষ ভাগ। হল্যান্ডের ছোট্ট এক বালক তখন আমি। আমাদের দেশ তখন ধ্বংস হয়ে গিয়েছিল। জার্মানদের বিতাড়িত করা হয়েছিল, কিন্তু আমাদেরকে সম্পূর্ণ সহায়সম্পদহীন অবস্থায় ফেলে রেখে গিয়েছিল তারা। রেশনের টিকিট ছিল আমাদের, কিন্তু মানগত দিক থেকে ওসব তেমন ভালো ছিল না, কাজেই আমাদের কোনো খাবার-দাবার ছিল না। গুদামঘরেও কোনো খাবার ছিল না, দোকানে কিংবা দেশের জেলাগুলোতে; কোনো খাবার ছিল না। হল্যান্ড যে ঝেটিয়ে পরিষ্কার করা হয়েছিল। অবশিষ্ট কিছু ছিল না।

মাঠ থেকে সংগৃহীত বিট খাওয়া কমিয়ে দিলাম আমরা এবং এগুলো এমন ধরনের বিট ছিল যে, লম্বা সময় নিয়ে রান্না না করে খাওয়া ছিল খুবই বিপজ্জনক—এবং এমনকী তারপর, এগুলো যদি অন্য খাবারের সাথে মিশিয়ে না খেতাম, তবে এক ধরনের রাসায়নিক প্রতিক্রিয়ায় পেট ফুলে উঠতো। রাসায়নিক প্রতিক্রিয়ায় কয়েকজন লোক মারাও গিয়েছিল।'

মাথা নাড়তে নাড়তে কয়েক মুহূর্ত স্তব্ধই হয়ে থাকলেন লোকটি। তারপর আবার শুরু করলেন, 'আপনি জানেন হল্যান্ডের টিউলিপ কত সুন্দর? আমরা মাটি খুড়ে পেয়াজ সদৃশ কন্দ বের করে খেতে শুরু করলাম। এটাই ছিল তখন আমাদের একমাত্র সম্বল। বাঁচার জন্য মরিয়া হয়ে উঠেছিলাম আমরা।'

আবার স্তব্ধ হয়ে গেলেন তিনি। আমি হয়তো বলতে পারতাম যে পেছনের ওই সব স্মৃতির মধ্যে ডুবে আছেন তিনি কিংবা স্মৃতিগুলো তাকে গভীরভাবে নাড়া দিচ্ছে। কিন্তু শেষ পর্যন্ত তিনি আবার বলতে থাকলেন। 'আমাদের ধর্মযাজকের একটি বিজ্ঞপ্তি চারিদিকে ছড়িয়ে পড়ল, সেখানে বলা হয়েছিল গির্জায় একটি মিটিং

BanglaBook.org

হবে। তিনি বললেন যে, যেহেতু অন্য কোনো আশা-ভরসা ছিল না, আমরা একটা মিটিং করবো এবং ঈশ্বরের উদ্দেশ্যে প্রার্থনা করবো এবং তাকে বলবো যে, আমরা তার সন্তান এবং তাকে অনুরোধ করবো যে, হে প্রভু আমাদের খাবার দাও, আমাদের বাঁচাও। ওই সংকট সময়ে করবার মতো একটি কাজই ছিল আমাদের। বড় গির্জাটি কানায় কানায় ভরে গিয়েছিল, দু-হাজার লোক উপস্থিত হয়েছিল সেই মিটিং-এ। কোনো ধর্মোপদেশ ছিল না। আমরা শুধু প্রার্থনা করেছিলাম, ঘণ্টার পর ঘণ্টা প্রার্থনায় রত হয়েছিলাম আমরা। ধর্মযাজন প্রার্থনা করেছিলেন। সারা গির্জার সাধারণ মানুষগুলো প্রার্থনা করেছিল। গাদাগাদি করে সবাই একত্রে বসেছিলাম আমরা, ঈশ্বরের কাছে প্রার্থনা করেছিলাম।

'আমি তখন ক্ষুদ্র এক বালক, কিন্তু হঠাৎ করেই বুঝতে পারলাম এবং সতর্ক হয়ে উঠলাম যে, ঈশ্বর এখানে আমাদের সাথেই রয়েছেন। তাঁর উপস্থিতি এতই বলিষ্ঠ ছিল যে আমি প্রায় ভয় পেয়ে গিয়েছিলাম। আমার হৃদয় মধ্যে তাঁকে অনুভব করছিলাম আমি। আমি জানতাম যে, ঈশ্বর এখানে বিদ্যমান এবং আমি এটাও বুঝতে পেরেছিলাম যে তিনি আমাদের মতো এই দীন-দরিদ্র, অভুক্ত মানুষগুলোর যত্ন নিতে যাচ্ছেন।

'তারপর আমরা ডাচদের বিশ্বাস-নির্ভর সেই মহান স্তবগানটি গাইলাম এবং তারপর আমরা রাস্তায় বের হয়ে এলাম এবং বাড়ির দিকে রওয়ানা হলাম। ক্ষয় হয়ে যাচ্ছিলাম আমরা, খালি পেটে ঘুমাতে গেলাম এবং ঘুমিয়েও পড়লাম। পরদিন ভোরে আমাদের রোটারড্যামের ওপর দিয়ে উড়ে আসা মিত্রবাহিনীর বিস্ময়কর বিমান বহরের গর্জনে আমরা জেগে উঠলাম, এবং তা থেকে অবিশ্বাস্যভাবে খাবার বর্ষিত হতে থাকল। বড় বড় প্যাকেজে ভরে গেল আকাশ, প্যারাসুট থেকে ঝুলছিল ওসব, এবং রোটারড্যামের রাস্তাঘাটের ওপর ভাসতে ভাসতে নেমে এসে ভরে গেল সব। ভালো ভালো খাবারে এভিনিউগুলো পূর্ণ হয়ে গেল। এবং আমরা খেলাম, খেতে পারলাম শেষ পর্যন্ত। এভাবেই অনাহার থেকে রক্ষা পেলাম আমরা।'

চালকের আসন থেকে আমার দিকে ফিরে তাকালেন এবং বললেন, 'যতদিন বাঁচবো আমি, আমি বিশ্বাস করবো যে ঈশ্বর সেই সকাতর প্রার্থনা শুনেছিলেন, এবং তার বিরাট হৃদয়ের ভালোবাসা দিয়ে তিনি তাঁর সন্তানদের খাবার খাইয়েছেন।'

আমি অবশ্যই এটা বিশ্বাস করি। এবং আমি নিশ্চিত যে আপনিও তা বিশ্বাস করেন। অন্তরাত্মা নাড়া দেবার মতো এমন কাহিনী কেইবা সন্দেহ করতে পারে? এটা ব্যাখ্যা করার কী দরকার কিংবা, এ নিয়ে প্রশ্ন করারই বা কী দরকার কিংবা বিশ্লেষণ করারইবা কী প্রয়োজন? এর সত্যটুকু আপনাকে নাড়া দিক এবং আপনার বিশ্বাসকে শক্তিশালী করুক তা কি আপনার চাইবার বিষয় হতে পারে না? এবং সমস্ত প্রাপ্তির জন্য কৃতজ্ঞ হোন।

BanglaBook.org

অধ্যায় ॥ ১৪

প্রাত্যহিক জীবনে মানস-চিত্রায়ণ

যতদূর সম্ভব এ বইটিতে দেখানো হয়েছে যে, মানস-চিত্রায়ণকে শক্তিশালী মাধ্যম হিসেবে উপস্থাপন করা হয়েছে, যাতে মানুষের অভীষ্ট লক্ষ্য এবং উদ্দেশ্যগুলো পূরণ হতে পারে। আর আসলেই তা সম্ভব হয়। কিন্তু মানস-চিত্রায়ণ অনেক ছোটখাটো ক্ষেত্রেও প্রয়োগ করে দেখা যেতে পারে যাতে বেঁচে থাকার জন্য ছোট ছোট সংকুচিত রেখাগুলোকে মসৃণ করা যায়। উদাহরণস্বরূপ, আমার বন্ধু ডা. চার্লস এল. এলেন, একজন জনপ্রিয় ধর্ম-পরামর্শ লেখক, তার লেখা বই 'Perfect Peace'-এ এক নিদ্রাহীন মহিলা রোগীর কাহিনী লিখেছেন। বিষয়টা তেমন অস্বাভাবিক কিছু নয়। কিন্তু এই সমস্যা সমাধানের পথটি ছিল বেশ আগ্রহ উদ্দীপক। মহিলা ছিলেন একজন ফুল-প্রেমিক, এবং একজন দক্ষ ও রুচিশীল সংগ্রহকারীও ছিলেন তিনি। এবং সেই কারণে, যখন সহজে ফুল আসতো না তার, সেখানে অন্ধকারে শুয়ে শুয়ে মনশ্চক্ষুতে তিনি দেখতে যে সুন্দর সুন্দর ফুলে সাজানো ফুলদানি টেবিলের ওপর সাজিয়ে রাখা হয়েছে এবং দু'ডজন লাল গোলাপ ডাটা সহকারে এর পাশে শুইয়ে রাখা হয়েছে। যে পর্যন্ত না বিষয়টি প্রায় বাস্তবতা লাভ করতো সে পর্যন্ত দৃশ্যটি তিনি তার মানসপটে ধরে রাখতেন! বনের সৌন্দর্য-ভাণ্ডার থেকে কিছুটা মাত্র সংগ্রহ করে টেবিলের ওপর সজ্জিত করে রাখা হয়েছে, ফুলদানির বক্রাকার নকশা পাকিয়ে পাকিয়ে নীচ থেকে ওপরের দিকে চলে গিয়েছে; গোলাপের হালকা সবুজ কাণ্ড, রক্তলাল পুষ্পদল যেন ভেলভেটতুল্য বর্ণচ্ছটা নিয়ে জ্বলজ্বল করছে।

তারপর তিনি যেন দেখছেন যে ধীরে ধীরে গোলাপগুলো তুলছেন একটি একটি করে, এবং ফুলদানিতে সাজিয়ে রাখছেন। প্রথমে তিনি মনশ্চক্ষুতে দেখতে পেতেন ফুলদানিতে লম্বা কাণ্ডবিশিষ্ট একটি ফুল, তারপর দুটো, তারপর তিনটি—প্রত্যেকটি সতর্কতার সাথে, শিল্পিত ভঙ্গিমায় রাখা হয়েছে। প্রতিবার তিনি একটি করে ফুল সংযোজন করতেন, এবং কয়েক পা পিছিয়ে আসতেন সাথে তার ফুল সাজানোর কাজটি কেমন হল না হল তা একটু পরীক্ষা করে দেখতেন। এবং চার্লস এলেনের কথা অনুসারে, তিনি কখনও সেই চব্বিশটি ফুলের সাহায্যে সাজ-সজ্জার কাজ সমাপ্ত করতে পারেননি, কারণ সবসময়ই তিনি অজান্তে ঘুমিয়ে পড়েছেন!

যেমন ধরুন আপনার নিজ ভবনের সৌন্দর্য বর্ধনের জন্য আপনি হয়তো ঘুরিয়ে ফিরিয়ে বারবার সাজ-সজ্জা করবেন, অথবা আপনার অঙ্গন সাজাবার জন্য আসবাব কিনবেন। মনে করুন এমনটা প্রায়ই হয়ে থাকে, আপনি ভাবতে পারছেন না যে আপনি কাজটা সঠিকভাবে করতে পারবেন। তাহলে সেই কক্ষ বা সেই অঙ্গন

BanglaBook.org

আপনার মনের মতো করে সাজাতে আপনার মানস-চিত্রায়ণ কাজে কী এমন বস্তু আপনার অন্তরায় হয়ে দাঁড়াতে পারে? সবকিছু দিয়ে আপনার মানস-চিত্রায়ণ পূর্ণ করুন—পর্দার রং, কার্পেটের ডিজাইন, ম্যানটেলের ওপর কী ধরনের আয়না আপনি স্থাপন করতে চান—এসবকিছু আপনার মনশ্চক্ষুতে দেখতে হবে প্রথম। এতে মজাও আছে প্রচুর, এতে কোনো খরচও হয় না, আর মানস-চিত্রায়ণ যতই স্পষ্ট হবে, ততই কোনো না কোনোদিন তা বাস্তবায়িত হবে।

স্বনামখ্যাত আমেরিকান শিল্পী, জেমস হুইস্‌লার যখন প্রথম বিয়ে করলেন, তিনি এবং তার স্ত্রী এত দরিদ্র অবস্থায় ছিলেন যে ওই সময় তাদের ফার্নিচার বলতে যা ছিল, তা হল শুধু একটি খাট। কিন্তু এ অবস্থা তাদের দমিয়ে দিতে পারেনি। তাদের ছোটখাটো বাড়িটির প্রতিটি শূন্য কক্ষে তারা চক দিয়ে মেঝের ওপর, যা যা তাদের স্বপ্নের অন্তর্গত সেগুলোর খসরা চিত্র এঁকে রেখে দিয়েছিলেন, ভাবটা এরকম যে এসব ফার্নিচার তারা একদিন করতে পারেব। প্রতিনি খসরা চিত্রের মাঝখানে তারা লিখে রেখেছিলেন যে এগুলো দেখতে কেমন হবে। মানস-চিত্রায়ণে তাদের স্বপ্নকেই চিত্রিত করে রেখেছিলেন যে একদিন তাদের বাড়িটি কীভাবে সাজানো হবে। আর শেষ পর্যন্ত সেই পূর্বদৃষ্ট আনন্দপ্রদ সময় এসে ধরা দিল তাদের হাতে। কেন? কারণ তারা তাদের সেই অস্পষ্ট, ঝাপসা অথচ বলবতী ইচ্ছা যা অনেকেই মনে ধারণ করে রাখে এবং তাদের গভীর ইচ্ছার ওপর আলোকপাত করে থাকে, সেগুলোকে তারা পেছনে ঠেলে দিতে পেরেছিল। চক দিয়ে আঁকা সেই নকশাচিত্র এবং মেঝের ওপর পূর্ণাঙ্গ বর্ণনা একটি সারবস্তু এবং স্বপ্নের বাস্তবতা তুলে ধরেছিলো যা অন্য কোনোভাবে কখনও বাস্তবতা পেতো না। আর এর পেছনে তাদের অবচেতন মন সবসময় সক্রিয়ভাবে কাজ করেছিল, তাদের শক্তি যুগিয়েছিল এবং যেমন পরিচালনা ও আত্মবিশ্বাস সেই যুব-দম্পতির লক্ষ্যে পৌঁছার জন্য প্রয়োজন হয়েছিল তার সবই তারা পেয়েছিল।

মনে করুন, আপনি ভ্রমণে যাবেন কোথাও। ইংল্যান্ড, বা ইতালী, অথবা গ্র্যান্ড ক্যানিয়ন দেখতে যাবেন, অথবা রীওতে উড়ে যাবেন বিমানে, পারবেন যেতে? শুধু বসে থাকলে কিংবা অস্পষ্টভাবে ইচ্ছা করলেই তো হবে না। ভ্রমণ দপ্তরে যান। কিছু পুস্তিকা সংগ্রহ করুন। সবচেয়ে ভালো, কিছু মানচিত্র সংগ্রহ করুন এবং আপনার প্রয়োজনমতো রাস্তা খুঁজে নিয়ে চলতে থাকুন। লাইব্রেরিতে গিয়ে কিছু ইতিহাস বই হাতে নিন। আপনি ভ্রমণ করতে চান এমন সব জায়গা সম্বন্ধে জেনে নিন, এর ইতিহাস, কেমন লোকজন ওখানে বাস করে, এসবই আপনার জানা থাকলে ভালো হয়। তারপর এসব কিছুর পটভূমি নিয়ে মানস-চিত্রায়ণ করুন।

যদি আপনার স্বপ্ন এমন হয় যে আপনি কোনো পবিত্র স্থান দর্শন করবেন, তাহলে মনশ্চক্ষুতে এমন চিত্র দেখুন যে আপনি বেথানীতে দাঁড়িয়ে আছেন, যেখানে যীশুখ্রিস্ট মৃত লাজারুসকে জীবিত করেছিলেন। এমনটাও দেখতে পারেন যে গ্যালিলীর তীরে দাঁড়িয়ে আছেন তিনি, প্রবল ঝড়কে শান্ত স্তব্ধ হতে আদেশ করেছিলেন এবং তাতে উত্তাল স্ফীত তরঙ্গ শান্ত হয়ে গিয়েছিল।

BanglaBook.org

নিজেকে বলুন যে সেই একইরকম উত্তাল তরঙ্গ এবং একই রকম প্রবল বায়ু এখনও সেখানে বর্তমান, আপনার জন্য অপেক্ষা করছে ওরা, ওরা চায় আপনি ওদের দেখুন, মনশ্চক্ষুতে দেখুন, যেন আপনি জেরুজালেম, গেৎসীমানের জলপাই বাগানে পাথর গড়িয়ে নেমেছিল। কিন্তু নেতিবাচক বিবেচনা যেমন টাকার অভাবের কথা মনে করে আঁতকে উঠবেন না, কারণ আপনার অবচেতন মন একটি নেতিবাচক সংকেত মাধ্যমে অধিকৃত হয়ে যেতে পারে যা তাৎক্ষনিকভাবে ইতিবাচক ভাবনার ওপর প্রভাব বিস্তার করতে পারে।

এধরনের স্বপ্ন কী, যা ঠিক অন্যধরনের মানস-চিত্রায়ণ, তা কী কোনো নিশ্চয়তা দিতে পারে যে আপনি নিজেকে কোনোদিন রীওতে দেখতে পাবেন বা কোনো পবিত্র ভূমিতে অথবা ইংল্যান্ড কিংবা ইতালীতে? না, তা হবে না : জীবন লৌহাবৃত হস্তের মতো সুরক্ষিত এবং নিশ্চয়তাজ্ঞাপক কিছু নয়। কিন্তু জীবন প্রভূত সম্ভাবনার মাত্রায় পৌঁছতে পারে, কাজেই সেই কথা মাথায় রেখে এই সুবিধাটুকু গ্রহণ না করা বাতুলতা বৈ কিছু নয়।

একটি বিষয় মনে রাখা প্রয়োজন, যে মানসচিত্র আপনি ধারণ করেছেন এবং দৃঢ়বদ্ধভাবে ধরে রেখেছেন এর একটা বাস্তবতা রয়েছে। লস এঞ্জেলসে একটি বক্তব্য দেবার পর একবার এক যুবক আমার সাথে কথা বলেছিল, আলোচ্য বিষয়টি পজিটিভ থিংকিং নিয়ে। ইলেকট্রনিক কাজে হাত দেবার স্বপ্ন ছিল তার, ছোট্ট একটি ফ্যাক্টরি তৈরি করবে সে, আর এ সম্বন্ধে বিষদ ব্যাখ্যা প্রদান করেছিল। মনে মনে পুরো বিষয়টি গুছিয়ে রেখেছিল সে। 'কিন্তু,' বলল সে, 'আমার কোনো পুঁজি নেই এবং আমার কোনো জমা টাকাও নেই। আমি জানিও না যে কোনোদিন আমার এই স্বপ্নের ফ্যাক্টরি গড়ে তুলতে পারবো কিনা আমি।' 'কিন্তু এটা তো তৈরি হয়ে গিয়েছে,' আমি বললাম তাকে। 'ইতোমধ্যে তুমি এই ফ্যাক্টরি গড়ে ফেলেছ। এটা অস্তিত্বমান—তোমার মনের মধ্যে এটা অস্তিত্বমান।' 'এটা একটা দর্শন মাত্র, শুধু একটি দর্শন' বলল সে।

'সেটাই তো বড় কথা,' বললাম আমি। 'ওটাই হল প্রথম পদক্ষেপ এবং সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ পদক্ষেপ। একথা কখনও বলবে না যে তোমার ফ্যাক্টরির কোনো অস্তিত্ব নেই, কারণ এটার অস্তিত্ব আছে। ইতোমধ্যে তুমি তা তৈরি করে ফেলেছ। এটা ওখানে আছে, তোমার সচেতন মনে ওটা চিত্রিত হয়ে আছে। পরবর্তী পদক্ষেপে এটাকে তোমার মস্তিষ্কে জায়গা করে দিতে হবে এবং তারপর কোথাও কোনো ভূখণ্ডের ওপর এর কাঠামো রূপায়ন করতে হবে। দ্বিতীয় পদক্ষেপে প্রথম পদক্ষেপের মতোই নিশ্চিতরূপে কাজ করতে হবে। এটা শুধু ধৈর্য্যের ব্যাপার, লেগে থাকার ব্যাপার এবং দৃঢ়সংকল্প এবং সময়ের ব্যাপার মাত্র।

প্রথম মানস-চিত্রায়ণে গড়তে হবে

'আপনি বোঝাতে চাইছেন যে এটা তৈরি হয়ে গিয়েছে?' অবিশ্বাসের সুরে বলল সে। 'আপনি বলতে চাইছেন যে ইতোমধ্যে ফ্যাক্টরিটা তৈরি করে ফেলেছি আমি? ওহ্, কী দারুণ ব্যাপার, তাই না?'

BanglaBook.org

'প্রথমে স্বপ্ন,' আমি তাকে বললাম। 'স্বপ্ন কিংবা মানস-চিত্রায়ণ পূর্ণাঙ্গরূপে সম্পন্ন করতে হবে। মানস-চিত্রায়ণ এমন এক স্পষ্ট বিষয় যে আপনি তা একটি ছবির মতো তিনদিক থেকে আপনার মানসপটে উজ্জ্বলচ্ছটায় মহিমান্বিত দেখতে পাবেন। তারপর কঠোর পরিশ্রম এবং নিয়ম-শৃঙ্খলার অনুশীলন এবং ঝুঁকি নেবার সদিচ্ছা এবং কোনোভাবেই স্বপ্নকে বাঁচিয়ে রাখার ব্যাপারে হাল ছেড়ে দিলে চলবে না বা স্বপ্নটা বিবর্ণও হতে দেয়া যাবে না। ওসব উপাদানগুলোকে একত্রিত রাখতে হবে এবং এর একটাও হাতছাড়া হলে চলবে না। কাজেই আপনি ব্যর্থ হতে পারেন না। এটা চাক্ষুস দেখতে পাবেন।'

সে চলে গেল, এবং আমার মনে হয় সত্যিই তার সাথে আবার দেখা হবে না আমার। কিন্তু প্রায় এক বছর পর যখন নিউইয়র্কের মার্বেল কলেজিয়েট গির্জায় আমি আগত সভ্যদের অভিবাদন করছিলাম, সেও সেই লাইনে এসে দাঁড়িয়েছিল, 'আমাকে মনে পড়ে?' বলল সে। 'আমি শুধু দুটো কথা আপনাকে বলতে চাই। ওটা তৈরি হয়েছে।'

'দারুণ!' আমি বললাম তাকে। 'কিন্তু মনে রাখবে, সবসময়ই এটা তৈরি হয়েছিল।'

নামকরা এ্যাথলিটরাও অবিরত মানস-চিত্রায়ণে রত থাকে, কখনও সচেতনভাবে, আবার কখনও পুরোপুরি সচেতন অবস্থায় না থেকেও তারা তা করছে। একজন হাইজাম্পারের হাইজাম্প কখনও লক্ষ্য করেছেন কখনও? সাধারণত দেখা যায় যে জাম্প দেবার আগে নির্দিষ্ট একটি দূরত্ব পার হবার জন্য দৌড়াতে হয় তাকে এবং দৌড় শুরু করার আগে বেশ কিছুক্ষণ সে ভূমির দিকে একদৃষ্টিতে তাকিয়ে থাকে। কেন? কারণ এই সময়টা সে মনশ্চক্ষুতে দেখতে পাচ্ছে নিজেকে যে সে ক্রসবারের উচ্চতা অতিক্রম করে নিজেকে ওপরে তুলে দিচ্ছে। সে তার মানস-চিত্রায়ণকে ক্রসবারের ওপর দিয়ে নিক্ষেপ করছে, আপনি হয়তো বলতে পারেন, এবং যদি তার শরীর পুরোপুরিভাবে সেই মানস-চিত্রায়ণকে গ্রহণ করে থাকে, তাহলে তা সম্ভবত জাম্পক্রিয়াকে অনুসরণ করতে যাচ্ছে।

বেশকয়েক বছর আগের কথা, জিম থোর্প সম্বন্ধে এক গল্প শুনেছিলাম আমি, মহান আমেরিকান-ইন্ডিয়ান এ্যাথলিট, স্পোর্টসে যার কিংবদন্তিতুল্য অসাধারণ কৃতিত্ব মানুষ এখনও শ্রদ্ধার সাথে স্মরণ করে। আমেরিকান দলের অন্যান্যদের সাথে, থোর্পও জাহাড়ে চড়ে ইউরোপের উদ্দেশ্যে রওয়ানা হয় অলিম্পিক গেমস্-এ যোগ দেবার জন্য। প্রতিদিন অ্যাথলিটরা জাহাজের ডেকের ওপর তাদের চর্চা চালিয়ে যেত কেউ দৌড়াতো, কেউ জাম্প দিতো, কেউ ভারি ওজন উত্তোলন করতো। দৃশ্যটা ছিল প্রচণ্ড উদ্দীপনাময়। কোচদের একজন একদিন অবাক হয়ে দেখলেন যে, থোর্প ডেকের ওপর বসে আছে, লাইফ বোটে হেলান দিয়ে শান্ত হয়ে বসে আছে, তার চক্ষুদ্বয় মুদ্রিত, এমনকী তার ট্র্যাক-স্যুটটিও পরেনি সে।

'থোর্প,' তীক্ষ্ণস্বরে ডাকলেন কোচ। 'কী করছ বলে মনে হয় তোমার?' প্রকাণ্ডদেহী, ব্রোঞ্জবর্ণের এ্যাথলিট তার একটি চক্ষু উন্মুক্ত করে বলল, 'মনশ্চক্ষুতে

BanglaBook.org

আমি দেখছি যে আমি ডেকাথ্‌লন জিততে যাচ্ছি।' আবার সে তার চোখ বন্ধ করল।

মানস-চিত্রায়ণ। থোর্প এই শব্দটি হয়তো কোনোদিন শোনেওনি, কিন্তু সে কৌশলটি অবলম্বন করেছিল এবং সে জানতো যে, যে কোনো ধরনের শারীরিক কসরতের চেয়ে এই কৌশলটি অধিক মূল্যবান ছিল। সে যে ডেকাথ্‌লন জিততে যাচ্ছে এটা সে অগ্রিম দেখতে পাচ্ছিল এবং চূড়ান্ত পর্যায়ে যখন প্রতিযোগিতাটি হয়েছিল, তখন তার সেই মানস-চিত্রায়ণ বাস্তবে পরিণত হয়েছিল।

