'মনের গভীরে সুপ্ত মানসিক শক্তিকে জাগ্রত করার উপায়।'

দ্য মিরাকলস অফ ইয়োর মাইন্ড

ড. জোসেফ মার্ফি

BanglaBook.org

অনুবাদ: আদনান আহমেদ রিজন

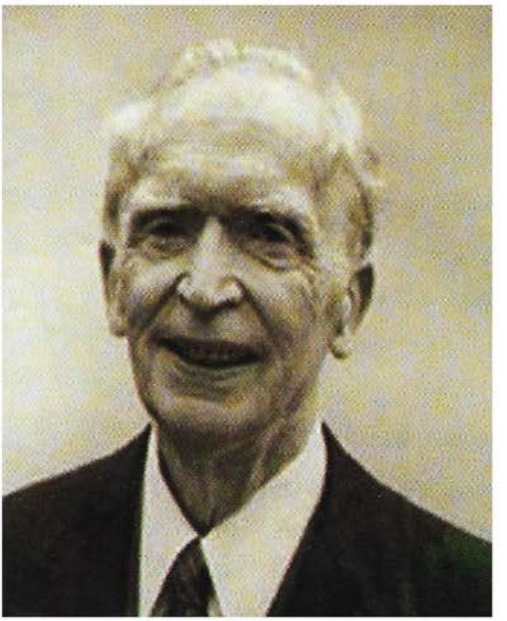
দ্য মিরাকলস অফ ইয়োর মাইন্ড

দ্য মিরাকলস অফ ইয়োর মাইন্ড বইটিতে বিশিষ্ট চিন্তাবিদ ড. জোসেফ মার্ফি ধাপে ধাপে বিভিন্ন বিষয় বিশ্লেষণের মাধ্যমে বোঝাতে চেয়েছেন, মানুষের অবচেতন মনে সুপ্ত থাকা প্রতিভা এবং শক্তিই পারে জীবনকে আরও সুখময় এবং সমৃদ্ধিকর হিসেবে গড়ে তুলতে।

স্বাস্থ্য রক্ষা, ধন-সম্পদ অর্জন, সম্পর্ক টিকিয়ে রাখা ইত্যাদি নিত্যনৈমিত্তিক গুরুত্বপূর্ণ বিষয়াদি ছাড়াও প্রয়োজনীয় সিদ্ধান্ত গ্রহণ, মাদকসহ অন্যান্য বাজে নেশা বা অভ্যাস ছাড়তে কীভাবে মনের শক্তিকে জাগ্রত ও ব্যবহার করা যায়, প্রাঞ্জল ভাষায় এ ব্যাপারে আলোকপাত করেছেন লেখক।

মোদ্দাকথা, মানসিক শক্তি প্রয়োগের মাধ্যমে সফলতা অর্জনের পথে এক অসীম সম্ভাবনার দুয়ার হচ্ছে এই 'দ্য মিরাকলস অফ ইয়োর মাইন্ড'।

www.BanglaBook.org



প্রখ্যাত লেখক এবং চিন্তাবিদ জোসেফ ডেনিস মারফি-র জন্ম আয়ারল্যান্ডের কান্ট্রি কর্কে, ১৮৯৮ সালে। স্কুলমাস্টার বাবার আদর্শে রোমান ক্যাথলিক হিসেবে বেড়ে ওঠার পর, বিশ বছর বয়সে নিউ ইয়র্কে স্থানান্তরিত হন। পরবর্তীতে রসায়নে ডিগ্রী নিয়ে ফার্মাসিস্ট হিসেবে পেশাগত জীবন শুরু করেন। ভারতীয় দর্শন নিয়ে বিস্তর গবেষণাকর্ম রয়েছে তার। ভারতে কাটিয়েছেনও জীবনের বড় একটা অংশ। ১৯৪০-এর দশকে সাইকোলজিতে পিএইচডি ডিগ্রী লাভের পর, মনস্তত্ত্ব সংক্রান্ত লেখালেখি শুরু করেন। লস এঞ্জেলস ডিভাইন সায়েন্স চার্চের প্রধান হিসেবে বরিত হন ১৯৪৯ সালে। এই প্রখ্যাত লেখক ১৯৮১ সালে মৃত্যুবরণ করেন।

www.BanglaBook.org

দ্য মিরাকলস
অফ
ইয়োর মাইন্ড

জোসেফ মার্ফি
পি.এইচ.ডি., এল.এল.ডি.

অনুবাদঃ আদনান আহমেদ রিজন

The Online Library of Bangla Books
BanglaBook.org

ADEE

প্রকাশক
নাফিসা বেগম
আদী প্রকাশন
৩৮/২-ক মান্নান মার্কেট,বাংলাবাজার ঢাকা- ১১০০
ফোন: ০১৬২৬২৮২৮২৭
প্রকাশকাল: অক্টোবর ২০১৮
© আদী প্রকাশন
প্রচ্ছদ: আদনান আহমেদ রিজন
অনলাইন পরিবেশক: www.rokomari.com/adee
মূল্য : ২০০ টাকা

The Miracles of Your Mind by Josheph Murphy
Published by Adee Prokashon
Islami Tower , Dhaka-1100
Printed by : Adee Printers
Price : 200 Tk. U.S. : 6 $ only
ISBN : 978 984 92442 9 5

The Online Library of Bangla Books
BanglaBook.org

ভূমিকা

প্রকাশিত হলো আমার নবম অনুবাদগ্রন্থ। পরম করুণাময়ের প্রতি অশেষ কৃতজ্ঞতা।

দ্য মিরাকলস অফ ইয়োর মাইন্ড- বইটার নাম শুনলেই বোঝা যায়, এটা মানুষের মন সংক্রান্ত কিছু নিয়ে লেখা। আদতেও তাই। বিশিষ্ট চিন্তাবিদ ড. জোসেফ মার্ফি এ বইতে জোর দিয়েছেন মানসিক ক্ষমতার প্রতি। পাঠককে জানাতে চেয়েছেন চেতন মন ও অবচেতন মনের মধ্যে পার্থক্যের পাশাপাশি অবচেতন মনে নিহিত থাকা শক্তির কথা। যাকে নিয়ন্ত্রণ করতে জানলে মোটামুটি জাগতিক সকল ধরণের সমস্যা থেকে পরিত্রাণ পাওয়া সম্ভব।

বইটার বেশ আগের লেখা। ভাষাও বেশ ভাবগাম্ভীর্যপূর্ণ। অনুবাদের সময় চেষ্টা করেছি লেখার ধরণ আধুনিকিকরণের পাশাপাশি যথাসম্ভব গাম্ভীর্য বজায় রাখার। কাজের পাশাপাশি শিখেছি অনেক মনস্তাত্ত্বিক ব্যাপার-স্যাপার। আশা করি পাঠকরাও উপকৃত হবে।

প্রকাশক সাজিদ রহমান ভাইকে ধন্যবাদ এত চমৎকার একটি বই অনুবাদের সুযোগ করে দেয়ার জন্য। বিশেষ ধন্যবাদ পাবেন লেখক-অনুবাদক ফুয়াদ ভাই। সর্বোপরি ধন্যবাদ সেই সব পাঠকদের, যারা বইটি হাতে তুলে নিয়েছেন।

অনাকাঙ্ক্ষিত ভুলত্রুটি ক্ষমাসুন্দর দৃষ্টিতে দেখার অনুরোধ থাকবে। যে কোন ধরণের গঠনমূলক সমালোচনা সাদরে গ্রহণযোগ্য।

আদনান আহমেদ রিজন
ঢাকা, ২০১৮
adnanrizon@gmail.com
www.facebook.com/adnanrizon

মূল প্রকাশকের কথা

ড. মার্ফির লেখা এই অসাধারণ বইটি মানুষের অবচেতন মনের কর্ম-পদ্ধতি তুলে ধরে। আর তাই, মানব জীবনকে আষ্টে-পৃষ্টে জড়িয়ে থাকা নানা সমস্যা সমাধানের জন্য এই বইয়ের চাইতে ভাল কোন ব্যবহারিক গাইড আর হয় না! ড. মার্ফির অবচেতন মনের "অলৌকিক" ক্ষমতা-সংক্রান্ত বক্তৃতায় অংশ নেয়া অনেকেই উল্লেখ করেছেন নানা অসাধারণ ঘটনা, যাকে অনেকে মিরাকল বা অলৌকিক-ও বলে থাকেন! ফলশ্রুতিতে হাজারো চিঠি পেয়েছি আমরা, ওগুলো পাঠিয়েছেন তারাই যারা চান অবচেতন মনের অপরিসীম ক্ষমতাকে কাজে লাগানোর পদ্ধতি জানতে। এই বইতে আপনারা পাবেন স্বাস্থ্য, সম্পদ, শান্তি এবং জীবনে সঙ্গতি আনয়নের বাস্তব উপায়!

অবচেতন মন এবং স্বাস্থ্য–অধ্যায়টি থেকে কিছু কথা: অবচেতন মনকে কাজে লাগাবার সময় আপনার বিপরীতে কোন প্রতিপক্ষ থাকবে না; এমনকী ইচ্ছা-শক্তিকেও ব্যবহার করবেন না আপনি। আপনি কাজে লাগাবেন আপনার কল্পনা, ইচ্ছা-শক্তি নয়। কল্পনা করবেন স্বাধীনতা এবং এবং প্রাপ্তির সর্বশেষ পর্যায়কে। দেখবেন, আপনার ধীশক্তি চাইছে বাগড়া বাঁধাতে। কিন্তু ভুল করলে চলবে না, বাচ্চাদের মতো একগুঁয়ে বিশ্বাস রাখতে হবে আপনাকে। নিজেকে কল্পনা করুন সমস্যা বা অসুস্থতা-মুক্ত একজন মানুষ হিসেবে। স্বাধীনতার যে অবস্থানে পৌঁছতে চাইছেন, সেই অবস্থানে পৌঁছার পর মানসিক অবস্থা যা হবার কথা–সেটা কল্পনা করুন। পথের সব বাধা, সব লাল ফিতের দৌরাত্মকে সরিয়ে দিন। সহজ পন্থাই সর্বোৎকৃষ্ট পন্থা।

যদি একটি আনন্দময়, পরিপূর্ণ এবং সমৃদ্ধ জীবন আপনার চাওয়া হয়, তাহলে দৈনন্দিন জীবনে কাজে লাগাতে থাকুক এই অলৌকিক শক্তিকে। ব্যবসা-

BanglaBook.org

সংক্রান্ত সমস্যা সমাধানে ব্যবহার করুন, ব্যবহার করুন পারিবারিক বন্ধন দৃঢ় করতে। অবশ্যই কয়েকবার পড়বেন এই বইটি। লেখকের হাতে ছেড়ে দিন নিজেকে। তিনিই আপনাকে দেখিয়ে দেবেন–কীভাবে কাজ করে এই দারুণ ক্ষমতা, এবং কীভাবে নিজের ভেতরে লুকিয়ে থাকা প্রেরণা এবং জ্ঞানকে আপনি বের করে আনতে পারবেন। অবচেতন মনকে খুশি করার এই সাধারণ পদ্ধতিগুলো শিখে ফেলুন। জেনে নিন–শক্তির এই অপরিসীম আধারের তালা খোলার উপায়। সাবধানে, আন্তরিকতা এবং আগ্রহের সঙ্গে পড়ুন এই বই। নিজেই বুঝতে পারবেন, কী দারুণ উপায়েই না এটি সাহায্য করছে আপনাকে! হয়তো এটাই ঘুরিয়ে দেবে আপনার জীবনের মোড়।

The Online Library of Bangla Books
BanglaBook.org

সূচী

অধ্যায় ১ - যেভাবে কাজ করে আপনার মন

অধ্যায় ২ - অবচেতন মন এবং স্বাস্থ্য

অধ্যায় ৩ - অবচেতন মন এবং মদ্যপান

অধ্যায় ৪ - অবচেতন মন এবং সম্পদ

অধ্যায় ৫ - অবচেতন মনকে কাজে লাগিয়ে বৈবাহিক সমস্যা থেকে উত্তরণের উপায়

অধ্যায় ৬ - অবচেতন মন এবং পথনির্দেশনা

অধ্যায় ৭ - ভয়কে জয় করার জন্য অবচেতন মনের ব্যবহার

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

এক

যেভাবে কাজ করে আপনার মন

মানুষের মন কেবলমাত্র একটি, কিন্তু সেই এক মন দিয়েই দুটো সম্পূর্ণ আলাদা ধরনের কার্যসাধন করে সে। প্রতিটি ধরনের রয়েছে তার নিজস্বতা, যেগুলোকে অদ্ভুতও বলা চলে। মনের এই দুটো অংশের প্রতিটি স্বাধীনভাবে কাজ করতে সক্ষম, তেমনি সক্ষম একত্রিত হতেও। একটাকে আমরা বলি—বস্তুবাদী মন, কেননা ওটা সমস্ত মনোযোগ বাহ্যিক বস্তুর দিকে। অন্যটাকে বলি—আত্মবাদী। এই আত্মবাদী মনটাই আসলে অবচেতন মন, যা চেতন অথবা বস্তুবাদী মন দ্বারা নিয়ন্ত্রণ করা যায়। বস্তুবাদী মন বিচার করে বস্তুবাদী দুনিয়াকে; এ-উদ্দেশ্য সাধনে সে কাজে লাগায় পাঁচ ইন্দ্রিয়। বস্তুবাদী মনকে তাই বলতে পারেন পরিবেশের সঙ্গে আপনার সম্পর্ক কেমন হবে, সেই ব্যাপারে পথনির্দেশক। পঞ্চ-ইন্দ্রিয়ের সাহায্যে আমরা জ্ঞানলাভ করি। আর বস্তুবাদী মন শেখে পরিদর্শন, অভিজ্ঞতা এবং শিক্ষার মাধ্যমে। চেতন মনের সবচাইতে বড় দায়িত্ব তাই যে কোন কিছু বিচার করার ক্ষমতাকে গড়ে তোলা।

লস অ্যাঞ্জেলসের চারপাশে তাকিয়ে দেখুন: অসাধারণ এক সুন্দর শহর দেখছেন বলে মনে হবে আপনার। নয়নাভিরাম পার্ক, দালান, নানা স্থাপনা,

BanglaBook.org

সুন্দর ফুল-বাগান, ইত্যাদি দেখেই এই সিদ্ধান্তে আসবেন আপনি... অথবা আপনার বস্তুবাদী বা চেতন মন।

বস্তুবাদী বলব আমরা তাকেই, যেটা বস্তুর ব্যাপারে মাথা ঘামায়। কিন্তু আত্মবাদী মনে তার চারপাশের পরিবেশের ব্যাপারে জ্ঞান লাভের জন্য কিন্তু পঞ্চ-ইন্দ্রিয়ের ওপর নির্ভরশীল নয়। আত্মবাদী মন অথবা অবচেতন মন, কাজটা করে "স্বজ্ঞা"-এর মাধ্যমে। অবচেতন মন আপনার অনুভূতির ধারক। আমরা নিঃসন্দেহে বলতে পারি যে এই অবচেতন মন তখনই তার পূর্ণ-ক্ষমতা কাজে লাগায়, যখন চেতন মন সাময়িকভাবে নিষ্ক্রিয় থাকে।

যখন চেতন মন "ঘুমিয়ে" বা "আচ্ছন্ন" হয়ে থাকে, তখন মাথাচাড়া দিয়ে ওঠে বুদ্ধিমত্তা। অবচেতন মনের দেখার জন্য দৃষ্টি-শক্তির প্রয়োজন হয় না, সে অলোকদ্রষ্টা এবং একই সঙ্গে অলোকশ্রোতাও! অবচেতন মন পারে দেহত্যাগ করতে, পারে যেতে দূর-দূরান্তে; বয়ে নিয়ে আসে এমন এক বুদ্ধিমত্তা যা অধিকাংশ ক্ষেত্রেই সুনির্দিষ্ট এবং সৎ। এর সাহায্যে আপনি অন্যের মনের কথাও পড়ে ফেলতে পারেন, একেবারে পুঙ্খানুপুঙ্খভাবে। সিল করা খামের ভেতরে, অথবা তালা বন্ধ সিন্দুকের মাঝে কী আছে–তাও বুঝে ফেলতে পারেন... এই অবচেতন মনের সাহায্যেই।

যোগাযোগের বস্তুগত বা গতানুগতিক সব পদ্ধতি ব্যবহার না করেই অন্যের মনের কথা বোঝার ক্ষমতা আছে আমাদের অবচেতন মনের। তাই চেতন এবং অবচেতন মনের অন্তর্নিহিত সম্পর্কের ব্যাপারে জানা আমাদের জন্য অত্যাবশ্যক। নইলে প্রার্থনার স্বরূপ বোঝা হবে না।

চেতন এবং অবচেতন মনকে বোঝাবার জন্য ব্যবহার করা হয় অনেক ভারী শব্দ। এই যেমন: চেতন অথবা অবচেতন মন, জাগ্রত অথবা ঘুমন্ত মন, পৃষ্ঠ-সত্তা অথবা গভীর-সত্তা, ইচ্ছুক অথবা অনিচ্ছুক মন, নারী অথবা

BanglaBook.org

পুরুষ–এমন আরও অনেক। তবে মনে রাখবেন, মন কিন্তু আদপে একটাই। কেবল তার দুটো ধরন বা কর্মপদ্ধতি আছে।

অবচেতন মনকে চাইলেই সাজেশনের মাধ্যমে মানানো যায়; সত্যি বলতে কী... সাজেশনই তাকে পরিচালিত করে। আমাদেরকে বুঝতে হবে, এই মন সব ধরনের সাজেশনকে মাথা পেতে মেনে নেয়। সে আপনার সঙ্গে তর্ক করে না, কেবল আপনার ইচ্ছাকে পূর্ণ করে। বিশ্বাসের কারণে অবচেতন মনে পড়া চিন্তা-চেতনার ছাপের কারণেই আপনার সঙ্গে ঘটেছে এখন পর্যন্ত জীবনে ঘটে চলা সমস্ত কিছু।

যা বলছিলাম, অবচেতন মন আপনার বিশ্বাস এবং আদর্শকে মাথা পেতে নেবে। বলা যায়, ওটা আসলে উর্বর এক মাটি। এতে যে বীজই রোপন করা হোক না কেন, তাকে সে বুক পেতে নেবে। তা সে বীজ ভালাইয়ের হোক, বা হোক মন্দের। মনে রাখবেন- যা কিছুকে আপনি সত্য বলে বিশ্বাস করেন, আপনার অবচেতন মনও সেগুলোকে সত্য বলে মেনে নেবে। আপনার জীবনে পরিস্থিতি, অভিজ্ঞতা বা ঘটনা হিসেবে ফলবে সেগুলোই।

অনুভূতির মাধ্যমে ধারণা প্রবেশ করে অবচেতন মনে।

উদারহণ দেই একটি:

এই উদাহরণে চেতন মন হচ্ছে একজন নেভিগেটর, অথবা কোন জাহাজের ব্রিজে দাঁড়িয়ে থাকে লোক। তিনি জাহাজকে দিক-নির্দেশনা দেন, ইঞ্জিন-ঘরে থাকা লোকদের আদেশ দেন। সবগুলো বয়লার, যন্ত্রপাতি ইত্যাদি আছে এই ইঞ্জিন-ঘরেই। ওখানে থাকা লোকগুলো কিন্তু জানে না যে তারা কোথায় যাচ্ছে, তারা শুধু আদেশ পালন করেই খালাস। ব্রিজে দাঁড়ানো লোকটা যদি তার সেক্সট্যান্ট বা অন্য কোন যন্ত্র দেখে ভুল করেন বা ভুল নির্দেশ দেন, তাহলে পাথরে আছড়ে পড়বে জাহাজ। অথচ ইঞ্জিন-ঘরের লোকগুলো তা

BanglaBook.org

জানবেও না! তিনি নির্দেশক, আর তাই চোখ বন্ধ করে তাকে অনুসরণ করবে এরা। ক্যাপ্টেনের সঙ্গে তর্ক করার অভ্যাস নেই তাদের।

ওদের মাথায় একটাই চিন্তা–তার আদেশ পালন করা।

ক্যাপ্টেনই জাহাজের সর্বময় ক্ষমতার অধিকারী, তার আদেশ অলঙ্ঘনীয়।

ঠিক সেভাবেই... চেতন মন হচ্ছে ক্যাপ্টেন, আপনার জাহাজের সর্বে-সর্বা। জাহাজ বলতে এখানে বোঝাচ্ছি আপনার দেহ এবং আপনার সমস্ত কর্মকাণ্ডকে। আপনার বিশ্বাসের ওপর ভিত্তি করে দেয়া সমস্ত নির্দেশ বিনাবাক্য ব্যয়ে মেনে নেয় অবচেতন মন।

আরেকটা উদাহরণ দেয়া যাক:

মানুষকে প্রায়শই হয়তো আপনি বলে থাকেন, 'আমি মাশরুম পছন্দ করি না।' তাই যদি কখনও আপনার সামনে খাবার হিসেবে মাশরুম এসেই পরে তো দেখা যাবে, বদহজম হচ্ছে! কেননা তখন আপনার অবচেতন মন আপনাকেই বলছে, 'বস কিন্তু মাশরুম পছন্দ করেন না!'

হয়তো এই উদাহরণটা আপনাকে আমোদিত করে তুলেছে; তবে চেতন মনের সঙ্গে অবচেতন মনের সম্পর্ক বোঝাবার জন্য এর চাইতে উত্তর উদাহরণ আর হয় না।

যখন কোন মহিলা বলে, 'রাতে কফি খেলে ঠিক তিনটার সময় আমার ঘুম ভেঙে যায়।' তখন সে কফি যখনই পান করুক না কেন, সময় হলে অবচেতন মন জাগিয়ে তোলে ওকে। 'বস চান- তুমি রাতটা জেগে থাকো।'

প্রাচীনকালে রূপকধর্মী বাক্যগুলোয় "হৃদয়" বলে অবচেতন মনকে বোঝানো হতো।

মিশরীয়রা জানত যে হৃদয় হচ্ছে অবচেতন মন, কিন্তু নামকরণ করেছিল ভিন্ন। চালডিয়ান এবং ব্যাবলনিয়ানরাও একে ডাকত ভিন্ন ভিন্ন নামে। আপনি চাইলে আপনার অবচেতন মনকে প্রভাবিত করতে পারেন, আর অবচেতন মন

BanglaBook.org

সেই প্রভাব অনুসারেই নিজেকে প্রকাশ করবে। যে ধারণটাকে আপনার অনুভূতি সত্য বলে মনে নেবে, আপনার অবচেতন মনও সেটাকেই স্বীকার করবে।

যেমন ধরুন: আপনি নিজের ক্ষত সারাতে চান। তাহলে নীরব কোন স্থানে যান, শান্ত হোন, স্বাভাবিকভাবে শ্বাস নিন, মনোযোগকে স্থির করে ভাবতে থাকুন অবচেতন মনের সুস্থ করার ক্ষমতার কথা। মনে করুন, আপনার দেহের অঙ্গগুলো সুস্থ হয়ে উঠছে। আগেই বলে নেই, কাজটা করার সময় কিন্তু আপনার মনে কোন রাগ বা দ্বেষ থাকতে পারবে না; সবাইকে ক্ষমা করে দিতে হবে। দিন তিন থেকে চার বার পদ্ধতিটা কাজে লাগাতে পারেন। মনে রাখবেন–আপনার দেহটাকে গড়ে তুলেছে অবচেতন মন, তাই সহজেই সেটাকে সারিয়ে তুলতেও পারবে। অনেক মানুষই এমন আছে, যারা প্রায়শই এই পদ্ধতি কাজে লাগায়। অথচ দশ কি পনেরো মিনিট পর বলে বসে, 'হায় হায়, আমার অবস্থা আরও খারাপ হচ্ছে; আমি কখনওই সুস্থ হব না! সুস্থতা আমার ভাগ্যে নেই!' এই মানসিকতা বা ঋণাত্মক কথা আগেকার সফল "সারাই"কেও ক্ষতিগ্রস্ত করে ফেলে।

ধরুন কোন দক্ষ শল্যচিকিৎসক আপনার অপারেশন করে, অ্যাপেণ্ডিক্সটা কেটে ফেললেন। কয়েক মিনিট পরেই আবার ছুটে গিয়ে আপনার পেট কেটে দেখতে চাইলেন- ভেতরের কী অবস্থা! এর আধা-ঘণ্টা পর একই ইচ্ছা জাগল তার মনে। থামানো না হলে, অচিরে তার হাতেই মৃত্যুবরণ হবে আপনার। নিজের ক্ষত সারানোকে একইভাবে আপনি আপনার ঋণাত্মক কথার দ্বারা প্রতিহত করতে সক্ষম।

আপনার ভেতরেই লুকিয়ে আছে একটি অবচেতন মন; বিদ্যুতকে মানুষ যে-ভাবে ব্যবহার করতে পারে, এই অবচেতন মনকেও সে-ভাবে ব্যবহার করতে পারতে হবে আপনাকে। তার, টিউব, বাল্ব এবং বিজ্ঞানের নানা জ্ঞান

BanglaBook.org

দ্বারা মানুষ নিয়ন্ত্রণ করে বিদ্যুৎ। তাই আমাদের ভেতরে লুকিয়ে থাকা প্রচণ্ড ক্ষমতা এবং বুদ্ধিমত্তাকে চিনতে হবে, ব্যবহার করতে হবে প্রজ্ঞার সঙ্গে।

অনেকেই এখন অবচেতন মনের আসল গুরুত্ব বুঝতে পারছেন। ব্যবসা ক্ষেত্রে অনেকেই একে ব্যবহার করে অর্জন করছেন সাফল্য, পদোন্নতি। এডিসন, ফোর্ড, মার্কোনি, আইস্টাইন এবং আরও অনেকে ব্যবহার করেছেন যারা-যার অবচেতন মনকে। প্রজ্ঞা এবং তাদের নানাবিধ সাফল্যের পেছনে অনুঘটক ছিল সে। গবেষণা করে দেখা গিয়েছে, অবচেতনের ক্ষমতাকে কাজে লাগিয়েই সফল হয়েছেন বড়-বড় সব বিজ্ঞানী এবং গবেষক। আপনার ভেতরে টগবগ করছে এক প্রকাণ্ড ডায়নামো, সেটা ব্যবহার করতে পারবেন একমাত্র আপনিই। মুক্তি পেতে পারেন দুশ্চিন্তা এবং হতাশার করাল গ্রাস থেকে, নিজের ভেতরে থাকা শক্তির আধার খুঁজে বের করে, নিজেকে প্রাণচাঞ্চল্যে ভরিয়ে তুলতে পারেন।

উদাহরণস্বরূপ বলা যায়: আমরা জানি, এলবার্ট হাবার্ট ঘোষণা করেছেন-যখন তিনি রিল্যাক্সড ছিলেন, অথবা বাগানে কাজ করছিলেন বা হাঁটছিলেন, তখনই সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ চিন্তাগুলো এসেছিল তার মাথায়। কারণ একটাই, যখন চেতন মন বিশ্রাম নেয়, তখন অবচেতনের প্রজ্ঞা নিজেকে পূর্ণ-মহিমায় তুলে ধরে। এমনটা দেখা যায় প্রায়শই।

রাতে কতবার কোন বিশেষ প্রশ্নের উত্তর খুঁজে মাথা কুটে মরেছে আপনার চেতন মন? অথচ সেটাকে অবচেতনের অধীনে দিয়ে ঘুমাবার পর, দিনের বেলা খুঁজে পেয়েছেন সেই উত্তর?

প্রাচীন প্রবাদবাক্য "রাত্রির ন্যায় পরামর্শক আর নেই"-এর অর্থ এটাই।

যদি ভোর সাতটায় ঘুম থেকে উঠতে চান এবং অবচেতন মনকে সে-ভাবে নির্দেশ দেন, তাহলে ঠিক সাতটার সময়ই আপনাকে জাগিয়ে দেবে সে; এক সেকেন্ড দেরীও হবে না।

BanglaBook.org

হয়তো কোন মা তার অসুস্থ বাচ্চার সেবা করতে গিয়ে ঘুমিয়ে পড়েছে। কিন্তু ঘুমোবার আগে সে অবচেতন মনকে নির্দেশ দিয়েছে- বাচ্চার জ্বর বাড়লে উঠে পড়তে হবে তাকে, অথবা কান্না করল উঠতে হবে... কিংবা ওষুধ দেবার সময় হলে। হয়তো সেই সময় বাইরে হচ্ছিল মুষলধারে ঝড়, বজ্রপাতের শব্দে কেঁপে উঠছিল ধরণী। কিন্তু মায়ের ঘুমে কোন ব্যাঘাত ঘটাতে পারবে না সেই আওয়াজ। কিন্তু বাচ্চা যদি কেঁদে ওঠে, তাহলে সেই ঘুম ভেঙে যাবে তৎক্ষণাৎ। অবচেতন মনের কর্ম-পদ্ধতির ছোট্ট একটা নমুনা এটা।

The Online Library of Bangla Books
BanglaBook.org

দুই

অবচেতন মন এবং স্বাস্থ্য

"মন ব্যবহার করে চিকিৎসা" বর্তমানে বিশ্বব্যাপী বেশ সারা ফেলে দিয়েছে ব্যাপারটা। অবচেতন মনের রোগ নিরাময়ের ক্ষমতাটার ব্যাপারে আস্তে আস্তে জানতে শুরু করেছে মানুষ। একথা সর্বজন বিদিত যে, রোগ-চিকিৎসার যাবতীয় পদ্ধতি মূলত উন্নত চরিত্রের লোকদেরই কাজে আসে বেশি। এর কারণ মাত্র একটা: যাবতীয় প্রচলিত চিকিৎসা-পদ্ধতির মূলনীতি আসলে একই, অবচেতন মন।

আর কর্মপদ্ধতি- বিশ্বাস।

তাই প্যারাসেলসাস বলেছিলেন ধ্রুব সেই সত্য কথাটি: "তোমার বিশ্বাসের বস্তু সঠিক হোক বা বেঠিক, ফলাফল তুমি একই পাবে।"

একথা কেউ অস্বীকার করতে পারবে না যে, বিশ্বের নানা দেশের পূণ্যস্থানগুলোতে অলৌকিকভাবে রোগ নিরাময়ের ঘটনা ঘটেছে। জাপান, ভারত, ইউরোপ এবং আমেরিকান মহাদেশ- কোনোটাই এর ব্যতিক্রম নয়। ব্যাপারটা কেন সম্ভব হলো, সে ব্যাপারে নানা তত্ত্বের দেখা পাবেন আপনি, প্রত্যেকটাই রোগ নিরাময়ের অকাট্য প্রমাণসহ। বুদ্ধিমান মানুষ মাত্রই তাই আঁচ করতে পারবে–নিশ্চয়ই এসবের পেছনে কোন মূলনীতি আছে। দুনিয়ার যে

BanglaBook.org

জায়গাতেই হোক না কেন, যে পদ্ধতিই ব্যবহার করা হোক না কেন, রোগ-নিরাময়ের মূলনীতি মাত্র একটিই, কর্মপদ্ধতিও সেই একটাই।

তাই নিজ মনের দ্বৈত-প্রকৃতির কথা মনে রাখতে হবে আপনাকে। মনে রাখতে হবে–অবচেতন মন সহজেই সব কথা মনে নেয়, এবং চেতন মনের হাতেই ন্যস্ত আপনার দেহ এবং আপনার অনুভূতিকে পরিচালনা করার ক্ষমতা।

আমার যতদূর ধারণা, এই বইয়ের প্রত্যেক পাঠক জানেন- যে কোন রোগের উপসর্গ, চাইলেই সম্মোহিত ব্যক্তির মাধ্যমে সাজেশন দিয়ে জন্ম দেয়া যেতে পারে।

এই যেমন যেকোন সম্মোহিত ব্যক্তির মাঝে চাইলেই সাজেশনের মাধ্যমে উচ্চ তাপমাত্রা, লাল হয়ে যাওয়া চেহারা এবং কাঁপুনির জন্ম দেয়া সম্ভব। যদি চান তো সম্মোহিতকে এটাও বলতে পারেন যে, সে পক্ষাঘাতগ্রস্ত এবং চলতে-ফিরতে অক্ষম। অবাক হয়ে লক্ষ্য করবেন, আসলেই সে আকস্মিকভাবে হাঁটতে পারছে না! চাই কী, শরীরের যে-কোন অংশে জন্ম দিতে পারবেন ব্যথার অনুভূতিও।

উদাহরণস্বরূপ, যদি কোন সম্মোহিত ব্যক্তির নাকের নিচে ঠাণ্ডা পানির একটা পাত্র ধরে বলেন, 'ভেতরে মরিচ আছে। শ্বাস নাও।' তাহলে দম নেয়া মাত্র হাঁচি দিতে শুরু করবে সে?

আপনার কী মনে হয়? কেন এই হাঁচি? পানির কারণে?

নাকি আপনার দেয়া সাজেশনের জন্য?

কেউ যদি বলে যে সে বিশেষ এক ধরনের ঘাসের প্রতি অ্যালার্জিক, তাহলে তাকে সম্মোহিত করুন। নাকের নিচে নকল কোন ফুল বা খালি পানির পাত্র ধরে তাকে সাজেশন দিন- ওটা সেই বিশেষ ঘাস। দেখবেন তার ভেতরে অ্যালার্জির সচরাচর সব উপসর্গের সবগুলোই পাওয়া যাচ্ছে।

BanglaBook.org

এ থেকে বোঝা যায়, রোগটি আসলে লুকিয়ে আছে মনে। তার তাই সেটার চিকিৎসাক্ষেত্রও হবে মনই। আমরা বুঝতে পারি যে অস্টিয়োপ্যাথি, কাইরোপ্রাকটিক্স, ন্যাচারোপ্যাথি, পথ্য এবং নানাবিধ চার্চের মাধ্যমে হয় রোগ নিরাময়। কিন্তু বুঝতে পারি না-এসবই একজনের কাজ... অবচেতন মন, একমাত্র রোগ নিরাময়কারী।

ভেবে দেখুন, দাড়ি কামাবার সময় গালের কোথাও কেটে গেলে সেটা কীভাবে শুকায়! ডাক্তার সাহেব হয়তো ক্ষতটি ড্রেসিং করে দেন। তিনি বলেন, 'ঘা শুকাবে প্রকৃতি।'

এই প্রকৃতি আসলে অবচেতন মনের প্রাকৃতিক ক্ষমতা, নিজের রক্ষা করার আকাঙ্ক্ষা। আত্মরক্ষাই প্রকৃতির সর্ব প্রথম আইন; সবচাইতে শক্তিশালী অটো-সাজেশন।

এইমাত্র জানতে পারলেন যে নিজের দেহে আপনি চাইলেই রোগের উপসর্গ প্রকট করে তুলতে পারেন, আবার চাইলেই সাজেশনের মাধ্যমে স্বভাবগত চালিকাশক্তিতেও আনতে পারেন রদ-বদল। সহজেই তাই বোঝা যায়, অটো সাজেশনের সঙ্গে সঙ্গতিপূর্ণ এমন সাজেশনের ক্ষমতা হবে সবচেয়ে বেশি। স্বাস্থ্য রক্ষা এবং স্বাস্থ্য পুনরুদ্ধার তাই শরীরে রোগের জন্ম দেয়ার চাইতে সহজ। যে বিশ্বাসের ওপর ভিত্তি করে আসে নিরাময়, সেটা আসলে এক বিশেষ ধরনের মনোভঙ্গি, ভাবনার একটি পথ, একটি আভ্যন্তরীণ নিশ্চয়তা, সেরাটা আশা করার একটি পদ্ধতি।

তাই আরোগ্যলাভের জন্য চাই, চেতন এবং অবচেতন মনের বিশ্বাসের মেলবন্ধন; তবে সেজন্য যে মানুষটাকে আচ্ছন্ন অবস্থায় যেতে হবে, মন এবং দেহকে রিল্যাক্স করে সব ধরনের সাজেশন মেনে নেয়ার পরিস্থিতি তৈরি করতে হবে... তা কিন্তু নয়। এমনও অনেককে আমি চিনি আমি যারা বস্তুগত দুনিয়া এবং তাদের দেহকে অস্বীকার করে। অথচ তারাও দারুণ সেবা পেয়েছে! আবার

BanglaBook.org

এমনও অনেকে আছে যাদের দৃঢ় বিশ্বাস যে এই বস্তুগত দুনিয়া সত্যি, তাদের দেহ সত্যি। তারাও পেয়েছে দারুণ সেবা।

আসল কথা হলো– যে কোন পদ্ধতি, উপায় বা রীতি অবলম্বন করুন না কেন, যদি সেটা মানসিক অবস্থায় অথবা মনোজগতে ভাল পরিবর্তন আনতে সমর্থ হয়, তাহলে সেটা বৈধ। সুতরাং, সেই পদ্ধতি অবশ্যই ফলপ্রসু হবে। আরোগ্য লাভ হয় মনোভঙ্গি পরিবর্তনে, অথবা মনের রূপান্তরে।

প্যারাসেলসাস বলেছেন, "তোমার বিশ্বাসের বস্তু সঠিক হোক বা বেঠিক, ফলাফল তুমি একই পাবে।" তাই যদি বিশ্বাস করেন যে কোন সন্তের হাড়ে লুকিয়ে আছে আরোগ্য, অথবা কোন পানির রয়েছে বিশেষ নিরাময় ক্ষমতা... তাহলে আপনি ফল পাবেন। কেননা আপনার বিশ্বাসের ফলে অবচেতন মন লাভ করবে বিশেষ এক ক্ষমতা, যা কাজে লাগিয়ে আসবে আরোগ্য।

এমনকী যে ওঝা মন্ত্র পড়ে রোগ নিরাময় করে, সে-ও এই বিশ্বাসের শক্তিকে কাজে লাগায়।

যে পদ্ধতিতে বিশ্বাস রাখার ফলে আপনি ভয় এক দুশ্চিন্তা থেকে দূরে সরে বিশ্বাস এবং আশার দিকে আসেন, সেই পদ্ধতিই নিরাময়ক। বৈজ্ঞানিকভাবেই বলে যায়, মনকে কাজে লাগিয়ে নিরাময় পাবার উপায় হলো বৈজ্ঞানিকভাবে চেতন এবং অবচেতন মনকে ব্যবহার করা।

ধরা যাক কোন লোকের হাতে ক্ষত হয়েছে। সে নিজের চোখেই দেখতে পাচ্ছে সেটা। তারপরও অস্বীকার করছে, এমনকী অস্বীকার করছে চোখে দেখা যায় এমন সবকিছুকেই, সে-ও নিরাময় লাভ করতে পারে অবচেতন মনকে কাজে লাগিয়ে। ব্যাপারটা হয়তো অবিশ্বাস্য মনে হতে পারে। প্রশ্ন উঠতে পারে, 'যে লোকের বুদ্ধিমত্তা নিয়ে প্রশ্ন জাগে, যে লোক এসব কথা জানায়, সে কীভাবে আরোগ্য লাভ করে?' যদি জানতেন যে অবচেতন মন কীভাবে কাজ করে, তাহলে এসব প্রশ্ন উঠত না।

BanglaBook.org

লোকটাকে প্রথমেই বলা হবে মন এবং দেহকে শান্ত করতে, যেন কোন নীরব, অক্রিয় এবং অনুগত অবস্থায় চলে যায়। চেতন মন তখন কাজ করা বন্ধ করে দেবে। ঘুমের মতো একটি পর্যায়ে আবির্ভূত হবে সে, অবচেতন মন তৈরি হবে সাজেশনের জন্য। এরপর তাকে শোনানো হবে নিখুঁত স্বাস্থ্যের গল্প, যা প্রবেশ করবে অবচেতন মনে। এমন পরিস্থিতিতে লোকটির চেতন মনের তরফ থেকে কোন বাধার মুখোমুখি হবে না সে। সেই ঘুমন্ত, আচ্ছন্ন অবস্থায় এমন বাধার পরিমাণ হবে একেবারেই কম, তাই ফল হবে দারুণ।

অনেকেই আছেন যাদের দাবি, তাদের থিয়োরিতে কাজে হতে হবে। অথচ এই অধ্যায়ে আপনারা দেখতে পাবেন- দাবিটা পুরোপুরি সত্য হতেই পারে না। আপনারা জানেন, আরোগ্যের অনেক পন্থা আছে। সম্মোহন এবং চুম্বকপানির দ্বারা আরোগ্য লাভ করেছেন–এমন দাবি জানান অনেকেই। আবার এমনও লোক আছেন যারা এসব দাবিকে হেসে উড়িয়ে দেন। তাদের কথা হলো- আরোগ্য লাভ হয়েছে সাজেশনের দ্বারা।

এই সকল দল, যেমন সাইক্রিয়াটিস্ট, সাইকোলজিস্ট, অস্টিয়োপ্যাথ, কাইরোপ্রাকটর, চিকিৎসক এবং চার্চ, সবাই আসলে অবচেতন মনের ভেতরে লুকিয়ে থাকা আরোগ্য লাভের শক্তিকে ব্যবহার করেন। এদের প্রত্যেকেই দাবি জানাতে পারেন যে তার পদ্ধতির সত্যতার কারণেই এসেছে আরোগ্য। কিন্তু বাস্তবতা হলো, সব ধরনের নিরাময়-পন্থা আসলে একটি বিশেষ, ধণাত্মক, মনোভঙ্গি এবং আন্তরিক ভরসা... এক কথায়–বিশ্বাস। আরোগ্য লাভের কারণ হলো একটি দৃঢ় আশা, যা কাজ করে অবচেতন মনের ওপর সাজেশন হিসেবে।

কেউ-ই অন্য কোন শক্তির দ্বারা রোগ নিরাময় করতে পারে না। হয়তো তার নিজস্ব কোন তত্ত্ব বা পদ্ধতি আছে। কিন্তু আরোগ্যের পন্থা একটিই... বিশ্বাস। আরোগ্য প্রদানের ক্ষমতা আছে মাত্র একজনের... অবচেতন মন।

BanglaBook.org

আপনার যে তত্ত্ব পছন্দ, যে পন্থা ভাল লাগে, সেটা বেছে নিতে পারেন। তবে নিশ্চিত থাকুন, যদি বিশ্বাস থাকে দৃঢ়... তবে ফল পাবেনই।