কেন, আপনি হয়তো বলতে পারেন যে, মনে করুন আরও দু-তিনজন এ্যাথলিট তারা হয়তো কেউ ইংল্যান্ড কিংবা ফ্রান্স বা জার্মান থেকে একই ধরনের কৌশল অবলম্বন করে এল—তাহলে কেমন হল ব্যাপারটা? সেক্ষেত্রে, আমি বলবো যে, ওইসব প্রতিযোগীরা তাদের সর্বোচ্চ শারীরিক দৌলত নিয়ে এবং জয়লাভের সুস্পষ্ট মানস-চিত্রায়ণ করে নির্ধারিত বিষয়ে জয়লাভের জন্যই এসেছিল। কিন্তু শারীরিক যোগ্যতাবল যদি একই রকম হয়, তাহলেও কিঞ্চিৎ তারতম্যে সে সর্বাপেক্ষা বলবান নিঃসন্দেহে সেই জিতবে, যেমনটা মানস-চিত্রায়ণে জয়ী হবার যে প্রতিফলন তার মধ্যে ঘটেছিল, পুরস্কার প্রাপ্তি তার অবধারিত।

আমার বন্ধু ডব্লিই ক্লেসেটে স্টোন, চিকাগোর স্বনামখ্যাত একজন ইনসিউরেন্স কর্মকর্তা, 'Success Unlimited' নামে একটি ম্যাগাজিন প্রতিষ্ঠা করেছিল। বেশিদিন আগের কথা নয়, স্টীভ ডি ভোর নামে এক গ্র্যাজুয়েট যুবক ছাত্র সম্বন্ধে একটি মনোমুগ্ধকর প্রবন্ধ ছেপেছিল। স্টীভ মনোবিজ্ঞানের ছাত্র, শীতের এক বিকেলে Biofeedback সম্বন্ধে লেখা একটি টেক্সট পড়ছিল এবং একই সময় অলসের মতো বোলিং চ্যাম্পীয়নশিপ প্রতিযোগিতা দেখছিল টেলিভিশনে। স্টীভ মাঝে মাঝে বোলার হিসেবে খেলতো এবং তার সর্বোচ্চ স্কোর ছিল মাত্র ১৬৩। কিন্তু এখন, চ্যাম্পিয়ন বোলারদের একের পর এক স্ট্রাইক দেখে, সে অবাক হয়ে ভাবতে লাগল যে সে যদি টেলিভিশনের পর্দায় দেখা কৌশলটি তার মানসে চিত্রায়িত করতে পারে তাহলে তো তার বোলিং দক্ষতাও বেড়ে যাবার সম্ভাবনা দেখা দিতে পারে।

কাজেই, অন্য সমস্ত ভাবনা ছেঁড়েছুঁড়ে এবং নিজেকে যতটা শিথিল করা সম্ভব করে, সে সর্বসেরা বোলারদের নিয়ে ভাবতে শুরু করল যে তাদের পক্ষে কীভাবে এত স্কোর করা সম্ভব হোত। অনুষ্ঠানটি যখন শেষ হয়ে গেল, সে তার মনের পর্দায় খেলাটি খেলতে শুরু করল, ব্যাপারটা এরকম যেন তার মাথার ভেতর একটি ভিডিও টেপ সক্রিয়ভাবে চালিত। শেষপর্যন্ত, এখনও গভীরভাবে ধ্যান-নিমগ্ন, এই অবস্থায় সে তার নিকটবর্তী বোলিং এ্যালেতে গেল। সে আবার তার মানসিক টেপটি চালিয়ে দিল, শরীরটাকে পরিচালনা এবং নিয়ন্ত্রণ করতে বলল তার মনকে, এবং তার শরীরকে মনের হাতিয়ার হতে বলল।

স্টীভ ডি ভোর তারপর বোল করতে এগিয়ে গেল, তার লক্ষ্য ৩০০'র মধ্যে অন্তত ২৮৬ স্কোর। দ্বিতীয় খেলায় সে সাত স্ট্রাইক বোল করল। তারপর তার

BanglaBook.org

একাগ্রতা দ্বিধাগ্রস্ত হয়ে গেল, এবং তার খেলার স্খলন ঘটতে থাকল। কিন্তু ডি ভোর খুবই অনুপ্রাণিতবোধ করতে লাগল যে মানস-চিত্রায়ণ কী করতে পারে, কারণ প্রথম দিকে অর্থাৎ শুরুর দিকে এর ফলাফল দারুণ আকাঙ্ক্ষিত ছিল। তখন সে দেখেছিল যে, এ্যাথলেটিক টিম বা ব্যক্তিগত পর্যায়ে এই চিন্তাপদ্ধতি কী বিস্ময়কর ফলাফল নিয়ে আসতে পারে। কিছু পেশাদার কোচের মতামত অনুসারে, যারা বিষয়টি পরীক্ষা করে দেখেছেন, তারা বলেছেন যে, এর ফলাফল কোনোভাবেই কম বিস্ময়কর নয়।

মানস-চিত্রায়ণ শুধু খেলাধূলার ক্ষেত্রে নয়, জীবনের প্রত্যেক ক্ষেত্রেই মাত্রাতিরিক্ত ফলাফল বয়ে আনতে পারে। মনে করুন যে, অতীতে কৃত অপরাধ বা পাপজাত কোনো ভার আপনি বহন করছেন। মনে করুন যে এর প্রতিকারের জন্য কঠিন পরীক্ষার সময় পাড় করছেন আপনি—আপনার দোষ স্বীকার করেছেন, ক্ষতিপূরণ করেছেন, ঈশ্বরের কাছে ক্ষমা চেয়েছেন—এবং এখনও নিজেকে মূল্যহীন ও দুঃখপীড়িত মনে হচ্ছে আপনাকে। অমীমাংসিত এই অপরাধবোধের ভার আপনার শক্তি হরণ করছে এবং আপনার উদ্দেশ্যগুলোকে ধুকে ধুকে মারছে। এক্ষেত্রে কী মানস-চিত্রায়ণ কোনো সাহায্যে আসতে পারে?

সম্ভবত পারে। মনে করুন ব্ল্যাকবোর্ডে কিছু শব্দ এবং শব্দগুচ্ছ এলোমেলোভাবে লেখা আছে, অথবা কিছু ভুল উত্তর প্রদত্ত অংক সমস্যা আপনাকে বেকায়দায় ফেলে দিয়েছে,—সংক্ষেপে বলতে গেলে এটা ভুল-ভ্রান্তির দুঃখজনক রেকর্ড। তারপর আলোকোজ্জ্বল একটি চিত্রমানসে সমুন্নত করুন যে, ঈশ্বর স্বয়ং এক টুকরো স্পঞ্জ কিংবা এক টুকরো সেঁতসেঁতে ভেজা কাপড় দিয়ে ব্ল্যাকবোর্ডটি মুছে ফেললেন, পরিস্কার করে ফেললেন বোর্ডটি যেন শুদ্ধভাবে কিছু লেখা যায়, এর চেয়ে বলিষ্ঠ, এবং ভালো কিছু যাতে এখানে উৎকীর্ণ করা যায়। ঈশ্বর আপনার পাপের ক্ষমা করেছেন, আপনার ভ্রান্তিগুলো সংশোধন করেছেন। তারপর আপনি নিজেকে ক্ষমা করুন, কারণ তা যদি আপনি না করেন, তাহলে পুরনো অপরাধগুলো বারবার বৃত্তাকারে আপনাকে ঘিরে রাখবে। পুরো এই চিত্রিত ফলাফলটি বারবার মনের মধ্যে সচল রাখুন। পাপের ক্ষমা সম্বন্ধে এবং এর গ্রহণযোগ্যতা সম্বন্ধে আপনি যে মানস-চিত্রায়ণ করছেন, আর এই দর্শন যদি যথেষ্ট সুস্পষ্ট হয়, তবে এভাবেই আপনার মনে শান্তির অনুভূতি এবং নির্মল সুখের অনুভূতি নেমে আসবে।

ধরুন যে, আপনি হতাশার একজন নির্মম বলি। পাহাড়ের ওপর বিরাট ইলেকট্রিক সাইনে লেখা সেই বিষাদময় শব্দগুলোর ছবিটি স্মরণ করুন, দশফুট লম্বা সেই অক্ষরগুলো কী বলতে চাইছে। রাতের অন্ধকারে অনেক মাইল দূর থেকে তা দেখা যায়। তারপর মনশ্চক্ষুতে দেখুন যে প্রথম দুটো এবং সপ্তম অক্ষরটা যদি হঠাৎ করেই নিভে যায়, তাহরে কী অবশিষ্ট থাকে? প্রাণবন্ত এবং সাহসী দুটো শব্দ : Press on।

BanglaBook.org

নিজেকে আত্মবিশ্বাসী ভাবুন

আপনার কাজে আপনি কী কোনো চ্যালেঞ্জের সম্মুখীন হন, যেখানে মনে হয় যে আপনি এটে উটতে পারছেন না? বলিষ্ঠ মানস-চিত্রায়ণ করুন যে আপনি সেই চ্যালেঞ্জের মুখোমুখি হয়ে রুখে দাঁড়িয়েছেন, সমস্যার সমাধান করছে এবং সেই সমস্যা সমাধান করতে পারার জন্যে অগ্রিম ধন্যবাদ জানিয়ে রাখুন। মনে মনে এমন একটি ছবি দাঁড় করান যেন তাতে আত্মবিশ্বাস এবং শক্তি প্রচণ্ডভাবে তরঙ্গায়িত হচ্ছে, সন্দেহ, ভয়-ভীতি এসব কিছু ঝেটিয়ে নিয়ে যাচ্ছে। এমন মানস-চিত্রায়ণ করুন যেন তরতাজা এবং নবলব্ধ শক্তিতে আপনার মন নবজীবন লাভ করছে, নতুন ধারণার, নতুন মতবাদের কাছে হেরে গিয়ে মন কানায় কানায় পূর্ণ হয়ে উঠছে।

এমন মানস-চিত্রায়ণ যদি আপনি যথেষ্ট সুস্পষ্টভাবে নির্দেশ করতে পারেন, তাতে তা যে শুধু আপনার ক্ষতি করতে পারে তা নয়, বরঞ্চ তা আপনি যার বা যাদের সাথে সম্পর্ক স্থাপন করছেন তাদেরও ক্ষতি করতে পারে। দু'বছর আগে, রুথ এবং আমি লোরেইন সেন্ট ক্লেয়ার নামে দারুণ এক চালু এবং আকর্ষণীয় মহিলার সাথে সাক্ষাৎ লাভ করি। অস্ট্রেলিয়ান সেই মহিলা এমন এক কোম্পানির চাকরি করেন যেখানে প্রাচীন দুষ্প্রাপ্য অলংকার একই সাদৃশ্যে নতুন করে তৈরি করা হতো, লোরেইনের এমন ধারণা বদ্ধমূল হয়েছিল যে এই ধরনের অলংকারগুলো সত্যিকার প্রাচীন অলংকারের সম্মুখবর্তী শো-কেসে প্রদর্শন করা উচিত তাতে উৎসাহী ক্রেতারা গ্লাসের মধ্য দিয়ে ওগুলো দেখতে পায় এবং ওগুলো (অলংকারগুলো) কালো অথবা লাল রং-এর ভেলভেটে রেখে দিলে—ক্রেতারা বিহ্বল হয়ে দেখবে।

পরে লোরেইন নিউইয়র্কে আমাদের সাথে দেখা করতে এসেছিলেন। আমাদের গির্জার বিষয়ে তার খুব আগ্রহ ছিল এবং আমাদের জীবনযাপন সম্বন্ধেও তার বেশ আগ্রহ ছিল। তিনি বলেছিলেন যে, আধ্যাত্মিক বিষয়ে তার কোনো ট্রেনিং নেই, এবং এ বিষয়ে তিনি অনেক কিছু জানতে চান, রুথ তাকে অনেক কিছু বলেছিল; মনে হয়েছিল যে লোরেইন তাতে বেশ মুগ্ধ হয়েছিলেন এবং তিনি নিজে একজন এক দশমাংশ প্রদানের অনুসারী হয়েছিলেন।

তিনি আমাদের বলেছিলেন যে তার কোম্পানি তাকে ইউরোপ পাঠাতে চায় এবং সেখানে অলংকারের ব্যবসা প্রতিষ্ঠা করতে বলে। ওখানে তার কোনো যোগাযোগ বা যোগসূত্র কিছুই ছিল না, কিন্তু কেউ একজন তাকে বলেছিল যে যদি তিনি কোনো বড় স্টোরে এই পণ্যগুলো রাখার জন্য প্রবৃত্ত হন তবে অন্যরা তা অনুসরণ করবে।

কাজেই লোরেইন মনে মনে তার লক্ষ্য স্থির করে ফেললেন। মানস-চিত্রায়ণে তিনি স্থির করে ফেললেন যে, বাজারের মূল ব্যক্তিবর্গের সাথে সাক্ষাৎ করতে হবে এবং তাদেরকে অলংকার সংক্রান্ত ব্যাপারে উদ্বুদ্ধ করতে হবে। অস্ট্রেলিয়া ছেড়ে আসবার আগেই মনে মনে তার এই দর্শনের ওপর গভীরভাবে আলোকপাত করেছিলেন এবং তিনি যখন ইউরোপে উড়ে যাচ্ছিলেন তখনও তার মনে এই সুস্পষ্ট ছবি ভাসমান ছিল।

BanglaBook.org

এখানে এসে পৌঁছার পর তিনি নামকরা এক স্টোরের প্রধান ক্রেতাকে ডেকে পাঠালেন। তিনি তাকে বললেন যে, তিনি তার বাণিজ্যিক কৌশল নিয়ে চিন্তাভাবনা করে দেখেছেন এবং তার খুব প্রশংসাও করেছেন। তিনি নিজের সম্বন্ধেও তাকে বললেন, তিনি একথাও বললেন যে, তার অলংকারের ব্যবসা আছে, যেটা তিনি এখানেও প্রতিষ্ঠা করতে চান। তাকে অবাক করে দিয়ে লোকটি বললেন যে, তিনি তার সাথে দেখা করবেন। এটা কী সাফল্য? ঠিক যেমনটা তিনি মানস-চিত্রায়ণ করেছিলেন। তাৎক্ষণিক সাফল্য কী এটা?

এখন কথা হল, প্রায়ই কীভাবে এতবড় এই স্টোরের প্রধান ক্রেতা অপরিচিত একজন অলংকার বিক্রেতার প্রস্তাবে রাজি হলেন এবং তার স্যাম্পলগুলো দেখলেন? যদিও খুব একটা ঘন ঘন নয়। কিন্তু লোরেইন ঠিকই এমন ফল পাবার মানস-চিত্রায়ণ করেছিলেন। কিন্তু টেলিফোনের অপর প্রান্তে লোকটার কাছে কিছু একটা কি পৌঁছেছিল এবং তাকে অনুপ্রাণিত করেছিল? আবার বলবো কেইবা তা বলতে পারে?

মানস-চিত্রায়ণ অনেকভাবে সাহায্যে আসতে পারে। মনে করুন, প্রচণ্ড মানসিক কষ্ট আপনাকে কুড়ে কুড়ে মারছে কারণ আপনার প্রিয় কোনো ব্যক্তি মারা গেছে। 'নিশ্চয়ই মানস-চিত্রায়ণ কিংবা মনশ্চক্ষুতে আপনি দেখতে পাচ্ছেন যা দিনের চেয়েও সুন্দর।' যদি লোকটা বুড়া হয়ে থাকে, অথবা দুর্বল হয়ে থাকে, তবে আপনার মানসে তাকে বলবান এবং জীবনীশক্তিসম্পন্ন অবস্থায় দেখুন, যেমনটা সে তার জীবনের প্রথম অবস্থায় ছিল। এমন বিস্ময়কর বাক্যালাপ এবং কার্যকলাপের কথা আপনি আপনার মানসে চিত্রিত করুন যেন আবার তার সাথে যখন দেখা হবে তখন তেমন সুন্দরভাবে তার সাথে সহভাগীতা করতে পারেন। মনে মনে দেখুন তার চোখ দু'টো আনন্দে পূর্ণ এবং সুখের আবেশে আবিষ্ট কারণ সে আপনার সাথে পুনর্মিলিত হয়েছে—এবং চিরতরে।

দু'একবার আমি আমার পিতাকে দর্শন করেছি এবং আমার ভাই বোনের দর্শন লাভ করেছি যারা তাদের জাগতিক জীবন ছেড়ে অনেক আগেই পরপারে চলে গিয়েছে। দুটো ঘটনায়ই তাদেরকে, তাদের দেখে স্পন্দনশীল, যৌবনদীপ্ত এবং সুখী মনে হচ্ছিল। তাদের দেখে বোঝা যাচ্ছিল যে আমিও তাদের দেখতে পাচ্ছিলাম, কারণ আমাকে দেখে তারা হাত তুলেছিল সেই পুরনো চেনাজানা ভঙ্গিতে, যেন তারা আমাকে অভিনন্দন এবং ভালোবাসা জানিয়ে বলতে চাইছে, 'আমাদের জন্য চিন্তা করো না। সবকিছু ঠিক আছে। পরে তোমার সাথে আবার দেখা হবে আবার দেখা হবে আমাদের সাথে।' আমার মনে হয়, ওসব অভিজ্ঞতা মানস-চিত্রায়ণের এক ধরনের গঠন, এবং বাস্তবতার পথে এক ধাপ অগ্রসর হল, যা আমরা কদাচিৎ এক ঝলকে হতে দিই। কিন্তু সে ধরনের বাস্তবতা সেখানে শাশ্বত বিদ্যমান।

একটি গ্রামের বাড়ির মানস-চিত্রায়ণ

একইভাবে মানস-চিত্রায়ণের আরও কিছু ক্ষেত্র আছে যেখানে নানা কিছু ঘটে এবং একইভাবে তা বুঝে ওঠা কঠিন। মেরী ক্রোর আলোকদৃষ্টিসম্পন্ন দর্শনের কথা আপনি স্মরণ করে দেখতে পারেন যা আমি এই বইটির প্রথম অধ্যায়ে বর্ণনা

করেছি। কয়েক বছর আগে আমার কিছু ভালো বন্ধুর জীবনে একইরকম ঘটনা ঘটেছে, তারা হলেন ডা. উইলিয়াম এস. বেইনব্রিজ এবং তার মা। ডা. বেইনব্রীজের মা একজন বিধবা, নিউইয়র্ক শহরের জীবনের প্রতি বীতশ্রদ্ধ এবং ক্লান্ত হয়ে পড়েছিলেন এবং সিদ্ধান্ত নিয়েছিলেন যে গ্রাম এলাকায় একটি জায়গায় তিনি থাকবেন। তার চাহিদামতো জায়গা সম্বন্ধে তার ভালো ধারণা ছিল। তিনি বলেছিলেন যে, মনশ্চক্ষুতে তার মনের মতো জায়গাটি তিনি পরিষ্কার দেখতে পাচ্ছিলেন, ঠিক তার বর্ণিত দর্শনের প্রান্তসীমা পর্যন্ত এবং নিখুঁতভাবে। কিন্তু তিনি এবং তার ছেলে তার মনের মতো ও মানিয়ে নেবার মতো জায়গা খুঁজে পাচ্ছিলেন না কিংবা তার মানসে চিত্রিত জায়গার মতো হচ্ছিল না।

অবশেষে তারা তাদের এই সমস্যা নিয়ে প্রার্থনা করতে শুরু করলেন, বাইবেল পড়ে তারা একটা দিক-নির্দেশনা চাইলেন। ইতোমধ্যে মিসেস বেইনব্রিজের মনে স্বপ্ন ছিল তাও আগের মতোই পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নভাবে সমুন্নত থাকল। একদিন যখন তিনি ধর্মগ্রন্থ পড়ছিলেন, হঠাৎ করেই বিশেষ একটি অনুচ্ছেদ তার চোখের সামনে লাফ দিয়ে উঠল, 'এসো, আমরা জেগে উঠি এবং বেথেলে চলে যাই...' (জেনিসীজ ৩৫:৩)। তার এমন অনুভূতি হল যে এটা তার জন্য একটা বিরাট তাৎপর্য বয়ে এনেছে। নিউইয়র্কে এমন একটি জায়গার কথা তার ছেলে ভাবতেই পারবে না, জায়গাটার নাম বেথেল, কিন্তু মিসেস বেইনব্রিজ বললেন যে, অবশ্য এমন কোনো একটি জায়গা আছে। অধিকিন্তু তার মনে অদ্ভুত এক বিশ্বাস জাগ্রত হল, যে বাড়ি তিনি খুঁজে বেড়াচ্ছেন তা সেখানেই রয়েছে।

অবশেষে তারা আবিষ্কার করলেন যে আসলেই বেথেল নামে একটি শহর আছে কানেকটিকাটে, ড্যানবাড়ির কাছে। কিন্তু যখন তারা গাড়ি চালিয়ে সেখানে গেলেন এবং মিসেস বেইনব্রিজ যখন একজন স্থাবর সম্পত্তি বিক্রেতার কাছে তার স্বপ্নের বাড়ির কথা বর্ণনা দিলেন তিনি মাথা নেড়ে বললেন, 'আমার জানামতে এমন কোনো জায়গা আশেপাশে নেই।'

'এমন জায়গা অবশ্যই এখানে পাওয়া যাবে।' জেদের সুরে বললেন মিসেস বেইনব্রীজ।

জায়গা বিক্রেতা লোকটি সহানুভূতিশীল ছিলেন কিন্তু বেশ শক্তও ছিলেন 'এধরনের বাড়ি কোনো সময়ই ছিল না বেথেলে। কাজেই বেইনব্রিজ নিউইয়র্কে ফিরে গেলেন।

তিনদিন পর বিক্রেতা লোকটি ডাকলেন তাদের। তিনি লজ্জিত হয়ে বললেন, 'আমার ভুল হয়েছিল, এ ধরনের একটি বাড়ি আছে, অন্তত যেমন আপনি বর্ণনা দিয়েছিলেন, আমার খেয়াল ছিল না। সমস্যা হল, বাড়িটি বিক্রির জন্য নয়।'

বেইনব্রিজ আবার বেথেলে গেলেন। যখন তারা বাড়িটি দেখতে পেল, খুব অবাক হয়ে গেল তারা; বেইনব্রিজ মনে মনে যেমনটা কল্পনা করেছিলেন বাড়িটি ঠিক তেমন। তাছাড়া বাড়ির মালিক বললেন যে, গত আটচল্লিশ ঘণ্টার মধ্যে হঠাৎ

BanglaBook.org

করেই তার চাকরি বদল হওয়াতে এ শহর ছেড়ে অন্যত্র চলে যাবার প্রয়োজন দেখা দিয়েছে তার। মিসেস বেইনব্রীজ বাড়িটি কিনলেন এবং বহু বছর সেখানে সুখে-শান্তিতে বসবাস করলেন।

'এবার এসো আমরা জেগে উঠি এবং বেথেলে চলে যাই।' এটা কি কাকতালীয় ঘটনা ছিল? কে-ইবা তা বলতে পারে?