কিছুদিন আগে, লস অ্যাঞ্জেলস এক্সামিনারে, জন ম্যাকডয়েল রেডল্যাণ্ডস বিশ্ববিদ্যালয়ে প্রার্থনার ওপর সংঘঠিত কিছু পরীক্ষার ফল প্রকাশ করেন। নিবন্ধের নাম ছিল: "সাইকোসোমাটিক টেস্টের রয়েছে প্রার্থনার ক্ষমতা।" ওতে তিনি লেখেন–

ডা. উইলিয়াম আর. পার্কার, বয়স সাইত্রিশ বছর, ক্লিনিকের ডিরেক্টর, বিশ জনের একটি দল- বাতগ্রস্ত, ক্ষয়রোগে আক্রান্ত, ক্ষত এবং বাক-সংক্রান্ত সমস্যায় ভোগা মানুষের ওপর প্রার্থনা-থেরাপি প্রয়োগের পর আজ ঘোষণা করেছে- পরীক্ষার ফল আশাব্যঞ্জক।

"এই রোগীরা, যারা বিশ্ববিদ্যালয় ক্লিনিক কর্তৃক প্রদত্ত প্রাত্যহিক সাইকোলজিক্যাল থেরাপির পাশাপাশি, প্রার্থনা-থেরাপিও নিয়ে থাকেন, ক্লিনিকের গতানুগতিক রোগীদের তুলনায় ভাল আছেন এবং অধিক উন্নতি করছেন।" পার্কার বলেন।

"আমাদের এক পাকস্থলীর ক্ষত রোগে ভোগা ব্যক্তির কথা বলি। কেবল মাত্র প্রার্থনা এবং গ্রুপ থেরাপি নিচ্ছেন তিনি। জানিয়েছেন, গত তিন সপ্তাহ ধরে তার রোগের সমস্ত উপসর্গ উধাও হয়ে গিয়েছে।

"রেডল্যাণ্ডস বিশ্ববিদ্যালয়ের এক অধ্যাপক, যিনি জীবনের অধিকাংশ সময় কাটিয়েছেন তোতলামিকে সঙ্গী করে, এবং যিনি নানাবিধ চিকিৎসা করিয়েও কোন সুফল পাননি, জানান- মাত্র ছয় মাস প্রার্থনা-থেরাপির মাধ্যমে সম্পূর্ণ-রূপে রোগমুক্ত হয়েছেন।

"আরেকজন শিক্ষক, মাত্র একবছর আগে তাকে যক্ষার কারণে বাধ্যতামূলকভাবে অবসর গ্রহণ করতে হয়েছিল, আগের চাকরি ফিরে পেয়েছেন, রোগের কোন লক্ষণ নেই তার মাঝে। তার ডাক্তার–একজন যক্ষা বিশেষজ্ঞ–

BanglaBook.org

কিছুদিন আগে কফ পরীক্ষা করেছেন," জানান ড. পার্কার। "রিপোর্ট নেগেটিভ দেখে তিনি ধরেই নিয়েছিলেন যে কোথাও কোন ভুল হয়েছে। সঙ্গে সঙ্গে নতুন করে পরীক্ষা করার নির্দেশ দেন ডাক্তার সাহেব। কিন্তু এবারও রিপোর্ট সেই নেগেটিভই আসে।"

ড. পার্কার মনস্তত্ত্বের ওপর বিশেষ জ্ঞান রাখেন, তিনি মেডিসিনের ডাক্তার নন। জোর দিয়ে বললেন, প্রার্থনা-থেরাপি কোন হাতুড়ে বিদ্যা নয়, সর্ব রোগের ঔষধও নয়। এই থেরাপি প্রকৃতপক্ষে প্রার্থনার একটি বৈজ্ঞানিক পদ্ধতি, যার প্রভার পরে অবচেতন মনের ওপর।

"অবচেতন মন, হাঁটি-হাঁটি পা-পা করে এগোতে থাকা সাইকোসোমাটিক মেডিসিনের কাছে, মানবজাতির নানা রোগের আরোগ্যের উপায়। এসব রোগের মাঝে আছে– বাত, হাঁপানি, হে-ফিভার, মাল্টিপল স্কেলোসিস, যক্ষা, আলসার এবং উচ্চ রক্তচাপ।

"সাইকোসোমাটিক থিয়োরি– যেটা নিয়ে আজও মেডিকেল বিদ্যা উত্তপ্ত বাক্য বিনিময়ে লিপ্ত– বলে যে এসব রোগের শুরু হয় অবচেতন মনে, মানসিক রোগ হিসেবে। এরপর তা রূপ নেয় শারীরিক উপসর্গে। ডাক্তাররা চিকিৎসা করেন উপসর্গের, রোগের কারণকে বাদ দেন!"

ড. পার্কারের মতে, প্রার্থনা-থেরাপি আসলে অবচেতন মন থেকে রোগের মূল কারণকে দূর করার সাইকোসোমাটিক প্রচেষ্টা।

"ব্যক্তির চারটি মৌলিক সমস্যার কারণে অবচেতন মনে যত ঝামেলার সৃষ্টি হয়," ড. পার্কার বলেন। "ভয়, ঘৃণা, অপরাধবোধ এবং নিজেকে ছোট করে দেখা– এই হলো সেই চার মৌলিক সমস্যা।

"রেডল্যাণ্ডের প্রার্থনা-থেরাপি গবেষণায়, অংশগ্রহণকারী ব্যক্তিদের মধ্যে প্রথমে কিছু গতানুগতিক মানসিক পরীক্ষা চালানো হয়। এর ফলে আবিষ্কৃত সমস্যাগুলো নিয়েই এগিয়ে গিয়েছে গবেষণা।

BanglaBook.org

"পরবর্তীতে সাপ্তাহিক এক নব্বই মিনিটের গ্রুপ সেশনে অংশ নেয় সদস্যরা। সেখানে তার নিজ নিজ সমস্যা নিয়ে আলোচনা করে। সেশনের মাঝে, অংশগ্রহণকারী সদস্যদের দেয়া হয় একটা করে মুখবন্ধ খাম। তাতে লেখা থাকে মানসিক পরীক্ষার ফলে আবিষ্কৃত তাদের কোন সমস্যার কথা।

"বাসায় গিয়ে রোগীরা খামটি খুলে দেখে। আবিষ্কার করে নিজের ভেতরে বাসা গেঁড়ে বসা একটি সমস্যাকে। পরবর্তী মিটিঙের আগ পর্যন্ত সেটা নিয়েই প্রার্থনা করতে থাকে তারা।

"আমাদের এই গবেষণায়, অবশ্য করণীয় ব্যাপার মাত্র একটি– প্রত্যেক রোগীকে প্রতি রাতে, ঘুমাবার আগে প্রার্থনা করতে হয়।

"আমরা চাই, রোগীরা ঠিক সেই সময় প্রার্থনা করুক। কেননা ঘুমুতে যাবার আগে মানুষ একেবারে শেষ মুহূর্তে যা ভাবে, সেটার অবচেতন মনকে স্পর্শ করার সম্ভাবনা বেশি।" ডা. পার্কার জানান।

ডা. পার্কার নিজের তত্ত্বকে নিজের ওপরেই প্রয়োগ করেন তিন বছর আগে, তখন আলসারের সমস্যায় ভুগতে শুরু করেছিলেন তিনি। ভদ্রলোক বলেন– কীভাবে প্রার্থনা করতে হবে, সেটা অধিকাংশ রোগীকে শেখাতে হয়।

"ক্লিনিকের প্রার্থনা-থেরাপিতে রোগীদেরকে শেখানো হয় বিশেষ পদ্ধতিতে কীভাবে প্রার্থনা করতে হয়। এই পদ্ধতির মূলনীতি– ভালোবাসা, ঈশ্বর এবং মহাবিশ্বের প্রতি অগাধ বিশ্বাস।

"আমাদের প্রার্থনা পদ্ধতিতে রোগী সুস্থতার জন্য আকুল আবেদন জানায় না। বরঞ্চ জাগিয়ে তোলে অসুস্থ অংশকে সুস্থ করে তোলার অদম্য ইচ্ছা। বারবার... এতবার সে-কথা উচ্চারণ করে তারা যে অবচেতন মনের মাধ্যমে তা সেই রোগীর অংশে পরিণত হয়ে যায়।" জানান ডা. পার্কার।

BanglaBook.org

"সে হিসেবে, প্রার্থনার সাহায্য অবচেতন মনের ধ্বংসাত্মক অংশগুলোকে আক্রমণ করা সম্ভব। সম্ভব সেগুলোকে দূর করাও। যার ফলশ্রুতিতে শারীরিক অসুস্থতার আসল কারণটাও দূরীভূত হয়ে যায়।"

উইলশায়াল এবেল থিয়েটার আমি প্রতি রবিবার উপচে ভরা ভিড়ের সামনে বক্তব্য দেই। এর মাঝে রয়েছে কিছুক্ষণ সময়, যাকে আমরা বলি– আরোগ্যদায়ী নীরবতা। প্রথমেই আমি যে কাজটা করি তা হলো– উপস্থিত জনসাধারণকে শান্ত হতে বলা, নিজেকে যেন তারা ছেড়ে দেয়; শান্ত এবং স্থবির করে তোলে মনকে। সন্দেহবাদী চেতন মনকে চুপ করিয়ে দেয়াই থাকে আমার উদ্দেশ্য। এরপর চেষ্টা করি স্বাস্থ্য, শান্তি, আনন্দ এবং প্রাচুর্যের অনুভতির সঙ্গে অবচেতন মনকে পরিচিয় করিয়ে দেবার। যারা আমার কথা শোনে, তারা সুস্থ হয়ে ওঠে, অথবা তাদের কোন প্রার্থনার ফল পায় হাতে-নাতে। অবচেতন মনের কর্ম-পদ্ধতিই এমন। প্রতি শনিবার আমি প্রচুর চিঠি পাই, যাতে আমাকে এই পদ্ধতির জন্য ধন্যবাদ জানানো হয়ে থাকে।

এই পর্যায়ে এসে আমি অবচেতন মন সংক্রান্ত কিছু গুরুতপূর্ণ ব্যাপার খোলসা করতে ইচ্ছুক। একদা এক লোক এসে আমাকে প্রশ্ন করল– আমার কোন মাথা ব্যথা নেই, কথাটা বার-বার নিজেকে বলা সত্ত্বেও কেন তার মাথা ব্যথা যাচ্ছে না?

উত্তরটা সহজ। অবচেতন মনের কাছে নেই দ্বিধার কোন অবকাশ। আপনি যেটাকে সত্যি বলে বিশ্বাস করেন, নিদেনপক্ষে মেনে নেন, সেটার ওপরেই কাজ করে সে। যদি মনে মনে বিশ্বাস করেন যে আপনার কথায় কাজ হচ্ছে– তাহলে আপনার অবচেতন মন তা বাস্তবে করে দেখাবে। অন্য ভাষায় বলতে গেলে, অবচেতন মনের বিশ্বাস অর্জন না করতে পারলে, হাজার চেষ্টাতেও কোন কাজ হবে না। যদি ওকে বিশ্বাস করাতে পারেন যে আপনার মাথা ব্যথা নেই, তাহলে সত্যি সত্যি থাকবে না সেটা।

BanglaBook.org

সেটাই বললাম ওকে। শিখিয়ে দিলাম, লোকটাকে যেন বারবার আউরাতে থাকে: আস্তে আস্তে চলে যাচ্ছে।

শান্ত ভাবে কথাটা বললে অবচেতন মনকে সে বিশ্বাস করাতে পারবে। হলোও তাই, ফলও পেল লোকটি। তবে নিজের থেকে আরেকটা বাক্য যোগ করল সে– আর কখনও ফিরবে না।

অতীতে মাইগ্রেনের সমস্যায় ভুগলেও, এরপর আর কোন দিন সে মাথা ব্যথার শিকার হয়নি।

আসলে লোকটির দৃঢ় বিশ্বাস ছিল যে, প্রতি মঙ্গল এবং শনিবার সকালে তার মাথা ব্যথা শুরু হবে। এই বিশ্বাসটি অবচেতন মনের ওপর বিরূপ প্রভাব ফেলে; তাই ঠিক সেই সময়গুলোতেই শুরু হয়ে তার মাইগ্রেন। "বস চায়, তার এখন মাইগ্রেনের ব্যথা শুরু হোক। কেননা আজ মঙ্গলবার, সকাল।" এই ঋণাত্মক চিন্তাই তখন কাজ করে সাজেশন রূপে। লোকটি কাউন্টার-সাজেশনের মাধ্যমে তা দূর করে দিল।

আরেকটি উদারহণ: এক প্রতিভাবান মহিলা একবার এল আমার কাছে। জানাল যে ওর দেহ সোরিয়াসিসে আক্রান্ত। মলম লাগালেই তা দূর হয়ে যায়, কিন্তু সেটার ব্যবহার বন্ধ করা মাত্র ফিরে আসে চর্ম-রোগ। কারও প্রতি রাগ পুষে নেই মহিলা, ধার্মিক এবং মানসিকভাবে স্থির। তার সঙ্গে কথা বলার সময় আমি আবিষ্কার করলাম– রোগটা ফিরে আসবে, এই ভয়েই অস্থির থাকে সে সবসময়। সত্যিকার অর্থে, অবচেতন মনের প্রতি শক্তিশালী সাজেশন এই ভয়। যেহেতু মনের এই অংশ সাজেশনের ওপর ভিত্তি করেই কাজ করে, তাই ভয়টা সত্যি হয়ে দাঁড়ায়।

দিনে দুই কি তিনবার বলে সে: আমি সম্পূর্ণ, পবিত্র এবং নিখুঁত। আমার ত্বকে কোন সমস্যা নেই, আমি সুস্থ।

কিন্তু কাজের কাজ হয় না কিছুই।

BanglaBook.org

কেন, তা আপনারা নিশ্চয়ই বুঝতে পারছেন? প্রতিবার "আমার ত্বকে কোন সমস্যা নেই" বাক্যটা উচ্চারণের সঙ্গে সঙ্গে তার মনের ভেতর দ্বিধা জন্ম নেয়। কিছু একটা যেন বলে ওঠে: নাহ, তোমার ত্বকে সমস্যা আছে!

নিচের পদ্ধতিটি এই মহিলার ক্ষেত্রে দারুণ কাজ দেখাল:

প্রতিদিন তিন থেকে চারবার, পাঁচ থেকে দশ মিনিটের জন্য বলতে শুরু করল সে: আস্তে আস্তে ভালো হচ্ছে সমস্যাটা।

তার চেতন-অবচেতন মনের দ্বন্দ্বের এখানেই পরিসমাপ্তি। ফলাফল দেখা গেল অচিরেই। আস্তে আস্তে দূর হয়ে গেল চর্ম-রোগ, আর ফিরে এল না। আমার কোন সন্দেহ নেই যে আজ পর্যন্ত রোগটি ফিরে আসার কোন লক্ষণ দেখতে পায়নি সে।

অবচেতন মনের ওপর বিশ্বাস রাখুন। সে আপনাকে সুস্থতা দান করবে। আপনার দেহকে গড়ে তুলেছে সে-ই, সেটার কর্ম-পদ্ধতিটুকুও ভালো করে জানা আছে তার। চেতন মনের চাইতে, আপনার দেহ সম্পর্কে এবং কীভাবে সে আরোগ্য লাভ করতে পারে সে সম্পর্কে বেশি জানে অবচেতন মন। শুধু তাই নয়, সে এ-ব্যাপারে বেশি জানে বিশ্বের সবচাইতে জ্ঞানী লোকটির চাইতেও।

মনের ওপর চাপ তৈরি করার বা তার ওপর জোর প্রয়োগের কোন দরকার নেই। আমরা বলছি না যে যদি কেউ বলে "আমি সম্পূর্ণ, নিখুঁত এবং পবিত্র", তাহলে তা সেই ব্যক্তির কোন কাজে আসবে না; অবশ্যই আসবে। কেননা এই কথাগুলো বলার মাধ্যমে তারা অবচেতন মনকে বোঝাতে সক্ষম হয়।

অন্ধ বিশ্বাস এবং ভরসাতেও কাজ হবে, কেননা সেটার উৎসরণ ঘটে চেতন মনের দৃঢ় বিশ্বাস থেকে।

আমার এক সাইকোলজিস্ট বন্ধু একবার জানাল ওর একটা ফুসফুস নাকি প্রদাহে আক্রান্ত হয়েছে। এক্স-রে এবং নানা পরীক্ষার মাধ্যমে জানতে পেরেছে, যক্ষ্মা হয়েছে ওর!

BanglaBook.org

প্রতি রাতে ঘুমুতে যাবার আগে সে নিজেকে বার বার মনে করিয়ে দেয়: "আমার ফুসফুসের প্রতিটা স্নায়ু, মাংসপেশি এবং কলা এখন সম্পূর্ণ, নিখুঁত এবং খাদহীন। আমার দেহ এখন এগিয়ে যাচ্ছে পরিপূর্ণ সুস্বাস্থ্য এবং ঐকতানের দিকে।"

একেবারে পুঙ্খানুপুঙ্খভাবে এই কথাগুলো না বললেও, শব্দগুলো ছিল মোটামুটি তেমনই। এক মাসের মাঝে সম্পূর্ণরূপে সুস্থ হয়ে গেল সে। এক্স-রে দেখেও কোন রোগ খুঁজে পাওয়া গেল না।

ওর পদ্ধতিটা জানতে চেয়েছিলাম। বারবার জিজ্ঞেস করেছি, ঠিক কী বলেছিল ও ঘুমুতে যাবার আগে? বন্ধুর উত্তরটুকু তুলে ধরছি আপনাদের সামনে।

"অবচেতন মনের গতিশীল কাজ চলতে থাকে ঘুমাবার সময়টাতেও। তাই নিদ্রার অতলে হারিয়ে যাবার আগে, সবসময় অবচেতন মনকে কাজ ধরিয়ে দিয়ে যাও।"

কী প্রজ্ঞাপূর্ণ উত্তর! বারবার ঐক্যতান এবং পূর্ণ স্বাস্থ্যের কথা বলে গিয়েছে ও মনকে, কিন্তু নিজের রোগের নাম নেয়নি একবারও।

আমারও সেই পরামর্শ–অসুস্থতার ব্যাপারে আলোচনা বন্ধ করুন, সমস্যাটার কোন নামকরণেরও দরকার নেই। আপনার ভয় এবং মনোযোগ শুষে নিয়েই বেঁচে থাকে ওরা। উপরে বর্ণিত সাইকোলজিস্টের মতো একজন দক্ষ মানসিক সার্জন হয়ে যান। আপনার সমস্যাগুলো ধুয়ে-মুছে সাফ হয়ে যাবে।

যদি তা না করেন, তাহলে আপনার নিজের মনকেই আপনি রোগের দিকে ঠেলে দিচ্ছেন। বাস্তব করে তুলছেন তার কল্পনা।

অবচেতন মনকে বোঝাবার একটি পদ্ধতি জানাই:

পদ্ধতির কর্মপ্রণালী খুব সহজ। আপনার চেতন মনকে ব্যবহার করে, অবচেতন মনের হাতে নিজ অনুরোধকে তুলে দেয়া। এই পদ্ধতি সবচেয়ে ভালো

BanglaBook.org

কাজ করবে যখন আপনি স্বপ্ন-কল্পনার মাঝে হারিয়ে যাবেন। মনে রাখবেন, আপনার গহীন মন ধারণ করে অপরিসীম জ্ঞান এবং অজ্ঞাত সব শক্তিকে।

কী চাইছেন, শান্ত মনে সেটা ভাবুন; কল্পনা করুন যে এখন থেকে এগিয়ে যাচ্ছেন সেই চাহিদার দিকে। ছোট্ট এক মেয়ে ছিল, কাশি এবং গলা ব্যথা ছিল তার। কিন্তু একগুঁয়ের মতো বারবার বলছিল–সেরে যাচ্ছে, সেরে যাচ্ছে।

এক ঘণ্টা লেগেছিল মেয়েটির সুস্থ হতে।

সেই মেয়ের মতো হয়ে যায়, এই পদ্ধতি কাজে লাগান সেভাবে।

অবচেতন মনকে কাজে লাগাবার সময় আপনার বিপরীতে কোন প্রতিপক্ষ থাকবে না; এমনকী ইচ্ছা-শক্তিকেও ব্যবহার করবেন না আপনি। আপনি কাজে লাগাবেন আপনার কল্পনা, ইচ্ছা-শক্তি নয়। কল্পনা করবেন স্বাধীনতা এবং এবং প্রাপ্তির সর্বশেষ পর্যায়কে। দেখবেন, আপনার ধীশক্তি চাইছে বাগড়া বাঁধাতে। কিন্তু ভুল করলে চলবে না, বাচ্চাদের মতো একগুঁয়ে বিশ্বাস রাখতে হবে আপনাকে। নিজেকে কল্পনা করুন সমস্যা বা অসুস্থতা-মুক্ত একজন মানুষ হিসেবে। স্বাধীনতার যে অবস্থানে পৌঁছতে চাইছেন, সেই অবস্থানে পৌঁছার পর মানসিক অবস্থা যা হবার কথা– সেটা কল্পনা করুন। পথের সব বাধা, সব লাল ফিতের দৌরাত্মকে সরিয়ে দিন। সহজ পন্থাই সর্বোৎকৃষ্ট পন্থা।

জানেন কি? মনের যেমন চেতন ও অবচেতন– দুই অংশ রয়েছে, তেমনি দুইটি অংশ রয়েছে আপনার দেহেরও? একটি ঐচ্ছিক স্নায়ুতন্ত্র, এবং অন্যটি অনৈচ্ছিক স্নায়ুতন্ত্র। একে অন্যের প্রভাবমুক্ত হয়ে কাজ করে তারা, আবার একে অন্যকে সাহায্যও করে। কোষতন্ত্র এবং দেহের বিভিন্ন অঙ্গ যেমন চোখ, কান, হৃদয়, যকৃৎ, মুত্রথলি ইত্যাদির গঠন সম্পর্কে লেখা-পড়া করলে জানতে পারবেন– এসবই একদল কোষ দ্বারা নির্মিত। যারা একত্রে কাজ করে; চেতন মনের আদেশ গ্রহণ করে, সেই অনুসারে কর্ম-সম্পাদন করাই তাদের কাজ। এই

BanglaBook.org

দলীয় চেতনাই সেই শক্তি, যা ব্যবহার করে আমার সাইকোলজিস্ট বন্ধুটি তার ফুসফসকে পোষ মানিয়েছিল।

এই বইতে আমাদের লক্ষ্য হলো– মনের রহস্যময় কর্মপদ্ধতি বোঝা, যেন তার সকল ক্ষমতা আমাদের নখদর্পনে চলে আসে। সমাহিত অবস্থায় অবচেতন মনে মাথাচাড়া দিয়ে ওঠে, সাজেশন অনুসারে কাজ করতে শুরু করে। মনের এই কর্ম-শক্তির উৎপত্তি হয় ভেগাস নার্ভ থেকে। নিদ্রা এবং জাগরণের মধ্যখানে মন তার জাগতিক সব বাঁধা থেকে মুক্ত হয়ে অর্জন করে স্বাধীনতা।

ড.ইভান্স, কুইম্বির একজন ছাত্র, চেতন মনকে স্থগিত করে, আভ্যন্তরীণ ক্ষমতার মাধ্যমে রোগ নির্ণয় করতে পারতেন। অলোকদৃষ্টিই হচ্ছে সেই ক্ষমতা, যা ভদ্রলোকের অবচেতন মনকে এই কর্ম সম্পাদন করতে সক্ষম করে তুলেছে। তার মতো আরও অনেকেই মানুষের ভেতরটাকে দেখতে পেত, বুঝতে পারত রোগের অবস্থা এবং তার পেছনের অন্তর্নিহিত কারণ। রোগ নিরাময়েও দারুণ কাজে এসেছিল এই ক্ষমতা। অধিকাংশ ক্ষেত্রেই দেখে গিয়েছিল, মানসিক এবং আবেগঘন সমস্যা দূরীকরণের সঙ্গে সঙ্গে হয়েছিল সব সমস্যার সমাধান।

সচরাচর পদ্ধতিটি এরকম–

১.সমস্যাটা নিয়ে ভাবুন।

২.এরপর সমাধান খুঁজুন অবচেতন মনে।

৩.কাজ হয়ে গিয়েছে, মনকে বুঝিয়ে বিশ্রাম নিন।

"আশা করি কাজ হবে" অথবা "আশা করি পরিস্থিতির উন্নতি হবে" এসব বলে পুরো চিকিৎসাকেই দুর্বল বানাবেন না। আপনার চেতন মন যে রূপরেখা ধরিয়ে দেবে, চোখ বন্ধ করে সেটাকে অনুসরণ করবে শরীরের সব কোষ। আপনার অনুভূতিই এক্ষেত্রে চালকের আসনে আসীন। এই স্বাস্থ্য আপনার! শরীরকে ঐক্যতানে পরিচালিত করার ক্ষমতাও আপনার! অবচেতন মনের

BanglaBook.org

অপরিসীম আরোগ্য ক্ষমতার মাধ্যম হওয়ার দ্বারাই কেবল আপনি চালক হতে পারেন।

এই পদ্ধতি কাজ না করার কারণ হচ্ছে: বিশ্বাসের অভাব, এবং অতিরিক্ত চেষ্টা।

অবচেতন মনকে এমনভাবে নির্দেশনা দিন যেন সে দৃঢ়ভাবে বিশ্বাস করে, এরপর শান্ত হয়ে যান। নিয়ন্ত্রণ ছেড়ে দিন। পরিস্থিতিকে বলুন– এক সময় এটাও কেটে যাবে। শুধুমাত্র শান্ত, সমাহিত হবার মাধ্যমেই আপনি আপনার মনকে চালকের আসনে বসার জন্য প্রস্তুত করতে পারেন।

এককোষী প্রাণীকে গভীরভাবে পর্যবেক্ষণের মাধ্যমে আমরা আমাদের দেহের অভ্যন্তরে কী চলছে তা বুঝতে পারি। এককোষী প্রাণীর কোন অঙ্গ নেই, তবুও তার কর্মকাণ্ডের মাঝে পাওয়া যায় মনের উপস্থিতির প্রমাণ। চলন, আত্মীকরণ, দূরীকরণ... ইত্যাদি কাজ করে তারা। ডা. অ্যালেক্সিস ক্যারেলের মুরগির হৃদপিণ্ডের ওপর চালানো পরীক্ষার কথা বলা যায়। সেটা থেকে আমরা বুঝতে পারি যে অঙ্গপ্রত্যঙ্গের সম্পূর্ণতা ছাড়াও জীবন টিকে থাকতে সক্ষম।

মানবদেহ থেকেই তার আভ্যন্তরীণ মনের কর্মপদ্ধতি বোঝা যায়। প্রকৃতপক্ষে, আমাদের আসল শক্তির অবস্থানই অবচেতন মনে। সত্যি বলতে কী...তার কর্মপদ্ধতির পুরোটা জানে না কেউ। কেননা তার অসাধ্য নেই কিছুই।

কীভাবে সে কাজ করে, সে সম্পর্কে আমরা জানার প্রচেষ্টা চালাই। তারপর সেই জ্ঞানকে কাজে লাগাই। মানুষ বলে– শরীরকে না ঘাঁটালে সে নিজেই নিজের ব্যবস্থা করে নেয়। কথাটা সত্যি, তবে সমস্যা একটাই। আর তা হলো: চেতন মন সবসময়ই তার পঞ্চ-ইন্দ্রিয়ের সাহায্যে মানুষের বিশ্বাস, ভয় এবং মতামতকে প্রভাবিত করে। যখন চেতন মনের দ্বারা ভয়, মিথ্যে বিশ্বাস এবং ঋণাত্মক সাজেশনকে কড়া করে দেখানো হয়, তখন অবচেতন মনের হাতে সেগুলোকে চোখ বন্ধ করে মেনে নেয়া ছাড়া কিছুই করার থাকে না।

BanglaBook.org

শরীরের এবং স্বাস্থ্যের ঐক্যতান এবং সচরাচর মঙ্গলের জন্য সর্বদা কাজ করে যায় অবচেতন মন, তবে সেজন্য দরকার চেতন মনের নির্দেশনা।

এডিসন, কার্ভার, আইনস্টাইন এবং অন্যান্যদের কাজ পড়ে দেখুন। প্রাতিষ্ঠানিক শিক্ষার সঙ্গে তাদের তেমন একটা পরিচয় ছিল না বললেই চলে। তবে অবচেতন মনকে কাজে লাগিয়ে তারা খুঁজে পেয়েছেন অগাধ গুপ্তধন।

নিজের ওপর বিশ্বাস রাখুন; যা দেখতে পান না, তার ওপর বিশ্বাস না থাকলে কখনওই বেশিদূর যেতে পারবেন না। আমি ভালোবাসা দেখতে পাই না, পাই না সৌন্দর্যকে ধরতে; তবে তাদের অস্তিত্ব উপলব্ধি করতে পারি।

অনেকসময় দেখা যায়, ভগ্ন-স্বাস্থ্যের কোন কবির দেহেও যে অবচেতন মন রয়েছে, তার ক্ষমতা কোন শক্তিশালী যোদ্ধার মনের চাইতে বেশি। আমাদের সবচাইতে বড় দুর্বলতা হলো, অবচেতন মনের শক্তির ওপর ভরসা রাখতে না পারা। আর সেই ভরসা অর্জনের প্রথম শর্তই হলো আভ্যন্তরীণ ক্ষমতার ওপর ভরসা রাখা।

মূলনীতি জেনে লাভ কী, যদি আপনি সেটা কাজে না লাগাতে পারেন? নিজেকে জানা, সেই সঙ্গে নিজের উপর নিয়ন্ত্রক অনুভূতিই হলো আরোগ্যের চাবিকাঠি। কেবলমাত্র ফলাফল পাওয়াই পদ্ধতির বৈজ্ঞানিক হওয়া বা উত্তম হওয়ার প্রমাণ নয়।

এক লোককে চিনি আমি। তাকে বলা হয়েছিল, মৃত খরগোশের পা ধরে যেন মাথার ওপরে সাত বার ঘোরানো হয়। তাহলেই খসে পড়বে বিশাল আঁচিল। কথাটা সে বিশ্বাস করেছিল, কাজও হয়েছিল তাতে। খরগোশের পায়ের কোন প্রভাব ছিল না এতে, প্রভাব ছিল ঐকান্তিক বিশ্বাসের।

যদি আপনি দুশ্চিন্তাগ্রস্ত বা উত্তেজিত থাকেন, তাহলে অবচেতন মন আপনার পরিস্থিতি নিয়ে একদমই মাথা ঘামাবে না।

BanglaBook.org

এক বাড়ি-মালিক খেপে গিয়ে ফার্নেশ মেরামতকারীর সঙ্গে ঝগড়া বাঁধিয়ে দিল। লোকটা বয়লার ঠিক করার জন্য দুইশো ডলার চেয়েছে বলে। মেকানিক জবাব দিল, "হারানো বোল্টের জন্য পাঁচ সেন্ট চেয়েছি। কিন্তু একশো নিরানব্বই ডলার পচানব্বই সেন্ট দিতে হবে কী সমস্যা হয়েছে, তা খুঁজে বের করতে শিখেছি বলে।"

একইভাবে, আপনার অবচেতন মন হচ্ছে দক্ষ মেকানিক। যে জানে আপনার অঙ্গ-প্রত্যঙ্গ এবং আপনার জীবনকে কীভাবে মেরামত করতে হবে! সুস্বাস্থ্য চান, অবচেতন মন তা এনে দেবে। কিন্তু সেই জন্য চাই নিজেকে শান্ত রাখা। "দেহ-মনকে শিথিল" করে দেয়া ছাড়া আর কোন উপায় নেই। পদ্ধতি এবং প্রণালী নিয়ে মাথা ঘামাবার দরকার নেই, দরকার শুধু ফল দেখা।

শুধু মনে রাখবেন আপনার সমস্যার সমাধান কীভাবে আপনাকে উল্লসিত করে। মনে রাখবেন সুস্বাস্থ্য, অর্থনৈতিক স্বাধীনতা এবং চাকরীর কথা। কোন বাজে পরিস্থিতি বা অসুস্থতা থেকে মুক্তি পাবার পর আপনার কেমন লেগেছিল, সেটাকে মনের ভেতর ফুটিয়ে তুলুন। ভুলবেন না, অবচেতন মনের প্রাসাদ দাঁড়িয়ে আছে অনুভূতির ওপর। নিজের এই সাফল্যকে ভবিষ্যতের কোন ঘটনা ভাবলে হবে না, ভাবতে হবে বর্তমানের কোন পরিস্থিতি হিসেবে।

দ্য মিরাকলস অফ দ্য মাইন্ড- শিরোনামের বক্তব্যগুলো শুনেছে, এমন একজন ছাত্রের চোখে আচমকা দেখা গেল প্রচণ্ড সমস্যা। ডাক্তার সাহেব জানালেন, অপারেশন ছাড়া চলবে না। তাকে ন্যান্সি স্কুল পদ্ধতি শেখানো হলো: ছোট্ট ছোট্ট পদক্ষেপ নাও, যেন চেতন-অবচেতন মন তাকে সহজে মেনে নিতে পারে। তারপর ঘুম-পাড়ানি-গানের মতো সেটাকে বারবার আউরাতে থাকো।

প্রতি রাতে এই ছাত্র ঘুমুতে যাবার আগে আধো ঘুম-আধো জাগরনের মাঝে বলত কথাগুলো। নিজেকে স্থির বানিয়ে ভাবত চোখের ডাক্তারের কথা।

BanglaBook.org

লোকটাকে নিজের চোখের সামনে কল্পনা করল সে, শুনতে পেল তার কণ্ঠ–"অলৌকিক কাণ্ড ঘটেছে!"

ঘুমিয়ে পড়ার আগে, প্রতিরাতে কথাটা পাঁচ মিনিট করে শুনত। তিন সপ্তাহ পর দেখা করতে গেল চক্ষু-চিকিৎসকের সঙ্গে। ডাক্তার সাহেব ছাত্রকে জানালেন, "অলৌকিক কাণ্ড ঘটেছে।"

কী হয়েছিল?

ডাক্তার সাহবকে মাধ্যম হিসেবে ব্যবহার করে, ছাত্র নিজেকে বারবার শুনেছিল সুস্বাস্থ্যের গল্প। পুনরাবৃত্তি, বিশ্বাস এবং চাহিদার কথা শুনিয়ে সে অবচেতন মনকে বুঝিয়েছে নিজ চাহিদার কথা। ফলশ্রুতিতে দূর হয়েছে চোখের সমস্যা।

মনের আরেকটি মিরাকলের গল্প!

The Online Library of Bangla Books
BanglaBook.org

তিন

অবচেতন মন এবং মদ্যপান

মাদকাসক্ত লোক আসলে মানসিক দৌর্বল্যে ভুগছে, আর তাই দরকার সম্পূর্ণ মানসিক মেরামত।

যারা সমস্যায় পড়লে মদ বেছে নেয়, যারা স্বভাবগতভাবেই মাদকাসক্ত এবং যারা মদ ছাড়া চলতেই পারে না, তাদের কারও অভ্যাসকেই স্বাভাবিক বলা চলে না।

প্রবলেম ড্রিঙ্কার, অথবা সমস্যায় পড়লে যারা মদ বেছে নেয়, তারা প্রকৃতপক্ষে নেশাটিকে ছাড়তে পারে না। দিনের পর দিন, সপ্তাহের পর সপ্তাহ... এমনকী মাসের পর মাস ধরে পান করে সে। জিজ্ঞেস করলে সে উত্তর দেবে- কী যেন হয় তার। কিছুক্ষণ পর পর অভ্যন্তরীণ কিছু একটা ওকে বাধ্য করে মদের বোতল টেনে নিতে। অভ্যাসের দাস সে; বারবার মাদকাসক্ত হতে হতে সে এখন অবচেতন মনেও মদকেই কামনা করে।

যেহেতু মাদকাসক্ত ব্যক্তি এরইমাঝে নেশার সামনে মাথা নত করেছে, তাই সে ভয় পায় যে সামনেও বারবার কাজটা করবে। ফলশ্রুতিতে পতন হয় তার, বারংবার পদস্খলনের ফলে অবচেতন মনও তাই সেই সাজেশন অনুসরণ করে। তার কল্পনাই বাধ্য করে তাকে মদ বেছে নিতে। যে চিত্রটা তার অবচেতন মন

BanglaBook.org

আঁকে, সেটাই বাস্তব হয়ে দাঁড়ায়। কল্পনা করতে থাকে সে মদে ভর্তি গ্লাস, যেটাকে গলায় ঢেলে তেষ্টা মেটায়। তারপর সে কল্পনা করে আনন্দ এবং চনমনে মন। যদি কল্পনার রাশ আঁকড়ে না ধরে, তাহলে নিজেকে আবিষ্কার করে বারে... মদের বোতল কেনারত অবস্থায়।

মানসিক ক্ষমতাকে কাজে লাগিয়ে মাদকাসক্ত ব্যক্তি চায়, নিজেকে মদের কাছ থেকে দূরে রাখতে। একে সে নিজেও ডাকে "সমস্যা" বলে। অথচ ওর পরিস্থিতি চোরাবালিতে আটকে পড়া মানুষের মতো; যতই সে নিজের ইচ্ছাশক্তিকে কাজে লাগাতে চায়, ততই আরও আটকা পরে তাতে।

এমন প্রচেষ্টার ফল প্রায় সর্বক্ষেত্রে বয়ে আনে চাহিদার বিপরীত ফল। কারণটা বোঝাও খুব একটা কঠিন নাঃ অভ্যাসটাকে পরিত্যাগ করার হাজার চেষ্টা করেও ব্যর্থ হওয়াটাকে ওকে আচ্ছন্ন করে ফেলে। অবচেতন মনকে পরিচালনা করে প্রকট ধারণা। যদি পরস্পর বিপরীত দুটো ধারণা সামনে আসে, তাহলে শক্তিশালীটিকেই বেছে নেবে অবচেতন মন। তাই সবচাইতে গুরুত্বপূর্ণ হলো নিজেকে শিথিল করে দেয়া।

মদের প্রথম গ্লাসটাই দখল করে নেয় মাদকাসক্তকে। অভ্যাসকে বজায় রাখার অনৈচ্ছিক প্রচেষ্টাই দায়ী এর জন্য। ১৯১০ সালে, ফ্রেঞ্চ স্কুল অফ থেরাপিউটিকস কর্তৃক প্রদানকৃত ব্যাখ্যার ফলে আমরা জানতে পারি- ল অফ রিভার্সড ইফোর্ট এর কথা। ওটার ব্যাখ্যা হলোঃ যদি তোমার ইচ্ছা এবং কল্পনা পরস্পরের মুখোমুখি দাঁড়ায়, তখন জয় হয়ে কল্পনারই।

যেমন, অনেকক্ষেত্রেই মাদকাসক্তকে বলতে শোনা যায়– আমি অনেক কষ্ট করেছি, চেষ্টাও কম করিনি, নিজেকে বাধ্য করেছি, ইচ্ছাশক্তির পুরোটা লাগিয়েছি কাজে... ইত্যাদি। ওকে তাই বোঝাতে হবে, কোথায় ভুল হচ্ছে। নইলে এই বদ অভ্যাসকে জয় করা সম্ভব হবে না কোনদিন।

BanglaBook.org

যদি আপনাকে বলা হয়– মেঝেতে থাকা তক্তার ওপর দিয়ে হাঁটুন, তাহলে

কোন প্রশ্ন ছাড়াই তা করবেন আপনি। কিন্তু সেই একই তক্ত যদি দুইটি দেয়ালের মাঝে... শূন্যে, মেঝে থেকে বিশ ফুট ওপরে থাকে? তাহলেও কী হাঁটবেন? আপনার কল্পনাই তা করতে দেবে না। পতনের ভয় আপনার ইচ্ছাকে থামিয়ে দেবে। ইচ্ছা, চাহিদা অথবা হাঁটার ইচ্ছা মিইয়ে গিয়ে প্রকট হবে পরাজয়ের ভয়।

যদি কারও মুখে শুনতে পান যে সে মদ্যপান ছেড়ে দিতে চায়, কিন্তু পারছে না, তাহলে ধরে নেবেন সে হয়তো সত্যি সত্যি চাইছে তা। কিন্তু যতই বাড়িয়ে দেবে চেষ্টা, ততই কমতে থাকবে সফল হবার সম্ভাবনা।

ইচ্ছাশক্তিকে কাজে লাগিয়ে, কখনওই অবচেতন মনকে কিছু করতে বাধ্য করা যাবে না। করলেও তাতে বিফল হবার সম্ভাবনা শতভাগ। সে বরণ করে নেবে দুই বিপরীতমুখি ধারণার মধ্যে শক্তিশালীটিকে। ব্যাপারটা অনেকটা এমন যে, কোন গরীব ব্যক্তি বারবার নিজেকে বলছে, "আমি ধনী।" অধিকাংশ ক্ষেত্রে আর এই দাবি তাকে আরও গরীব বানিয়ে ফেলে। কারণ একটাই– গরীবী হালতের ওপর তার বিশ্বাস, নিজের ধনীত্বে ভরসার চাইতে অনেক বেশি শক্তিশালী। তাই প্রতিবার নিজের ভেতরে অভাবকে আরও প্রকট করে তুলছে সে। এটাই দ্য ল অফ রিভার্সড ইফোর্ট। অন্য ভাষায়– যা চাহিদা, তার বিপরীত ফল হওয়া।

মদাসক্তি কাটাবার জন্য অবচেতন মনকে কাজে লাগাতে চাইলে, তার সহযোগীতা দরকার হবে আপনার। আপনার অনুভূতি, বিশ্বাস, এবং দৃঢ় ধারণাকে আপন করে নেবে সে। এমন ব্যক্তির মনের ভেতর যে দ্বন্দ্বের জন্ম হয়, তা এড়াবার জন্য সে স্পিলিং টেকনিককে কাজে লাগাতে পারে। স্বাপ্নিক, ঘুমন্ত অবস্থায়, প্রচেষ্টা থাকে নূন্যতম। এমন পরিস্থিতিতে চেতন মন অনেকটাই হারিয়ে নিজের অস্তিত্ব। সেই ১৯১০ সালে ফ্রেঞ্চ স্কুলটা যেমন জানিয়েছে, অবচেতন মনকে সাজেশন দেবার সর্বশ্রেষ্ঠ সময় হলো ঘুমিয়ে পড়ার ঠিক আগে

BanglaBook.org

আগে। কেননা অবচেতন মন মাথা চাড়া দিয়ে ওঠে ঘুমিয়ে পড়ার ঠিক আগে আগে এবং জেগে ওঠার ঠিক পরপর।

চল্লিশ বছর ধরে মদ্যপায়ী, এমন এক লোককে সহজ এক পদ্ধতি বাৎলে দিয়েছিলাম:

> আরামদায়ক একটি অবস্থান বেছে নিন, শরীরকে শান্ত করুন এবং স্থির থাকুন। আধা-চেতন অবস্থায় গিয়ে সেটাকে ধরে রাখুন। এরপর মন্ত্রের মতো করে জপতে থাকুন– আমার এই অভ্যাস আরে নেই। সংযম এবং মানসিক প্রশান্তির মূল্য সবচাইতে বেশি। সকাল এবং বিকাল, পাঁচ থেকে দশ মিনিট আউরাতে থাকুন এই বাক্য।

তিন সপ্তাহ পর দেখা গেল, মদ্যপানের ইচ্ছা পুরোপুরি তিরোহিত হয়েছে ওর ভেতর থেকে!