একটি জিনিস মনে হয় নিশ্চিত: আমাদের মনের অনাবিষ্কৃত শক্তি রয়েছে, এবং বেশিরভাগ সময় এ ধরনের শক্তি অব্যবহৃতই থেকে যায়। আমাদের দৈনন্দিন কাজকর্মে, আমাদের মস্তিষ্কের ধারণ-ক্ষমতার একাংশও আমরা ব্যবহার করছি না। আমার জীবনে ঘটে যাওয়া বিভিন্ন ঘটনা থেকে আমি এধরনের অতিরিক্ত এবং সাধারণভাবে অব্যবহৃত মানসিক শক্তি সম্বন্ধে অভিজ্ঞতা লাভ করেছি।

উদাহরণস্বরূপ, দক্ষিণের এক শহরে কোনো এক রাত্রে একটি বক্তৃতা প্রস্তুত করছি এবং এর জন্য নির্দিষ্ট এক ব্যক্তির নাম আমার প্রয়োজন হয়েছিল। আমার ঠিক মনে পড়ছিল না নামটি। আমার সমস্ত কাগজপত্র খোঁজাখুজি করে দেখলাম কিন্তু নামটি পাওয়া গেল না। পাঁচ মিনিটের মধ্যে আমাকে মঞ্চে গিয়ে দাঁড়াতে হবে। নামটা আমাকে পেতেই হবে অথবা কমপক্ষে আমি ভাবলাম যে আমি মনে করতে পারবো। আমার মনে পড়ল যে, কোনো এক মনোচিকিৎসক বলেছিলেন, আপনি যদি মানসিকভাবে একটু শিথিল হন এবং গভীর মনে প্রার্থনা করেন, তাহলে সেই মন কখনও কিছু ভুলে যাবে না, আপনার গভীর মন আপনার প্রয়োজনীয় বস্তু আপনাকে প্রদান করবে।

ঠিক তেমনই ঘটেছিল, আমার সেই বক্তৃতা আমি দিয়েছিলাম একটি নাটকের হলে, এবং আমি লক্ষ্য করলাম যে পুরনো একটি দোলনা চেয়ার পর্দার আড়ালে রয়েছে। চেয়ারে বসে থাকা লোকটিকে আমি অনুষ্ঠান সম্পর্কে জানতে চাইলাম এবং তিনি বললেন, 'আপনাকে পরিচয় করিয়ে দেবার আগে এক মহিলা দুটো গান গাইবেন।'

'ওকে তিনটি গান গাইতে বলুন,' আমি তাকে বললাম, 'আমি পর্দার আড়ালে যাচ্ছি, ওখানে ওই পুরনো দোলনা চেয়ারটাতে বসবো।'

কাজেই আমি পেছনে চলে গেলাম, আর সেই দোলনা চেয়ারটাতে বসলাম, 'এখন,' আমি আমার অবচেতন মনকে উদ্দেশ্য করে বললাম, 'আমি জানি যে, তুমি কখনও কিছু ভুলে যাও না, এবং যখনই আমি যা কিছু করেছি, চিন্তা-ভাবনা করেছি পড়েছি কিংবা শুনেছি সবকিছু তোমার ভেতরে কোথাও না কোথাও সংরক্ষিত আছে। এ নামটি আমার দরকার। আমি জানি সাধারণভাবে আমি যতটুকু ব্যবহার করি তার চেয়ে অনেক বেশি ধারণক্ষমতা তোমার মধ্যে রয়েছে, আর আমি বিশেষ কিছুর জন্য তোমার কাছে প্রায়ই প্রার্থনা করিনি। কিন্তু এখন, হে আমার অবচেতন মন, এই তথ্যটুকু আমি চাই এবং এখনই। এটা পবার জন্য উদগ্রীব হয়ে আছি আমি এবং আমার বিশ্বাস অনতিবিলম্বে তুমি আমাকে এই তথ্য প্রদান করবে।'

কথাগুলো বলার পর, পিঠে হেলান দিয়ে বসলাম আমি এবং একেবারে শিথিল করে দিলাম দেহমন। আমি সত্যি সত্যি অনুভব করছি যে আমার অবচেতন মন দ্রুতগতিতে আমার আরও গভীরে প্রবেশ করছে। ঘূর্ণায়মান চক্রের ঘর্ষণ শব্দ আমি শুনতে পাচ্ছিলাম। আর যখন আমি পর্দার আড়াল থেকে বের হয়ে এলাম, ভুলে যাওয়া সেই নামটা যেন টোস্টার থেকে একটি তপ্ত টোস্টের মতো পটপট শব্দ করে লাফিয়ে উঠল। বের হয়ে মঞ্চে চলে গেলাম এবং আমার অবচেতন মনকে বলার চেষ্টা করলাম যেন সে আমাকে আরও বিষয়বস্তুর যোগান দেয়, কিন্তু সেই সন্ধ্যায় আমাকে সে যতটুকু দিয়েছিল তা ছিল যথেষ্ট। এই মানস-চিত্রায়ণ কী অদ্ভুত ধরনের পর্দার মতো একটি বিষয়। বিভিন্নতা সমৃদ্ধ এর ধরণ। অনেক রকম এর মূল ভাব। সবকিছু পরস্পর এমন সম্পর্কযুক্ত যে কখনও কখনও মনে হয় যে ওগুলো যুক্তিসিদ্ধ অর্থ অগ্রাহ্য করে। কিন্তু আমার দৃঢ় বিশ্বাস যে মূল প্রস্তাব অভ্রান্ত; এমারসন যেমন বলেছেন, 'আত্মায় যে বিষয়টি ধারণ করে তা ঘটবে।'

অন্যভাবে বলতে গেলে বলা যায় যে যদি আপনি খুব বলিষ্ঠভাবে কোনো একটি বিষয়ের ওপর মানস-চিত্রায়ণ করেন তবে, সে বিষয়টি বাস্তবায়িত হবার ব্যাপারে প্রভূত সহায়তা করেন। মানস-চিত্রায়ণ ভবিষ্যৎ ঘটনাবলীর ওপর প্রভাব বিস্তার করে। কিন্তু মানস-চিত্রায়ণ করবেন কী করবেন না সে সিদ্ধান্ত নেবার ইচ্ছা-অনিচ্ছা আপনার।

চূড়ান্ত পর্যায়ে, একটি বিষয় আমি উল্লেখ করতে চাই যে মানস-চিত্রায়ণের নিজস্ব সুত্র রয়েছে :

১. অভীষ্ট লক্ষ্য
২. উদ্দেশ্য
৩. একাগ্রচিত্ত প্রার্থনা
৪. সুচিন্তিত পরিকল্পনা
৫. সৃজনশীল চিন্তা
৬. গভীর আগ্রহ
৭. সংগঠিত কঠোর পরিশ্রম
৮. এবং সাফল্য লাভের মানস-চিত্রায়ণকে সবসময় দৃঢ়ভাবে মনে ধরে রাখা।

যদি দৃঢ় বিশ্বাস সহকারে এই সূত্রসমূহ যদি সম্পাদন করা যায়, তাহলে সমস্ত বাধা, সমস্ত কষ্ট কিংবা সমস্ত বিপত্তি অতিক্রম করে আপনার কাঙ্ক্ষিত ফল এসে ধরা দেবে আপনার কাছে।

ওহিওর কলম্বাসে এক প্রকাণ্ড র‍্যালিতে স্পিকার হবার জন্য আহুত হয়েছিলাম আমি। র‍্যালিটি ছিল 'বিশ্বপ্রতিবেশির' পক্ষ থেকে। এটা একটা চাকরি প্রদান সংগঠন, বিদেশে চাকরি-বঞ্চিতদের সাহায্য করার জন্য এই সংগঠন নিয়োজিত ছিল। ডা. রয় বারখারদত, একজন অত্যন্ত আগ্রহী, নিবেদিত প্রাণ, এবং সক্ষম নেতা যিনি এই সংগঠন প্রতিষ্ঠা করেছিলেন আর তিনিই সংগঠনটি পরিচালনা করতেন। তিনি একজন দৃঢ়প্রত্যয়ী পজিটিভ থিংকারও ছিলেন।

BanglaBook.org

বিকেল তিনটার সময় আমি যখন কলম্বাস বিমানবন্দরে এসে পৌঁছলাম, তখন বেশ বেগবান ঝড়বৃষ্টি হচ্ছিল, সাথে সাথে বৃষ্টির বিস্তীর্ণ জলরাশি ঝেটিয়ে নিয়ে যাচ্ছিল। কিন্তু তা সত্যেও মি. রয় হাসিমুখে আমাকে অভিনন্দন জানাতে সেখানে উপস্থিত ছিলেন। তিনি চিৎকার করে বললেন, 'হল তো একেবারে কানায় কানায় ভরে গিয়েছে। একদম ভরে গেছে হল।'

'রহস্যপূর্ণ,' জবাবে বললাম আমি, 'কেন রয়, এখন তো সবে তিনটে বাজে, সভা তো সেই রাত আটটায়। নিশ্চয়ই পাঁচ ঘণ্টা আগেই হল ভরে যাবার কথা নয়।'

'তা তো ঠিকই, তবে হল ভরে গেছে,' জোর দিয়ে বললেন তিনি। তারপর এটা প্রকাশ হতে শুরু করল আমার কাছে। মনশ্চক্ষুতে তিনি দেখতে পাচ্ছিলেন যেন হল কানায় কানায় ভরে গেছে। মানস-চিত্রায়ণে তিনি চিত্রিত করছিলেন যে, ধারণক্ষমতা অনুসারে পুরো হলটাই ভরে গিয়েছে, এবং অডিটরিয়ামটি খুব বড়সড় ছিল।

তিনি আমাকে হোটেলে নিয়ে গেলেন, এবং তখনও প্রবল বেগে বৃষ্টি হচ্ছিল, সারা বিকেল এবং সারা সন্ধ্যা ধরে অঝোর ধারায় বৃষ্টি হল। অবশেষে আটটার সময়, যখন রয় এবং আমি এবং পূর্ববর্তী গভর্নর জন ডব্লিউ. ব্রিকার হাঁটতে হাঁটতে মঞ্চে উঠলাম, দেখলাম সেই বিরাট হলটি আসলেই কানায় কানায় ভরে গিয়েছে এবং লোকজন দাঁড়িয়েও ছিল অনেকে।

সেই পরিপূর্ণ হলগৃহের কী ব্যাখ্যা হতে পারে? জবাবটা হল, মানস-চিত্রায়ণ। একটি নির্দিষ্ট লক্ষ্য, অনেক প্রার্থনা, পরিকল্পনা, চিন্তা-ভাবনা, গভীর আগ্রহ, সংগঠিত করা এবং সবসময় গভীর, বিরামহীন মানস-চিত্রায়ণ। এর বলেই সমস্ত প্রতিকূল অবস্থা পরাজিত হয়, এমনকী এর সাথে প্রচণ্ড ঝড়-বৃষ্টিও কোনোরকম অন্তরায় সৃষ্টি করতে ব্যর্থ হয়। এ ধরনের অভিজ্ঞতা আমার পূর্বে কখনো হয়নি।

'হল পরিপূর্ণ,' জীবনও পরিপূর্ণ, এবং সবসময় এমনই হবে যদি আপনি এভাবে মানস-চিত্রায়ণ করেন আর চিরদিন যদি ঈশ্বরকে এর সাথে সম্পৃক্ত রাখা যায়।

The Online Library of Bangla Books
BanglaBook.org

অধ্যায় ॥ ১৫

বন্ধুত্ব গড়ে তোলার এবং বন্ধুত্ব ধরে রাখার জন্য মানসিক চিত্রায়ণ পদ্ধতি

কেমন করে আপনার জীবন আপনি পরিচালনা করেন যে মানুষ আপনার প্রতি আকৃষ্ট হয়? মানুষের মনোবৃত্তি কীভাবে আপনার প্রতি অনুরক্ত করতে পারেন আপনি? কীভাবে আপনাকে ভালোবাসতে প্রবৃত্ত করেন মানুষকে আপনি অথবা—নিজেকে এত গুরুত্বপূর্ণ ব্যক্তি হিসেবে অধিষ্ঠিত করতে পারেন অপরের মনে?

আমাদের সবার জন্য এগুলো খুব গুরুত্বপূর্ণ প্রশ্ন। বিখ্যাত মনস্তত্ত্ববিদ উইলিয়াম জেমস, যে মানবপ্রকৃতির মধ্যে একটি গভীরতম প্রবৃত্তি হল অপরের কাছ থেকে প্রশংসিত হওয়া, অন্যভাবে তা ঠিক এমনভাবে বলা যায় যে প্রত্যেকেই চায় যে অন্য সবাই তাকে পছন্দ করুক, এবং ভালোবাসুক।

আমাদের সবার মধ্যেই আকাঙ্ক্ষা রয়েছে, এবং আমার মতো আপনি বা আপনারাও জানেন যে কিছু মানুষ এক্ষেত্রে অন্যদের অপেক্ষা অধিকতর সাফল্য লাভ করেছে। এই লোকগুলোর ক্ষেত্রে মনে হয় তারা সহজেই এবং তাৎক্ষণিকভাবে বন্ধুদের মন জয় করে ফেলে। তারা সত্যিই জনপ্রিয়, তাদেরকে আকর্ষণীয় বলে বিবেচনা করা যেতে পারে, তাদেরকে মনোহর, বা আশাবাদী, বা ভালোবাসার যোগ্য বলে মনে করা যেতে পারে। বিপদে-আপদে নিপতিত মানুষগুলো তাদের শরণাপন্ন হয়। এমনকী তাদের মতো তাদের আত্মীয়-পরিজনেরাও এধরনের লোকদের শরণাপন্ন হতে দেখা যায়!

কিন্তু আবার অন্যপ্রকৃতির ব্যক্তিবর্গও দেখা যায়, যারা ওদের মতো নয়। মনে হয় কিছু একটা তাদেরকে অবরোধ করে রেখেছে অন্যদের থেকে—এবং তাদের থেকে অন্য লোকগুলো আলাদা হয়ে আছে। তারা আকর্ষণ করে না; তারা প্রতিরোধ করে কিংবা বিতৃষ্ণার উদ্রেক করে। এবং এ বিষয়টি প্রায়ই দুঃখজনক আর বেদনাদায়ক হয়ে দাঁড়ায়, কারণ তারা একাকীত্ব বা বিচ্ছিন্ন অনুভব করে এবং মনে করে যে তারা বন্ধুহীন, কিন্তু তারা জানে না যে এর পেছনে কারণটি কী?

খুব বেশি আগের কথা নয়, অটোমোটিভ ইণ্ডাস্ট্রির সমবেত নির্বাহীকদের এক সভায় বক্তব্য দিচ্ছিলাম আমি। মধ্যাহ্নভোজের পূর্ববর্তী বক্তব্যদানের সময়, কয়েকজন লোকের সাথে এক টেবিলে বসাছিলাম আমি। এদের মধ্যে একজন বেশ কর্মক্ষম বুদ্ধিমান লোক ছিলেন। তার মন ছিল তীক্ষ্ণ এবং ইন্দ্রিয়গত দিক থেকে খুব

BanglaBook.org

সজাগ; তার কথাবার্তা ছিল তীক্ষ্ণবুদ্ধিসম্পন্ন এবং উত্তেজনাকর। তার মধ্যে এমন কিছু ছিল যা আমাকে তার দিকে চুম্বকের মতো আকর্ষণ করছিল।

পরে তার একজন সহকারীর কাছে তার সম্বন্ধে জানতে চাইলাম। 'বেচারা বীল,' সহকারী বললেন একথা, 'প্রশ্নাতীতভাবে তিনি অন্যতম একজন সক্ষম ব্যক্তি, অন্তত যাদের সাথে এপর্যন্ত আমি ব্যবসা-বাণিজ্য করেছি তার মতো ব্যক্তি প্রায় দেখিনি। কিন্তু অনেক আগে তিনি আমার কাছে আসেন এবং বলেন, 'চার্লি, তুমি কি আমাকে একটি বিষয়ে কিছু বলবে? মানুষ আমাকে পছন্দ করে না কেন? আমার মনে হয় যে আমি তাদের সাথে যখন ঘনিষ্ঠ হতে চাই কিন্তু ঠিক তখনই মাঝখানে একটি প্রতিবন্ধকতা এসে দাঁড়ায়, আর সে প্রতিবন্ধকতা আমি ভেদ করতে পারি না। সমস্যাটা কোথায় বলতে পারো?'

'আপনি কী বললেন তাকে?' আমি জানতে চাইলাম।

এক মুহূর্ত চুপ করে থাকলেন তিনি। তারপর বললেন, 'আমি আসলে তাকে কিছুই বলিনি, কারণ আমার জানা ছিল না যে কীভাবে তাকে বলবো। কিন্তু আপনি কি লক্ষ্য করেছেন যে তার ঘড়ির চেইনে অতিসূক্ষ্ম কাজ করা দুটো চাবি ঝুলে আছে? কোনোভাবে আমি জানি, হয়তো অবচেতনভাবেই আমার মনে হয়, বীল অস্পষ্টভাবে তার সম্বন্ধে একটি ধারনা গড়ে তুলেছে যে তার সাথে ব্যবসা-বাণিজ্য করা লোকগুলোর চেয়ে তিনি শ্রেষ্ঠতর। এটা খুবই দুর্বোধ্য বিষয়, কিন্তু ব্যাপারটা ওখানেই স্থিত। মুখে কিছু বলার পরিবর্তে তার আচরণই বলে দেয় যে, 'আমি তোমাদের গণ্য করি, তবে আমি মনে করি আমি তোমাদের চেয়ে চতুর, বুদ্ধিমান। এবং হতে পারে আসলেই তিনি তাই। কিন্তু সেই একই কথা, মানুষ তার প্রতি খোলাখুলি মিশতে পারে না।'

'আপনি এখন আমাকে যা বললেন, সে কথাগুলোই তাকে বলা উচিত ছিল আপনার,' আমি আমার মতামত তাকে জানালাম, 'এভাবে আপনি তার সাহায্যে আসতে পারতেন। তিনি হয়তো শিক্ষাপ্রতিষ্ঠানে শেখা মূল বিষয়গুলো দূরে সরিয়ে রেখেছেন এবং ভিন্নধরনের এক মানসিক চিত্র উপস্থাপন করতে শুরু করেছেন। সুতরাং আপনি যদি আবার কোনো সময় এমন সুযোগ পান...'

'আপনি ঠিকই বলেছেন,' চিন্তিত হয়ে বললেন তিনি। 'বিষয়টা আমার মনে থাকবে।' মনে করুন যে কেউ আপনাকে অপছন্দ করে এবং সেই কারণে আপনিও তাকে অপছন্দ করার মতো একটি ভিত্তি খুঁজে পেয়ে গেলেন—তো এ বিষয়ে কী করা উচিত আপনার?

সর্বপ্রথম এবং সর্বাপেক্ষা উপদেশযোগ্য বিষয় হল নিজের প্রতি লম্বা এবং পক্ষপাতহীন দৃষ্টি নিবদ্ধ করা। দু'হাজার বছর আগে, যীশুখ্রিস্ট তার ছোট্ট একটি বাক্যের মধ্য দিয়ে এ বিষয়টির একটি সুঘ্রাণ আমাদের মধ্যে ছড়িয়ে দিয়েছেন। 'তুমি তোমার প্রতিবেশিকে নিজের মতো করে ভালোবাসবে।' আপনি কি অতিমাত্রায় সংবেদনশীল, সন্দেহপ্রবণ, বিচ্ছেদপ্রবণ, সতর্ক, শত্রুভাবাপন্ন, আক্রমণাত্মক, কলহপ্রিয়? তাহলে কখনও আপনি আপনার প্রতিবেশীকে ভালোবাসতে পারবেন না,

BanglaBook.org

কারণ আপনি নিজেকেও ভালোবাসেন না। আপনি কি সহজেই উত্তেজিত হয়ে যান, ঈর্ষাপরায়ণ, চাহিদাপ্রবণ এবং অভিযোগপ্রবণ? তাহলেও সেই একই সমস্যা। আপনি যদি অন্যদের সাথে একটি সুন্দর, বন্ধুত্বপূর্ণ, স্বাভাবিক এবং সৃজনশীল মাত্রায় মেলামেশা করতে চান, তবে নিজের ওপর সংশোধন কাজ চালাতে হবে আপনাকে —যে পর্যন্ত না আপনি নিজেকে ভালোবাসছেন।

মানস-চিত্রায়ণ এক্ষেত্রে সাহায্যে আসতে পারে, কারণ চারিত্রিক ত্রুটি সংস্কারের কাজে আপনি একে শূন্যের কোটায় নিয়ে আসতে পারেন, তারপর এমন ছবি মনে মনে আঁকুন যেন বিপরীতমুখী আচরণ করছেন। উদাহরণ স্বরূপ, একটু ক্রুদ্ধভাব ধারণ করুন—একটি অতিমাত্রিক অসুখকর বৈশিষ্ট্য, প্রায় বন্ধুবান্ধব হারাবার এবং শত্রুতা সৃষ্টির মতো একটি সুনিশ্চিত কারণ হয়ে দাঁড়ান। মনে করুন যে আপনি জানেন যে খুব দ্রুত মেজাজ খারাপ হয়ে যায় আপনার,—সংক্ষিপ্ত সময়ের জন্য উত্তপ্ত সলিতার মতো হয়ে গেলেন আপনি, যেমনটা বলা হয় এমন অবস্থাকে। যখন কোনো কিছু প্রজ্জ্বলিত করল এটাকে, নিজের সম্বন্ধে মনে মনে একটি ছবি আঁকুন যেন এই প্রজ্বলিত শিখা শান্ত হয়ে নিভে গেল। অথবা যদি আপনি পুরোপুরি এটাকে নির্বাপিত করতে ব্যর্থ হন, তাহলে কমপক্ষে পিছিয়ে দিন কাজটা। প্রায়ই দেখা যায় যে ক্রুদ্ধভাব থেকে সুস্থ হতে দেরি করিয়ে দেয়া সর্বাপেক্ষা উত্তম চিকিৎসার মতো কাজ করে।

কয়েকবছর আগের কথা, এক সমিতিতে প্রার্থনা এবং ধর্মীয় কাজের জন্য আহ্বান করা হয় আমাকে, সেখানে ধর্মীয় সংস্থাগুলো বিশ্বশান্তির জন্য আরও কতটা সক্রিয় ভূমিকা রাখতে পারে তারই গবেষণা কাজ শুরু হয়েছিল। একটি সভা এ উদ্দেশ্যে ডাকা হয়েছিল, নিশ্চিতভাবেই বলা যায় যে এমন অশান্তির সভা-সমাবেশে জীবনে আর কখনও যোগ দিতে যাইনি আমি। শান্তি বিষয়ে কতগুলো সদস্যদের খুবই বদ্ধমূল ধারণা ছিল এবং ওই ধরনের ধারণাগুলো যদি গ্রহণ করা না হতো, তাহলে তারা এর বিরুদ্ধে ভীষণ শত্রুভাবাপন্ন হয়ে উঠতো। কাজেই সভাটা মারাত্মক উত্তপ্ত সভায় পরিণত হয়ে উঠল। উচ্চ নিনাদী কণ্ঠ সব। টেবিলগুলো ভেঙে চুরমার করা হল। তারপর এক লোক উঠে দাঁড়ালেন এবং দারুণ বিচক্ষণ ভঙ্গিমায় তার জ্যাকেটটি গা থেকে খুলে ফেললেন, গলায় ঝুলানো টাইটি টেনে আলগা করলেন, এবং কোচের ওপর শুয়ে পড়লেন সেই অফিসের ভেতর। হঠাৎ করেই আলোচনা বন্ধ হয়ে গেল এবং সবাই ওই লোকটার দিকে তাকিয়ে থাকল। কেউ একজন জিজ্ঞেস করলেন, 'ব্যাপার কী? আপনার কি শরীর খারাপ লাগছে?'

'আমার ভালোই লাগছে,' লোকটি বললেন। 'আমি শুধু লক্ষ্য করছিলাম যে আমি পাগল হয়ে যাচ্ছি, ব্যস এটুকুই। আর আমি দেখলাম যে শুয়ে থাকা অবস্থায় পাগল হয়ে যাওয়া কঠিন।' তিনি ছোটখাটো একটা লেকচারই দিয়ে ফেললেন যে কীভাবে শরীর শিথিল করে দিয়ে আবেগকে নিয়ন্ত্রণে রাখা যায়। খুব নীচু কণ্ঠে কথা বলছিলেন তিনি। 'জোরে বলুন! আপনার কথা শুনতে পাচ্ছি না আমরা।' কেউ একজন বলে উঠল।

BanglaBook.org

'এ সভার এটাই হল সমস্যা,' কোচে শায়িত লোকটি বললেন। 'অনেক চিৎকার করে অনেক বেশি কথা বলা। আপনারা নীচু কণ্ঠে যুক্তি-তর্ক করতে পারেন না।' তারপর তিনি তার হাতের দিকে মনোযোগ দিলেন, আঙ্গুলগুলো বিস্তৃত এবং শিথিল নমনীয়ভাবে বিশ্রাম নিচ্ছে। তিনি বললেন, 'আমি লক্ষ্য করেছি যে যখন আমি আঙ্গুলগুলো অস্থির করে তুলি, এবং আপনি এটা জানার আগেই আমি আমার হাত দৃঢ়মুষ্ঠিবদ্ধ করে ঘুষি পাকিয়ে ফেলেছি। কাজেই আমি এভাবেই একটি চিত্র চিত্রায়িত করি, আঙ্গুলগুলো বাঁকা হতে দিই না। আঙ্গুলগুলো শিথিল অবস্থায় রেখে, উন্মত্তের মতো হয়ে যাওয়া কঠিন।'

বেশ ভালো ব্যাপারটা, ওই লোকটার কথা আমি ভুলে যাইনি। তিনি এমনভাবে নিজেকে নিয়ে মানস-চিত্রায়ণ করেছেন যে, তিনি শত্রুভাবাপন্ন এবং আক্রমণাত্মক ভাব থেকে নিজেকে দূরে রাখতে সক্ষম হয়েছেন, আর এভাবে তিনি আমাদের সবাইকে তার সাথে সংযত সহযাত্রী রূপে সামনে এগুতে সহায়তা করেছেন।

আর একটি অপ্রিয় এবং অপছন্দজনক গুণপনা হল উত্তেজনাভাব, যেটাকে অনেক সময় মনে হয় ক্রোধ এবং অধৈর্যের সম্মিলিত বহিঃপ্রকাশ। আর একদিন, যখন জনাকীর্ণ বিমানবন্দরে টেলিফোন করার জন্য অপেক্ষা করছি, ওই সময় সবগুলো ফোন ব্যস্ত ছিল, আমি লক্ষ্য করলাম, এক নজরকাড়া দৃষ্টিসম্পন্ন, ধূসর-রূপালী চুলবিশিষ্ট এক লোক বুথগুলোর একটিতে ফোন করতে চেষ্টা করছেন। অন্ত ত অর্ধডজন ব্যস্ত সিগন্যাল পেলেন লোকটি। পদস্থ এই নির্বাহিক কী করলেন? এত জোরে আর সশব্দে লোকটি ফোনের রিসিভার রাখলেন যেন তা হুকের ওপর লাফিয়ে উঠল এবং তার প্রান্তে ঝুলে থাকা রিসিভারটি বুথের চারিদিকে লাফাতে লাগল, যেন স্রেফ অপ্রাপ্তবয়স্কের শিশুসুলভ এক অদ্ভুত প্রদর্শনী।

আমরাতো সবাই উত্তেজনাকর ঘটনাবলীর পাত্র, সেই জুতার ছিন্ন ফিতা থেকে শুরু করে বন্ধু-বান্ধব পর্যন্ত, যে নাকি আপনার সাথে লাঞ্চ করার তারিখটা পর্যন্ত ভুলে যায়। ধর্মগ্রন্থের একটি মূল বচন আছে, লুক লিখিত একবিংশ অধ্যায়ের ঊনবিংশ পদ, এধরনের পরিস্থিতিতে আমি এই অংশটুকু বারবার বলতে পছন্দ করি, 'তোমরা নিজ নিজ ধৈর্য্যে আপন আপন প্রাণরক্ষা করিবে।' যদি আপনি আধ্যাত্মিক ধৈর্য্য সিদ্ধির অনুশীলন করেন তবে এসব অনিবার্য বিরক্তিকর বিষয় থেকে নিজেকে ওপরে তুলে ধরতে পারবেন। মানসিকভাবে আপনি এসব যদি নিয়ন্ত্রণে রাখতে পারেন, তাহলে এই অনভিপ্রেত অবস্থাকে আপনি বাধা প্রদান করতে পারবেন। আপনাকেই সিদ্ধান্ত নিতে হবে যে, গুলি ছোঁড়া নিয়ন্ত্রণ করবে কে, আপনি না আপনার বিরক্তি? প্রার্থনার মধ্য দিয়ে ধৈর্য ধারণ এবং শান্ত-স্থির মনোভাব পোষণ করা সবচেয়ে উত্তম পথ।

কোনো ব্যক্তি যখন আনাড়ীর মতো হস্তক্ষেপ করে আপনাকে উত্যক্ত করে

যদি কোনো ব্যক্তি আনাড়ীর মতো হস্তক্ষেপ করে আপনাকে উত্যক্ত করে তবে কেমন হয়? এক্ষেত্রেও তেমনি বলা যায়, আপনার পক্ষে বস্তুগত, বিজ্ঞানসম্মত,

BanglaBook.org

পক্ষপাতহীন মনোভাব অর্জন করা সম্ভব। আপনি যদি আধ্যাত্মিকভাবে ধৈর্য্য ধারণের দুটো নীতি অনুশীলন করেন এবং বস্তুগত পর্যবেক্ষণ সক্রিয় রাখেন, বিশেষ করে যখন আপনাকে বিরক্ত করার জন্য কিছু একটা করে, তাহলেও আপনি উত্তেজিত কিংবা ক্রোধান্বিত হতে যাচ্ছেন না। একজন বৈজ্ঞানিক হলেন বস্তুগত দিক থেকে শৃঙ্খলাপূর্ণ ব্যক্তি, যিনি পরিস্থিতির পেছনের কারণ সম্বন্ধে জানতে চান। তিনি পক্ষপাতহীনভাবে প্রতিক্রিয়া ব্যক্ত করেন, অর্থাৎ উত্তেজনাহীনভাবে। সুতরাং, একজন ব্যক্তির প্রতি বৈজ্ঞানিকসুলভ কার্য পরিচালনা করা, যার আচরণ বা কথাবার্তা আপনাকে বিরক্ত করে, তবে আপনি নিজেকে বলবেন, 'তার মধ্যে যে আবেগজাত দ্বন্দ্ব রয়েছে তা দেখে আমি কত বিস্মিত?' আপনার প্রতিক্রিয়া তখন হবে বরং আবেগ অপেক্ষা বিজ্ঞানসম্মত এবং বস্তুগত। তাকে বিরক্ত করার পরিবর্তে আপনি হয়তো দেখবেন যে আপনি তার সমস্যা সমাধানে তাকে সাহায্য করার চেষ্টা করছেন।

আমি স্বীকার করবো যে এর জন্য প্রভূত শক্তির প্রয়োজন, কারণ স্বাভাবিক প্রবণতা হল প্রত্যাঘাত করা। কিন্তু এটা হল বিস্ময়করভাবে আত্মতৃপ্তিকর একটি অভিজ্ঞতা যখন আপনি অন্য কোনো ব্যক্তিকে বস্তুগত দিক থেকে বুঝে উঠতে পারবেন এবং সেই সূত্রে ব্যক্তিগত বিরক্তিও এড়িয়ে চলতে পারবেন।

মনে করুন যে, আপনার স্ত্রীর সাথে আপনার মতদ্বৈততা আছে, এবং প্রায়ই এমন ঘটে। মনে করুন যে, সে আসলেই একটি সমস্যা, অথবা আপনিও তাই মনে করেন। এক্ষেত্রে আপনি শান্ত এবং গভীর চিন্তাশীল মনে বসবার এবং তার দিকে তাকাবার চেষ্টা করুন। কাজটা কঠিন হতে পারে, কারণ সে যদি আপনার ওপর খুব বিরক্ত হয়ে থাকে তবে সে বলবে, 'তুমি ওভাবে আমার দিকে তাকিয়ে আছ কেন?'