কথাগুলো প্রতিবার উচ্চারণ করার সময়, একটু একটু করে বেড়ে গিয়েছিল ওগুলোর ওজন। তাই যখন আবার ওর ভেতর মাথাচাড়া দিল মদ্যপানের ইচ্ছা, জোরে নিজেকে শুনিয়ে দিল কথাগুলো। অন্যভাবে বলতে গেলে, অবচেতন মনকে সে ধীরে ধীরে নিয়ে এল নিজের আয়ত্তে।

আরোগ্য আসতে দেরি হলো না।

রোচেস্টার, নিউ ইয়র্কের এক মদ্যপের কথা মনে আছে। কয়েক বছর আগে তার চিকিৎসা করেছিলাম। আমাকে সে বলেছিল, "ছয় মাস হলো এক ফোঁটা মদ স্পর্শ করিনি। নিজের পিঠ নিজেই চাপড়ে দিচ্ছিলাম। আমার বন্ধুরাও আমার ইচ্ছা শক্তির প্রশংসা করছিল।"

BanglaBook.org

"তারপর," যোগ করল সে। "নিয়ন্ত্রণের অযোগ্য এক ইচ্ছা পেয়ে বসল আমাকে। গত দুই হপ্তা ধরে আমি মাতাল!"

উক্ত লোকের সঙ্গে এমন ঘটনা ঘটেছে আরও বহুবার। ইচ্ছাশক্তি দিয়ে চাহিদাকে ঢেকে রাখতে পেরেছে সে কখনও কখনও। কিন্তু এই ঢাকা দেবার প্রচেষ্টা প্রকৃতপক্ষে আরও বহুগুণে বাড়িয়ে দিয়েছে সমস্যা। বারবার হার মেনে ওর বিশ্বাস জন্মেছে যে আর কোন আশা নেই। নিজের ইচ্ছাকে এবং অভ্যাসকে সে কখনও নিয়ন্ত্রণ করতে পারবে না। নিজের এই হীনমন্যতা প্রভাব ফেলেছে অবচেতন মনের কর্মক্ষমতার ওপরেও...

...লোকটার জীবন তছনছ করে দিয়েছে।

আমি ওকে শেখালাম, কীভাবে চেতন এবং অবচেতন মনের মাঝে মেলবন্ধন তৈরি করতে হয়। কেননা যখন একে-অন্যের সহযোগী হয় তারা, তখন যেকোন কিছুই সম্ভব।

লোকটার যুক্তিবাদী মন আমার কথা মেনে নিল। যদি সে ঋণত্মাকভাবে মনকে পরিচালনা করতে পারে, তাহলে ধণ্ডাকভাবে কেন পারবে না? মনে হতে লাগল তার, চেষ্টা করলে সে-ও হতে পারবে সফল। নিজেকে দুর্বল ভাবা বন্ধ করল সে। তারচেয়ে বড় কথা সে বুঝতে পারল, নিজের চিন্তার ধরনই ওকে সুস্থ হতে দিচ্ছে না। তাই মানসিক প্রচেষ্টা বা মনকে ভুল বোঝাবার প্রয়াস বাদ দিল সে। শক্তি খাটানো হয় তখনই, যখন ধরে নেয়া হয় যে সামনে প্রতিপক্ষ রয়েছে। যখন মন তৈরি হয় কোন সমস্যা সমাধানের জন্য, তখন কোন প্রতিপক্ষ বা বাধা তার সামনে দাঁড়াতে পারে না।

এই মদ্যপ লোকটিও তাই দেহকে শিথিল করে ধ্যানমগ্ন অবস্থায় যাওয়া শিখে গেল। অতঃপর লক্ষ্যকে মনের মাঝে ফুটিয়ে তুলে ছেড়ে দিল বাকিটা অবচেতন মনের হাতে। কেননা সে জানে, ওই লক্ষ্যে পৌঁছাবার সবচাইতে সহজ এবং কার্যকরী পন্থা নিজে থেকেই আবিষ্কার করবে অবচেতন মন। কল্পনা

BanglaBook.org

করল, ওর কন্যারা ওকে সম্ভাষণ জানাচ্ছে। বলছে, "বাবা, তুমি ঘরে এসেছ... দেখে কী যে ভালো লাগছে!"

মদ্যপানের জন্য পরিবারকে হারিয়েছে লোকটি। মেয়েদের সঙ্গে দেখা করার অনুমতি নেই। স্ত্রী তো কথাই বলতে রাজি নয়।

আস্তে আস্তে নিজেকে পুরোপুরি অবচেতন মনের হাতে ছেড়ে দিল লোকটি। যখন এদিক-সেদিক ছুটতে চায় মন, তখন কল্পনা করে সে মেয়ের হাসি, তাদের কণ্ঠ এবং নিজ-গৃহের গন্ধ।

এসবই ওর মনের চলার পথকে পরিবর্তিত করা। ধাপে ধাপে করতে হয়েছে যা। তেমনটাই করে চলল ও, জানে- যে আজ হোক বা কাল, অবচেতন মন ছবিটা বাস্তব করতে শেখাবে।

ওকে বলেছিলাম, চেতন মন হচ্ছে ক্যামেরার মতো। আর ওর অবচেতন মন হচ্ছে ছবির ফ্রেম, যাতে ফুটে ওঠে ক্যামেরার চোখে দেখা দৃশ্য। কথাটা ওর ওপরে দারুণ প্রভাব ফেলেছিল। ছবিটাকে ফুটিয়ে তুলার জন্য নিজের সর্বস্ব দিয়ে দিচ্ছিল।

জানেন তো, ছবি ডেভেলপ করার জন্য চাই ডার্করুম। তেমনি মনের ছবিকে প্রস্ফুটিত করার জন্য চাই অবচেতন মনের অন্ধকার ঘর।

চেতন মনকে ক্যামেরা হিসেবে কল্পনা করে, জোর দেয়া বন্ধ করে দিল সে। মানসিক টানাপোড়ন উধাও হয়ে গেল নিমিষে। ভাবনাকে গুছিয়ে নিল, সমগ্র মনোযোগ নিবদ্ধ করল সামনের দৃশ্যের দিকে। স্পঞ্জ যেমন পানিকে শুষে নেয়, তেমনি সে শুষে নিল সেই ছবি। অনেক সময় দেখা যায়, মানুষ এত মনোযোগ দিয়ে খবরের কাগজ পড়ছে যে আশপাশের কোন হুঁশ নেই।

ওর ক্ষেত্রেও ব্যাপারটা তেমন হয়ে দাঁড়াল।

মানসিক এই আবহের অভ্যন্তরে ডুবে যায় সে, বারবার সেটা করতে থাকে। জানে যে অচিরেই ফল পাবে। মদ্যপানের ইচ্ছা যখন প্রকট হয়, তখন

BanglaBook.org

বুঝতে পারে যে এসব তার কল্পনার ফল। তাই সঙ্গে সঙ্গে থামিয়ে দেয় সেই দৃশ্য। বলতে গেলে... বন্ধ করে দেয় চিত্র। সেটার স্থলে মনের মাঝে ফুটিয়ে তোলে নিজের কন্যার চেহারা, তার আলিঙ্গনের অনুভূতি এবং কানে যেন শুনতে পায় মেয়েটির কণ্ঠ। তার সফলতার কারণ হলো, এই ছবিটাকে পূর্ণাঙ্গ রূপে দেখা এবং সেটাকে বিশ্বাস করা।

আপনিই জাহাজ, আপনার চিন্তাই হাল। তাই হালকে(অথবা আপনার চিন্তা) যেদিকে ইচ্ছা সেদিকে ঘোরাবার সিদ্ধান্তও আপনার।

অবচেতন মনের প্রকাণ্ড শক্তি এবং নিরাময় ক্ষমতার সঙ্গে পরিচিত হোন। যদি আপনি মাদকাসক্ত হোন, তাহলে সেটা স্বীকার করে নিন; এড়িয়ে যাবেন না। অনেক মাদকাসক্ত জীবনে বদঅভ্যাস ছাড়তে পারে না। তার কারণ একটাই– এটা যে সমস্যা তা তারা স্বীকার করে না।

আপনার রোগটি তাই ভারসাম্যহীনতা, আভ্যন্তরীণ ভয়। জীবনের মুখোমুখি হতে চাচ্ছেন না আপনি, যেন বোতলে ডুবে নিজের দায়িত্বকে এড়িয়ে চলতে পারেন।

মদ্যপ ব্যক্তির ব্যাপারে ইন্টারেস্টিং ব্যাপারটা হলো, তার কোন মুক্ত ইচ্ছাশক্তি নেই। যদিও সেটা সে ভাবে সর্বান্তকরণে। মদ্যপ ব্যক্তি গর্ব ভরে ঘোষণা করে, "আর কোনদিন স্পর্শও করব না।" কিন্তু সেটাকে প্রমাণ করার ক্ষমতা থাকে না তার। কেননা সেই ক্ষমতা যে কই লুকিয়ে আছে, সেটাই সে জানে না!

নিজের হাতে বানানো এক মানসিক জেলখানার ভেতর বাস করছে সে। তার বিশ্বাস, মতামত, প্রশিক্ষণ এবং পরিবেশের প্রভাব সেই জেলের গরাদ। অধিকাংশ মানুষের মতো সে-ও অভ্যাসের দাস। নিজের অজান্তেই সে গতানুগতিক আচরণ প্রদর্শন করে।

BanglaBook.org

তাই মুক্তি পেতে হলে মাদকাসক্তকে নিজের মনে ফুটিয়ে তুলতে হবে শান্তি এবং মুক্তির এক ছবি, যেন তা ছুঁতে পারে অবচেতন মনকে। মদ পানের যাবতীয় আসক্তি থেকে একমাত্র সে-ই পারে মুক্তি দিতে। কেননা একমাত্র তখন মাদকাসক্ত লোকটি পারবে নিজের চিন্তাকে পোক্ত করতে... নিজের কাছেই তা প্রমাণ করতে।

অবচেতন মন তাই পুরোপুরি নির্ভর করে আপনার বিশ্বাস এবং অভ্যাসের ওপর।

যদি এই অভ্যাস পরিত্যাগ করার ইচ্ছা জন্মায় মদাসক্তের মনে, তাহলেই বলা যায় সে একান্ন শতাংশ আরোগ্য লাভ করেছে। তারপর দেখা যায়, অভ্যাসটি পুরোপুরি ত্যাগ করতে কোন কষ্টই হচ্ছে না তার।

তাই বলছি, নিজের মনকে নতুন আঙ্গিকে সাজাতে হবে তাকে। কাজটা করার পদ্ধতি আছে অনেকগুলো। যখন শুভ-কে নিয়ে ভাববেন, তখন চারপাশে সবকিছু শুভই হবে। যখন অশুভকে ভাববেন, তখন হবে অশুভ। মনের একেবারে সহজ-সরল নিয়ম এটা। যদি কেউ দুঃখভারাক্রান্ত হয়ে দিন কাটায়, তাহলে বাইরের জীবনেও দেখা পায় দুঃখের। যদি শান্তির মাঝে...আনন্দের মাঝে দিন কাটায়, তাহলে তার জীবনেও আসে শান্তি। মনের ক্ষমতার সঙ্গে পরিচিত হলে তাই মানুষ নিজের ভেতর অনুভব করে নতুন অনুপ্রেরণা, নতুন বিশ্বাস।

মাদকাসক্ত ব্যক্তি তখন বুঝতে শেখে- মনের ভেতর যে ধারণা সে গেঁথে দেবে, সেটাকেই বহুগুণে প্রস্ফুটিত করবে বাইরে। যদি সে মদ্যাভ্যাস থেকে মুক্তি চায়, চায় মানসিক প্রশান্তি এবং সেদিকেই কড়া নজর রাখে, তাহলে আস্তে আস্তে সেই অনুভূতিগুলোই পরিণত হবে বাস্তবে।

BanglaBook.org

তাকে বুঝতে হবে যে এই তীব্র কষ্টের মাঝ থেকেও বেরিয়ে আসবে ভালো কিছু। মেনে নিতে হবে, এত কষ্ট সে শুধু শুধু করেনি। কিন্তু এটাও উপলব্ধি করতে হবে, শুধু শুধু ক্লেশে আবদ্ধ থেকে লাভ কী?

মদের আলিঙ্গনে বুঁদ হয়ে থাকলে মানসিক এবং শারীরিক ক্ষতি ছাড়া আর কিছুই মিলবে না। অভ্যাসকে এখুনি বলতে শুরু করুন "না"। অবচেতন মনের শক্তি আপনাকে সাহস যোগাবে। যদিও সন্দেহ পেয়ে বসে আপনাকে, তাকে পাত্তা না দিয়ে ভবিষ্যতের শান্তি এবং সমৃদ্ধির কথা কল্পনা করুন। একে বলে "ল অফ সাবস্টিটিউশন"।

আপনার চিন্তাই আপনার নিয়ন্ত্রক, আপনি তা সজ্ঞানে জানেন বা না জানেন। আশা করি এই পর্যায়ে এসে আপনি বুঝতে পারছেন যে অবচেতন মন বিনা কোন প্রশ্নে মেনে নেয় তাকে দেয়া সাজেশন? তাই এবার নিজের জীবনের নিয়ন্ত্রণ তুলে নিন নিজের হাতে। জীবনকে সুন্দর করার অর্থ, নতুন করে সব গড়ে তোলা... ভেতর এবং বাইরের মাঝে নিয়ে আসা ঐক্যতান।

গোট্যেকে নিয়ে লেখা একটি প্রবন্ধ পড়েছিলাম। তিনি চাইতেন বন্ধুদের সঙ্গে কাল্পনিক আলোচনার ব্যবস্থা করতে। উদাহরণস্বরূপ–তিনি নিজেকে প্রশ্ন করে চুপ করে বসে থাকতেন। এরপর উত্তরে যা শুনতে চাইতেন, তা কোন বন্ধু বলছে বলে কল্পনা করে নিতেন। কল্পিত বন্ধু তার সচরাচর কণ্ঠে এবং ভঙ্গিমায় জবাব দিত। অনেক সমস্যাই তিনি সমাধান করেছিলেন এভাবে। তাই আপনিও পারবেন।

অনেকেই জানতে চায়–মানুষ কেন অতিরিক্ত মদ্যপান করে। কারণের সংখ্যা যে অনেক, তা তো বলাই বাহুল্য। হয়তো সে নিজেকে ঘৃণা করে, হয়তো কাজকে বা মনিবকে। হয়তো ঈর্ষার হুল দংশন করেছে তাকে, অথবা ভুগছে হীনমন্যতায়। মদ্যপদের সঙ্গে কাজ করে বুঝতে পেরেছি, তারা সবাই সচরাচর প্রবল অপরাধবোধে ভোগে।

BanglaBook.org

এক ব্যক্তির কথা বলি। স্ত্রী এবং চার সন্তানকে নিয়ে তার সুখের সংসার। তবে বিজনেস ট্রিপে যাবার সময় সঙ্গে করে নিয়ে যায় অন্য রমণীকে। লোকটা অসুস্থ, নার্ভাস, অল্পতে রেগে যায়, এবং ওষুধ ছাড়া ঘুমুতে পারে না। দেহের নানা অংশে ব্যথা বোধ করে সে, যার কারণ ডাক্তাররা খুঁজে বের করতে পারেনি। সে মদ্যপ জেনেই ওর সঙ্গে দেখা করার অনুমতি দেই। তার এই বদঅভ্যাসের কারণ খুঁজে বের করতে বেশিক্ষণ লাগেনি– প্রবল অপরাধবোধ। প্রাচীন এক প্রথাকে সে ভেঙেছে, আর তাই ভুগছে বিবেকের যাতনায়। যে ধর্মীয় আবহে তাকে বড় করা হয়েছিল, সেটাই বাসা বেঁধেছে অবচেতন মনে। তাই অপরাধবোধের জ্বালা ভুলতে ডুবে থাকে মদে।

তীব্র ব্যথার জন্য কেউ কেউ মরফিন বা কোডেইন নিয়ে থাকে। সে মনের ব্যথার উপশমের জন্য বেছে নিয়েছে মদের বোতল। আগুনে ঘৃতাহুতি দেয়া বলে যাকে।

লোকটা চুপচাপ বসে শুনল, কীভাবে মন কাজ করে। সমস্যার চোখে চোখ রেখে তাকাল সে, সিদ্ধান্ত নিল যে দ্বৈত জীবনের ইতি টানবে। বুঝতে শিখল যে মদে ডুবে থাকার কারণ হচ্ছে সমস্যা থেকে পালাবার একটা উপায় খুঁজে নেয়া। অবচেতন মনে গেঁথে থাকা কারণটা দূর করার পর, সহজেই এল আরোগ্য।

যৌক্তিকভাবে সমস্যাটা দেখতে শুরু করার পর, সেটার সমাধানে দৃঢ়-প্রতিজ্ঞ হলো সে। দিনে তিন থেকে চার বার চিকিৎসা নিল সে, "আমার মন শান্তি, নিরাপত্তা এবং ভারসাম্য দিয়ে ভর্তি। অপরিসীম শক্তির আধার আমার মন। অতীত, বর্তমান বা ভবিষ্যতের কিছুই আমি ভয় করি না। অপরিসীম বুদ্ধিমত্তা আমাকে সর্বক্ষেত্রে পরিচালনা করে। এখন আমি সব পরিস্থিতি মোকাবেলা করি বিশ্বাস, আত্মনিষ্ঠা এবং আত্মবিশ্বাসের সঙ্গে। আমার মাঝে নেই কোন বদভ্যাস। অন্তরের শান্তি, স্বাধীনতা এবং আনন্দে পূর্ণ আমি। আমি

BanglaBook.org

নিজেকে ক্ষমা করে দিয়েছি, তাই আমাকে ক্ষমা করা হয়েছে। শান্তি, সংযম এবং আত্মবিশ্বাস আমার মনের সবকিছু নিয়ন্ত্রণ করে।"

কী করছে, কেন করছে– তা জেনে বুঝে করল সে কাজটা। ফলে লাভ করল বাড়তি আত্মবিশ্বাস। তাকে জানালাম– এই কথাগুলো উচ্চস্বরে, ধীরে এবং অর্থবহভাবে বলার মাধ্যমে সেগুলো আস্তে আস্তে ওর অবচেতন মনে গেঁথে যাবে। যেন কোন বীজ, যেখান থেকে জন্ম নেবে বিশাল মহীরুহ।

ওকে বোঝালাম– অবচেতন মন আসলে একটা বাগান। ওতে ভালো বীজ বপন করলে, বাগান তাকে দেবে অসাধারণ ফলন। যেমন করে আপেলের বীজ এনে দেয় বিশাল এক আপেল গাছ। এসব বিশ্বাসের ভিত্তির ফল দেখা গেল তার চোখেও, কানে শুনতে পেল সেই শব্দ; সেগুলোর কম্পন দোলা দিল অবচেতন মনকেও। ঝাড়-বংশে মুছে সাফ করল সমস্যা সৃষ্টিকারী মানসিক সমস্যাগুলোকে। আলো দূর করে দেয় অন্ধকারকে। শুভ-এর আগমনে দূর হয় অশুভ। এক মাসের মাঝে পরিবর্তীত মানুষে পরিণত হলো সে।

আপনারা ভালো করেই জানেন, মদ্যপানের কারণ হিসেবে মানুষ অগণিত কারণ খাড়া করে দিতে পারে। পারিবারিক সমস্যার ঘাড়ে, অথবা জীবনের কোন সমস্যা বা শিক্ষা-দীক্ষা বা অর্থের অভাবের ঘাড়ে চাপিয়ে দেয় সেই দায়। অথচ এর আসল কারণ হলো ঋণাত্মক চিন্তা যা জন্ম দেয় মানসিক ভারসাম্যহীনতার।

"মানুষ যা ভাবে, আসলে সে তা-ই।"

হৃদয় শব্দটা অনেক পুরাতন শব্দ, যার আসল অর্থ হলো অবচেতন মন। সহজ ভাষায় কথাটা হলো– যা আপনি ভাবছেন, অনুভব করছেন... জীবনের সব ক্ষেত্রে আপনি আসলে তাই।

এমারসন বলেছিলেন, "মানুষ সারাদিন যা ভাবে, সে আসলে তেমনই।"

এটাই আসল গল্প এবং এটাই আসল উত্তর।

BanglaBook.org

কারণটা আপনার ভেতরেই অন্তর্নিহিত; আপনার স্বভাবগত চিন্তা, আপনার মানসিক আচরণ এবং জীবনের প্রতি প্রতিক্রিয়ার ভেতর! মদে আসক্ত লোকটাই আসলে কোন বিশেষ অনুভূতি... অথবা কোন বন্ধন থেকে মুক্তি চাইছে। অন্য ভাবে বলতে গেলে, মদ্যপ ব্যক্তির মাঝে আসলে আত্মবিশ্বাস এবং ভারসাম্যের অভাব।

একবার এক মহিলাকে সাবধান করে দিয়েছিলাম–যেন সন্তানকে কোন অর্থ না দেয়। কেননা ছেলেটি সবসময় মদের পেছনেই টাকা উড়িয়ে দেয়। আমি বললাম, "আপনি নিজে থেকে বদভ্যাসটি পুষছেন।"

"ওহ," জবাব দিলেন মহিলা। "নিচু হয়ে আমার ছেলে বাইবেলে চুমু খায়, তারপর প্রতিজ্ঞা করে যে আর ফোঁটা মদও ছোঁবে না। ওর কথা আমার বিশ্বাস হয়। তাই টাকা দেই। এত বিষণ্ন, এত অনুতপ্ত দেখায় ওকে যে আমার মনে হয়– এবার বুঝি কথা রাখবে!"

তাকে বোঝালাম, ছেলেটার এসব কথা ছেঁদো, তার কোন গুরুত্ব নেই। কোন পরিস্থিতিতেই যেন টাকা না দেয়। ছেলেটার যে কোন মুক্ত ইচ্ছাশক্তি নেই, তা বোঝালাম। শুধু শুধু হাতি-ঘোড়া মারছে। কেননা সে জানে না, তার অভ্যন্তরীণ শক্তিটুকু লুকিয়ে আছে ঠিক কোথায়!

তাই ছেলেকে আমার কাছে নিয়ে এলেন মহিলা। অনিচ্ছাসত্ত্বেও এল ছেলেটি; সচরাচর মানুষ যা বলে, তাই বলল–সে নাকি মদ্যপ নয়। বাজে কথা বন্ধ করে, বদভ্যাসটার কথা মেনে নিতে বললাম আমি। নিরাময়ের প্রথম ধাপ যে সেটাই। অনেকে মৃত্যু পর্যন্ত মাদকাসক্ত থাকে, কেননা সমস্যা যে আছে তারা মানতেই চায় না!

নিজেকে ছেলেটা বারবার শোনাত, "আমাকে দিয়ে কিচ্ছু হবে না।" মদ্যপানের নেশায় সে চলে যেত এমন এক দেশে, যেখানে সে নিজেই রাজা। আত্মবিশ্বাস এবং অস্থায়ী প্রাপ্তির আনন্দ ভরিয়ে তুলত ওকে। স্বীকার করে নিল

BanglaBook.org

সে, যে মাত্র এক পেগ পানের সঙ্গে সঙ্গে নিজের ওপর নিয়ন্ত্রণ হারিয়ে ফেলে সে। তারপর অজ্ঞান হবার আগ পর্যন্ত গিলেই যায়।

কারণটাও পরিষ্কার– লম্বা সময় ধরে ওর অবচেতন মনে ছাপ পড়েছিল নিজের এই অক্ষমতার অনুভূতির। বলতে পারেন, ব্যাপারটা অনেকটাই রেললাইনের ওপর ট্রেন চলার মতো।

যে মুহূর্তে এই মদ্যপ এক পাত্র মদ গলায় ঢালে, সেই মুহূর্তে চালু হয় ট্রেনের ইঞ্জিন। একেবারে ওকে অজ্ঞান না করে থামে না কখনও। নিজের ভেতরে একটা বিশ্বাস গড়ে তুলেছে সে যে মদ ছাড়া ওর চলবে না। অন্য সব মাদকাসক্ত যা বলে, সে-ও তাই বলল, "প্রথম পাত্রটা হাতে না নিলেই আমি পুরো ঠিক। কিন্তু নিলেই হয়েছে... নিয়ন্ত্রণ হারিয়ে ফেলি পুরোপুরি।"

কারণ হলো, এক পাত্র মদ্যপানের সঙ্গে সঙ্গে অবচেতন মন মাথা চাড়া দেয়। মদাসক্তের ক্ষেত্রে, লম্বা সময় ধরে গড়ে ওঠা অভ্যাসের কারণে সে তাকে বলে, "আরেকটা পান করো... তারপর আরেকটা!" অবচেতন মন, বিশ্বাস এবং ভয় পরিচালিত করে তাকে, নিয়ে নেয় ব্যবহার এবং আচরণের নিয়ন্ত্রণ।

মানুষ তার বিশ্বাস, মত, প্রশিক্ষণ এবং পারিপার্শ্বিকতার দ্বারা আবদ্ধ। যা তার আচরণে প্রকাশ পায়, সেটা করাই সেখানো হয়েছে তাকে। জীবন মানুষের মাধ্যমে নিজেকে প্রকাশ করতে চায়। প্রকৃত শান্তি, মানসিক আনন্দ, প্রাচুর্যতা এবং মনের চাহিদা পূরণ করার ইচ্ছা থাকে সব মানুষের মাঝে। মনের একটা নিয়ম আছে; মানুষ যখন তা জানতে পারে, তখন পেতে পারে চাহিদার সবকিছু। সব বিভ্রান্তি, ঝামেলা এবং সমস্যার কারণ একটাই–চাহিদা পূরণ না হওয়া। মানুষকে তার অবচেতন মনের ক্ষমতা দেখিয়ে দিয়ে, তাকে ব্যবহারের পদ্ধতি শিখিয়ে দিলে পূরণ হবে সব চাহিদাই। যারা চাহিদাকে দমন করতে চায়, তারা আসলে এগিয়ে যায় স্বেচ্ছা-ধ্বংসের দিকে। মানুষ যখন নিজের চাইতে বড়

BanglaBook.org

কোন শক্তির ওপর বিশ্বাস আনে, তখন সে এগিয়ে যায় সুস্বাস্থ্য, আনন্দ এবং মানসিক আনন্দের দিকে।

পদ্ধতিটির মাঝে নতুন কিছু নেই। মানব জাতির মতোই পুরাতন সেটিও। যেমনটা বলেছিল প্রাচীন জ্ঞানীরা, "মানুষ যা ভাবে, যা অনুভব করে, সে আদপে তাই।"

পদ্ধতির প্রথম ধাপ–স্থির হয়ে যান, মনের চাকাকে থামিয়ে দিন। প্রবেশ করুন আচ্ছন্ন অবস্থায়। এই শান্ত, সমাহিত অবস্থা আপনাকে প্রস্তুত করবে পরবর্তী ধাপে যাওয়ার জন্য।

দ্বিতীয় ধাপ–ছোট্ট একটা বাক্য বার বার আপন মনে আউরাতে থাকুন (ন্যান্সি স্কুল টেকনিক)। বলতে থাকুন, "ধৈর্য্য এবং মানসিক প্রশান্তি আমার, সেজন্য আমি কৃতজ্ঞ।" মন যেন পথহারা না হয়, তাই বারবার আউরাতে থাকুন কথাটা। অথবা উঁচু গলাতেও বলতে পারেন। অবচেতন মনে প্রবেশের পথ সেটা। কমপক্ষে পাঁচ মিনিট ধরে করুন কাজটা। অবচেতন মনের কাছ থেকে সারা পাবেন।

এরপর আসে তৃতীয় ধাপ। ঘুমুতে যাবার ঠিকা আগের, গোট্যের মতো করুন। কোন বন্ধু বা ভালবাসার পাত্রকে কল্পনা করুন নিজের সামনে। চোখ বন্ধ করে থাকুন, নিজেকে সমাহিত করুন। ভালোবাসার পাত্র আপনার সামনে এসে বলতে থাকবে, "অভিনন্দন!" তার হাসি, কণ্ঠ-স্বর এসব দেখতে-শুনতে পাবেন। স্পর্শ করবেন তার হাত, তার চেহারা। সবকিছু বড় সত্যি বলে মনে হবে। শুভকামনার অন্য অর্থ যেন পূর্ণ স্বাধীনতা। বারবার শুনুন শব্দটি, যতক্ষণ না তৃপ্তি অনুভব করতে সক্ষম হোন।

উপরের এই পদ্ধতিটি কর্মক্ষম, মানসিক এক পদ্ধতি। অবচেতন মনকে সাজেশন পৌঁছে দেবার সবচেয়ে ভালো পন্থাও। যেখানে আপনার কল্পনা পৌঁছবে, সেখানে আপনি নিজেও পৌঁছবেন।

BanglaBook.org

যে ব্যক্তি ভাবের দুনিয়ায় থাকে, সে নিজের চাহিদা বা আইডিয়া বাস্তব হবার ওপর বিশ্বাস রাখে না। সে স্বপ্ন দেখে দিনে-দুপুরে। কিন্তু বৈজ্ঞানিক চিন্তার অধিকারী যারা, তারা দেখে একেবারে শেষ ধাপ–বিজয়। যে দেখতে পায় প্রাপ্তি এবং সিদ্ধি। বিশ্বাসকে ধরে রাখে সে প্রতিটা ধাপে। শেষ অবস্থাটি কল্পনা করতে পারে বলে, সেটা অর্জন করার বিশ্বাসও আছে তার।

ভয় যখন আপনার দরজায় কড়া নাড়ে; যখন চিন্তা, সন্দেহ এবং কষ্ট আপনার মনে মাথাচাড়া দেয়, তখন নিজের কল্পনাকে ধরে রাখবেন। বিশ্বাস করুন, ভরসা রাখুন; আপনার অবচেতন মন জন্ম দেবে এমন এক শক্তির যা এনে দেবে আত্মবিশ্বাস এবং শক্তি।

যতদিন না "সূর্য উঁকি দেয়, দূর হয় অন্ধকার", ততদিন লেগে থাকুন।

The Online Library of Bangla Books
BanglaBook.org

চার

অবচেতন মন এবং সম্পদ

যখন শেয়ার বাজারে ধ্বস নামে, অথবা মানুষ তার বিনিয়োগ অন্য কোনভাবে হারিয়ে ফেলে, তখন আর মানুষ মাথা তুলে দাঁড়িয়ে থাকতে পারে না। বড় অসহায় হয়ে পরে তারা। এর কারণও সেটাই–অবচেতন মনের শক্তিকে কাজে লাগাতে না পারা; ভেতরে শক্তির যে গুদাম আছে, সেটার চাবি খুঁজে না পাওয়া!

যে মনে মনে নিজেকে গরীবভাবে, সে নিজেকে আবিষ্কার করে গরীবী হালতে। কিন্তু যার মনে প্রাচুর্যতার স্বপ্ন, তার আশপাশে ঘিরে থাকে প্রাচুর্য লাভের সব উপকরণ। মানুষ দরিদ্র জীবন-যাপন করবে, তেমনটা কখনওই হবার কথা ছিল না। আপনি চাইলেই পারবেন ধনী হতে, যা যা দরকার তার সব মিলবে; উদ্বৃত্ত থাকবে প্রচুর। নিজের মনের শব্দের মাধ্যমে মন থেকে ভুল চিন্তাকে সরিয়ে দিতে পারবেন আপনি, সেই সঙ্গে গেঁথে দেবে সঠিক চিন্তাগুলো।

বিগত পঁয়ত্রিশ বছর অনেক লোকের সঙ্গে কথা বলেছি আমি; সবার অভিযোগ এক– বছরের পর বছর ধরে নিজেকে বুঝিয়ে যাচ্ছি যে আমি ধনী, আমি বিত্তশালী। কিন্তু কিছুই হচ্ছে না।

সহজেই বুঝতে পারলাম, যখন তারা বলে “আমি ধনী, আমি বিত্তশালী”; তখন ওদের মনে হয় যে নিজের কাছেই মিথ্যে বলছে।

এক লোক বলছিল, “ক্লান্ত হয়ে যাবার আগ পর্যন্ত নিজেকে বোঝাই যে আমি বিত্তশালী। কিন্তু কাজের কাজ তো কিছু হচ্ছেই না, বরঞ্চ উল্টো হচ্ছে। বলার সময়েই বুঝতে পারছিলাম, কথাটা সম্পূর্ণ মিথ্যা।”

এই লোকটার মতো অন্যান্যদের কথাও আসলে চেতন মন নিতে পারেনি। যা সে বিশ্বাস করে, এই কথাগুলো তার একেবারে উল্টো। আর তাই সেটাই

BanglaBook.org

আরও বাস্তব হয়ে ওঠে। নির্দিষ্ট করে বলা হলেই সবচাইতে ভালো কাজ করে অটো-সাজেশন, সেই সঙ্গে যদি তা মানসিক কোন দ্বন্দ্বের জন্ম না দেয়। তাই এই লোকের বক্তব্য পরিস্থিতিকে আরও ঘোলাটে করে তুলেছে।

অবচেতন মন আপনার কথা বা বাক্যকে বিশ্বাস করে না। করে আপনার বিশ্বাস এবং আস্থাকে। তাই প্রকট চিন্তার ছাপই সবসময় পড়ে অবচেতন মনে।

যাদের সমস্যা হচ্ছে, তারা নিম্নোক্ত পদ্ধতি অনুসরণ করতে পারেন। বিশেষ করে ঘুমুবার আগে এই বাক্যটা বারবার বলুন: "দিনে দিনে আমার বিশ্বাস এবং আগ্রহের সব ক্ষেত্রে উন্নতি হচ্ছে।" এতে করে আপনার মনে কোন দ্বন্দ্বের সৃষ্টি হবে না। কেননা আপনার চেতন মন তাতে অবিশ্বাসের কোন কারণ খুঁজে পাবে না।

এক ব্যবসায়ীকে একবার পরামর্শ দিয়েছিলাম। বেচারার বেচা-বিক্রি দিন দিন কমে যাচ্ছিল, ফলশ্রুতিতে চিন্তিত হয়ে পড়ছিল সে। অফিসে বসে ওকে শান্ত একটা পরিবেশ তৈরি করার কথা বললাম। এরপর একটা বাক্য শিখিয়ে দিলাম, যেটা বারবার বলতে থাকতে হবে।

"আমার বিক্রি বাড়ছে প্রতিদিন, আমি এগোচ্ছি; উন্নতি হচ্ছে আমার। বিত্তশালী হচ্ছি দিন দিন।"

চেতন এবং অবচেতন মন এই বাক্যের মাঝে সন্ধির একটি উপায় খুঁজে পেল। ফলাফল যে এল দ্রুতই, তা নিশ্চয়ই বলে দিতে হবে না?

উপরের পদ্ধতিতে অবচেতন মনকে সম্পদের ধারণার সঙ্গে পরিচিত করিয়ে দেয়ার একটি সহজ উপায়। হয়তো এই অধ্যায় পড়ার সময় আপনি মনে মনে বলছেন, "আমার সম্পদ এবং সফলতা দরকার।"

এই পদ্ধতি অনুসরণ করুন তাহলে: প্রতিদিন তিন থেকে চার বার, পাঁচ মিনিট করে নিজেকে শোনান,"সম্পদ–সফলতা।"

শব্দগুলোর শক্তি অসাধারণ। অবচেতন মনের ক্ষমতার ধারক-বাহক এরা। মনের ভেতর যে শক্তি আছে, সেটাকে স্থির করুন। তাহলেই শব্দগুলোর আসল রূপ আপনার জীবনে ফুটে উঠবে।

এক্ষেত্রে আপনি বলছেন না যে আপনি সফল অথবা আপনি ধনী। আপনি চাইছেন ভেতরে লুকিয়ে থাকা অবচেতন মনের শক্তিকে বাইরে বের করে আনতে। যখন "সফলতা" বা "সম্পদ" শব্দগুলো উচ্চারণ করেন, তখন মনে কোন দ্বন্দ্বের জন্ম নেয় না। উল্টো সফলতা বা সম্পদের অনুভূতি আপনার মনে আস্তে আস্তে বেড়ে ওঠে। সম্পদের অনুভূতি সম্পদ বয়ে আনে। সফল হবার অনুভূতি বয়ে আনে আরও সফলতা। একথা সর্বদা মনে রাখতে হবে। অবচেতন

BanglaBook.org

মন হচ্ছে ব্যাঙ্কের মতো, অনেক বিশ্বজনীন ব্যাঙ্ক। এতে যা জমা রাখা হয়, তাকে বহুগুণে ফুলিয়ে-ফাঁপিয়ে ফিরিয়ে দেয়।

তা সে ভালো কিছু হোক, বা মন্দ।

যখন বলবেন যে "যথেষ্ট নেই", অথবা "কমতি আছে", অথবা "আমি মর্টগেজ চোকাতে পারব না," তখন ধরে নেবেন যে ব্ল্যাঙ্ক চেক লিখছেন। যদি ভবিষ্যতের ব্যাপারে ভয় কাজ করে আপনার মাঝে, তাহলেও তাই। নিজের দিকে তখন ঋণাত্মক সব সমস্যা টেনে আনছেন নিজেই।

অবচেতন মন কিন্তু আপনার ভয় এবং বিশ্বাসকে আপনার অনুরোধ হিসেবে দেখে। তারপর নিজের মতো করে ধ্বসিয়ে ফেলে সব বাধা, বিপত্তি এবং কমজোরি। ওর কাছে– সম্পদের অনুভূতি আছে যার মনে, তাকে আরও সম্পদ দেয়া দরকার। যেখানে খামতি আছে সেই অনুভূতির, সেখানে আরও খামতি দরকার।

অবচেতন মন থেকে আরও জন্ম নেয় জটিল সব আগ্রহ। তাই প্রতিদিন সকালে যখন ঘুম ভাঙে, তখন সফলতা, সম্পদ, শান্তি এবং উতকর্ষতার গল্প শোনান নিজেকে; ওগুলো নিয়ে ভাবুন; যত বেশি সম্ভব মনকে এসব বিষয়ে ব্যস্ত রাখুন। ভালো চিন্তা আস্তে আস্তে আপনার অবচেতন মন রূপী ব্যাঙ্কে জমা হবে, বয়ে আনবে সমৃদ্ধি... উন্নতি।

আপনি সম্ভবত মনে মনে বলছেন, "অনেক করেছি ওসব। লাভ হয় না।" আপনি ফল পাননি, কারণ সম্ভবত এই কাজ করার মিনিট দশেকের মাঝে আপনাকে পেয়ে বসেছে সব হারাবার ভয়। তাই যতটুকু অগ্রগতি হয়েছিল, তাও হয়ে গিয়েছে নস্যাৎ। যখন জমিতে কোন বীজ বপন করবেন, তখন কিন্তু সেটাকে ওখানেই রেখে দিতে হয়। খুঁড়ে বের করে আনলে ফসল ফলে না।

উদাহরণ হিসেবে ধরে নিন আপনি বললেন, "আমি বোধ হয় এবারের পেমেন্টটা দিতে পারব না!"