'আমি তোমাকে বোঝার চেষ্টা করছি,' আপনি তাকে একথা বলবেন। 'তুমি তো অনেক মিষ্টি মেয়ে হতে পারো। সবসময় আমার প্রতি তোমার বেশ মায়া ছিল, এর জন্য আমি তোমাকে কত ভালোবেসেছি। কিন্তু এখন তো তুমি কেমন মেজাজী এবং উত্তেজিত হয়ে আছ, এবং আমার অবাক লাগছে যে তুমি কেন এমন হলে। হতে পারে যে এটা আমার দোষ। হয়তো আমি ভালো লোক নই।'

আপনি জানেন সে কী করবে? সে আপনাকে রক্ষা করতে চাইবে, সে দৃঢ়তার সাথে বলবে, 'তুমি ঠিকই আছ, আমি তোমাকে ভালোবাসি।'

কাজেই এই হল পরিস্থিতি; একদম হালকা শিথিল। আপনি তার সাথে এমনভাবে আলাপ করলেন যে ধরনটা ঠিক তার আবেগজাত অবস্থার আবেগঘন প্রতিক্রিয়ার পরিবর্তে আধ্যাত্মিক মনঃস্তত্ত্ব নির্ভরশীল প্রক্রিয়ায় করলেন।

আপনি দেখবেন যে এই নীতিসূত্র আপনার বাচ্চাকাচ্চাদের সাথে আচারণক্ষেত্রেও একইভাবে প্রতিক্রিয়া দেখাবে, আপনার ব্যবসা সহযোগীদের ক্ষেত্রেও এমনই ঘটবে, এমনকী আপনার বন্ধুবান্ধবদের ক্ষেত্রেও একইভাবে

BanglaBook.org

প্রযোজ্য। 'এই ব্যক্তিকে আমি বস্তুগত দিক থেকে বুঝবার চেষ্টা করবো,' এমন কথা আপনি বলবেন যখন আপনি কোনো দ্বন্দ্বের মধ্যে কিংবা কোনো কঠিন অবস্থার সম্মুখীন হবেন। 'তার একটি আত্মা আছে, কাজেই আমি তার সাথে আধ্যাত্মিকতার সাথেই আচরণ করবো।' যে কোনো মানুষের সাথেই আপনি চলতে পারেন, কিন্তু তাদের সাথে শান্তিপূর্ণভাবে এবং উত্তেজনাতাড়িত না হয়ে চলুন, যদি আপনি আঘাতপ্রাপ্ত হতে অস্বীকার করেন এবং যদি আপনি অপরের দিকে পক্ষপাতহীন এবং বৈজ্ঞানিক দৃষ্টিভঙ্গি থেকে তাকান, তাহলে সবার সাথে শান্তিপূর্ণ সহাবস্থানে সক্ষম হবেন।

বিখ্যাত কনফেডারেট লিডার ই. লী-কে সাক্ষাৎপ্রার্থী কেউ একজন জিজ্ঞেস করেছিলেন, কোনো ব্যক্তিবিশেষ সম্বন্ধে কী ভাবেন তিনি।

'আমার মনে হয় তিনি বেশ ভদ্রলোক,' লী জবাব দিলেন।

'তিনি তো চারিদিকে আপনার সম্বন্ধে অসম্মানজনক কথা বলে বেড়াচ্ছে,' সাক্ষাৎপ্রার্থী জেনারেলকে বললেন। 'ব্যাপারটা কী মনে হয় আপনার?'

'আপনি তো তার কাছে জানতে চাননি যে তিনি আমার সম্বন্ধে কী ভাবেন,' শান্তভাবে লী জবাব দিলেন। 'অথচ আপনি আমার কাছে জানতে চাইলেন যে আমি তার সম্বন্ধে কী ভেবেছি।'

মহান এই জেনারেলের মনটা এতই বড় ছিল যে তিনি অপরকে তুচ্ছ জ্ঞানে হেয় করতে চাইলেন না। সে কারণেই এমনকী তার শত্রুরা পর্যন্ত তার প্রশংসা এবং তাকে শ্রদ্ধা করতো।

'তোমার শত্রুদেরকেও ভালোবাসবে...,' যীশুখ্রিস্ট একথা আমাদের বলেছেন।

'ওদের আশীর্বাদ করো, ...ওদের জন্য প্রার্থনা কর...' (মথি ৫:৪৪)।

শুনতে খুব কঠিন মনে হয়, সত্যিই এটা করা কঠিন, কিন্তু যদি এই কাজটি করে উঠতে পারেন তবে, তা আপনার মন থেকে ঘৃণাবোধ এবং ক্রুদ্ধতা নির্বাসিত হবে এবং এর ফলশ্রুতি হিসেবে আপনার শত্রু আপনার বন্ধুতে পরিণত হবে। খ্রিস্ট সত্যিই আমাদের দুষ্ট ইচ্ছা পরিত্যাগ করতে বলছেন, পূনর্মিলন ঘটার মতো মানস-চিত্রায়ণ করতে বলছেন। এটা করার জন্যে যদি নিজেকে চাপের মধ্যে রাখতে পারেন, তবে দেখবেন কত বড় পুরস্কার আপনার জন্য অপেক্ষা করছে।

আমার মনে পড়ে একদিন গির্জার প্রচারকাজ সমাপ্ত হবার পর, এক প্রকাণ্ড কর্কশ এবং কঠিন আর উদ্ধত প্রকৃতির ব্যবসায়ী আমার কাছে এসে বললেন যে, আমি যেমন প্রচার করছি তেমন আধ্যাত্মিক শক্তি তিনি অর্জন করতে চান। এটা তার কাছে খুব বলিষ্ঠ বলে মনে হয়। কীভাবে তিনি এ শক্তি লাভ করতে পারেন? সভাকাজের জন্য এ ধরনের প্রশ্নোত্তরের একটা তালিকা তার হাতে তুলে দিলাম এবং তিনি চলে গেলেন, আর বলে গেলেন যে তিনি আমার উপদেশ অনুসারে কাজ করবেন।

BanglaBook.org

কিন্তু কয়েক সপ্তাহ পর তিনি আবার ফিরে এলেন আমার কাছে, বললেন যে বিষয়টা কোনো কাজে আসেনি। তিনি প্রার্থনা করেছেন, বাইবেল পড়েছেন, তার জীবনের কিছু অস্পষ্ট জায়গাও পরিষ্কার করেছেন, কিন্তু আধ্যাত্মিক শক্তির অনুভূতি তার মধ্যে জাগ্রত হয়নি বলে মনে করছেন তিনি এবং তিনি জানতেও চেয়েছেন যে তার ভুলটা কোথায় ছিল।

এসময় আমি খুব গভীরভাবে কথা বললাম, এবং ক্রমে ক্রমে এটা তার কাছে স্পষ্ট হল যে, তার প্রতিযোগী কোনো ব্যবসায়ীর প্রতি তার মন ঘৃণায় আর বিরক্তিতে ভরে আছে। তিনি দেখতে যেমন প্রকাণ্ডতনু তেমনি তার ঘৃণার মাত্রাও খুব বেশি ছিল। একজন আধ্যাত্মিক চিকিৎসক হিসেবে আমি জানতাম যে আধ্যাত্মিক শক্তি তিনি খুঁজে বেড়াচ্ছেন তা পাবার জন্য তাকে কী করতে হবে, কিন্তু আমি এটাও জানতাম যে তিনি আমার ব্যবস্থাপত্রের প্রতি নিরাশ হতে যাচ্ছেন, এবং তিনি তা করেছেন। আমাদের আলাপচারিতা প্রায় এমনভাবে চলছিল: 'একটি জবাব এর রয়েছে, আপনি যদি এটা করতে চান এবং যা এর সাথে করে নিয়ে যান আর অবশেষে তা আপনি পেয়েও যাবেন।' আমি তাকে এভাবে কথাগুলো বললাম।

'অবশ্যই আমি তা চাই। কী এটা?'

'আপনার ব্যবসায়িক প্রতিযোগীদের ভালোবাসতে হবে আপনাকে।'

'কী বললেন?'

'আপনাকে তাদের ভালোবাসতে হবে।'

'মাথা খারাপ হয়েছে আপনার? ওই লোকগুলোকে কখনও দেখেছেন আপনি?'

'না, আমি তাদের কখনও দেখিনি। কিন্তু বাইবেল বলে যে আপনাকে তাদের ভালোবাসতে হবে।'

'এটা করতে চাওয়া খুব বেশি হয়ে যাবে! এটা একেবারে অসম্ভব!'

'আমার মনে হয় আপনি আধ্যাত্মিক শক্তি লাভ করতে চাইছেন।'

'অবশ্যই আমি চাই!'

'আমার মনে হয় আমরা স্বীকার করেছি যে আমি একজন ডাক্তার।'

'হ্যাঁ, আপনি ডাক্তার।'

'বেশ তাহলে, আমি আপনাকে চিকিৎসাপত্র দিচ্ছি যে আপনি তাদের ভালোবাসেন।'

'আমি তাদের কীভবে ভালোবাসবো, যদি আমি তাদের ঘৃণাই করি?'

'আমি আপনাকে বলবো যে আপনাকে কী করতে হবে, এবং কাজটা সহজ হবে না। প্রত্যেকদিন, দিনে অন্তত তিনবার, ঈশ্বরের কাছে আপনাকে তাদের জন্য সাহায্য প্রার্থনা করতে হবে এবং তাদের ভালোবাসতে হবে এবং আপনার নিজের চেয়ে তাদের জন্য একটি সফল ব্যবসা-বৎসরের জন্যও প্রার্থনা করতে হবে।'

'আমি তা করতে পারবো না!' চিৎকার করে বলে উঠলেন লোকটি।

'বেশ তাহলে, আমি তাকে বললাম, 'আপনি যদি আধ্যাত্মিক শক্তি পেতেই চান তাহলে এটা করার জন্য সম্মত হতেই হবে।'

BanglaBook.org

এ লোকটি সম্বন্ধে একটি বিষয় আমার জানা ছিল : একবার যদি তিনি প্রতিজ্ঞা করেন তবে তিনি তা রাখবেন, এবং শেষপর্যন্ত অনিচ্ছা সত্ত্বেও সম্মতি প্রদান করলেন। প্রায় দশদিন পর, তিনি আমার কাছে আসলেন আবার এবং আমাকে বললেন যে কী ঘটেছে। 'আমি তো বাড়িতে গেলাম,' বললেন তিনি, 'এবং ওই লোকগুলোর জন্য প্রার্থনা করার চেষ্টা করলাম, কিন্তু একদম পারলাম না আমি। পরেরদিন সকালে যখন উঠলাম তখনও তা পারলাম না, দুপুরবেলায়ও কাজ করা হয়ে উঠল না। কিন্তু আমি জানতাম যে ওই রাত্রে আমাকে কাজটা করতেই হবে নইলে আমার কাছে করা প্রতিজ্ঞাভঙ্গ হবে। তাই আমি নতজানু হলাম এবং বললাম, 'প্রভু, আমার ব্যবসায়ী বন্ধুদের আশীর্বাদ কর'—এবং প্রত্যেকের নাম ধরেই আমি প্রার্থনা করলাম—বললাম, 'প্রভু, তুমি আমাকে যত ব্যবসায়িক সুযোগ দাও তার চেয়ে বড় মাপের ব্যবসা সারা বছর তুমি তাদের দাও।' তারপর আমি থামলাম এবং ঊর্ধ্ব দৃষ্টিতে বললাম, 'প্রভু, আমার প্রতি কোনোরকম দৃষ্টিপাত করো না, এমন কথা আমি বোঝাইনি।'

আমি অনেক কষ্টে আমার হাসি চেপে রেখেছিলাম; আমি জানতাম যে ঈশ্বর ঠিক এধরনের একজন মানুষকে পছন্দ করবে।

কিন্তু তিনি বলে চললেন, 'অবশেষে আমি তাকে বললাম, 'ঠিক আছে প্রভু, আমি তেমন কিছু মনে করছি না, কিন্তু আমার ইচ্ছা যে, আপনি আমাকে এমনটা বোঝাতে বাধ্য করবেন। কাজেই এভাবে আমি সারা সপ্তাহ আমার সংগ্রাম চালিয়ে গেলাম, এবং শেষ পর্যন্ত গতকাল রাতে এক বিস্ময়কর ঘটনা ঘটল। আমি যখন প্রার্থনা করছিলাম, হঠাৎ করেই মনে হল যেন মহিমান্বিত একটি হস্ত আমার ওপর নেমে এল এবং আমার মনে ভর করে থাকা ভারী বোঝা তুলে নিয়ে গেল, সেই সাথে আমি আপনাকে বলতে চাই যে আজ আমি যেন আনন্দে ফেঁটে পড়ছি!'

অবশ্যই তার আনন্দ হচ্ছিল! কারণ ঈশ্বর আমাদের যা বলেছিল লোকটা তো তাই করেছিল এবং ফলাফলটা হয়েছিল বাস্তব এবং বিস্ময়কর আনন্দের!

মানুষকে সাহায্য কর, যেন তারা নিজেদের ভালোবাসে

ওই লোকটা শেষ পর্যন্ত বন্ধুত্ব গড়ে তুলেছিলেন। এবং ব্যাপারটা যখন ঘটল, তিনি তখন তার প্রতিবেশীদেরও ভালোবাসতে পারলেন। সুতরাং বন্ধুত্ব গড়ে তোলার এটাই প্রথম পদক্ষেপ এবং বন্ধুত্ব বজায় রাখার জন্য—নিজেকে সরলীকরণ করা জরুরী। এবং দ্বিতীয় পদক্ষেপটি কী? প্রতিবেশীর প্রতি নিজের অপেক্ষা অধিক উচ্চধারণা পোষণ করা উচিত এবং এভাবেই আপনি তাকে সাহায্য করতে পারেন। ঠিক একাজটিই যদি আপনি করতে পারেন, তাহলে বন্ধুত্ব লাভের জন্য কখনও আপনাকে চারিদিকে তাকাতে হবে না। তারাই আপনার কাছে আসবে। দলে দলে আসবে তারা আপনার কাছে। তখন তাদের দূরে সরিয়ে রাখার জন্য একখানি লাঠির দরকার হবে।

BanglaBook.org

লর্ড চেস্টার ফিল্ড, বিজ্ঞ সেই ইংরেজ, এ সম্বন্ধে জানতেন। তার ছেলেকে লেখা বিখ্যাত চিঠিগুলোতে তিনি ঠিক এমন কথাই লিখেছিলেন, 'হে পুত্র, এখানে লিখে জানানো হল যে কীভাবে মানুষ তোমাকে ভালোবাসবে। প্রত্যেক ব্যক্তিকে তার নিজেকে আরও একটু ভালোবাসতে শেখাও, এবং আমি প্রতিজ্ঞা করছি যে সে নারী হোক বা নর হোক, তারা তোমাকেও খুব ভালোবাসবে।'

এটা একটা গভীর সত্য। আপনাদের কি মনে আছে যে, এই বইটির প্রথম দিকে আমি আমার কলেজের এক অধ্যাপকের কথা বলেছিলাম, যিনি আমাকে মারাত্মক ভর্সৎনা করেছিলেন এবং আমাকে আমার করণীয় কাজ আরও উন্নত করতে বলেছিলেন? আজও আমি তার কথা স্মরণ করছি কেন এবং এত বছর পরও আমি তাকে ভালবাসি কেন, যদিও ওই সময়টায় আমি তার ওপর রেগে উঠেছিলাম? কারণ তিনি আমার মধ্যে একজন অপেক্ষাকৃত ভালো 'আমি'কে দেখতে পেয়েছিলেন, এবং এই 'আমি'কে বাইরে টেনে আনতে চেয়েছিলেন। তিনি আমাকে আরও ভালো কিছু করতে বাধ্য করেছিলেন, এবং আমি যখন তা পারলাম, আমি তখন নিজেকে আরও ভালোবাসতে শিখলাম, এবং আমি সেই অধ্যাপককেও ভালোবাসতে শুরু করলাম কারণ আমার আত্মোন্নয়নের পেছনে তারই অবদান ছিল। যদিও এটা একটা রুক্ষ প্রক্রিয়া ছিল। এমারসন তার এক স্মরণীয় বাণীতে বলেছেন, 'আমাদের জীবনে মূল চাওয়াটা হল এমন কাউকে চাওয়া যিনি আমাদেরকে তা-ই করতে বাধ্য করবেন, যা আমরা করতে পারি।' প্রকৃতপক্ষে সেটাই হল একজন সত্যিকারের বন্ধুর কাজ।

আপনার কি বন্ধুর অভাব? এক বা একাধিক পরিচিত, কিন্তু ঘনিষ্ঠ নয় এমন ব্যক্তিদের গ্রহণ করুন, এবং তাদের সম্বন্ধে জানার চেষ্টা করুন, সাথে তাদের কী কী বৈশিষ্ট্য, ধর্ম এবং গুণ আছে তা নির্ধারণ করুন এবং এর জন্য তার প্রশংসা করুন। এর অর্থ কপটতা করা, তোষামোদ করা নয়। এর অর্থ তাদের মধ্যে যে সুন্দর এবং বন্ধুত্বসুলভ মূল্যবান কিছু রয়েছে তারই স্বীকৃতিপ্রদান করা। এই স্বীকৃতিই তাদের নিজেদের শ্রদ্ধাবোধ বাড়িয়ে দেবে। আর তারা সেই ব্যক্তির প্রতি তাদের বন্ধুত্বের হাত বাড়িয়ে দেবে যিনি তাদের জন্য ওই প্রশংসাজ্ঞাপক কাজটুকু করেছে।

যেখানেই আপনি যাবেন সেখানেই আপনি এমন মানুষ দেখবেন যে, যারা উচ্চতম মানে জীবনযাপন করতে পারছে না। মানুষ এই সেরা বস্তুটি পেতে চায় এবং এর স্বীকৃতি এবং খোশামোদে তুষ্টও হতে চায়। কোনো কোনো সময় নিশ্চিত হতে যায়, আবার প্রতিরোধও করে। এটা আপাতবিরোধী সত্য: তারা তাদের মধ্যেকার শ্রেষ্ঠ বস্তু টেনে বার করতে চায় এবং এখনও তা করে না বা করতে পারে না। আমি প্রায়ই এটা দেখি যখন আমি প্রচারকার্যে নিয়োজিত থাকি। (এবং এই প্রচারকার্য তো অন্য কিছু নয়, কিন্তু মানুষের মধ্য থেকে শ্রেষ্ঠতম কিছু টেনে বের করা) কিছু সদস্য গির্জায় আসে কারণ তারা জানে তাদের আরও উন্নতি সাধন করা দরকার, এখনও তারা পিছে পড়ে আছে, যদিও তারা বলে, 'বেশ, যদি পারেন তবে আমার মধ্য থেকে এটা বের করে আনুন!' শেষ পর্যন্ত, তাদের জীবন যদি উন্নত

BanglaBook.org

হয়ও, তা ধর্মজাযকের জন্য নয়, অর্থাৎ যিনি কাজটা করতে সাহায্য করেছেন তার জন্য নয়। এটা হয়েছে যীশুখ্রিস্টের জন্য, যার হয়ে ধর্মযাজকবৃন্দ আন্তরিক চেষ্টা করে থাকেন। আর এটাই অনেকের মধ্যে অন্যতম কারণ যে মানুষ যীশুকে ভালোবাসে। তিনি মানুষের মধ্য থেকে শ্রেষ্ঠ বস্তু বের করে আনেন এবং সেজন্যই তিনি মানুষের শ্রেষ্ঠ বন্ধু। (আপন আপন ধর্মীয় ব্যক্তিত্বকে ভাবুন)

বন্ধুত্বের সম্পর্ক গড়ে তোলার জন্য আর একটি সরল কিন্তু মূল পন্থা হল মানুষকে সাহায্য করা, কিন্তু তারা যখন সাহায্য চায় শুধু তখনই সাহায্য করা নয়, কিন্তু আপনি যখন দেখেন যে তাদের সাহায্য করা প্রয়োজন ঠিক তখনই তাদের সাহায্য করা প্রয়োজন। সংবাদপত্রে ছাপা এক কাহিনীর কথা মনে পড়ে আমার, স্যাম নামে এক ব্যক্তি একটি ফিলিং স্টেশনে অপারেটরের কাজ করতো, তারই কাহিনী আমি সংবাদপত্রে পড়েছিলাম। শীত তখন আগতপ্রায়, কোনো এক ব্যক্তি স্যামের কাছে একটি স্নোপ্লাউ (স্নো সরাবার লাঙ্গল সদৃশ যন্ত্র) বিক্রি করলেন। যন্ত্রটি গাড়ির সম্মুখভাগে সংযোজিত করে তুষারস্তূপ সরাতে হয়। প্রথমবারের মতো যখন প্রচণ্ড তুষার ধেয়ে আসল তখন গ্যাস পাম্প থেকে তুষার সরাবার কাজে যন্ত্রটি ব্যবহার করল সে। এতে তার মাত্র কয়েক মিনিট সময় লাগল। পুরো রাস্তার বরাবর তাকিয়ে দেখল সে এবং দেখতে পেল যে এক লোক সম্পূর্ণরূপে তুষারের মধ্যে ফেঁসে গেছে গাড়ি নিয়ে। লোকটা তার গাড়ি বের করবার জন্য বৃথাই চেষ্টা করছিল। স্যাম এগিয়ে গেল সেখানে এবং গাড়ি চালানোর রাস্তা পুরোটা পরিষ্কার করে ফেলল। তারপর সে পরবর্তী বাড়ির সামনে গেল। এভাবে অতিশীঘ্রই সে ঊনত্রিশটি বাড়ির গাড়ির রাস্তা পরিষ্কার করে দিল।

এখন আপনি ভেবে দেখুন যে পরবর্তী সময়ে ওই লোকগুলোর যখন গ্যাসের দরকার হবে তখন গ্যাস নিতে তারা অন্য কোথাও যাবে কি? অবশ্যই তারা তাদের বন্ধু স্যামের সাথে দেখা করতে গিয়েছিল। পরে গল্পটাতে বলা হয়েছে যে, ক্ষুদ্র ব্যবসায়ী সংস্থার একটি সভা ডাকা হয়েছিল ওয়াশিংটনে। সভার বিষয়বস্তু ছিল যে একজন সফল সেলসম্যান হতে গেলে কী প্রক্রিয়া এবং কৌশল অবলম্বন করা প্রয়োজন তারই ওপর একটি সমীক্ষা চালানো। তারা স্যামের কথা শুনেছিলেন, কারণ ইতোমধ্যে সে কয়েকশ বাড়ির তুষারস্তূপ পরিষ্কার করে দিয়েছে প্রতিবছর শীত মৌসুমে। শুধু তা-ই নয়, এলাকায় যারই কোনো সমস্যা হয়েছে অথবা ভারার্পিত কোনো কাজ করার দরকার হতো, তারা স্যামকে ডেকে পাঠাতো, কারণ সে বাচ্চাদের দেখাশোনা করার জন্য এবং মুদীখানার জিনিসপত্র আনার জন্য যে কোনো পরিমাণ অর্থ গ্রহণ করতো। ক্ষুদ্র ব্যবসায়ী সংস্থার লোকেরা শুনতে পেলেন যে এলাকার যে কোনো সেলসম্যানের চেয়ে স্যামের গ্যাসোলীন বিক্রির পরিমাণ অনেক বেশি, তাই তারা স্যামকে তাদের সভায় আসতে বলেছিলেন এবং তার জাদুকরী ফর্মুলা সম্বন্ধে জানাতে বললেন। কিন্তু স্যাম তাদের অবাক করে দিয়ে বললেন, ব্যাপারটা খুব সাধারণ, সে তার এই ফর্মুলা পেয়েছে বাইবেল থেকে, যেখানে এ কথা বলা হয়েছে, 'তোমরা পরস্পরকে ভালোবাস।' (যোহন ১৫:১৭)

BanglaBook.org

প্রকৃতপক্ষে, সেটাই সর্বাপেক্ষা বাস্তব, সংগত, সুবুদ্ধিসম্পন্ন উপদেশ এ জগতের মধ্যে! ব্যবসায়ীবৃন্দ যারা প্রায়ই আসতেন এবং খ্রিস্ট ধর্মকে শুধু তাত্ত্বিক বিষয় বলে অভিযোগ করতেন আমার কাছে। এটা তাত্ত্বিক, ঠিক আছে। কিন্তু এটা বলিষ্ঠতম তত্ত্ব, কারণ এতে কাজ হয়। আমি আপনাদের কথা দিচ্ছি যে, যে কোনো ব্যবসায়ী যারা অন্য লোকদের মাধ্যমে ব্যবসা চালায় এবং তাদের ভালোবাসে এবং যাদের তারা সেবাদান করে তাদেরকে যদি ভালোবাসে, এবং যারা তাদের সাথে প্রীতিপূর্ণ সদয় আচরণ করে, তবে তাদের লেজার খাতায় কালো খতিয়ানই থাকবে, লাল খতিয়ান নয়। মাধ্যাকর্ষণ শক্তি-সূত্রের মতো এটাও নিরেট, অনমনীয়।