"আমি বোধ হয়–" এই শব্দ দুটো উচ্চারণ করার সঙ্গে সঙ্গে থেমে যান। মনের ভেতর ফুটিয়ে তুলুন ভালো সব চিন্তা। এই যেমন, "রাত-দিন উন্নতি হচ্ছে আমার, সব বিষয়েই।"

সব বিষয় বলতে কিন্তু জ্ঞান, প্রজ্ঞা এবং জাগতিক সব কিছুই অন্তর্ভুক্ত।

সম্পদ বলতেই আমরা বুঝি অর্থ, বিনিময়ের প্রতীকও এটাই; অর্থ আরও প্রতিনিধিত্ব করে স্বাধীনতা, প্রাচুর্য, আয়েস এবং শুদ্ধতা। এমন কাউকে চিনি না আমি যে নিজের সম্পদ নিয়ে সন্তুষ্ট। সে আরও চায়, আরও।

BanglaBook.org

অনেকের ধারণা, তাদের অর্থের মূল্য দক্ষিণ আফ্রিকা বা আমেরিকার ট্রেজারিতে থাকা স্বর্ণের মূল্যের ওপর নির্ভর করে। অন্যরা দিন কাটায় ভয়ে ভয়ে–না জানি কবে কমে যায় তাদের সম্পদের মূল্য। রক্ত যখন শান্ত ভাবে, পরম নিখুঁতভাবে আপনার দেহে ছুটে যাচ্ছে, তখন চিকিৎসক আপনাকে সুস্থ বলে রায় দেন। তেমন যখন অর্থ আপনার জীবনে বয়ে চলে বিনা সমস্যায়, আপনার সব সমস্যার সমাধান দেয় এবং উদ্বৃত্ত থাকে, তখন আপনি সম্পদশালী।

উদাহরণ স্বরূপ, রেডিয়ো যদি শোনেন এবং জানতে পারেন যে শেয়ার বাজারে ধ্বস নেমেছে, ভয়ে-আতঙ্কে আধমরা হয়ে যাবেন। অথচ রেডিয়ো একটা ঘোষণা বা কোন পরিসংখ্যানবিদের বের কথা উপাত্ত ছাড়া সেটা তো আর কিছু না। আপনার আর্থিক স্থৈর্য এবং সমৃদ্ধি নির্ভর করে আপনার অবচেতন মনের সফলাতার অনুভূতির ওপর।

অবচেতন মনকে সম্পদ এবং সফলতার টোপ গেলাতে গিয়ে ভুলেও কখনও বলবেন না যে, "আমি অর্থ-কড়ি ঘৃণা করি।" "ওটা অশুভ জিনিস।" "সব অনর্থের মূল।" মনের এহেন মনোভাবের ফল হবে একটাই–অর্থ পাখা গজিয়ে উড়াল দেবে। কেননা তখন আপনি অবচেতন মনকে ভিন্ন রকম দুটো আদেশ দিচ্ছেন... শুধু ভিন্নই নয়, একেবারে উল্টো। একে-অন্যকে তাই উপশম করে ফেলবে, কাজের কাজ বলতে হবে না কিছুই।

যুগে যুগে নানা রূপ ধারণ করেছে অর্থ। আপনি অবচেতন মনকে এটাই বোঝাতে চাইবেন যে আপনার জীবনে এর প্রবাহ অটুট আছে, সব সমস্যা মিটাতে সমর্থ হচ্ছে সে।

এই দেশে আপনার অর্থনৈতিক স্বাস্থ্য ঠিক রাখার জন্য অর্থের দরকার। তাই আপনার দরকার হবে উদ্বৃত্তের এবং সেটা আপনার কাছে থাকা দরকারও। এখনও বিশ্বাস করতে শুরু করুন, সেই সঙ্গে মনকে বোঝান যে অর্থ একটা দারুণ জিনিস। একে ভালবাসতে শুরু করুন, গড়ে তুলুন বন্ধুত্ব। সব সময় বাড়তি থাকবে আপনার কাছে, অভাবে পড়তে হবে না।

ভালবাসা একটি বন্ধন। যদি আপনি আপনার কাজ বা আপনার পেশাকে ভাল না বাসেন, তাহলে কখনওই সফল হতে পারবেন না। ভালবাসা স্থির থাকে না, বেড়েই চলে... বেড়েই চলে। সম্পদের ধারণাকে ভালবাসুন। এমন তীব্রভাবে যেন সেটা অবচেতন মনে স্থির হয়ে যায়। যে বস্তুকে আপনি সমালোচনা করবেন, সেটা কোনদিন আপনার জীবনে স্থির হবে না।

BanglaBook.org

মূলনীতির কাতারে পড়ে, এমন একটা ব্যাপার আপনার জানা আছে: অর্থ যখন দেশে মুক্তভাবে প্রবাহিত হয়, তখন তার অর্থনৈতিক অবস্থা ভাল থাকে। আপনার জীবনেও তাই নিয়ে আসুন অর্থের এক উল্লেখযোগ্য প্রবাহ, যেন আপনার মানসিক স্বাস্থ্য ভাল থাকে। বিশ্বাস করুন যে অর্থ শুভ এক বিষয়, এর দ্বারা কত উত্তম কাজ করা সম্ভব তা ভাবুন। এমন এক মানসিক ইনলেট এবং আউটলেট হয়ে যান, যেখানে ক্রমাগত আসতে থাকে অর্থ... সেই সঙ্গে সেখান থেকে বেরোতেও থাকে।

যদি অর্থনৈতিক সমস্যায় থাকেন, যদি নুন আনতে পান্তা ফুরায়– তাহলে বলতেই হয় যে অবচেতন মনকে বোঝাতে আপনি ব্যর্থ। নিশ্চয়ই এমন অনেককে আপনি জানেন যারা দিনের খুব অল্প একটা সময় কাজ করে প্রচুর অর্থ কামাই করে। তারা কষ্ট করে না, করে না মানবেতর জীবন-যাপন। মাথার ঘাম পায়ে ফেলে এবং শরীরের রক্তকে ঘামে পরিণত করা ছাড়া সফল হওয়া যাবে না– এই গপ্পো বিশ্বাস করবেন না। যে কাজকে ভালবাসেন, সেটাই করুন। এবং করুন সেই কাজ সম্পাদনের আনন্দ পেতে। দরকার হলে গান গান কাজের মাঝে। যদি কাজকে ভালবাসতে পারেন, তাহলে জীবনে সফলতা আসবেই আসবে।

এক এক্সিকিউটিভকে চিনি আমি। বছরে ষাট হাজার ডলার মাইনে পায়। গত বছর দশ মাসের জন্য নৌ-ভ্রমণে গিয়েছে সে। দেখেছে পৃথিবী, পান করেছে তার রূপ-সুধা।

নিজের অবচেতন মনকে বোঝাতে পেরেছে সে, ওই পরিমাণ অর্থ ব্যয়ের ক্ষমতা তার আছে। আমাকে বলেছিল, এমনও অনেক লোক ওর অধীনে কাজ করে যারা ব্যবসা বোঝে ওর চাইতে ভাল। কিন্তু সপ্তাহে কামায় মাত্র একশো ডলার। কিন্তু কোন আইডিয়া... কোন উচ্চাকাঙ্ক্ষা নেই বলে ওপরে উঠতে পারছে না।

অর্থ আসলে ব্যক্তি-বিশেষের অবচেতন মনের বিশ্বাস। "আমি কোটিপতি, আমি কোটিপতি"– একথা বললেই আপনি কোটিপতি হয়ে যাবে না। কেবলমাত্র নিজের মনকে সম্পদ এবং সফলতার সঙ্গে পরিচিত করিয়ে দিতে পারলেই আপনি অর্থ-সচেতন মানসিকতা গড়ে তুলতে পারবেন।

আমাদের চার ছাত্রের একজন আজ সেলস ম্যানেজার, অথচ আগে সে কামাই করত সপ্তাহে পঁচাত্তর ডলার। সেলসম্যান লোকটা আজ কামাই করে বছর বারো হাজার! পরিবর্তনটা এসেছে মাত্র কয়েক মাসের মধ্যে।

BanglaBook.org

প্রতিদিন সকালে দাড়ি কামাবার সময় আয়নার দিকে তাকিয়ে লোকটা বলত, "তুমি ধনী, তুমি সফল।" কয়েক সপ্তাহ ধরে চলল এই রুটিন। আট সপ্তাহের মাঝে আচমকা পদোন্নতি পেল সে, একলাফে পেরিয়ে গেল আটজন সেলসম্যানকে। দাড়ি কামাবার সময় আপনার দেহ, মানসিকতা সব শান্ত এবং রিল্যাক্স হয়ে যায়। আগে যেমনটা বলা হয়েছে, এমন পরিস্থিতিতে অবচেতন মন বারংবার উচ্চারিত শব্দগুলোকে সাজেশন হিসেবে নিয়ে নেয়।

উইলশায়ার থিয়েটারে, আমাদের বিশাল বড় ক্লাসের সদস্যরা এই প্রসঙ্গে প্রায়ই একটা প্রশ্ন জিজ্ঞেস করেন।

"যদি আমার একটি বিশেষ অঙ্কের দরকার হয়, এই যেমন এক হাজার ডলার, তাহলে কি আমি শুধু সেটার দিকেই মনোযোগ দিব?"

দিতে পারেন, তাতে লাভও হবে। তবে ভাল হয় কোন নির্দিষ্ট অঙ্কের মাঝে ভাবনাকে সীমাবদ্ধ না করে ফেললে। কেননা আপনি অবচেতন মনে যে বীজ বপন করবেন, তা সহস্রগুণে ফুলে ফেঁপে ফিরে আসবে।

প্রাচুর্যের সূত্র মেনে কাজ করে অবচেতন মন। প্রকৃতি হিসেব করে কিছু দেয় না, আর যা দেয় তাতে কোন কমতি রাখে না। নিজের মূল্য নিজের কাছেই বাড়াতে হবে তাই। যদি জীবনের সঙ্গে দরকষাকষি করে দিনে এক পেনি চান, নাহলে মহাবিশ্ব সেটাই দেবে আপনাকে। আরও অর্থ চায় অনেকেই, কিন্তু অবচেতন মনে তাদের কাছে পঁচাত্তর ডলারই অনেক বেশি। তাই যা চাওয়া উচিত, তার চাইতে অনেক কম দাবি জানায় সে মহাবিশ্বের কাছে।

অর্থের চেতনা বৃদ্ধির খুব সহজ একটা পদ্ধতি আছে। দিনের মধ্যে কয়েকবার এই বাক্যটা উচ্চারণ করেন: "আমি অর্থ পছন্দ করি, ভালবাসি; বুঝে শুনে খরচ করি, খরচ করি প্রজ্ঞার সঙ্গে। অর্থ আমার জীবনে প্রতিনিয়ত প্রবাহিত হচ্ছে। এটা ভাল, খুব ভাল।"

এর ফলে অর্থের প্রতি আপনার প্রকৃত, কাজের মনোভাব গড়ে উঠবে। কখনও বলবেন না, "অর্থ একটি বাজে ব্যাপার; জঘন্য জিনিস, এবং দাগযুক্ত।"

অর্থ চায়, এমন এক যুবক গোয়েন্দা এই পদ্ধতি কাজে লাগিয়েছিল। একদিন সকালে উঠে কেন যেন ওর মনে হলো, নিজের অভিজ্ঞতা নিয়ে একটি ছোট গল্প লেখা দরকার। চুপচাপ বসে লিখতে শুরু করল সে; লেখাটা সমাদৃত হলো। এরপর আরও অনেক গল্প লিখল সে, প্রত্যেকটার জন্য উপযুক্ত সম্মানীও পেল। অর্থ এসেছিল ওর মনের চিন্তার রূপ ধরে। আপনার মনও পারে এমন কিছু একটা আবিষ্কার করতে। হয়তো নতুন কোন বইয়ের কাহিনী, অথবা কোন নাটক। অবচেতন মনের সর্বোচ্চ ব্যবহারটি করুন।

BanglaBook.org

এক সেলস ম্যানেজারকে চিনতাম। সকালে ঘুম থেকে ওঠা মাথা নিজের সেলস ক্যাম্পেইনের জন্য নানা আইডিয়া ভর করত ওর মাথায়। অচিরেই দেখা গেল, সে কোম্পানির প্রেসিডেন্টে পরিণত হয়েছে; ওর মতো আর কোন সেলস ম্যানেজার পায়নি সেই কোম্পানি।

আপনার অবচেতন মনের কাছে আইডিয়ার অভাব নেই, অগণিত আইডিয়া এরইমধ্যে খেলে বেড়াচ্ছে আপনার চেতন মতে; ব্যাঙ্কের অ্যাকাউন্টে জমা হচ্ছে অর্থের রূপ নিয়ে। বাজার উঠতির দিকে থাকুক বা পড়তির, এই পদ্ধতি চলতেই থাকবে। ডলার বা পাউণ্ড-স্টার্লিং-এর দাম ওঠা-নামার সঙ্গের এর কোন সম্পর্ক নেই!

আপনার সম্পদ প্রকৃতপক্ষে বণ্ড, স্টক বা ব্যাঙ্কে রাখা অর্থের ওপর নির্ভর করে না। এগুলো সবই প্রতীক, অবশ্যই উপকারী। কিন্তু যেটা আমি বলতে চাইছি তা হলো–যদি অবচেতন মনকে আপনি বোঝাতে পারেন যে আপনি ধনী এবং আপনার জীবনে অর্থের প্রবাহ শক্তিশালী, তাহলে জীবনে সব সময় থাকবে অর্থের ঘনঘটা।

যদি বিশ্বাস করেন যে অর্থ বা সম্পদ আপনার চাকরি বা পরিশ্রমের ওপর নির্ভর করে, তাহলে আপনার বোঝায় ঘাটতি আছে। আপনি নিজের বিশ্বাসের বন্ধনে বাঁধা পড়েছেন! এই দুনিয়া কারণ এবং ফলের দুনিয়া। যদি টাকার নিয়ে দুশ্চিন্তা করেন, ভাবেন...তাহলে এর ফলে সৃষ্ট খামতি থেকে জন্ম নেবে আরও অভাব। আপনার মানসিক দৃষ্টিভঙ্গি হচ্ছে সেই কারণ; আর অর্থের অভার তার ফল।

অনেকের জীবনে যে দারিদ্রতা দেখা যায়, তার কারণ মাত্র একটা অনুভূতি। অনেকেই সেটা ধরতে পারেন, তবে অনেক দেরি আর ভুল করে। সেটা হচ্ছে–ঈর্ষা।

উদাহরণস্বরূপ, ধরুন আপনি ব্যাঙ্কে অল্প পরিমাণ টাকা জমা করছেন। এদিকে আপনার চোখের সামনে আপনারই কোন শত্রু অনেক বড় অঙ্কের টাকা জমা দিচ্ছে। তাহলে কী আপনার মনে ঈর্ষার জন্ম দেবে? এই অনুভূতিকেও বাগে পেতে পারেন আপনি। বারবার নিজেকে বলুন, "কী দারুণ, লোকটার উন্নতিতে আমি খুশি! চাই ও আরও উন্নতি করুক!"

আপনি কি জানেন, এর ফলে কী হবে? আপনি প্রকৃতপক্ষে অবচেতন মনটাকে ভরিয়ে তুলছেন সম্পদের ভাবনায়! ঈর্ষাকে পুষে রাখা মানে নিজ হাতে নিজের অবচেতন মনের ক্ষতি করা। কেননা এতে কেবলই মনের ওপর খারাপ

BanglaBook.org

প্রভাব পরে। তাই অর্থ বয় আপনার দিকে, আপনার থেকে দূরে নয়–এটাই হওয়া উচিত আপনার ভাবনা।

যদি কখনও কোন ব্যক্তির সম্পদ বা উন্নতি দেখে বিরক্ত বা ঈর্ষান্বিত হন, তাহলে সঙ্গে সঙ্গে নিজেকে বোঝান যে ওই লোকটার জন্য আপনার খুশি হওয়া উচিত। তার উত্তরোত্তর উন্নতি কামনা করেন আপনি। এই চিন্তাটা আপনার মনের খারাপ ধারণাকে সরিয়ে দেবে, এবং অবচেতন মনের আইনের কারণে অর্থ বইবে আপনার দিকে।

হয়তো দিন আনে দিন খায়, এমন কাউকে চেনে আপনি; তারা অর্থের জন্য কতই না কষ্ট করে। ওদের কথোপকথন শুনেছেন কখনও? অধিকাংশ ক্ষেত্রে ওদের আলাপচারিতা বাতুল পথে পরিচালিত হয়: যারা সফল, তাদের দিকে আঙুল তোলে তারা; নিজেদের ব্যর্থতার জন্য তাদেরকে দায়ী করে। বানিয়ে বানিয়ে হয়তো বলে–লোকটা একটা শয়তান, গুণ্ডা দল চালায়। নইলে এত বড়লোক হলো কী করে?

এই জন্যই আজ তাদের এই অবস্থা। যে জিনিসটা ওরা চায়, সেটাকেই গালিগালাজ করে। এসব কথা বলার কারণ হলো, ওরা সফল ব্যক্তিদের ঘৃণা করে। অন্যের সফলতাকে নিজের করে পেতে চায়। অর্থকে দূরে যেতে বাধ্য করার সবচেয়ে সহজ উপায় হলো, তার সমালোচনা করা; আপনার চাইতে বেশি আছে যার কাছে, তাকে ঘৃণা করা।

সুযোগ মেলেনি বলতে চাচ্ছেন? আপনার বাবা, মা বা আত্মীয়রা কখনও আর্থিক সাহায্য করেনি বলে অভিযোগ করছেন? এখনই তা বন্ধ করুন। শুনে রাখুন, সম্পদের পথ হচ্ছে নিজের মনকে সুস্থ করার মধ্যে। আপনার অবচেতন মনে রয়েছে অগণিত রশদ, যা চাইছে একটা রাস্তা...বেরিয়ে আসার পথ।

যদি সন্দেহ জন্ম নেয় মনে যে কোন ব্যক্তি অনৈতিক উপায়ে অর্থ কামাচ্ছে, এবং এ জন্য যদি আপনার মনে চিন্তার জন্ম নেয়...তাহলে তাকে নিয়ে ভাবা বন্ধ করুন। আপনি জানেন যে লোকটি তার অবচেতন মনের ক্ষমতাকে উল্টো পথে কাজে লাগাচ্ছে। তাই শুধু শুধু আর তার সমালোচনা করবেন না। কারণটা আগেই উল্লেখ করা হয়েছে।

যদি অর্থনৈতিকভাবে কোন সমস্যার মাঝে পড়েন, তাহলে বুঝবেন যে সেই সমস্যাটা আসলে রয়েছে আপনার মনে। এখন আপনি পারবেন সেই সমস্যাকে দূরীভূত করতে। সবার সঙ্গে ভাল ব্যবহার করুন, ভাল সম্পর্ক গড়ে তুলুন।

আজকে যখন ঘুমুতে যাবেন, আমরা যেসব পদ্ধতি নিয়ে আলোচনা করলাম, সেগুলো কাজে লাগিয়ে দেখুন। বারবার বলুন, "সম্পদ," শান্ত মনে।

BanglaBook.org

বারবার বলুন, যেন কোন মন্ত্র। সম্পদ–ঘুম পাড়ানী গানের মতো বারবার বলুন শব্দটি। ফল দেখে নিজেই হতবাক হয়ে যাবেন। বানের জলের মতো সম্পদ ভেসে আসবে আপনার দিকে।

অবচেতন মনের অনেক মিরাকলে এটাও একটা!

The Online Library of Bangla Books
BanglaBook.org

পাঁচ

অবচেতন মনকে কাজে লাগিয়ে বৈবাহিক সমস্যা থেকে উত্তরণের উপায়

তালাক আটকাবার জন্য সর্বোৎকৃষ্ট সময় হলো–বিয়ের আগে।

আপনার অভ্যন্তরীণ শক্তির ব্যাপারে অজ্ঞতাই, বিবাহিত জীবনে সকল সমস্যার হেতু। আপনার উপযুক্ত স্ত্রী বা স্বামীকে কীভাবে খুঁজে বের করতে হবে, তা শিখে নিন। ধরুন আপনি একজন মেয়ে, স্বামী খুঁজছেন। তাহলে বিয়ে কেন করতে হবে–বারবার সেটা নিজেকে বলবেন না। বলুন কেন বিবাহিত জীবন সুখের হতে হবে– তা। নিজের অভিধান থেকে মুছে ফেলুন অসম্ভব শব্দটি।

যে পারে, সে পারবে বিশ্বাস করে বলেই পারে। অবচেতন মন কীভাবে কাজ করে, তা এখন আপনি জানেন। আপনি জানেন যে এর ওপর যার ছাপ ফেলতে সক্ষম হবেন, বাস্তব দুনিয়ায় সে সেটারই প্রতিফলন আপনাকে দেখাবে। তাই অবচেতন মনকে বলুন, স্বামীর ভেতর কী কী গুণ দেখতে চান আপনি।

একটি পদ্ধতি বলি–রাতে আরাম করে বসুন আপনার আর্মচেয়ারে। চোখ বন্ধ করুন; দেহকে ছেড়ে দিন; ছেড়ে দিন মনকে। নিজেকে করে তুলুন আশুগ্রাহী। অবচেতন মনের সঙ্গে কথা বলুন। ওকে বোঝান: "আমি আমার জীবনে চাই এমন একজন পুরুষকে যে সৎ, অনুগত, দায়িত্ববান, দয়ালু, বিশ্বাসী

BanglaBook.org

এবং সমৃদ্ধ। সে হাসি-খুশি, শান্ত। এসব বৈশিষ্ট্য এখন আমার অবচেতন মনে গেঁথে যাচ্ছে। আস্তে আস্তে এগুলো আমার অংশ হয়ে যাচ্ছে। আমি জানি যে আকর্ষণের এক অপ্রতিরোধ্য নিয়ম আছে। তাই আমার অবচেতন মনের বিশ্বাস অনুসারে এমন একজন পুরুষকে আকর্ষণ করতে চাই। অন্য ভাবে বলতে গেলে, আমি জানি যে আমার অবচেতন মনের নির্ধারিত অনুভূতি, বিশ্বাস এবং ধারণা অনুযায়ি কোন পুরষকে আকর্ষণ করব।"

বারবার এই পদ্ধতি ব্যবহার করে অবচেতন মনের ভেতর গেঁথে দিন ধারণাটাকে। দেখবেন খুব সহজেই সেরকম একজন পুরুষকে আকর্ষণ করতে পারছেন। অবচেতন বুদ্ধিমত্তা এমন এক পথ খুলে দেবে, যার ফলে আপনি পছন্দের সঙ্গীর সঙ্গে মিলিত হবেন সহজেই।

নারী-পুরুষের বিয়ে হওয়া উচিত ভালবাসার ফল।

সততা, অকপটতা, দয়া এবং দৃঢ়তা কিন্তু ভালবাসারই অন্যান্য রূপ।

সফল বিবাহিত জীবনের জন্য চাই একে-অন্যকে ভালবাসা, সততাকে প্রাধান্য দেয়া। যদি কোন মহিলাকে কোন পুরুষ টাকার জন্য বিয়ে করে, তাহলে সেটাকে যথার্থ বিবাহ বলা চলে না। একই কথা খাটে সামাজিক অবস্থান এবং নিজেকের মূল্য বাড়াবার জন্য হলেও। কেননা ওখানে না আছে কোন সততা আর না আছে কোন অকপটতা। ওই বিয়েতে অন্তরের মেলবন্ধন নেই। যখন কোন মহিলা বলে, "কাজ করতে করতে ক্লান্ত হয়ে পড়েছি। বিয়ে করতে চাই, কেননা ওতে নিরাপত্তা আছে।" তখন সে ভুল কারণে বিয়ে করছে, মনের নিয়মকে সে মেনে চলছে না। তার চেতন-অবচেতন মনের পারস্পারিক সম্পর্ক এবং তাদের সিদ্ধান্তের ওপর নির্ভর করে নিরাপত্তার ব্যাখ্যা দেয় সেই মহিলা।