কাজেই বস্তুতঃপক্ষে চারটি পদক্ষেপ আছে; যা আপনাকে অবশ্যই অবলম্বন করতে হবে, যদি আপনি বন্ধুত্বের সম্পর্ক গড়ে তুলতে চান এবং বন্ধুত্ব বজায় রাখতে চান। প্রথমে নিজেকে পরীক্ষা করতে হবে এবং সেই ধরনের বৈশিষ্ট থেকে নিজেকে মুক্ত করতে হবে যা অন্য লোকদের কাছ থেকে আপনাকে বিচ্ছিন্ন করে রাখে। দ্বিতীয়ত, অন্যদের সাহায্য করার জন্য আপনাকে অবশ্যই একটি সচেতন এবং উদ্দেশ্যমূলকভাবে প্রয়াস চালাতে হবে যাতে তারা মহত্তর আত্ম-সম্মানবোধ খুঁজে পায়। তৃতীয়তঃ আপনাকে অবশ্যই তাদের সহায়তা করার জন্য এগিয়ে যেতে হবে এবং জীবনের রুক্ষ জায়গাতেও তাদের সাহায্য করার জন্য আত্মনিবেদন করতে হবে। চতুর্থত—এবং সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ বিষয় হল—আপনি অবশ্যই তাদের ভালোবাসেন, অকৃত্রিমভাবে তাদের ভালোবাসবেন।

আপনি যখন মানুষকে ভালোবাসবেন, মানুষও আপনাকে ভালোবাসবে

আপনি যখন মানুষকে ভালোবাসেন, তারাও সবসময় তা বুঝতে পারে। এবং ভালোবাসার মাধ্যমেই তারা সাড়া দেয়। বন্ধুত্ব গড়ে তোলার এটাই চূড়ান্ত ভিত। অর্থাৎ তা-ই মানুষকে একত্রে বন্ধন করে এবং তাদের একত্রে ধরে রাখে। আমাদের একজন প্রিয়তম আতিথ্যপ্রদর্শনকারী, উইল রজার্স, প্রায়ই বলতেন যে এমন কোনো লোকের সাথে তার সাক্ষাৎ হয়নি যাকে তিনি ভালোবাসেননি, যা তাকে অসংখ্য বন্ধু লাভ করার বিষয়ে নিশ্চয়তা দিয়েছিল, কারণ এমন কাউকে দেখা যায়নি যিনি উইল রজার্সকে পছন্দ করতো না বা ভালোবাসতো না।

একসময় চার্লি নামে এক শান্তশিষ্ট এবং পছন্দযোগ্য এক ব্যক্তিকে চিনতাম আমি। লোকটি নিউইয়র্কের পললিং-এ একটি মুদী দোকান চালাতেন। এর কাছাকাছি এক ছোট্ট শহরে আমি এবং রুথ ১৮৩০ সালে নির্মিত একটি ফার্মহাউস কিনেছিলাম। পললিং-এর লোকসংখ্যা ছিল মোটামুটি চার হাজারের মতো। চার্লি প্রায় বিশ বছর ধরে একটি মুদী দোকান চালিয়ে আসছিল এবং তারপর কোম্পানি শহর থেকে তাদের ব্যবসা গুটিয়ে নিল। চার্লি আমাকে এসব বলল এবং জানতে চাইল, 'আমার পক্ষে কি নিজের একটা দোকান চালানো সম্ভব? আমার তো নগদ টাকা তত নেই, কিন্তু কোম্পানি বলল যে, আমি সরঞ্জামগুলো পেতে পারি এবং তারা আমাকে শুরু করার জন্য একটি দ্রব্যতালিকা দেবে।'

BanglaBook.org

'নিশ্চয়ই পারবে তুমি,' আমি বললাম তাকে। আমি জানতাম যে চার্লি মানুষদের ভালোবাসতো, এবং সেইজন্য মানুষও তাকে ভালোবাসতো। কাজেই দোকানটি নিল সে এবং দোকানটি খোলার একদিন পর আমি দোকানে গিয়ে ঢুকলাম, এবং আমি এবং চার্লি পেছনের একটি কক্ষে গেলাম এবং শক্ত বিস্কুটের পিপা এবং কার্টনের ওপরে বসলাম। চার্লি বলল, 'এ দোকানটি আমি ঈশ্বরের উদ্দেশ্যে উৎসর্গ করতে চাই।' সুতরাং চার্লি এবং আমি উৎসর্গ-প্রার্থনা করলাম একত্রে।

পরে, আমি প্রায়ই দেখতাম যে সে লোকদের জন্য অপেক্ষা করতো। একদিন বিকেলে ক্লান্ত-শ্রান্ত এক মহিলা তার দোকানে এলেন। চার্লি তাকে বলল, 'মেরী, কিছু চিজ কেনার জন্য আমি খুশি হয়েছি। এটা হল নিউইয়র্কের নামকরা চিজ, এবং আমি জানি যে আপনি কত ভালো একজন রাঁধুনী। আপনার স্বামী এবং বাচ্চারা আজ রাতে দারুণ একটি খাবার খেতে যাচ্ছে। ম্যাকারনি এবং চিজ দিয়ে কোনো প্রিয় হাত যদি কিছু রান্না করে তবে আপনি তা ছাড়িয়ে যেতে পারবেন না!' মহিলা সোজা হয়ে দাঁড়াল এবং আশ্চর্য হাসি তার সারা মুখে ছড়িয়ে পড়ল। মুদী দোকানের জিনিসপত্রগুলো তুলে নিয়ে তিনি চলে গেলেন। চার্লি তাকে যে খাদ্যজ্ঞান দিল তাতে পরিপক্ক হয়ে তিনি চার্লির ওপর সুন্দর আগ্রহ পোষণ করে বাড়ি ফিরলেন।

এক কি দু'বছর পর চার্লির দোকান থেকে অল্প কিছু দূরে বড় একটা সুপার মার্কেট খোলা হল। সে আমার কাছে জানতে চাইল, 'আপনি কি মনে করেন যে নতুন বড় এই সুপার মার্কেটের সাথে প্রতিযোগিতায় আমি টিকে থাকতে পারবো?'

আমি তাকে বললাম, 'তুমি শুধু মানুষকে ভালোবেসে যাও চার্লি। সব সুন্দরভাবে চলবে।'

ভালোই চলছিল চার্লির। এবং অবশেষে চার্লি যখন মারা গেল তখন তার অন্তেষ্টিক্রিয়ার সময় এত মানুষ হয়েছিল যে পলিং শহর এর আগে কখনও দেখেনি। মনে হল যেন পুরো শহরের মানুষ তার প্রতি শ্রদ্ধা-ভালোবাসা জানাবার জন্য বেরিয়ে এসেছে। একজন শান্তশিষ্ট মুদী দোকানীর প্রতি এমন শ্রদ্ধা-ভালোবাসা সত্যিই বিরল।

এ কথা কখনও ভুলে যাবেন না বন্ধুত্ব গড়ার পথ এবং সুখ লাভের পথ চিরঞ্জীব সেই জ্ঞানী ব্যক্তির মধ্য দিয়েই এসেছে, যে লোকটি বলেছে, 'আমি তোমাদের এক নতুন আজ্ঞা দিচ্ছি, যে তোমরা পরস্পরকে ভালোবাস...'

(যোহন ১৩:৩৪)

সেই নীতি মেনে চলুন এবং তাহলে মানবপ্রকৃতির অন্যতম গভীরতম প্রয়োজনের পরিপূর্ণতা আপনি খুঁজে পাবেন, আকাঙ্ক্ষা শ্রদ্ধান্বিত হবে, এবং ভালোবাসা পাবেন এবং সবাই পছন্দ করবে আপনাকে।

BanglaBook.org

অধ্যায় ॥ ১৬

সবকিছুর মধ্যে সর্বাপেক্ষা গুরুত্বপূর্ণ মানস-চিত্রায়ণ

সারা বইটির মধ্যে মানুষের বেঁচে থাকার অনেকগুলো গুরুত্বপূর্ণ এলাকা নিয়ে মানস-চিত্রায়ণের মূল্যবোধের কথা বলেছি আমি। কিন্তু সবকিছুর মধ্যে আর একটি মানস-চিত্রায়ণ এতো অধিক গুরুত্বপূর্ণ যে অন্যসব মানস-চিত্রায়ণ একত্রিতভাবেও তাকে ছাড়িয়ে যেতে পারে না: 'আপনার নিজের সম্বন্ধে মানস-চিত্রায়ণ।' বাইবেল বলে, 'একজন মানুষ আপন মনে যা ভাবে, সে তেমনি হয়' (প্রবাদ বাক্য ২৩:৭)। অন্যভাবে বলতে গেলে, নিজেকে আপনি যেমন দেখেন, আপনি ঠিক তাই।

আপনি যদি দৃঢ়তার সাথে মানস-চিত্রায়ণ করেন যে আপনি এমন এক ব্যক্তি, সাফল্যের মধ্য দিয়েই যার ভাগ্য নির্ধারিত হবে, তাহলে পরিশেষে আপনার আকাঙ্ক্ষিত সাফল্য আপনি পাবেন। যদি মনে এমন বিশ্বাস দৃঢ়বদ্ধ হয় যে আপনি ব্যর্থ হবেন, তাহলে ব্যর্থতা অলক্ষ্যে এসে উপস্থিত হবে আপনার কাছে সে আপনি যেখানেই যান না কেন। আপনি যদি আর্থিক অনটনের কথা ভাবেন, তাহলে আপনার প্রতি তেমনটাই ঘটবে। আপনি যদি আপনার মানসে এমন চিত্রায়ণ করেন যে প্রাচুর্য আপনার দিকে এগিয়ে আসছে, তাহলে তেমনই হবে।

বিশ্বব্রহ্মাণ্ড এক প্রকাণ্ড প্রতিধ্বনি-কক্ষের মতো: আগে হোক বা পরে হোক আপনি যে ধ্বনি সৃষ্টি করেছেন তা-ই ফিরে আসবে। যদি আপনি মানুষকে ভালোবাসেন তবে সেই ভালোবাসা প্রতিফলিত হবে আপনার ওপর। আপনি যদি ক্রোধ এবং ঘৃণার বীজ বপন করেন আপনার মন জমিনে, তাহলে সেই ক্রোধ এবং ঘৃণার ফসলই আপনাকে আপন ভাণ্ডারে তুলতে হবে। যদি আপনি প্রধানতঃ আপনার নিজের কথাই ভাবেন এবং আপন স্বার্থের কথাই ভাবেন, তাহলে মানুষ আপনার প্রতি তত আকর্ষণ বোধ করবে না। আপনি যতি অন্যের বিষয়কে প্রথমে স্থান দেন এবং আপন বিষয়কে সবার শেষে রাখেন, তাহলে সবাই আপনার বন্ধুত্ব পেতে আগ্রহী হবে।

যদি আপনার নিজের সম্বন্ধে এমন মানস-চিত্রায়ণ করা থাকে যে আপনি একজন হীন প্রকৃতির মানুষ, তাহলে আপনি হীনতর এক ব্যক্তিতেই পরিণত হবেন, কারণ আপনি তখন কাজ করবেন ভীত মনে এবং নিষ্ফলতার সম্ভাবনা নিয়ে। আপনি যদি কোনো সভায় যান, এবং আপনার বিশ্বাস যদি এমন বদ্ধমূল হয় যে উপস্থিত সবাই আপনার চেয়ে মেধাবী বা আপনার চেয়ে তাদের তথ্য অপেক্ষাকৃত ভালো, তাহলে আপনি সেখানে বসবেন কিন্তু কখনও মুখ খুলবেন না, যদিও এটা

BanglaBook.org

সম্পূর্ণ সম্ভব হতে পারে যে আপনার ধারণাগুলোও ভালো এবং তা মূল্যবান অবদান রাখতে সক্ষম। আপনার নিজস্ব দুর্বল মতামত ব্যক্ত করার বিষয় আপনার জিব অবশ্যই সংযত রাখার প্রয়োজন।

হংকং-এ আমাদের শেষ পরিদর্শনের সময় এক পোষাক প্রস্তুতকারীর সাথে রুথের একটি নির্ধারিত সাক্ষাৎকার ছিল, তাতে আমি হাতে কিছু সময় পেয়েছিলাম। মনোমুগ্ধকর নোলুনের চাপা পার্শ্বপথ দিয়ে আমি যখন হেঁটে যাচ্ছিলাম, একটি ট্যাটু (উলকি) পারলার আমার চোখে পড়ল, বয়স্ক এক চাইনিজ পেশাদার শিল্পী প্রাচীন এবং শ্রদ্ধা উদ্রেককারী এই শিল্পকর্ম পরিচালনা করতেন। তার দোকানের জানালায় বিভিন্ন কারুকাজ করা চিত্র ঝুলিয়ে রাখা হয়েছিল, যাতে আপনার পছন্দমতো আপনি আপনার চামড়ার ওপর ছেপে সুশোভিত করতে পারেন যেমন পতাকা এবং দেশাত্মবোধক শ্লোগান, নোঙ্গর এবং ছোরা, মাথার খুলি এবং আড়াআড়িভাবে অংকিত হার, জলপরী, এবং আরও অনেক কিছু। কিন্তু এর মধ্যে একটি লেখাচিত্র আমার দৃষ্টি কেড়ে নিল, ওটা ছিল একটি বিষণ্ন শব্দগুচ্ছ : 'Born to lose.'

এতে আমার আগ্রহ বেশ বেড়ে গেল, তাই সেই দোকানটাকে ঢুকে পড়লাম আমি এবং মালিক লোকটাকে জিজ্ঞেস করলাম যে, তিনি ইংরেজিতে কথা বলতে পারেন কিনা, বললেন কিছুটা পারেন তিনি। তারপর আমি তাকে 'Born to lose.'ট্যাটু (উলকি) সম্বন্ধে প্রশ্ন করলাম। লোকজন কি সত্যিই তাদের গায়ে স্থায়ীভাবে এমন শিল্পকর্ম ছেপে রাখতে চান?

'হ্যাঁ,' বললেন তিনি, 'প্রায়ই এটা তারা করে। সবার শেষে যে ক্রেতাটি কাজটি করেছেন তিনি তার বুকের ওপর এই শ্লোগান-চিত্রটি শোভিত করতে চেয়েছিলেন।

'এই পৃথিবীর বুকে কেন এরকম?' আমি জানতে চাইলাম তার কাছে, 'কেউ কি এ ধরনের বিষণ্ন একটি শ্লোগান তার গায়ে অংকিত করতে চাইবে?'

বৃদ্ধ চাইনীজ লোকটি প্রাচ্যদেশীয় ভঙ্গিতে একটু কাঁধ ঝাঁকালেন। তিনি বললেন, 'বুকের ওপর উলকি আঁকার আগে, মনের ওপর উলকি আঁক!'

কতই না সত্য কথা, আমি ভাবলাম, এবং কতই না দুঃখজনক। জন্ম থেকেই যে ক্ষতি মেনে নেয় তিনি আসলে ওভাবে জন্মাননি মোটেও। কিন্তু তিনি যদি হীনমন্যতা জ্ঞান তার মনে জায়গা দেন বা জায়গা পেতে অনুমতি দেন, যদি তিনি তার আপন-মানসচিত্রে ব্যর্থতার এবং অপার্যপ্ততার রং-এ রঞ্জিত করেন, তাহলে অপরিহার্যরূপে তিনি ক্ষতিগ্রস্তই হবেন।

কীভাবে একজন ব্যক্তি তার নিজের সম্বন্ধে একটি বলিষ্ঠ, শান্ত, এবং আত্মবিশ্বাসী ধারণা লাভ করে এবং বজায় রাখে, সে নারীই হোক বা পুরুষই হোক? এটা একটা বড় প্রশ্ন, এবং আপনি বিশেষ কোনো কিছু করা থেকে বিরত থাকুন কিংবা বিমুখ হোন, তাহলে তা একে ক্ষতিগ্রস্ত করবে। আসুন আমরা শেষোক্ত কথাগুলোর দিকে প্রথমে নজর দিই।

তিনটি মারাত্মক আবেগ আছে যা কোনো ব্যক্তির ব্যক্তিগত শ্রদ্ধা বা মান-সম্মান স্বাভাবিকমাত্রায় হলেও তার কাছ থেকে লুটে নেয় এবং ব্যাপারটা খুব গুরুত্বপূর্ণ।

BanglaBook.org

ওইসব ভয়ানক, অনাকাঙ্ক্ষিত দর্শনপ্রার্থীরা ভয়ের কারণ, অপরাধী এবং সন্দেহভাজন। যদি এদের কেউ আপনার জীবনে আধিপত্য বিস্তারকারী হয়ে দাঁড়ায়, তাহলে আপনার আত্ম-চিত্রায়ণ ভোগান্তির মধ্যে পড়বে এতে কোনো সন্দেহ নেই। আসুন আমরা প্রত্যেকের দিকে তাকাই এবং লক্ষ্য করে দেখি যে তাদের এই অনিষ্টকর শক্তিকে নিরপেক্ষ করার জন্য কী করা যেতে পারে।

খুব প্রাচীন একটি রাশিয়ান প্রবাদ বাক্য আছে, তাতে বলা হয়েছে 'একটি হাতুড়ি কাঁচ ভেঙে টুকরো টুকরো করে ফেলে কিন্তু স্টিলকে পিটিয়ে গঠন করে।' জীবনের হাতুড়ি আমাদের প্রত্যেককে পেটাতে বাধ্য, সে আগেই হোক আর পরেই হোক। এবং এ সমস্ত হাতুড়ির মধ্যে একটি হল মানবমনের প্রাচীন সমস্যা যাকে বলা হয় 'ভীতি'।

সেই শৈশবাবস্থা থেকে দেখা যায় যে তারা অন্ধকারে ভীত, মানুষকে এই প্রতিকূল অবস্থার সাথে মল্লযুদ্ধ করতে হয়, এবং এই মল্লযুদ্ধ চলতে থাকে সারাজীবন। কোনো কোনো সময় এই ভীতি এত প্রবল হয়ে দাঁড়ায় যে তা মানুষকে ভেঙে টুকরো টুকরো করে ফেলে। তারা তাদের আত্মবিশ্বাস হারিয়ে ফেলে, তারা তাদের জীবন থেকে নিজেদের প্রত্যাহার করে নেয়, তাদের আপন আপন মানস-চিত্রায়ণ এমন এক পর্যায় পর্যন্ত সংকুচিত হয়, যেখানে তারা আর বিশ্বাস করতে পারে না যে তারা জীবনের কঠোরতার সাথে, বা অসুস্থতার সাথে, বা অর্থনৈতিক সমস্যার সাথে অথবা যা যা তাদের ভীত-সন্ত্রস্ত করে মারছে সেসবের সাথে আর পেরে উঠবে কখনও। এবং একবার যখন তাদের নিজস্ব যোগ্যতার ওপর বিশ্বাস হারিয়ে যায়, তা আর ফিরে পাওয়া দুষ্কর হয়ে দাঁড়ায়।

কিন্তু অন্যান্য কিছু মানুষ যারা একই ধরনের কঠিন অবস্থার সম্মুখীন হচ্ছেন তাদের প্রতিক্রিয়া ভিন্নধরনের, কারণ তাদের বিশ্বাস আছে। যখন ভীতি নামক হাতুড়ি তাদের আঘাত করে, তখন তারা ভেঙে টুকরো টুকরো হয়ে যায় না। বিপরীতভাবে তারা পেটা খেতে খেতে অপেক্ষাকৃত সবল মানুষে পরিণত হয়। এভাবে পেটা খেতে খেতে এমন মানুষে পরিণত হওয়া সম্ভব যিনি দৃঢ়তার সাথে দাঁড়াতে পারে; চোখে যদি ভীতিকর কিছু দেখতেও পায়, সাহসের সাথে বলেন, 'ঈশ্বরের নামে, আমি আর ভীত নই।'

প্রাপ্তির এ কী গরিমাময় প্রতিষ্ঠা! এবং কেমন করেই বা তা হয়? কীভাবে আপনি এমন মানস-চিত্রায়ণ বজায় রাখতে সক্ষম যার বলে আপনি অবলীলায় ভীতিকে বশীভূত করতে সক্ষম হন। মাত্র একটি শব্দের মধ্যে এর গুপ্ত বিষয় সুপ্ত রয়েছে 'বিশ্বাস'। মনে করুন যে আপনি এমন এক বিন্দুতে এসে দাঁড়িয়েছেন যেখানে আপনি বিশ্বাসই করতে পারেন না যে এমন অবস্থা আপনি সামলাবেন কী করে! আপনার আপন মানস-চিত্রায়ণ দুর্বল হয়ে পড়েছে। আপনার ভয় হচ্ছে যে আপনি হয়তো আপনার যোগ্যতার প্রতি আরোপিত দৃঢ়বিশ্বাস হারিয়ে ফেলবেন। কী করবেন আপনি? আপনার ভীতিকর অবস্থা ঈশ্বরের ওপর ছেড়ে দিন। এটা

BanglaBook.org

আপনি ঈশ্বরের হাতে ন্যস্ত করুন। তাঁর স্মরণে আছে, তিনি বলেছিলেন, 'তোমার ভয় নেই, কারণ আমি তোমার সাথে আছি। ভয়ে বিহ্বল হয়ো না, কারণ আমি তোমার ঈশ্বর; আমি তোমাকে শক্তিমান করে তুলবো; হ্যাঁ, আমি তোমাকে সাহায্য করবো...' (যীশাইয় ৪১:১০)। এই হল সর্বশক্তিমান ঈশ্বরের পবিত্র প্রতিজ্ঞা। তিনি এমন প্রতিজ্ঞা আমাদের কাছে করেছেন যাতে আমরা যে ভীত মানুষ আছি, যেন তা বিশ্বাস করি, এবং একে গ্রহণ করি, এবং এর মাধ্যমে শক্তিমান হয়ে উঠি।

পূর্ণাঙ্গ বিশ্বাস—এটাই সর্বাপেক্ষা রক্ষাপ্রদ এবং ভার বহনযোগ্য আবেগ যা মানব মন অনুভব করতে পারে। ছোট্ট শিশুদের মতো আমরা এ বিষয়ে অভিজ্ঞতা লাভ করতে পারি, রাত্রে যখন আমরা দুঃস্বপ্ন দেখি তখন আমরা ভয় পাই অথবা যখন বজ্রপাতসহ ঝড় চারিদিকে তছনছ করতে থাকে শেষরাত্রে, তখন আমাদের অন্তরাত্মা আতংকিত হয়ে ওঠে। আমরা তখন কী করি? আতংকে আক্রান্ত হয়ে আমরা উঠে পড়ি, এবং দ্রুত আমাদের পিতামাতার কক্ষে ছুটে যাই; সেখানে বাবা অথবা মা আমাদের বিছানায় শুইয়ে দেয়, দু'বাহুবন্ধনে জড়িয়ে ধরে আমাদের নির্ভয় করার জন্য ব্যাকুল হয়ে ওঠে এবং সান্ত্বনা প্রদান করেন, অবশেষে আমাদের আবার আপন কক্ষে ফিরিয়ে নিয়ে যান। তাদের অভয়বাণীতে আমরা শান্ত হই, আশ্বস্ত হই এবং জীবনের স্বাভাবিক পর্যায়ে ধাতস্থ হবার জন্য প্রস্তুত হই। তারা আমাদের ছেড়ে চলে যান না এবং আমাদের ভয়ভীতি নিয়ে কোনো রকম মজাও করেন না। যে পর্যন্ত বিপদ এবং ভয়ভীতি কেটে না যায় সে পর্যন্ত তারা আমাদের ভালোবাসা দিয়ে, সহায়তা দিয়ে আগলে রাখেন।

আর ঈশ্বর, যিনি আমাদের সবার পিতা, তিনিও ঠিক তেমনই। একটি অতি সাধারণ দৃশ্য, হ্যাঁ, কিন্তু সর্বাপেক্ষা গভীর ধারণার সুগন্ধ এ থেকে পাওয়া যায় : তা খুব সাধারণ।

কোনো কোনো সময় পূর্ণাঙ্গ বিশ্বাস থেকে এমন ফলাফল প্রাপ্তি ঘটে যে তা মানুষের বোধগম্যের বাইরে। খুব বেশিদিন আগের কথা নয়, আমি কিছু কাহিনী পড়েছিলাম, ওগুলো লিখেছিলেন আমাদের সশস্ত্র সেনাবাহিনী, নৌবাহিনী এবং বিমানবাহিনীর অভিজ্ঞ সৈনিকেরা, তারা তাদের লব্ধ অভিজ্ঞতার কথা এখানে বর্ণনা করেছিলেন।

প্রশান্ত মহাসাগরে

কাহিনীগুলোর মধ্যে একটি হল, এক যন্ত্র নির্মাতার সহকারী, নাম পিট মেসারো, তারই এক কাহিনী। পিট মেসারো PT বোটের মধ্যে ছিলেন, প্রশান্ত মহাসাগরের বেশ দূরবর্তী এলাকায় তখন তাদের অবস্থান। সমুদ্র ছিল উত্তাল। সকালের দিকে, যখন বেশ অন্ধকারও ছিল, কোনোভাবে সে একটা খোটারর সাথে ধাক্কা খেয়ে উল্টে পড়ে যান, পায়ে খুব চোট লেগেছিল তার। কেউ তাকে সম্মুখের পাটাতনের দিকে যেতে দেখেনি। যখন পানির ওপর ভেসে উঠল সে, PT বোটটা তখন তাকে রেখেই

BanglaBook.org

ছুটে যাচ্ছিল। বিশাল বিস্তীর্ণ সমুদ্রে সে তখন একদম একা, ভীতিকর নিঃসঙ্গতার মধ্যে ছিল সে তখন।

অবশেষে ভোরের প্রথম আলোকচ্ছটায় আকাশ কিছুটা আলোকিত হল এবং বিস্তীর্ণ জলরাশির ওপর তীর্যকভাবে নিপতিত হল। পা-টা ব্যথায় খুব ভুগিয়ে মারছিল তাকে, ক্ষত থেকে রক্তপাত হচ্ছিল। ঠিক তখনই খুব আতংকিত হয়ে পড়ল সে, কারণ ঠিক তখনই হাঙ্গরের ত্রিভুজাকৃতি কালো ডানা চোখে পড়ল, সমুদ্রের উপরিস্থিত পানি ভেঙে হাঙ্গরটি অগ্রসর হচ্ছিল, এটা তখন তার থেকে বিশফুট দূরেও ছিল না। ধীরে গতিতে হাঙ্গরটি তার চারিদিকে চক্রাকারে ঘুরছিল। মারাত্মক ভয়ে শরীর প্রায় জমে যাচ্ছিল যে তার পক্ষে নিঃশ্বাস গ্রহণ করাও কঠিন হয়ে দাঁড়িয়েছিল। সে বুঝতে পারছিল যে পা থেকে রক্তক্ষরণ হচ্ছিল এবং এই রক্তস্রোত হাঙ্গরটাকে লোলুপ করে তুলছিল—এবং দেখাদেখি অন্যরাও তার প্রতি লোলুপ হয়ে উঠবে এবং তারপর...আর কিছু ভাবা যায় না।

পিট আন্তরিকভাবে একজন খ্রিস্টান ছিল। প্রার্থনা করল সে—কিন্তু হাঙ্গরের হাত থেকে রক্ষা পাবার জন্য নয়, কারণ সে জানতো যে এ ধরনের একটি প্রাণি থেকে রক্ষা পাওয়া কোনোমতেই সম্ভব নয়। ঈশ্বরের কাছে সে শুধু এই প্রার্থনা করছিল যে তার জীবনটা যেন খুব দ্রুত শেষ হয়ে যায় এবং তার আত্মা যেন স্বর্গে চলে যায়।

'কিন্তু আমি যখন প্রার্থনা করলাম,' লিখেছে সে, 'অদ্ভুত এক ঘটনা ঘটল।' তার মন চলে গেল অনেক বছর আগে, রবিবারের স্কুলের শ্রেণিকক্ষে, যেখানে সে একজন ছোট্ট শিশু হিসেবে যোগদান করেছিল। সেই শ্রেণিকক্ষের এক কোনায় পূর্ণাঙ্গ দেহ-প্রমাণ কার্ডবোর্ডের তৈরি খ্রিস্টের একটি প্রতিকৃতি ছিল, এবং এর নীচে বড় বড় অক্ষরে লেখা ছিল, 'দেখ, আমি শীঘ্রই ফিরো আসবো, যে বিশ্বাস করে সে ধন্য (প্রকাশিত বাক্য ২২:৭)। কিন্তু এখন সে অনুধাবন করতে পারল যে সেই দেহাকৃতি কার্ডবোর্ডের কোনো শিল্পকর্ম নয় মোটেও। এ ছিল যীশুখ্রিস্ট স্বয়ং প্রকৃতপক্ষে ওই আশ্বস্তকর কথাগুলো বলছিলেন, জলরাশির ওপর দিয়ে কথাগুলো তার দিকেই আসছিল, দুবাহু বিস্তৃত করে যীশুখ্রিস্ট কথাগুলো বলেছিলেন। অবিশ্বাস্যভাবে উল্লাসিত পিট, সাঁতড়ে যীশুর দিকে চলতে শুরু করল।

পিট যখন সাঁতড়ে সম্মুখে অগ্রসর হতে থাকল, অবিশ্বাস্যভাবে মনে হল হাঙ্গরটিও পিছু হটতে শুরু করল। তারপর দ্বিতীয় হাঙ্গরটি আবির্ভূত হল, এবং দুটো হাঙ্গরই দুকোণ থেকে তারই দিকে ধাবিত হয়ে আসল। কিন্তু কার্ডবোর্ডে অংকিত যীশুখ্রিস্টের প্রতিকৃতি তাকে যে ভরসা দিয়েছিল সেই মানস-চিত্রায়ণ তখন হাঙ্গরের ভীতি থেকেও শক্তিধর রূপ ধারণ করেছিল। সেও প্রচণ্ডভাবে তাদের দিকে ছুটল, সবেগে পানি ছিটাতে লাগল এবং উন্মত্তের মতো লাথি ছুড়তে লাগল তাদের লক্ষ্য করে।

BanglaBook.org

তারপর অবিশ্বাস্য ব্যাপারটি ঘটল। দ্রুতগামী একটি আমেরিকান যুদ্ধজাহাজ দিগন্তরেখার দিক থেকে ছুটে এল। উন্মত্তভাবে পানি ছিটানোর ঘটনাটি একজনের চোখে পড়েছিল এবং বুঝতে পেরেছিল যে কোনো গলদ ঘটনা ঘটছে ওখানে। পার্শ্ব থেকে যুদ্ধজাহাজটি খুব দ্রুতবেগে কাছে চলে আসল এবং একটি নৌকা নামিয়ে দেয়া হল, রাইলেফধারী কিছু সেনা হাঙ্গরগুলোকে হটিয়ে দিলেন। পিট শুধু স্মরণ করতে পারল যে শক্তিশালী বাহুদ্বয় তাকে নৌকায় তুলে নিল। কিন্তু আঘাত এবং ক্লান্তি কাটিয়ে ওঠার আগেই, সে আবার দেখতে পেল যে, দুবাহু বিস্তৃত করে দেহধারী খ্রিস্ট দাঁড়িয়ে আছে।

অলৌকিক ঘটনা? অলৌকিক ঘটনা কী? অলৌকিক ঘটনা হল এমন কোনো ঘটনা যা আমাদের বোধগম্যতা এবং ব্যাখ্যা বা বিশ্লেষণের বাইরে। আমি বিশ্বাস করি যে এই উদাহরণে এটাই দেখা যায়, একজন মানুষ হর্ষোৎফুল্লজনক ভালোবাসায় এবং প্রতিরক্ষাকারী ঈশ্বরের উপস্থিতিতে নিজেকে সম্পূর্ণরূপে বিলীন করে দিয়েছিল। সে কি মরে গিয়েছিল, তবে হ্যাঁ, সে শান্তিতেই মরতে পারতো। কিন্তু এখন সে শান্তিতে বেঁচে আছে, সে জানে যে জীবনে ভয় পাবার কিছু নেই, অন্তত যতদিন আমরা ঈশ্বরকে বিশ্বাস করবো।

বিশ্বাস আসলে ভয়কে বিতারিত করে। আর একদিন রাতের কথা, রুথ এবং আমি আলবুকারক থেকে ডালাস হয়ে নিউইয়র্কে ফিরে আসছিলাম। টেক্সাসের আবহাওয়া ভালোই ছিল কিন্তু যখন আমরা নিউইয়র্কের দিকে উড়ে চলছিলাম আবহাওয়া তখন বাজে থেকে আরও বাজে হতে থাকল। নিশ্ছিদ্র মেঘ-বাষ্প আমাদের প্লেনটাকে একেবারে ঢেকে ফেলল। প্রচণ্ড দমকা বাতাসের দাপটে প্লেনটা দোল খাচ্ছিল এবং কাঁপছিল। আমাদের বলা হয়েছিল যে, লা গুয়ারডিয়াতে অবতরণ করার জন্য আমরা যেন প্রস্তুত হই, তাই আমরা আমাদের সিট-বেল্টের বকলস্ লাগিয়ে ফেললাম, কিন্তু আমরা কিছু দেখতে পারছিলাম না। হঠাৎ করেই ঘূর্ণায়মান কুয়াশা মুহূর্তকয়েকের জন্য সরে গেল, এবং আমরা আমাদের নীচে নিউইয়র্কের বড় বড় ব্রীজগুলোর বাতিগুলো দেখতে পেলাম। উঁচু দালানগুলো দেখে মনে হল ওগুলো এত কাছে যে ছোঁয়া যায়। তারপর হঠাৎ করেই প্লেনটি খাড়াভাবে ওপরে উঠতে থাকল, কারণ কন্ট্রোল টাওয়ার থেকে পাইলটকে আর একটি চক্কর দিয়ে আসতে বলা হয়েছিল। কেবিনের ভেতরটা একেবারে শান্ত ছিল। কেউ কিছু বলছিল না, কিন্তু আপনি বাতাসের প্রবল চাপ অনুভব করতে পারছিলেন। প্লেনের সহকারীদের মুখ দুশ্চিন্তায় শুকিয়ে গিয়েছিল।

এখন, আমি কিন্তু আকাশের সেই ভয়ঙ্কর শূন্যতায় কোনো হিরো নই, এমন একটি পরিস্থিতিতে নিশ্চয়ই স্নায়ু-পীড়া ঘটাবার মতো কিছু একটা বললেও কম বলা হয়, কিন্তু দারুণ অদ্ভুত ব্যাপার হল, না রুথ না আমি কেউ কোনোরকম ভীতি

BanglaBook.org

অনুভব করলাম না। নীরবে আমরা দু'জন পাইলটের জন্য প্রার্থনা করতে থাকলাম, যাতে পাইলট শান্তভাব বজায় রাখে এবং বিচার-বুদ্ধি যেন ভালো থাকে। আমরা নীচে থাকা মানুষগুলোর জন্য প্রার্থনা করলাম, যারা রাডারের অদৃশ্য ইশারায় আমাদের দিক-নির্দেশনা দিয়ে সাহায্য করছিলেন। আমার সেই চিন্তা-ভাবনার কথা মনে পড়ছিল যে কতসংখ্যক না দেখা লোকদের আমরা বিশ্বাস করছিলাম এটা সত্যিই বিস্ময়কর—এ্যারোপ্লেনের নকশাকারের কথা, ক্রুদের ভরণপোষণ, যারা বিরাট ইঞ্জিনটা পরিচালনা করছেন, হাইড্রোলিক পদ্ধতির কথা, নেটওয়ার্কের যোগাযোগকারীদের কথা, আবহাওয়ার পূর্বাভাস যারা জানিয়ে দিচ্ছেন তাদের কথা... অর্থাৎ তাদের সবার ওপর আমরা আমাদের জীবন বিশ্বস্তভাবে তুলে দিয়েছিলাম, প্রায় কোনো কিছু চিন্তা-ভাবনা না করেই।

পাইলট আর এক চক্কর দিলেন। আবার তিনি তীক্ষ্ণভাবে প্লেনটির গতি থামালেন। এসময় তিনি আমাদের বললেন, একেবারে শান্ত, সংক্ষিপ্ত কিন্তু অর্থপূর্ণ-ভাবে, তারপর শেষ মুহূর্তে তিনি নিরাপদে এবং পরিষ্কারভাবে আমাদের প্লেনটাকে অবতরণ করেন রানওয়ের ওপর। কেবিনের যাত্রীদের দুশ্চিন্তা এ সময় যেন পাহাড়চুম্বী হয়ে গিয়েছিল, কিন্তু এখনও রুথ এবং আমি বিন্দুমাত্র ভয় পেলাম না। আমাদের অনুভূতিটা এমন ছিল যে আমরা যেন ঈশ্বরের হাতেই নিরাপদে রয়েছি এবং সেজন্য সেই বলিষ্ঠ, প্রীতিমাখা, সক্ষম হস্তদ্বয় তৃতীয়বারের চেষ্টায় আমাদের নিরাপদ অবতরণ নিশ্চিত করবে অনায়াসে। এটা ছিল আমার বদ্ধমূল বিশ্বাস। আমি বিশ্বাস করেছিলাম যে আমাদের নিরাপদ অবতরণ সুনিশ্চিত। মানস-চিত্রায়ণে এটা ঘটতে দেখছিলাম। এবং সে কারণেই আমাদের দুজনের একজনও ভয়তাড়িত হইনি

তৃতীয়বারের চেষ্টায়, কেপ্টেন তার প্রকাণ্ড পাখীটাকে নামিয়ে নিয়ে আসলেন, ধাক্কা খেতে খেতে চলতে থাকল প্লেনটি। পুরো কেবিনটা আন্তরিক উচ্চপ্রশংসায় ফেটে পড়ল। পরে এক হোস্টেসের স্বামীর সাথে আমার সাক্ষাৎ হয়েছে এবং তিনি আমাকে বলেছেন যে তার স্ত্রী তাকে জানিয়েছে যে অবতরণ করার প্রথম এবং দ্বিতীয় প্রয়াসটি ছিল খুবই বিপদসংকুল এবং ভীতিকর মুহূর্তের, আর বিমানে দশবছর চাকরির সময়টাতে এমন আর কখনও ঘটেনি তার জীবনে।

সম্ভবত আমরা যখন বড় হতে থাকি, যখন আমদের বয়স বাড়তে থাকে, মুমূর্ষু হবার ভীতি আমাদের তত কমতে থাকে, যেটা সমস্ত ভীতিকর অবস্থার মতো অন্যতম নিশ্চিতভাবে একটি মৌলিক এবং সার্বজনীন বিষয়। এই ভয়ভীতি, এটা জগতের বিধর্মীদের মধ্যে শুধু কিয়দাংশ সঞ্জীবিত থাকে, যা মৃত্যুই সবকিছুর শেষ এটা বোঝায়। এটা সুনিশ্চিত যে, আমি এ দুনিয়াটাকে ছেড়ে চলে যাবার জন্য তত তড়িঘড়ির মধ্যে নেই। জীবনটাকে আমি প্রচুর উপভোগ করি এবং করতেও চাই। বিস্ময়কর সময় আমি আমার জীবনে লাভ করছি। জগতটা সত্যিই খুব সুন্দর, এবং আমাদের মধ্যে খুব কম মানুষই আছে যারা মৃত্যুর মধ্য দিয়ে এটা বিনিময় করতে চায়, যেটা প্রায়ই বিষণ্নতা এবং দুঃখদুর্দশার মধ্য দিয়ে আমাদের মনে এসে জেঁকে বসে।

BanglaBook.org

কিন্তু বিশ্বাস শক্তিবলে সমস্ত ভয়ভীতি অধিকাংশ উপাদানগুলোকে জয় করতে পারে। আপনার বিশ্বাস হয় যে, ঈশ্বর এই সুন্দর বিশ্ব আমাদের দিয়েছেন যখন আমরা মরে যাবো, তখন তিনিই আবার আমাদের একটা কুৎসিত জায়গায় রাখবেন? আপনার কি বিশ্বাস হয় যে, যে ঈশ্বর এই পৃথিবীর বুকে যে মূল্যবান অভিজ্ঞতা আমাদের প্রদান করেছেন, তিনি আবার হঠাৎ করে আমাদের জীবন প্রদীপ মোমবাতির মতো নির্বাপিত করে ফেলবেন? আপনি কি বিশ্বাস করেন যে, একজন ঈশ্বর জীবন সম্বন্ধে যার প্রত্যেকটি অভিব্যক্তি এবং জীবনিশক্তি ও সৃজনশীলতা তিনি দেখিয়েছেন হঠাৎ করেই তা বদলে ফেলবেন, আর আমাদের সবাইকে মৃত্যুর হাতে সমর্পণ করবেন, ধ্বংস করে ফেলবেন আমাদের? আমি এমনটা কখনও দেখিনি যে ঈশ্বর একজন খামখেয়ালী ব্যক্তিত্ব। মহাবিশ্বের সুশৃঙ্খল অবস্থান এবং চলমানতা এটা মিথ্যা প্রতিপন্ন করে। ঋতুসমূহ একটির পর একটি আপন বৈশিষ্ট্য প্রকাশ করে সম্পূর্ণ নিয়মনিষ্ঠা মেনে প্রকৃতির বুকে এসে উপস্থিত হয়। মহাকাশের তারকারাজির একই প্রাচীনতম এবং বিস্ময়কর পন্থাবলম্বন করে রাত্রির আকাশকে আলোকসজ্জিত করে। এমনকী ওইসব জ্যোতিষ্কমণ্ডলী যেগুলো নিয়মিত ব্যবধানে বারবার এসে উপস্থিত হয়, মাত্র ক্ষণিকের মধ্যে তা আবার বিলীন হয়ে যায়। আলো আর অন্ধকারের এমন নিয়মিত আসা-যাওয়া সত্যিই বড় নিয়মতান্ত্রিক। আমি যখন ছোট্ট বালক তখন আমি হ্যালীর ধূমকেতু দেখেছি। অনেক বছর পূর্বে এর আগমন সম্বন্ধে ভবিষ্যৎ বাণী করা হয়েছিল যে ওই ধূমকেতু আবার সঠিক সময়ে মহাকাশে এসে আবির্ভূত হবে এবং সত্যিই তা এসেছিল, আমরা তার দেখা পেলাম। আবার কখনও বলা হয়েছে অল্প কয়েক বছরের মধ্যে এই ধূমকেতু আবার আবির্ভূত হবে যথাসময়ে। সেকেন্ডের খণ্ডিত সময়ে এর আবির্ভাব ঘটবে।

আপনার বিশ্বাস হয় কি, যে ঈশ্বরের এমন অতি সুক্ষ্ম শৃঙ্খলাবোধ সহসা সেই ঈশ্বর আবার বিশৃঙ্খল ঈশ্বরে পরিণত হবেন? অর্থাৎ যে ঈশ্বর একবার আপনার প্রতি দয়া প্রদর্শন করবেন সেই ঈশ্বর আপনার প্রতি আবার ক্রুদ্ধ হয়ে উঠবেন? এ ধরনের চিন্তার মধ্যে যুক্তিসংগত কিছু নেই। বিশ্বাসও তা প্রত্যাখ্যান করে। বিশ্বাস এবং যুক্তিবাদ এমন যে কোনো প্রস্তাবের বিরুদ্ধে বেশ বড় করেই বলে 'না'। জীবনের দুর্বোধ্য অভিজ্ঞতাগুলো এটা অস্বীকার করে। যত বেশি দিন আমরা বাঁচবো, মৃত্যু সম্বন্ধে তত বেশি আমরা ভাববো, এসম্বন্ধে আমারও গভীর বিশ্বাস যে যখন আমরা মৃত্যুর পাড়ে এসে দাঁড়াবো, মৃত্যু তখন ঈশ্বরের অসীম ভালোবাসা এবং সৌন্দর্যের আর একটি প্রকাশ বলে অনুধাবন করতে পারবো।

কাজেই কোনোরকম ভয়ভীতি যেন আপনার মানসচিত্রায়ণকে দুমড়ে-মুচড়ে ফেলে না দেয়। 'দেখ, আমি সর্বদা তোমার সাথেই আছি' একথা বলেছে স্বয়ং যীশু, 'এমনকী জগতের শেষ পর্যন্ত' (মথি ২৮:২০)। এধরনের একটি আশ্বাসবাণী সত্ত্বেও, আমাদের কখনও ভীত হয়ে পড়া ঠিক হবে না।

BanglaBook.org

অপরাধের ক্ষয়কারী প্রভাব

দ্বিতীয়তঃ হল মানস-চিত্রায়ণ ক্ষয়কারী আবেগ, ভয়-ভীতির মতো তত সচরাচর দৃষ্ট নয়, কিন্তু যথেষ্টভাবে দৃঢ় হয়, সেটা হল অপরাধ। নিজের সম্বন্ধে সম্ভাব্য কতটা ভালোভাবে আপনি ভাবতে পারেন যদি আপনার নিজস্ব বিবেক আপনাকে দোষী করে? আপনি তা পারেন না। এমনকী যখন আপনি বিবেকের কণ্ঠরোধ করতে চেষ্টা করেন (এবং অনেকেই নিজেদের প্ররোচিত করার চেষ্টা করেন যে তারা শুধু সেটুকুই করতে পারেন), ভ্রান্ত কিছু করার মতো বোধজ্ঞান এর মাসুল নিয়ে নেবে, সে একভাবে বা অন্য কোনোভাবে। কোনো কোনো সময় শারীরিক ক্লেশের মধ্য দিয়ে। কোনো কোনো সময় মনোবৃত্তি পরিবর্তনের মধ্য দিয়ে। কোনো কোনো সময় আত্মার গভীর, অস্বীকৃত অসুস্থতার মধ্য দিয়ে যেমন—জীবনিশক্তির ক্ষয়, গভীর আগ্রহের ঘাটতি, আত্মবিশ্বাসের অভাব এসবের মধ্য দিয়ে এগুলোর প্রকাশ ঘটবে। এটা আপনি আর পাশ কাটিয়ে যেতে পারবেন না কোনোমতেই। যেমনটা আপনি মাধ্যাকর্ষণ শক্তির প্রভাবকে পাশ কাটিয়ে যেতে পারেন না।

এক প্রজন্ম আগেও মানুষ এ সম্বন্ধে এখন অপেক্ষা অধিক সচেতন এবং সাবধান ছিল। ধর্মীয় কর্তৃপক্ষ সেটা লক্ষ্য করেছে। আমি যখন ছোট ছিলাম, আমেরিকার কেন্দ্রভূমিতে বেড়ে উঠছি, পাপ নিয়ে যাজক সম্প্রদায় অনেক কথা বলেছেন। ধর্মপ্রচারকরা শিকারীর মতো চারিদিকে খুঁজে বেড়াননি। তারা ভ্রান্তিপূর্ণ কাজ করার জন্য কাল্পনিক ধর্মতত্ত্ব-সম্বন্ধীয় কোনো নির্দিষ্ট অর্থবোধক শব্দ আবিষ্কার করতে পারেননি যা এটাকে জলসিক্ত করে একটা স্বস্তিকর পর্যায়ে নিয়ে আসতে পারে। পাপকে তারা এর প্রকৃত নামেই অভিহিত করেছে, এবং যখন তারা বাইবেল থেকে উদ্ধৃতি দিয়ে প্রচণ্ডভাবে ব্যক্ত করেছে যে, পাপের বেতন মৃত্যু; সবাই তখন বুঝতে পেরেছিল যে তারা কিসের কথা বলছে। ওগুলো হল ব্যভিচার, অনৈতিক যৌনসংসর্গ, মাতলামি, অসাধুতা এবং তা সুস্পষ্ট। এর যে কোনো একটির সাথ্যে যদি আপনি জড়িয়ে পড়েন, তাহলে আপনি পাপী, এবং শব্দটি এইভাবে চলে আসছে, কঠিন এবং অমীমাংসিতভাবে, যে এসব অনৈতিক পথ থেকে বেরিয়ে এসে নিজেকে সরল পথে পরিচালিত করুন, নচেৎ আপনি আপনার নৈতিকতাবর্জিত আত্মাকে হারাবেন। সোজা নরকে চলে যাবেন আপনি, এমনি স্থূলবুদ্ধির মতো বলা হতো সব।

বিগত বছরগুলোতে আমি দেখেছি যে, কীভাবে গুপ্ত অপরাধবোধ শারীরিকভাবে আত্মপ্রকাশ করে। একজন মহিলার কথা আমার মনে পড়ে, যিনি প্রতিবার গির্জার প্রার্থনাসভায় যোগদান করার সময় মারাত্মক ফুসকুড়ি এবং চুলকানিতে ভুগতেন। কেন? এর কারণ কী? কারণ তার ভেতরে যে গভীর আধ্যাত্মিক কষ্ট পুঞ্জিভূত ছিল এখানে সেগুলোরই আত্মপ্রকাশ মাত্র। বিশেষ করে বিশেষ কোনো পাপকর্মজনিত অপরাধবোধ যা তিনি দমন করতে এবং লুকাবার চেষ্টা করছিলেন। গির্জায় এসে তার মনোকেন্দ্রে সেই অপরাধবোধই তাকে বহুগুণে

BanglaBook.org

তাকে উৎপীড়িত করতো। একমাত্র সেই অপরাধ স্বীকার করে এবং অনুশোচনা করে তিনি তার আভ্যন্তরীণ সমস্যা থেকে মুক্ত এবং সুস্থ হতে সক্ষম হয়েছিলেন। এবং আনন্দের কথা হল যে, কেবলমাত্র তা করার পরই তার গাত্রচর্মের ফুসকুড়ি অদৃশ্য হয়ে গিয়েছিল।

কয়েক বৎসর আগে সিরাকজে ঘটে যাওয়া আর একটি ঘটনার কথা আমার মনে পড়ে। আমার এক নিকটতম বন্ধু, নাক, কান ও গলা রোগের বিশেষজ্ঞ। সে আমাকে এক মহিলার কথা বলেছিল, যিনি মারাত্মক সাইনাসের সমস্যায় ভুগছিলেন যে কোনো চিকিৎসাই সমস্যার কোনো উপশম করতে পারছিল না। ডাক্তারও ছিলো খুব বিচক্ষণ ব্যক্তি, সেও সন্দেহ করেছিল যে এর পেছনে অর্থাৎ তার এই দৈহিক সমস্যার পেছনে আধ্যাত্মিক কোনো বিভ্রাট বিদ্যমান, সে আমাকে অনুরোধ করল যে এ বিষয়ে আমি যদি তাকে কোনোরকম সাহায্য করতে পারি।

কয়েকবার কথা বললাম মহিলার সাথে, তারপর এই সত্য তথ্য আবিষ্কৃত হল যে মহিলা তার মাকে ভীষণ ঘৃণা করতেন, যিনি অনেক আগেই মারা গেছেন। একদিক থেকে মাকে ঘৃণা করার মতো যৌক্তিক কারণ ছিল মহিলার। যেখানে পরিবারের মধ্যে আর একজন সন্তান ছিল—যে ছিল তার মার খুব প্রিয়, সে মারা গেল, এবং মারা যাবার পর তার মা তার প্রতি খুব চিৎকার করে বলে উঠল, 'ওহ্, তুই কেন মারা গেলি না? আমার ইচ্ছা ছিল তুই মারা যাবি!' ভয়ানক এবং আঘাতপ্রদ ব্যাপার ছিল এটা। কিন্তু মাকে মারাত্মক ঘৃণা করে মহিলা যে অপরাধ বোধ করতেন তা ছিল খুব কঠিন যা তার সাইনাস ক্ষতাকারে প্রকাশিত হয়। একবার আমরা তাকে তার মা-কে ক্ষমা করে দিতে প্ররোচিত করি, এটা বোঝার জন্য যে দুঃখ-বেদনা বিধূর মা তাকে যা বলেছিলেন তার জন্য তিনি সম্পূর্ণরূপে দায়ী ছিলেন না। এরপর থেকে দীর্ঘকাল স্থায়ী সেই সাইনাস সমস্যা প্রশমিত হতে শুরু করে।

আপনি যদি কোনো সৃজনশীল ব্যক্তি হয়ে থাকেন, তাহলে আপনার আত্ম-মানস-চিত্রায়ণ কঠোর গুরুত্বপূর্ণ। যদি আপনি লেখক হয়ে থাকেন, আপনি অবশ্যই বিশ্বাস করবেন যে আপনার ভাবনা এবং ধারণাগুলো শ্রদ্ধাপ্রাপ্তির এবং মনোযোগ আকর্ষণের যোগ্য। কিন্তু যদি আপনি আপনার আপন শ্রদ্ধাবোধ হারিয়ে ফেলেন, তাহলে নিজেকেই আপনি প্রশ্ন করতে থাকবেন যে, অন্যরা কেন আপনার প্রতি মনোযোগ দেবেন। আপনি তখন ভাবতে শুরু করবেন যে আপনার লিখিত বিষয় আর পড়ার যোগ্য নয়। তখন আপনার সৃজনশীল মনোবৃত্তি পঙ্গুত্বে পর্যবসিত হয়ে যেতে পারে।

অল্প কয়েক বছর আগের কথা, খুবই পরিচিত এক লেখক, আমার সাথে তার পরিচয় ছিল, টেলিফোনে আমাকে ডেকে বললেন, 'নরম্যান,' তার কণ্ঠস্বর দুশ্চিন্তায় সন্ত্রস্ত মনে হচ্ছিল, 'তোমার সাথে আমাকে দেখা করতে হবে। দারুণ বিপদে পড়েছি আমি।'

BanglaBook.org

আমি তার কাছে জানতে চাইলাম, এ কথা বলে কী বোঝাতে চাইছো তুমি। কিন্তু সে আমাকে এর কোনো ব্যাখ্যা দিল না। সে শুধু বলতে থাকল যে তোমার সাথে আমাকে অবশ্যই যথাসময়ে দেখা করতে হবে। কাছাকাছি এক শহরে থাকতো সে, কাজেই অবশেষে আমি বললাম যে তুমি আমার পলিং-এর খামারবাড়িতে আস।

সে যখন এসে পৌঁছল, তখন লোকটার অস্বাভাবিক পরিবর্তন দেখে খুব কষ্ট পেলাম আমি। তাকে দেখতে উদভ্রান্তের মতো এবং বিকট দেখতে লাগছিল। তাকে দেখে রুগ্ন মনে হচ্ছিল—এবং আসলেই সে রুগ্ন হয়ে পড়েছিল, তার আধ্যাত্মিক পীড়া খুব গভীরে পৌঁছেছিল। সে আমাকে বলেছিল যে, সে আর লেখে না এখন। তাতে তার আর্থিক অবস্থা এতই কঠিন অবস্থায় পড়েছিল যে, সে এখন ঘুমাতেও পারছিল না ঠিকমতো। আমার এমন অনুভূতি হয়েছিল যে সে প্রচণ্ড অপরাধবোধের বোঝা বয়ে বেড়াচ্ছিল, যে কারণে সে বছরের পর বছর এ বোঝা টেনে চলছিল, এবং শেষ পর্যন্ত চূড়ান্তভাবে তাকে জাবড়ে ধরেছিল। আমি তাকে বললাম, 'তোমার বুক খালি করে সবকিছু খুলে বল আমাকে।' অন্তত 'এক মুহূর্তের জন্য, এখন আমি তোমার ধর্ম-যাজক। কাজেই আমার কাছে পরিষ্কার হও একেবারে (এই শব্দগুলো আমি বিশেষ উদ্দেশ্য নিয়ে প্রয়োগ করতাম)। 'কিন্তু,' আমি তাকে সাবধান করে দিলাম, 'তুমি কোনো কিছুই লুকাবে না, তাতে তোমার এবং আমার দু'জনের সময়ই নষ্ট হবে। সবকিছু তোমাকে খুলে বলতে হবে যে ব্যাপারটা কী ছিল।'

আমাদের গোলাঘরের ছোট্ট একটা কক্ষে নিয়ে গেলাম তাকে, কারণ এখানে আমাদের কেউ ঝামেলা করতে পারবে না। সে বলতে শুরু করল। বিষাক্ত স্মৃতি সব উদগার করতে থাকল সে, অধিকাংশই এর যৌন অনৈতিকতা সংক্রান্ত, এবং বছরের পর বছর সে এসব করেছে। কদাকার সব কথা। আমি অবাক হয়ে গেলাম যে একজন লেখক হিসেবে সে কীভাবে এমন মানসিকতা ধারণ করে এতদূর পর্যন্ত টিকেছিল! এখন সেই মানসচিত্র ভেঙে টুকরো টুকরো হয়ে গিয়েছে, এবং নিজেকে পূনর্গঠিত করতে হলে মন আর মাথা থেকে এ ভূত ছাড়াতে হবে।

কাজেই প্রক্রিয়াটি শুরু করলাম আমরা, প্রাচীন-পন্থার কৌশল প্রয়োগ, অর্থাৎ পাপ স্বীকার এবং অনুতাপ, উদ্দেশ্য ক্ষমালাভ করার প্রতিজ্ঞা। পুরাতন সেই খামারবাড়ির অমসৃণ মেঝের বোর্ডের ওপর নতজানু হতে বাধ্য করলাম তাকে আমি, সবকিছু সে যখন স্বীকার করছিল আমিও তার সাথে নতজানু হলাম। সর্বশক্তিমান ঈশ্বরের সম্মুখে, সে তার সমস্ত অপরাধ স্বীকার করে, তার যত দুঃখ-কষ্ট, মনের আকাঙ্ক্ষা সবকিছু ঈশ্বরের সমীপে স্বীকার করে এসব কিছুর পরিবর্তন ভিক্ষা চাইল। আমি তাকে বললাম যে, তোমার অনুতাপ যদি আন্তরিক হয়, তাহলে ঈশ্বরের একজন প্রতিনিধি হিসেবে আমি তোমাকে আশ্বস্ত করতে পারি যে, 'বিশ্বস্ত ক্ষমার ঈশ্বর' অবশ্যই তোমাকে ক্ষমা করবেন। আমাদের দুজনের জন্যই এটা ছিল পরিবর্তনশীল এবং ক্লান্তিকর একটি অভিজ্ঞতা, কিন্তু তার মুখের ওপর এক নতুন

BanglaBook.org

আলোর স্নিগ্ধ উদ্ভাস আমি দেখতে পেলাম, এবং আমি জানতাম যে সে নতুন কিছু শুরু করতে যাচ্ছে আর পরিশেষে সে তার হারানো সৃজনশীলতাও ফিরে পেতে যাচ্ছে।

আর তেমনটাই করেছিল সে। কিন্তু কী পরিমাণ কষ্ট-ক্লেশ তাকে পাশ কাটিয়ে চলতে হত, যদি শুধুমাত্র তার এটা জানার মতো জ্ঞান থাকতো যে নৈতিক বিধানগুলো শাস্তি, আঘাত বা ক্ষতি হতে অব্যাহতির মাধ্যমেই ভেঙে যেতে পারে না—যদি না আপনি মানস-চিত্রায়ণের জন্য ইচ্ছা পোষণ করেন যা কিনা আপনার বলিষ্ঠতা এবং আত্মবিশ্বাস অটুট রাখার জন্য জীবনের গতি পাল্টে দিতে পারে।

তৃতীয় যে বিরাট এবং দুরুহ বাধা আপনার শান্ত এবং প্রত্যয়ী আত্ম-চিত্রায়ণকে বিঘ্নিত করে তা হল—সন্দেহ। বিখ্যাত মেয়ো ক্লিনিকের ডাক্তার চার্লস মেয়ো বলেছেন, 'আমি এমন কোনো ব্যক্তিকে জানি না যে অতিরিক্ত কাজ করার জন্য মারা গেছেন, কিন্তু আমি অনেকের কথাই জানি যারা সন্দেহজনিত কারণে মারা গেছেন।'

সন্দেহ হল বিশ্বাসের শত্রু। যে মানুষগুলো তাদের সত্যিকার বিশ্বাসের বিকাশ সাধন করতে পেরেছেন, তাদের পক্ষেই সত্যিকার জীবনী-শক্তিকে বলিষ্ঠভাবে ধরে রাখা সম্ভব হয়েছে। আপনার মধ্যে যে বিশ্বাসপ্রণালী রয়েছে, তা এক রহস্যময় শক্তিস্বরূপ এবং তা স্বাস্থ্যের পুনঃসৃষ্টি এবং পুনর্গঠন করে, জীবনীশক্তি এবং শক্তিকে পূর্বাবস্তায় ফিরিয়ে আনতে সহায়তা করে।

কিন্তু সন্দেহ এই শক্তিপ্রবাহের পথে বাধার সৃষ্টি করে। একজন সন্দেহবাদী নিজেকে সবসময় জাদুকরী বৃত্তের বাইরে রাখে। আপনি যদি ঈশ্বরের বাস্তব অস্তিত্ব এবং শক্তিকে অস্বীকার করেন, তাহলে আপনি সত্যি সত্যি সবকিছুকেই অস্বীকার করছেন, এমনকী আপনার গুরুত্ব এবং আপনার অস্তিত্বের যুক্তিগ্রাহ্যতাও এর অন্তর্ভূক্ত।

সফলতার সাথে কার্যসম্পন্ন করার মূল্যের তখনই প্রাপ্তি ঘটে যখন সন্দেহ অনুপস্থিত থাকে মনে। আর সাফল্যলাভ করতে যাচ্ছেন এমন একটি বিশ্লেষিত কাহিনী বিখ্যাত বিগ-লীগ বেসবল-পিচারের অত্যুজ্জ্বল মেধাসম্পন্ন খেলোয়াড়ি জীবন থেকে তুলে ধরা হচ্ছে। বাল্টিমোর সান থেকে তার জীবনী সম্বন্ধে একটি কাহিনী নীচে প্রদত্ত হল

তার জীবনের শ্রেষ্ঠ খেলোয়াড়ি মৌসুমের আংশিক ফলাফলে দেখা যায়, বাল্টিমোর ওরিওলসের হয়ে তিনি পঁচিশটি খেলা জিতেছিলেন এবং একটি CY Young Award-ও তিনি জিতেছিলেন। স্টীভ স্টোনকে জিজ্ঞেস করা হয়েছিল 'কীভাবে আপনি এর ব্যাখ্যা দেবেন যে ১৯৭৯ সালে ১১-৭-এর রেকর্ড থেকে ১৯৮০ সালে ২৫-৭ রেকর্ড গড়ে তুললেন?'

'আমি জানতাম যে পিচিং সম্বন্ধে আমার ভাবনাকে বাস্তবায়িত করতে হবে,' বললেন স্টোন। 'সর্বোচ্চ ফর্মে থাকার জন্য আমাকে ইতিবাচক ভাবনা ভাবতে হবে। ইতিবাচক চিন্তার কথা শুনেছি আমি, এবং অধিকাংশ মানুষ এটাকে ঠোঁটস্থই

BanglaBook.org

করে ফেলেছে। কিন্তু এর আসল অর্থটা কী? আজ রাত্রে জয় পাবার জন্য এটা যথেষ্ট নয়। একটি দর্শন আমাকে অবলম্বন করতে হয়েছিলো এবং আমি যাতে একে কাজে লাগাতে পারি তার জন্য একটা পদ্ধতির মধ্যে রাখতে হয়েছিল বিষয়টি, এটা এমন কিছু যা আগামী পুরো মৌসুমে ধরে রাখতে হবে এবং ভবিষ্যতের জন্যও। এটা বোঝা খুব সহজ; আপনি কত মূল্য এর জন্য দিতে পারবেন এটা তার ওপর নির্ভর করবে।'

নতুন ধরনের এই দর্শনের আভ্যন্তরীণ শক্তি ছিল, 'সৃজনশীল মনশ্চক্ষু দর্শন, ইতিবাচক চিন্তা এবং ধ্যান।' এবং আজও পর্যন্ত স্টোন অপেক্ষাকৃত ভালো কোনো বাস্তব ব্যাখ্যা এর দিতে পারেন না। তিনি বলেন, মনে হয় যেন আমি শুধু পর্বতের ওপর আমার ধ্যানে সম্পূর্ণ মনোযোগ অর্পণ করি। কাউকে আমি বের করে দিতে পারি এটা বিশ্বাস করার বদলে, আমি জানি আমি তাকে বের করে দিতে পারি।

'দম্ভপূর্ণ কথার মধ্য দিয়ে এটার শুরু,' বললেন তিনি। নিজের সম্বন্ধে এমন কিছু বলেন আপনি, যা প্রায় নিজেকে হাস্যস্পদ করে তোলার সামিল, এবং বলে বেড়ান, 'হ্যাঁ, নিশ্চয়ই'। কিন্তু তারপরই বছরের পর বছর ধরে আপনি আপনার যত নেতিবাচক বিষয়গুলোর সম্পর্কে এসেছেন, সবকিছু মুছে ফেলতে হবে এবং সেই শূন্য জায়গাটা ইতিবাচক বিষয় দিয়ে পূর্ণ করার কাজ শুরু করতে হবে। এটা প্রায় মগজ ধোলাই করার মতো একটি অবস্থা। কাজটি নতুন করে শিখতে হবে আবার আপনাকে, এবং স্বাভাবিকভাবে এর সম্পর্কে আসতে হলে কী আপনাকে করতে হবে তাও আপনাকে জানতে হবে পুনর্বার। শুধু তাই নয়, মনস্তাত্ত্বিকভাবে এবং আবেগগত দিক থেকেও আপনাকে তা বুঝতে হবে আবার। এখন আমি সেই বিন্দুতে উপনীত হয়েছি, কাজেই আমি জানি যে আমি পিচার জিততে চলেছি, এবং যতদিন আমি খেলার জগতে থাকবো ততদিন আমি পিচার জিততে থাকবো।'

যদি আপনি সন্দেহবাদী হয়ে থাকেন, তাহলে জীবনের মৌলিক প্রশ্নগুলোর জবাব দিতে সত্যিই আপনি অক্ষম আমি কে? আমি কোথা থেকে এসেছি? আমি আবার কোথায় যাচ্ছি? এখানে আমি কী করছি? এবং স্বাভাবিকভাবেই আপনি যদি সন্দেহবাদী হয়ে থাকেন, তাহলে আপনার অবচেতন মন কিছুটা দ্বিধাগ্রস্ত এবং অনুৎসাহিত হয়ে পড়বে। 'এই ব্যক্তি যদি না জানে যে এখানে তিনি কী করছেন,' তিনি তখন নিজে থেকেই বলে থাকেন যে, কেন তবে আমি তাকে এদিক বা ওদিক যাবার জন্য সাহায্য করবো? এতে কোনোভাবেই কোনো পার্থক্য করে দেখায় না, সুতরাং আমার মনে হয় না যে আমি বিরক্ত হবো।'

কাজেই, বিশ্বাসের অভাবে এক ধরনের গভীর স্থায়ী অস্বস্তি আপনার মনে বাসা বাঁধতে পারে। একজন ব্যতিক্রমধর্মী বলিষ্ঠ ব্যক্তিত্ব যেন্তেনভাবে হয়তো সংগ্রাম করতে পারে, কিন্তু তাতে প্রচণ্ড চেষ্টার প্রয়োজন হবে, এবং এ ধরনের একজন ব্যক্তি যদি তাৎপর্যপূর্ণ কোনো সাফল্য পেয়ে যায়, এটা সম্ভব হয় তার নিজের কারণে, কারণ তার আত্ম-চিত্রায়ণে কোনো নিরেট, অনড় ভিত্তি নেই।

BanglaBook.org

এমনকী যখন বিশ্বাস উপস্থিতও থাকে, অনেক লোকই প্রবল আত্ম-সন্দেহে ভোগেন। মাঝে মাঝে আমি ভাবি, এধরনের লোকগুলোর উচিত দিনে অন্তত একবার প্রার্থনা করা এবং এ প্রার্থনা পুরনো কোনো স্কটদেশীয় ব্যক্তির উদ্দেশ্যে নিবেদন করা প্রয়োজন 'হে প্রভু, নিজের সম্বন্ধে আমাদের উচ্চতর ধারণা দাও'। আমি এমনটা বোঝাচ্ছি না যে আমাদের ঔদ্ধত্যপূর্ণ মনোভাবসম্পন্ন বা আত্মাভিমনী হয়ে যাওয়া উচিত। আমি এটা বোঝাতে চাইছি যে ঈশ্বর আমাদের প্রত্যেককে যে প্রচুর সম্ভাবনা দিয়ে সৃষ্টি করেছেন সে সম্বন্ধে সজাগ হওয়া এবং একধরনের নিশ্চয়তা এবং আত্মবিশ্বাসকে সম্বল করেই আমাদের সম্মুখে অগ্রসর হওয়া প্রয়োজন এবং ঈশ্বর সেটাই চান। মাঝে মাঝে আমি যখন মানুষের মধ্যে কোনো বিষণ্ণভাব এবং হতাশাগ্রস্তভাব উপলব্ধি করি, তখন মনে হয় চিৎকার করে তাদের বলি, 'জেগে ওঠ। উৎফুল্ল হও! নিজেকে তোমরা যতটা মনে কর, তার চেয়েও তোমরা অনেক বড়! আত্ম-সন্দেহ থেকে মুক্ত হও তোমরা! বিশ্বাস শক্তিতে বলবান হও—ঈশ্বরে বিশ্বাস স্থাপন কর; নিজের প্রতি আস্থাবান হও, ভবিষ্যতের প্রতি আস্থা রাখ। তাতে কোনো কিছুই তোমার পক্ষে অসম্ভব হবে না!'

যখন আপনার আত্ম-চিত্রায়ণ সন্দেহের প্রভাবে দুর্বল হয়ে যায়, তখন আপনার মনের যে বলিষ্ঠ ঝোঁক আছে তা আপনার দুঃখকষ্টের আকার আকৃতিকে আরও বাড়িয়ে তোলে, যা এমনিতেই আপনাকে ভুগিয়ে মারছিল। সেই ছোট্ট বালকের গল্প কি মনে আছে আপনাদের, যে বালকটি দ্রুত বেড়ে ওঠা ষণ্ডামার্কা ছেলের দ্বারা নানাভাবে হয়রান হচ্ছিল স্কুলে? ওই ষণ্ডামার্কা ছেলেটি তাদের একই রাস্তার একটি বাড়ির বাসিন্দা ছিল। একদিন সেই ছেলে তার বাবার কিনে দেয়া একটি টেলিস্কোপ হাতে নিয়ে তাদের সামনের বারান্দায় বসেছিল, কিন্তু মজার ব্যাপার হল সে তার টেলিস্কোপের চওড়া প্রান্তটি চোখে ঠেকিয়ে অর্থাৎ উল্টো করে ধরে কিছু দেখার চেষ্টা করছিল।

'বিল,' তার বাবা বলল, 'টেলিস্কোপ ওভাবে ব্যবহার করে না। তুমি উল্টো করে ধরেছ, ঠিক করে অন্য প্রান্ত দিয়ে দেখ। তাহলে তুমি যা দেখতে চাইছ তা দেখতে বড় মনে হবে তোমার চোখে।'

'কিন্তু আমি তো হ্যারীর দিকে তাকিয়ে দেখছি,' ছেলেটি বুঝিয়ে বলল, 'এবং আমি চাই না যে হ্যারীকে দেখতে বড় লাগুক। টেলিস্কোপ উল্টো করে ধরে আমি তাকে ছোট দেখতে পাচ্ছি, আমি এখন তাকে আর ভয় পাই না।'

যত দুঃখকষ্ট আপনার আছে তার দিকে আশা এবং আত্মবিশ্বাস নিয়ে তাকানোই হল সবচেয়ে ভালো পথ। এটা কত দুঃখজনক যে চারিদিকে মানুষ কীভাবে বলে বেড়াচ্ছে, 'হায় ঈশ্বর! আমি কত অসুস্থ! আমার কত বয়স হয়ে যাচ্ছে। আমার কত দুঃখ-কষ্ট।' যদি এ অবস্থায় তারা তাদের আধ্যাত্মিক টেলিস্কোপটি ঠিকঠাকমতো সুবিন্যস্ত করে নিতে পারে এবং তাদের মন যদি ঈশ্বরের প্রতি পূর্ণ বিশ্বাস এবং ভালোবাসায় পূর্ণ করে নিতে পারে, তাহলে তারা বলতে পারবে যে, 'আমি অসুস্থ, কিন্তু দ্রুত সেরে উঠছি আমি! আমি বুড়া হয়ে যাইনি;

BanglaBook.org

কেন, আমি তো সেই দশ বছর আগের চেয়েও ভালো বোধ করছি! অনেক সমস্যার মুখোমুখি হতে হচ্ছে আমাকে, এটা সত্য, কিন্তু ওসব জয় করার জ্ঞান এবং শক্তি তো আমার আছে।'

ছোট্ট সেই রেলগাড়ির ইঞ্জিনের কাহিনী কি আপনাদের মনে আছে, বাল্যকালে যে কাহিনী আমারা সবাই পড়েছি? আমার মনে হয় এটাকে বলা হতো, 'ছোট্ট ইঞ্জিন কী করতে পারে,' এবং এটাকে গভীর একটি রূপক উপমা বলে মনে করা যায়, যেমনটা ছেলেমেয়েদের গল্পগুলোকে প্রায়ই মনে করা হয়। ক্ষুদ্র সেই ইঞ্জিনটাকে অল্প কিছুক্ষণের জন্য একটি ভারী রেলগাড়ি খাড়া পাহাড়ের ওপর টেনে তোলার জন্য নিয়ে আসা হয়েছিল। তার ভাই এবং বোনেরা সবাই সিদ্ধান্ত নিয়েছিল যে এ ধরনের কাজ করার চেষ্টা চালানো তাদের পক্ষে খুব বেশি কিছু হয়ে যাচ্ছে; তাই তারা এটা বর্জন করেছিল কিংবা অস্বীকার করেছিল। কিন্তু ক্ষুদ্র সেই ইঞ্জিনের ভিন্ন ধরনের এবং নিজস্ব একটি শক্তিসামর্থ ছিল। ইঞ্জিনটি রেলগাড়িটাকে হেঁচকা টান মেরে চালাতে শুরু করল। 'আমার মনে হয়, আমি পারি, আমার মনে হয় আমি পারি, আমার মনে হয় আমি পারি,' দমকা হাওয়া ছেড়ে, ধীরে ধীরে চলতে লাগল সে, কষ্টে-শিষ্টে সে যখন পাহাড়ের ওপর উঠতে থাকল এ কথাগুলোই যেন সে বলল। যখন রেলগাড়ি পর্বতশীর্ষে আরোহণ করল এবং অপরদিকে নামতে শুরু করল, আনন্দে সে যেন দ্রুত থেকে দ্রুততরভাবে ফুলে উঠল, 'আমি মনে করেছিলাম আমি পারবো, 'আমি মনে করেছিলাম আমি পারবো!' মনে মনে সে যেমন একজন বিজয়ী ভাবছিল নিজেকে যে, সব বাধা টুটে সে অবশ্যই জয়ি হবে—এবং শেষ পর্যন্ত হলও তাই।

অপেক্ষাকৃত ভালো আত্ম-চিত্রায়ণের আটটি পন্থা

বেশ, ধরুন যে আপনার আত্ম-চিত্রায়ণ যেমনটা হবার কথা তেমনটা হল না মোটেও। এ নিয়ে কিছু একটা কি করতে পারেন আপনি? অবশ্যই তা পারেন! দুর্বল একটি আত্ম-চিত্রায়ণ কোনোভাবেই মনের স্বাভাবিক অবস্থা নয়। এ অবস্থা সাথে নিয়ে আপনার জন্ম হয়নি। নবজাত একজন শিশুর তার নিজের একটি যথাযথ এবং জোড়ালো মতামত রয়েছে। না, আপনি এটা অর্জন করেছেন আপনি যখন বরাবর চলে এসেছেন। যে পথ আপনি সম্মুখে পেয়েছেন সে পথেই আপনি তা অর্জন করেছেন, অন্য যে কোনো বৈশিষ্ট্য, ভালো বা মন্দ যা-ই হোক না কেন আপনি তার চর্চা বা অনুশীলন করেছেন। আপনার মনের ভেতর এর অনুশীলন চালিয়েছেন আপনি, এবং যা কিছুর অনুশীলন আপনার ভেতরে আপনি করেছেন, তার অনুশীলন আপনি বাইরেও করতে সক্ষম। কাজেই এখানে আটটি পরামর্শ আপনার সাহায্যের জন্য পরিকল্পনা করা হয়েছে, আপনি শুধু তা অনুশীলন করেন।

১. নিজেকে সবসময় ঈশ্বরের সন্তান বলে মনে করুন। ভয়ভীতির যতরকম প্রতিষেধক আছে, এটাই তার মধ্যে সর্বশ্রেষ্ঠ। 'ঈশ্বর যদি আমাদের পক্ষে হন, তবে

BanglaBook.org

কে-ই বা আমাদের বিপক্ষ হতে পারে?' এ কথা বলেছে সিদ্ধ পৌল (রোমীয় ৮:৩১)। এটা এমন একটি প্রশ্ন যার অন্য কোনো জবাব চাওয়ার প্রয়োজন হয় না, কারণ জবাবটি খুবই সুস্পষ্ট।

অবশ্যই, নিজেকে ঈশ্বরের সন্তান হিসেবে দেখলে এটাও আপনার বিশ্বাস করা জরুরী যে ঈশ্বর অস্তিত্বমান, তিনি আপনাকে সৃষ্টি করেছেন এবং তাই তিনি আপনার কথা ভাবেনও। আর এমন বিশ্বাস আপনি কীভাবে পাবেন? আপনার মনকে আপনি প্রস্তুত করুন যে আপনি এটা চান, এটা আপনার প্রয়োজন, এবং এটা আপনি পেতে যাচ্ছেন। তারপর আপনি এর পেছনে ছুটুন।

বিশ্বাসকে আপনি অন্তরে গ্রহণ করুন, যেমন ঔষধ আপনি খেয়ে থাকেন বিভিন্নভাবে, বিভিন্ন সময়ে। উদাহারণস্বরূপ চোখের মধ্য দিয়ে। আপনি বাইবেল পড়তে পারেন (আপনার ধর্মগ্রন্থ আপনি পড়তে পারেন) এবং এর মধ্যে যে মহান বিশ্বাস বার্তাগুলো রয়েছে, যে আরোগ্যকর বার্তাগুলো রয়েছে সেগুলো আপনার সন্দেহ-চিন্তা এবং ভীতিপূর্ণ চিন্তা-ভাবনা রয়েছে তার ভেতর দিয়ে পরিচালিত করুন। অথবা কর্ণপথের মধ্য দিয়েও তা পরিচালিত করতে পারেন। আপনি গির্জায় (আপন আপন উপাসনালয়ে) যেতে পারেন এবং মনকে নাড়া দেবার মতো ধর্মসঙ্গীতগুলো শ্রবণ করতে পারেন। ধর্মপুস্তক থেকে যখন পাঠ করা হয়, সেসব মনোযোগ সহকারে শুনতে পারেন আপনি। ধর্ম উপদেশ শুনতে পারেন আপনি। আপনার চারিদিকে ঘটে যাওয়া বা ঘটমান সব অলৌকিক ঘটনাবলী যা আপনি জেনেছেন বা অবলোকন করছেন তার প্রতি আপনি বিশ্বাস স্থাপন করতে পারেন। চন্দ্র, সূর্য, তারকাখচিত মহাকাশ, বিশাল এবং অবিশ্রান্ত সাগর, মহাকায় পাহাড়-পর্বত, বসন্তের ফুটন্ত পুষ্পরাজি—এসব যে কেউ কি বিশ্বাস করতে পারেন যে ওসব দুর্ঘটনাক্রমে কিংবা হঠাৎ করেই এসব হয়েছে? 'শান্ত হও,' এ কথা বাইবেল বলে, 'এবং অনুধাবন কর যে আমিই ঈশ্বর' (সাম ৪৬:১০)। আপনার মনের শান্ত অবস্থায়, নিজেকে তাঁর সৃষ্টি বলে ভাবুন, তাঁর সন্তান বলে ভাবুন, এবং তাতে আপনার আত্ম-চিত্রায়ণ এমন একটি ভিত্তি খুঁজে পাবে যা কখনও প্রকম্পিত হয় না।

২. আয়নার সম্মুখে দাঁড়ান এবং নিজের প্রতি ভালো করে লক্ষ্য করুন। প্রথমে আপনার বহিরাঙ্গের ওপর দৃষ্টিপাত করুন। নিজেকে কি একজন সাহসহারা বা পরাজিত কেউ বলে মনে হয় আপনার? সোজা লম্বা হয়ে দাঁড়ান। কঠোর দৃষ্টিপান না করে মৃদুহাস্যে তাকান। যদি আপনার পোষাক-পরিচ্ছদ বৈচিত্রহীন কিংবা দৈন্যদশাপূর্ণ হয় তবে এর জন্য কিছু একটা করুন। আপনার বহিরাবরণ আপনার মনে প্রতিফলিত হবে এবং আপনার মানসিক অবস্থার ক্ষতিসাধন করবে; একটা বিষয়ের উন্নতি ঘটাতে পারলে আর একটি বিষয়ও উন্নত হতে শুরু করবে।

তারপর ভেতরের মানুষটার দিকে তাকান আপনি। আপনার কি মনে হয় যে, আপনার শক্তি এবং আত্মবিশ্বাসের অভাব রয়েছে? আপনি কি এটা নিশ্চিত যে আপনার অভীষ্ট লক্ষ্য আপনার নাগালের বাইরে চলে গিয়েছে? আপনার কি সন্দেহ সংশয় কিংবা অনিশ্চয়তা থেকে থাকে, তাহলে স্বীকার করুন যে আপনি তা

BanglaBook.org

পাবেন—কিন্তু এ কথাও বলেন যে, ঈশ্বরের সহায়তায় আপনি ওসব পেতে যাচ্ছেন বা কিছু একটা করতে যাচ্ছেন। খুব দ্রুত প্রার্থনা করুন এবং চান যেন স্বাভাবিক মাত্রার আত্মাস্বর এবং আত্মবিশ্বাস যেন আপনি পেয়ে যান। নিজেকে আপনি স্মরণ করিয়ে দিন যে একটি দুর্বল আত্ম-চিত্রায়ণ পরিবর্তিত হয়ে সেখানে একটি সবল আত্ম-চিত্রায়ণ অবস্থান নিতে পারে এবং জীবনের যে কোনো পর্যায়ে তা সম্ভব হতে পারে। কখনও দেরি করা ঠিক হবে না এবং এখনই তা শুরু করা প্রয়োজন। উন্নত আত্ম-চিত্রায়ণ মাথায় রেখে নিজের সম্বন্ধে মানস-চিত্রায়ণ করুন! এটা বিশ্বাস করুন যে সুফল অবধারিত, ব্যর্থ হবার সম্ভাবনা নেই।

৩. মানস-চিত্রায়ণের ধারন-ক্ষমতা ত্রিগুণান্বিত করুন। অবিরত যদি শ্রেষ্ঠ কিছুর জন্য আপনি ছবি অংকন করেন আপন মানসে—কিন্তু মন্দতম কিছুর জন্য নয়,—তাহলে তেমনটাই ঘটতে থাকবে আপনার। উচ্চশক্তিসম্পন্ন ক্ষমতা আপনার মনশ্চক্ষুতে দেখা বস্তুকে হাতে পেতে কাজ করবে। এ বইটির এটাই হল কেন্দ্রীয় প্রসঙ্গ এবং কেন্দ্রীয় বার্তা, এবং এটা সত্যি, কিন্তু এটা কখনও আপনি সত্যি বলে বুঝতে পারবেন না যদি আপনি নিজে এটা নিয়ে পরীক্ষা-নিরীক্ষা না করেন। আগ্নেস স্যানফোর্ড, বিখ্যাত আরোগ্যকারী, তার বই 'The Healing Light'-এ লিখেছেন, 'অনাবিষ্কৃত প্রাকৃতিক শক্তি সম্বন্ধে জানার একটা পথ হল, বুদ্ধিমত্তার সাথে ওই শক্তি নিয়ে পরীক্ষা-নিরীক্ষা করা এবং তা করতে হবে খোলা মনে।' সত্যিই তাই।

কখনও সন্দেহ করবেন না। আপনার মানসে যা কিছু আপনি চিত্রায়িত করেছেন আসলেই তাই ঘটতে চলেছে। মিশরের পিরামিড, পার্থিনন, রোমের সেন্ট পিটারের গির্জা, নিউইয়র্কের বিখ্যাত উড়াল ব্রীজ, এসব কিছুই সত্যি সত্যি বিদ্যমান। কিন্তু একবার তা কোনো এক ব্যক্তির মনের ধারণায় স্থান পেয়েছিল বলেই তা বাস্তব অস্তিত্বে প্রকাশ পেতে শুরু করেছিল। কেউ একজন এসব তার মানসে চিত্রায়িত করেছিলেন,—এবং পরিশেষে তা বস্তুগতভাবে দৃশ্যমান আকার লাভ করেছে। এটাই হল পরিণাম প্রথমে ধারণার অঙ্কুর, তারপর ধারণার মানস-চিত্রায়ণ করা, তারপর হল শক্তি এবং দৃঢ়প্রতিজ্ঞা নিয়ে এটা বস্ত্রাবৃত করা, এবং সবশেষে উল্লাসে জয়ের অনুষ্ঠান পালন করা। এই কার্যপরম্পরাকে আপনার জন্য সক্রিয় রাখুন, এবং তাতে আপনার আত্ম-চিত্রায়ণ বিস্তৃতি লাভ করবে ও বর্ধিত হতে থাকবে।

৪. ভালোভাবে কিছু করার জন্য অনুশীলন করুন, এবং সাফল্য থেকে শিক্ষালাভ করুন। কোনো কিছুই আত্মবিশ্বাস গড়ে দেয় না—এবং এর সাথে বলিষ্ঠ আত্ম-চিত্রায়ণ—যেমন উৎকৃষ্টতর কার্যসম্পন্ন করার অনুশীলন করা আবশ্যক। ভালো ভালো সব এ্যাথলীট যারা তারা সবাই এ কথা জানেন একজন দাম্ভিক গল্‌ফ খেলোয়ার কখনও একটি ব্যর্থ শট নিয়ে কখনও অধিক সময় চিন্তা করতে কিংবা স্মরণ করতে পছন্দ করেন না। তিনি সবসময় তার পেছনের দর্শনীয়

BanglaBook.org

শটগুলোর কথাই আপন মনের পর্দায় চিত্রায়িত করে রাখেন, কারণ তিনি দেখেন যে এই সুন্দর স্মৃতিই তাকে সুন্দর শটের পুনরাবৃত্তি ঘটাতে সাহায্য করবে ভবিষ্যতে।

যদি আপনার দক্ষতা থেকে থাকে—এবং প্রত্যেকেরই কিছু একটা থাকে যার বলে তারা ভালো কিছু করে—সেই দক্ষতার ওপর অনুশীলন করার জন্য প্রত্যেকটি সুযোগ আঁকড়ে ধরতে হবে। আপনি যদি ভালো 'কুকিজ' বেক করতে পারেন, তাহলে তা বেক করার জন্য প্রাপ্ত প্রত্যেকটি সুযোগ কাজে লাগান। যদি আপনার তার কোনো প্রয়োজন না থাকে তবে তা বাদ দিয়ে দিন প্রাপ্ত ধন্যবাদ এবং প্রশংসা আপনার আত্ম-চিত্রায়ণকে শক্তিশালী করে তুলবে। অনেক বছর আগে কিছুটা নড়বড়ে শুরুর মধ্য দিয়ে আমি অবশেষে ভালো এবং দক্ষ একজন বক্তায় পরিণত হই। এখন আমি সমবেত শ্রোতার সম্মুখে উপস্থিত হই তাদেরই কাছ থেকে পাওয়া শক্তি এবং পুনরাশ্বস্তিকে মূলধন করে, আমি বুঝতে পারি যে উপস্থিত মানুষগুলো আমার কথায় সাড়া দিচ্ছে। এটা একজন ব্যক্তি হিসেবে আমার মানস-চিত্রায়ণকে পুনঃশক্তি দান করছে যার উদ্দেশ্য হচ্ছে, মানুষের জীবনের অমসৃণ জায়গাগুলোর মসৃণতা প্রাপ্তির কাজে সাহায্য করা।

কাজেই ভালো কিছু করার জন্য অনুশীলন করুন—এবং আপনার সাফল্য থেকে শক্তি আর আত্মবিশ্বাস সংগ্রহ করুন।

৫. আধ্যাত্মিক শক্তির নীতিসূত্রের মাধ্যমে আপনার অবচেতন মনকে নিয়ন্ত্রণ করুন। এটা করার জন্য সবচেয়ে ভালো পন্থা হলো, বাইবেল থেকে মূল কিছু অনুচ্ছেদ মুখস্থ করা (যার যার ধর্মগ্রন্থ পড়ুন) এবং বার বার ওগুলো আবৃত্তি করুন যে পর্যন্ত সেই বিষয়বস্তু আপনার অবচেতন মনের গভীরে তলিয়ে না যায় এবং এর অংশবিশেষ হয়ে না দাঁড়ায়। যদি আপনার অবচেতন মন এই নীতিসূত্রগুলো গ্রহণ করে; তাহলে বিস্ময়কর শক্তি এ থেকে নির্গত হতে পারে—যে শক্তি আপনার জীবনের পরিবর্তন ঘটিয়ে ফেলতে পারে, এবং আপনার আত্ম-চিত্রায়ণ ও সম্পূর্ণরূপে বদলে ফেলতে পারে।

এক কি দু-বছর আগের কথা, হংকং-এর রোটারী ক্লাবে বসে লাঞ্চ করছিলাম, তখন এক চাইনিজ ব্যবসায়ীর অসাধারণ একটি বক্তব্য শুনলাম। রেড চায়না থেকে একজন কপর্দকহীন উদ্বাস্তু হিসেবে তিনি হংকং-এ এসেছিলেন, সাথে ছিল তার স্ত্রী এবং আটজন সন্তান। তাদের কোনো টাকা-পয়সা ছিল না, কোনো বিত্ত-সম্পদ ছিল না, কোনো বন্ধু-বান্ধব ছিল না, পরনে আর পিঠে বয়ে বেড়াচ্ছিল কিছু ছেঁড়া কাপড়-চোপড়।

কিন্তু এই লোকগুলো ছিল খ্রিস্টধর্মে প্রবল বিশ্বাসী এবং অনুরাগী। লোকটির পকেটে ছিল শুধু ছিন্নপ্রায় একটি নিউ টেস্টামেন্ট বাইবেল। এবং ছোট্ট সেই বইটিতে একটি ছোট্ট লাইন তিনি মুখস্থ করেছিলেন, উনিশশত বছর আগে সাধু

BanglaBook.org

পৌল এ লাইনটি লিখেছিলেন : 'খ্রিস্টের সহায়তাবলে আমি সবকিছু করতে পারি, যা আমাকে শক্তিমান করে' (ফিলীপীয় ৪:১৩)।

সেই চাইনিজ উদ্বাস্তু বিশ্বাস করতেন ওই কথাগুলো কারণ, তিনি ওই শব্দগুলো তার সচেতন মনে ছেপে রেখেছিলেন। আর তার অবচেতন মনও ওগুলো গ্রহণ করেছিল। তিনি বিশ্বাস করতেন যে, খ্রিস্টের সহায়তায় এবং তার পথনির্দেশনায় তিনি যে কোনো কিছু সম্পন্ন করতে পারেন, কারণ খ্রিস্ট তার বন্ধু। এই বন্ধুর সহায়তায় তিনি যে শুধু সামান্য কিছু করতে পারেন তা নয়, বরং সবকিছু করতে পারেন। এবং সে কারণে সবকিছু তার বিরুদ্ধে থাকলেও হংকং-এ এসে তিনি সবকিছুতে সাফল্য পেতে থাকলেন। নিজেকে নিয়ে তিনি এমন মানস-চিত্রায়ণ করতে থাকেন যে দারিদ্রকে পরাভূত করে তিনি মোটামুটি সৌভাগ্যকে হাতের মুঠোয় আবদ্ধ করতে পারছেন, এবং শেষ পর্যন্ত সমৃদ্ধির পথে অগ্রসর হতে থাকেন তিনি। তিনি এমনকী এক ধরনের আক্ষরিক অংশ ফর্মুলাও পরিকল্পনা করেছেন যা তিনি সেই মধ্যাহ্নভোজের শ্রোতাদের কাছে তুলে ধরেছিলেন। এটা এরকম আমি যোগকরণ বিশ্বাস করি তাই আমি যোগ করতে পারি এবং আমি সমান করতে পারি, যা করেছিলাম।

সেই সফল সূত্র, সাধু পৌলের শক্তিপূর্ণ নিশ্চয়তাজ্ঞাপক কথাগুলোর সাথে যুক্ত হয়ে, ওই শরণার্থী লোকটার সমস্ত সন্দেহ মন থেকে মুছে দিয়েছিল। যখন তার আত্ম-চিত্রায়ণ থেকে সন্দেহ নির্বাসিত হয়েছিল, তখন তিনি দীর্ঘপদক্ষেপে সম্মুখে অবতীর্ণ হতে পেরেছিলেন।

৬. বেঁচে থাকার সৌন্দর্য, বৈচিত্র এবং বেঁচে থাকার উত্তেজনার সাথে নিজেকে সংবেদনশীল করে তুলুন। তবে এর সবই গ্রহণযোগ্য এটা ভেবে একে গ্রহণ করবেন না। সীমাহীন বৈচিত্রে এবং বর্ণে, আলোকে এবং ছায়ায়, যা আপনার চারিদিকে বিদ্যমান, তার প্রতি আপনি কি চিরকালীনভাবে বিমোহিত? তারকারাজির মোহনীয় সৌন্দর্য এবং রহস্যমতয়তা উপভোগ করার জন্য রাতের অন্ধকারে আপনি কি কখনও হেঁটে বেরিয়েছেন? বৃক্ষ-শাখা-পত্রের ফাঁক দিয়ে কিংবা ছায়াচ্ছন্ন ছাদ শীর্ষের ওপর দিয়ে উদীয়মান অর্ধচন্দ্র অবলোকন করে আপনি কি কখনও রোমঞ্চিত হয়েছেন? বিস্ময়কর সব আবিষ্কার এবং চলমান ঘটনাবলী দেখে আপনি কি উত্তেজনা বোধ করেন? যে সমস্ত নতুন বইগুলো সদ্য প্রেস থেকে ছাপা হয়ে বের হয়ে আসে, যেখানে আমাদের প্রজন্মের নেতৃবর্গের চিন্তা-ভাবনা এবং জ্ঞান-বিজ্ঞানের প্রকাশ ঘটে, সে বইগুলো কি একটু খুঁজে দেখেন কখনও? আজকের দিনের চলমান রাজনৈতিক, আন্তর্জাতিক, সমাজ-বিজ্ঞান সংক্রান্ত আন্দোলনের প্রতি আন্তরিক আগ্রহ কি আপনি অনুভব করেন? অন্যভাবে বলতে গেলে, আপনি কি জীবন্ত? যদি তা না হন তবে বুঝতে হবে নিশ্চয়ই কিছু একটা ত্রুটি আছে! জীবন

BanglaBook.org

খুবই রোমাঞ্চকর, এবং এতই রোমাঞ্চকর যে আপনাদের মনে হবে এটা চির পরিবর্তনশীল, এবং বিস্ময়কর এক খেলা। আত্ম-চিত্রায়ণ বিষয়ে এর কী করার আছে? আছে; বিরাট কিছু করার আছে। যদি আপনার মনে হয় যে আপনি জীবন-জীবিকার বিস্ময়কর এবং মৌলিক এক অংশ, তাহলে এ বিষয়ে সাবধান হোন; নিমগ্ন হোন এর মধ্যে, তারপরই শুধু আপনি ভাবতে পারছেন এবং গভীর আগ্রহ, আত্মবিশ্বাস এবং আশ্বস্ত হয়ে কাজ করতে পারবেন। যদি আপনি দেখেন যে আপনি শুধু একজন নিষ্ক্রিয় দর্শক, একজন দর্শক, একজন দ্বিধাগ্রস্ত পর্যবেক্ষক, বরং একজন অংশগ্রহণকারীর চেয়ে বেশি কিছু নন, তাহলে আপনার আত্ম-চিত্রায়ণের প্রতিফলন ঘটবে বিষয়টির ওপর।

জীবন এক বিস্ময়কর দান। একে গ্রহণ করুন। ভালো করে দেখুন একে, স্পর্শ করুন, শুনুন এর কথা, এর ঘ্রাণ গ্রহণ করুন, আস্বাদন করুন... এবং এর মধ্য দিয়ে বেঁচে থাকুন!

৭. আপনার আবেগ নিয়ন্ত্রণ করুন। যদি আপনি তা না করেন, তাহলে তা আপনাকে এমন এক অবস্থায় ধাক্কা মেরে ফেলে দেবে তাতে আপনার বিরাট ক্ষতি হয়ে যেতে পারে; কিংবা নিজের সম্বন্ধে আপনার যে মানস-চিত্র কল্পিত আছে তা দুর্বল-ক্ষীণ হয়ে পড়বে।

তা আপনাকে শারীরিকভাবেও ক্ষতিগ্রস্ত করে ফেলতে পারে। দৃষ্টান্তস্বরূপ, ক্রুদ্ধ হয়ে যাওয়া। উত্তর সাগরস্থ দ্বীপগুলোতে—আমার মনে হয় তাহিতি দ্বীপগুলোতে একটা কথা প্রচলিত আছে, যা ঠিক এমন: 'যে লোক দ্রুত ক্রুদ্ধ হয়ে যায়, সে লোক বুড়াও হয় তাড়াতাড়ি।'

যদি আপনার আবেগকে আপনার জীবনের বিষয়াদির ওপর কর্তৃত্ব করার সুযোগ করে দেন, তাহলে আপনি এমন অবস্থায় পড়ে যেতে পারেন, যা আপনার আত্মাদেরকে ধ্বংস করে ফেলতে পারে—অর্থাৎ আপনার আত্ম-চিত্রায়ণক্রিয়াই ধ্বংসের মুখে পড়বে। এক মহিলার একটি ঘটনার কথা আমার মনে পড়ে, তার স্বামী ওয়েস্ট কোস্টে চাকরির খোঁজে গিয়েছিলেন। তিনি তার স্ত্রীকে তাদের ছোট্ট শিশুসহ রেখে গিয়েছিলেন। তারা থাকতেন ইস্ট কোস্টে এবং বলে গিয়েছিলেন যে চাকরি ঠিক করে তবেই তিনি ফিরবেন। এরপর তিন চার মাস চলে গেল। এক সময় কাটাতে হচ্ছে, মনটা বিষণ্ন, এবং যখন একজন পুরনো শুভানুধ্যায়ী তাকে বললেন যে চল যাই আমার সাথে, এক ডিনারে আমন্ত্রিত আমি। আবেগ আচ্ছন্ন করে দিল তাকে এবং তিনি আবিষ্কার করলেন যে তিনি কোনো একটি ঘটনায় জড়িয়ে পড়ছেন।

তারপর, অপ্রত্যাশিতভাবে তার স্বামী তাকে বলে পাঠালেন যে, তিনি ভালো একটি চাকরি পেয়েছেন এবং তিনি তাকে তাদের বাচ্চাসহ তার কাছে চলে যেতে বলেছেন যাতে তারা সবাই একত্রে বসবাস করতে পারেন। হঠাৎ করেই তিনি

BanglaBook.org

বুঝতে পারলেন যে তাকে তার স্বামীর কাছে চলে যেতে হবে, কিন্তু ক্ষুদ্র একটি ভুলের জন্য তার আত্ম-চিত্রায়ণের স্খলন ঘটতে শুরু করল। কারণ তিনি বুঝতে পারছিলেন তিনি দোষী। তাই ভয়তাড়িত হয়ে পড়লেন।

অচিরেই তিনি বুঝতে পারলেন যে তার বাকশক্তি প্রায় নষ্ট হয়ে গিয়েছে। তার কণ্ঠস্বর এত ক্ষতিগ্রস্ত হয়েছে যে তিনি শুধু ফিসফিস করে কথা বলতে পারছেন। এটা যেন তার মনের এমন এক অবস্থা যে কাউকে কিছু জানাবার বা কারো কাছে কিছু স্বীকার করার মতো অবস্থায় পৌঁছাতে পারছেন না তিনি, যে কী অপরাধ তিনি করেছেন।

তার স্বামী লক্ষ্য করলেন যে তার স্ত্রী কী একধরনের কণ্ঠ সমস্যায় ভুগছেন, এবং কণ্ঠরোগ বিশেষজ্ঞের মাধ্যমে পরীক্ষা করা দরকার। বিশেষজ্ঞ দেখলেন কিন্তু কোনো রোগ ধরতে পারলেন না, ভেতরে কোনো স্ফীতি বা টিউমার এসব কিছুই ধরা পড়ল না, শুধুমাত্র এই যুবতী মহিলার ভোক্যাল কর্ডগুলো হালকা পৃথক হয়ে গিয়েছিল, তাতে যখন তিনি কথা বলার চেষ্টা করতেন কিন্তু কোনো রকম শব্দ বেরুতো না।

ডাক্তার এই সিদ্ধান্তে উপনীত হলেন যে সমস্যাটি মূলত মনস্তাত্ত্বিক, শারীরিক কিছু নয়, এবং ওটাই ঠিক ছিল। স্বামীর সাথে পূনর্মিলিত হবার প্রত্যাশায় অপরাধবোধ এবং ভীতি তার স্ত্রীকে এমনভাবে গ্রাস করেছিল যে ভয়ে তিনি প্রায় বাকশূন্য হয়ে পড়েছিলেন। অবশেষে, তিনি যখন তার স্বামীর কাছে অকপটে সব পাপ স্বীকার করলেন এবং এর জন্য ক্ষমাপ্রার্থনা করলেন, তাই সেই বিভক্ত ভোক্যাল কর্ডগুলো আবার একত্রিত হল। তার হারানো ভালোবাসার সেই আত্ম-চিত্রায়ণ ফিরিয়ে আনা খুব সহজ কাজ ছিল না, তার সেই বিশ্বস্ততা এবং ন্যায়পরায়নতা অখণ্ডতাপ্রাপ্তিও বেশ কঠিন কাজ ছিল। কিন্তু শেষ পর্যন্ত তিনি তা পুনরার্জন করতে সক্ষম হয়েছিলেন।

কাজেই আপনার আবেগ-আপ্লুতির ওপর লক্ষ্য রাখার প্রয়োজন, তাকে আগলে রাখা খুব জরুরী এবং এর নিয়ন্ত্রণ করা প্রশ্নাতীত বিষয়। নিজেকে নিয়ে এমন আত্ম-চিত্রায়ণ করুন যে আপনি সদা সর্বত্র আত্ম-নিয়ন্ত্রণাধীনে জীবনযাপন করতে পারেন, এবং এভাবেই জীবনের সুযোগগুলোর বিশাল উন্নতি লাভ সম্ভব হয় এবং এভাবেই আপনি একজন মনের মতো ব্যক্তিত্বে পরিণত হতে পারবেন।

৮. সর্বশেষ এবং সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ পরামর্শ আমি যা দিতে চাই তা হল সব সময় সৃষ্টিকর্তার সাথে ঘনিষ্ঠ অবস্থানে থাকুন। আপনার জীবন তার হাতে ন্যস্ত করুন। তাঁর প্রেরিত যীশুখ্রিস্টের মাধ্যমে তিনি প্রথম মানস-চিত্রায়ণ করা শিক্ষা দিয়েছেন আমাদের। খ্রিস্ট তার শিষ্যদের বলেছেন, 'শান্ত ভাবাপন্ন হও, তাতে যা তারা বিশ্বাস সহযোগে মানসে চিত্রিত করবে তা-ই বাস্তব রূপ লাভ করবে।' এখন উনিশটিরও

BanglaBook.org

অধিক দেশে; বৈজ্ঞানিক এবং মনোচিকিৎসকরা এবং মনস্তত্ত্ববিদরা অবশেষে ঘোষণা করতে যাচ্ছেন যে, সর্বত্র সবসময় সেই জ্ঞান কী : 'তিনি সঠিক-ই ছিলেন।'

খ্রিস্ট তো বদলায় না; তিনি গতদিন যেমন ছিলেন, আজও তেমনি আছেন এবং চিরদিন তেমনি থাকবেন। আর তার প্রদত্ত সত্য-শিক্ষাও বদলায় না, একই রকম থাকে, থাকবে। আপনি আসলেই এর ওপর নির্ভর করতে পারেন। আপনি আপনার জীবন নিয়ে এর ওপর বাজি ধরতে পারেন। (আপনাদের প্রেরিত ব্যক্তিদের স্মরণ করুন)

আমাদের মধ্যে যে কোনো ব্যক্তির জীবনে এই বিস্ময়কর বিষয়টি ঘটে যেতে পারে, তা হল যীশুখ্রিস্ট (তথা অন্যান্য প্রেরিত ব্যক্তিদের) জীবনের গভীর অভিজ্ঞতা সম্বন্ধে অভিজ্ঞতা অর্জন করা। সারাটা জীবন আপনি তার সম্বন্ধে শুনতে পারেন কিন্তু সত্যিই তাঁকে সম্পূর্ণ চিনতে পারবেন না কখনও। আপনি বিশ্বাস করতে পারেন যে তিনি এ জগতে বেঁচেছিলেন, তাঁকে সম্মান-শ্রদ্ধা জানাতে পারেন একজন মহান ঐতিহাসিক ব্যক্তি হিসেবে এবং এখনও পর্যন্ত আপনি তাকে জানতে পারেন শুধু নীতিগতভাবে।

কিন্তু যখন আপনি অন্তত তাঁকে খুঁজে পান এবং তাঁর বাস্তবতার অভিজ্ঞতা লাভ করেন, যখন আপনার জন্য তিনি জানালায় রঞ্জিত গ্লাস ভেদ করে আসেন, ইতিহাস ভেদ করে আসেন এবং আপনার ব্যক্তিজীবনের ত্রাণকর্তাস্বরূপ উপস্থিত হন, তখন আপনি যে কোনো ধরনের অন্ধকারে হাঁটতে সক্ষম হন এবং হবেন, যে কোনো ধরনের ব্যথা-বেদনায় এবং কষ্ট-ক্লেশে আপনি নির্ভয় নির্ভার অনুভব করবেন। তিনি যখন আপনার পাশে থাকেন, তখন আপনি যা কিছু সর্বাপেক্ষা মহান ও গরিমাময় যা কিছু আপনি আপনার গতিশীল মানসে চিত্রায়িত করেন এবং তা সম্পন্ন করেন তখন সুনিশ্চিত বিজয় ইহজীবন এবং পরজীবনে আপনার পরম ধন হয়ে বিরাজ করে।

– সমাপ্ত –

The Online Library of Bangla Books
BanglaBook.org