উদাহরণস্বরূপ, যদি কোন মহিলা এই বইতে পূর্বে বর্ণিত পদ্ধতিগুলো ব্যবহার করতে পারে, তাহলে তার সম্পদ বা সুস্বাস্থ্যের কোন অভাব হবে না। স্বামীর ওপর নির্ভর করা ছাড়াই অনেক বড় সম্পদের মালকিন হতে পারে সে।

BanglaBook.org

পিতা, পুত্র বা কোন কাউকেই দরকার হবে সেজন্য। সম্পদ, স্বাস্থ্য, আনন্দ, খুশি, অনুপ্রেরণা, পথনির্দেশনা, ভালবাসা, নিরাপত্তা, আনন্দ বা অন্য কোন কিছুর জন্যই কোন মহিলার তার স্বামীর ওপর নির্ভর করার দরকার নেই।

মহিলার নিরাপত্তা আসবে তার মন থেকে, মনের ভেতরে লুক্কায়িত ক্ষমতার কাছ থেকে। সঠিক উপায়ে সেই শক্তিকে কাজে লাগাবার মাধ্যমে বাড়াতে পারবে সেই নিরাপত্তাটুকু। টাকা বা প্রতিশোধের জন্য কাউকে বিয়ে করা, বলাই বাহুল্য, প্রতারণা ছাড়া আর কিছু নয়।

সচেতনভাবে হয়তো এক মহিলা এবং এক পুরুষ ভালবাসা বা একাকীত্বকে দূর করার জন্য বিয়ে করতে পারে। হয়তো দুটি হৃদয় হতে পারে এক; ভালবাসা, স্বাধীনতা এবং সম্মানের খাতিরে।

অনেকেই বলেছে আমাকে, "আরে, আমরা একে অন্যকে ভালবাসি। বিয়ে-টিয়ের দরকার কী?" এই প্রশ্নের উত্তর একেবারে সহজ-সরলঃ আমরা অবচেতন মনে যা অনুভব করি এবং সত্য বলে মেনে নেই, সেটাইকে বাস্তবে রূপ দিতে চাই। তাই এই যুক্তি একেবারেই খেলো এবং মিথ্যে। মনের আইন হচ্ছে–যেমনটা ভেতরে, তেমনটাই বাইরে।

এক নারী-পুরুষের কথা ধরা যাক, যারা ভুল করে ফেলেছে জীবনে। একজন মাদকাসক্তকে বিয়ে করেছে মেয়েটি; লোকটা কাজ করতে চায় না, তাই বাধ্য হয়ে তার খরচ চালাতে হয় মেয়েটিকে। এদিকে লোকটা যেমন নৃশংস, তেমনি জঘন্য প্রকৃতির। এ কথা সত্য যে মানসিক অবস্থার জন্য লোকটার দিকে আকৃষ্ট হয়েছে মেয়েটি; তাই বলে তাকে যে সারাটি জীবন নিজের ভুলের জন্য আফসোস করতে হবে–তার তো কোন অর্থ নেই। অথচ অবচেতন মনকে সঠিকভাবে কাজে লাগাতে পারলে, এমনটা ঘটত না। (যদি কোন কলার ছলকেতে পা পিছলে নর্দমায় পড়ে যান, তাহলে সেখানেই থাকা সহজ হবে, কিন্তু

BanglaBook.org

উচিত কাজটা হবে নর্দমা থেকে বেরিয়ে, নিজেকে পরিষ্কার করে নিয়ে আবার নিজের কাজে যাওয়া)।

তাই আমাদের গল্পের এই মেয়েটি করলো কী? সে ব্যাগ-ট্যাগ গুছিয়ে স্বামীকে পরিত্যাগ করল। বুঝতে পারছিল যে পরিস্থিতি সহ্যের বাইরে চলে গিয়েছে। যেহেতু একে-অন্যের মানসিকতার মাঝে আকাশ-পাতাল পার্থক্য, তাই এই লোকের সঙ্গেই মেয়েটির থাকা হবে বিশাল বড় অবিচার। দুইজন মানুষকে পরস্পরের সঙ্গে দড়ি দিয়ে বেঁধে রাখা যায়। কিন্তু তারপরও হয়তো দুইজনের মানসিকতার মাঝে থাকবে দুই মেরুর দূরত্ব।

যদি আপনার মন এবং হৃদয় থাকে অন্য কোথাও, তাহলে মানসিকভাবে ছাড়াছাড়ি হয়ে গিয়েছে আপনাদের। এমন পরিস্থিতিতে একত্রে থাকাটা কারও জন্যই উপকারী হবে না। বিয়ে হচ্ছে দুই হৃদয়ের মিলন। অথচ এমন কোন বিয়ে প্রকৃতপক্ষে বিয়েই নয়, যেখানে দুই হৃদয়ের মাঝে মিল নেই। পরকীয়া প্রথম প্রবেশ করে মানুষের হৃদয়ে। অনুভূতির বাসা সেখানেই। যদি আপনি আপনার সঙ্গী বা সঙ্গীনীর প্রতি ঘৃণা, অপছন্দ এবং অতৃপ্তি মনে জন্ম নেয়, তাহলে এরইমাঝে পরকীয়ায় লিপ্ত হয়ে গিয়েছেন তিনি।

আপনার মানসিক এবং অনুভূতি সংক্রান্ত কর্মকাণ্ডগুলো যদি খারাপ পথে পরিচালিত করেন, তাহলে বলতেই হবে যে আপনি পরকীয়ায় জড়িয়ে পড়েছেন। মনে রাখবেন, এসবের শুরু হয় মনের ভেতরেই। মনকে অনুসরণ করে দেহ, দেহ আগে পথ দেখায় না। এই বইয়ের পাতায় লেখা শব্দগুলো পড়ে হয়তো বলছেন, "আমি এক কমবয়সী দম্পতিকে চিনি, অল্প কিছুদিন আগে বিয়ে হয়েছে যাদের। দুজনেই মনের আইন অনুসরণ করেছে। একত্রে খুব আনন্দিত দেখাচ্ছিল তাদের। অথচ এখন চাচ্ছে আলাদা হতে।"

যে মানসিক ভঙ্গিমা ওদেরকে একে-অন্যের প্রতি অনুরক্ত করে তুলেছিল, তাকে ধরে রাখতে হবে; যদি বিয়েটাকে টেকাতে হয় তো। যদি কোন বিষয়ে

BanglaBook.org

ঝগড়া হয়, তাহলে হয়তো দুইজনের কারও মনে জন্ম নিতে পারে খারাপ কোন ধারণা। অচিরেই তা ধ্বংস করে দেবে পারিবারিক সব শান্তিকে।

ছোট ছোট যেসব ঝগড়া হয় দম্পতিদের মাঝে, সেগুলো খুব একটা ক্ষতিকর না। ক্ষতিকর হলো সেগুলোর কারণে মনে জন্ম নেয়া ঋণাত্মক ধারণা। যদি কয়েক মিনিটের মাঝে খারাপ ধারণা এবং উচ্চারণ করা বাজে কথাগুলো ভুলে যাওয়া হয়, তখন কোন ক্ষতি হয় না তাতে। কিন্তু যদি আহত মনের অনুভবটাকে বইয়ে থাকে কেউ, তাহলে জন্ম নেয় সমস্যা।

যদি কেউ স্ত্রীর কথা বা কাজে বিষণ্ন হয়, মন খারাপ করে থাকে, তাহলে সে পরকীয়ায় লিপ্ত হয়েছে। কেননা তার মনে জন্ম নিয়েছে তিক্ততা। যদি ক্ষমা না করে দেয়, অথবা ভালবাসা প্রকাশ না করে, তাহলে ক্ষতি হবে ওদের বিয়েরই।

যে ব্যক্তি তিক্ত এবং উদাসীন, সে তার তীক্ষ্ণ মন্তব্য গিলে ফেলুক; তাকে হতে হবে প্রশস্ত, প্রীতিজনক এবং বিনয়ী। অনুশীলনের মাধ্যমে এবং মানসিক প্রচেষ্টার মাধ্যমে, সে পারবে স্ত্রীকে অগ্রাহ করার স্বভাব পরিত্যাগ করতে; তারপর সে কেবল তার স্ত্রী সঙ্গে ভাল পাশাপাশি পেতেই সক্ষম হবে, পারবে ব্যবসায়িক সহযোগীদের সঙ্গেও। শান্তি এবং সাদৃশ্যর কথা ভাবুন, একসময় না একসময় তা পাবেন ঠিক।

আসুন, ঘ্যানঘ্যান করতে থাকা স্ত্রীর সম্পর্কে কিছু মন্তব্য করা যাক। অনেক ক্ষেত্রেই তার ঘ্যানঘ্যানানির কারণ একমাত্র মনোযোগ পাবার আকাঙ্ক্ষা; কখনও এর কারণ প্রেম এবং স্নেহ জন্য ক্ষুধা। তাকে এসব দিলেই মিটে যাবে ঘ্যানঘ্যানানি।

এমন একজন নারীও আছেন, যিনি স্বামীর হাত থেকে মুক্তি পেতে ঘ্যানঘ্যান করে থাকেন। কোন পুরুষের কাছ থেকে দূরে সরতে চাইলে, এর চাইতে উত্তর আর কোন পন্থা নেই!

BanglaBook.org

স্ত্রী ও স্বামী উচিত-সর্বদা একে অপরের ক্ষুদ্র ক্ষত বা ত্রুটিগুলি দেখা বন্ধ করা। প্রত্যেকের উচিত অপরের প্রশংসাসূচক, ইতিবাচক এবং বিস্ময়কর গুণাবলীর দিকে অধিক নজর দেয়া।

আপনার বৈবাহিক সমস্যা বা অসুবিধা প্রতিবেশী এবং আত্মীয়দের সঙ্গে আলোচনা করা–বিশাল বড় এক ভুল। ধরুন, উদাহরণস্বরূপ, একজন স্ত্রী বলছেন প্রতিবেশীকে, "জন কখনও আমাকে কোন টাকা দেয় না; আমার মায়ের সঙ্গে বাজে ব্যবহার করে; অতিরিক্ত মদ্যপায়ী, এবং ক্রমাগত আমার সঙ্গে অপমানজনক ব্যবহার বাড়িয়েই চলছে।"

এই স্ত্রী কিন্তু তার স্বামীকে প্রতিবেশী এবং আত্মীয়দের চোখে ছোট করছে; তাদের কাছে লোকটি আর আদর্শ স্বামী হিসাবে প্রতীয়মান হয় না। প্রশিক্ষিত পরামর্শদাতা ছাড়া, অন্য কারো সাথে আপনার বৈবাহিক সমস্যার কথা আলোচনা করবেন না। কেন আপনার সংসার নিয়ে মানুষজনকে নেতিবাচক চিন্তা করার সুযোগ দেবেন? তাছাড়া, স্বামীর ত্রুটিগুলো নিয়ে আলোচনা করে আপনি আসলে নিজের মধ্যেই সেই ত্রুটিগুলোকে তৈরি ও অনুভব করছেন? সত্যি বলছি! যেমনটা আপনি ভাবেন, যা অনুভব করেন...প্রকৃতপক্ষে আপনি তাই।

আত্মীয়রা সবসময় আপনাকে সবসময় ভুল পরামর্শ দেবে; ওদের পরামর্শ সাধারণত হয় পক্ষপাতদুষ্ট এবং আগেই মনঃস্থির করে রাখা, কারণ সেটা নৈমিত্তিক ভাবে দেওয়া হয় না। যে উপদেশ আপনি গ্রহণ করছেন, তার মাঝে যদি এই দুটোর যেকোন একটাও থাকে, তবে তা ভাল বা উপকারী নয়। এটা মনে রাখা ভাল যে–এমন দুজন মানুষ আসেনি যারা, একই ছাদের নিচে বাস করে; অথচ তাদের মাঝে মনের সংঘর্ষ, কষ্ট এবং উত্তেজনা থাকে না। আপনার বন্ধুদের সামনে পারিবারিক অশান্তি প্রদর্শন করবেন না। আপনাদের ঝগড়া নিজেদের ভেতরেই রাখুন... আপনার সঙ্গীর সমালোচনা প্রকাশ্যে করা থেকে বিরত থাকুন।

BanglaBook.org

যদি বাড়িতে ছেলেমেয়ে থাকে, তাহলে পিতার উচিত তাদের সামনেই তাদের মায়ের প্রশংসা করা; সময় সময়ে ভদ্রমহিলার কাজ এবং গুণের কথা উল্লেখ করা।

একজন স্বামীর উচিত না তার স্ত্রীকে নিজের দ্বিতীয় সংস্করণে পরিণত করার চেষ্টা করা। অনেকে নানা ধরনের নির্লজ্জ উপায়ে সেই চেষ্টা করে থাকে; এই প্রচেষ্টাগুলো সর্বদাই বোকামি; অনেক ক্ষেত্রেই তারা হয়ে দাঁড়ায় বিবাহ-বিচ্ছেদেরকারণ। মহিলার গর্ব এবং আত্মসম্মান ধ্বংসের চেষ্টা, পারিবারিক এবং বৈবাহিক বন্ধন দুর্বল করে তোলে।

সমন্বয় অবশ্যই প্রয়োজন; কিন্তু যদি আপনি নিজের মনের ভিতরে তাকান, নিজ চরিত্র এবং আচরণ অধ্যয়ন করেন, তবে জীবনের বাকি সময় ব্যস্ত রাখার মতো অনেকগুলি ত্রুটি খুঁজে পাবেন। যদি ভাবেন, "ওকে আমি আমার মতো করে গড়ে নেব",তাহলে প্রকৃতপক্ষে আপনি কষ্ট এবং বিবাহ-বিচ্ছেদের আদালত খুঁজছেন। আপনি দুঃখকে আনছেন খাল কেটে। আপনি শক্ত উপায়ে শিখতে হবে, নিজের মাঝে পরিবর্তন আনার কোন বিকল্প নেই।

আপনার যদি বৈবাহিক সমস্যা থাকে, তাহলে নিজেকে জিজ্ঞেস করুন–আপনি আসলে কী চান? তারপর বুঝতে পারবেন যে আপনি সেই লক্ষ্য অর্জন করার সামর্থ্য রাখেন। আপনি অন্য কোন সমস্যা যেভাবে সমাধান করেন, একই ভাবে করতে হবে আপনার বৈবাহিক সমস্যা সমাধান-ও। আপনি কি চান পরিষ্কারভাবে নির্ধারণ করুন; তারপর উপলব্ধি করুন–মন যা চায়, তা সে করে ছাড়ে।

একজন মহিলা আমাকে এক বার বলেছিল যে ত্রিশ বছর পর, তার স্বামীর বাড়ির ও ছেলেমেয়েদের অবহেলা করতে শুরু করেছে; সেই সঙ্গে ধরেছে মদ্যপান। মহিলা নিজ বাড়ি এবং হৃদয়ে শান্তি ও সাদৃশ্য আনতে চাইল। পরিস্থিতি বা অবস্থার দিকে কোন মনোযোগ না দিয়ে, সে চুপচাপ তার লক্ষ্যে

BanglaBook.org

স্থির করল মনকে; মহিলা জানত–যে দিকে সে মন দিচ্ছে, অবচেতন মন সেদিকেই তার সব শক্তি খাটাবে। তার গৃহে কয়েক মাস পর, শান্তি ও সাদৃশ্য আবার পুনরুদ্ধার হয়েছিল। এটি অবচেতন মন এর অলৌকিক ক্ষমতারই একটি দৃষ্টান্ত।

পরিস্থিতি মেনে না নিয়ে, তার বিরুদ্ধে লড়াই করলে, এই মহিলার অবস্থা আরও খারাপ হত। যদি ঘরে ঝগড়া-কলহ হয়, তাহলে আপনার মনোযোগ ব্যক্তিত্ব, পরিবেশ এবং অবস্থার থেকে দূরে রাখুন; এবং আপনার আদর্শের উপর আপনার মনোযোগ কেন্দ্রীভূত করুন–যা হতে হবে প্রেম, শান্তি এবং সাদৃশ্য। আপনার এই ধারণা উপর আপনার অবচেতন মন সাড়া দেবে।

আমি প্রায়ই এই প্রশ্নের সম্মুখীন হই, "যদি দুই পক্ষের কারও বিবাহ-বিচ্ছেদের তীব্র ইচ্ছা থাকে, এবং অন্যপক্ষের সমানভাবে তীব্র ইচ্ছা থাকে সম্পর্ক টিকিয়ে রাখার, এবং তারা উভয় আন্তরিক হয়ে, তাহলে কী হবে?"

এসব ক্ষেত্রে জন্ম নেয় একটি মানসিক-যুদ্ধ। গৃহযুদ্ধের সঙ্গে তুলনা দেয়া যায় ব্যাপারটাকে; আগে হোক বা পরে এটি প্রশমিত হবে; তবে, পক্ষদ্বয়ের মনোভাবের কারণে পরিস্থিতির স্থায়িত্ব প্রসারিত হতে পারে।

এই বৈবাহিক সমস্যা সমাধানের সঠিক এবং প্রকৃত উপায় হলো ব্যক্তিত্ব এবং অবস্থার ওপরে উঠে ভাবা, এবং আপনার আসল ইচ্ছার দিকে আপনার চিন্তাকে পরিচালিত করা। নিখুঁত সমাধান আসার জন্য চাই আপনার মধ্যে থাকা অসীম বুদ্ধিকে বিশ্বাস করা। আপনার অবচেতন মনের আইনের সঠিক প্রয়োগের মাধ্যমে, আপনি অসঙ্গতির মাঝখান থেকে বের করে আনতে পারেন সঙ্গতি; বিভ্রান্তির রাজত্বে পুনঃপ্রতিষ্ঠা করতে পারেন শান্তি। তাছাড়াও, অবচেতন মনের সঠিক প্রয়োগ, বিবাহ-জনিত নানা সমস্যার সমাধান করতে পারে।

অহেতুক গর্ব, রাগ এবং এমনকি প্রতিশোধ পর্যন্ত আপনাকে টেনে নিয়ে যেতে পারে বিবাহ-বিচ্ছেদের আদালতে। অথচ আপনার হৃদয় তখনও আপনার

BanglaBook.org

ছেড়ে স্বামীর কাছে! ভালোবাসা, শুভকামনা, এবং দয়াকে অনুমতি দিন। আপনার প্রকৃত ভালবাসার কাছে সে ফিরিয়ে নিয়ে যাবে। অবচেতন মনের সঠিক ব্যবহারের মাধ্যমে আপনি যে কোন সমস্যা নিরাময় করতে পারেন। আবার আপনার মধ্যে থাকা অন্তর্নিহিত জ্ঞান এবং তা থেকে আসা অন্তর্দৃষ্টি বা নির্দেশিকা শুনলে হয়তো আপনি এমন কোন বিয়ের হাত থেকে রক্ষা পেতে পারেন যা ভবিষ্যতে সমস্যার জন্ম দিত। আপনি এটা ব্যবহার করতে জানতেন না; এখন জানেন। যদি আপনার শুরুটা খারাপ হয়, তাহলে আপনি এই অধ্যায়ে বর্ণিত পদ্ধতি এবং কৌশল ব্যবহার করে এখন তাতে সামঞ্জস্য আনতে পারেন। আপনার সঙ্গীর চিন্তা ও অনুভূতি নিজের ভেতর তুলে ধরে এবং সর্বদা তার গুণগুলি উপভোগ করে আরও কাছাকাছি আসতে পারবেন আপনারা।

বৈবাহিক জীবনে পরিণত করতে পারবেন এক দারুণ অভিজ্ঞতা এবং আজীবন আনন্দের উৎসে।

The Online Library of Bangla Books
BanglaBook.org

ছয়

অবচেতন মন এবং পথনির্দেশনা

আমাদের অবচেতন মন কাজের ধারা সম্পর্কিত সাম্প্রতিক এক কলেজ ক্লাসে, উপস্থিত পুরুষদের একজন বলেন–দাড়ি কামাবার সময় তিনি তার সমস্যার সমাধান পেয়েছিলেন! এর কারন যখন তিনি ক্ষৌরি করছিলেন, তখন তার মন ছিল রিল্যাক্সড। অবচেতন মনের জ্ঞান এবং স্বজ্ঞা তখন এসেছিল চেতন মনের কাছে।

এই মানুষটি তার সমস্যাটি তীব্র এবং সচেতনভাবে বেশ কয়েকদিন ভেবেছেন। নিম্নলিখিত নির্দেশাবলী অনুসরণ করে তিনি ফলাফল পেয়েছিলেন: রাতে ঘুমুতে যাবার সময় তিনি বলতেন, "আমি এখন আমার গভীর মনের কাছে এই অনুরোধটি চালু করছি; আমি জানি এর উত্তর আছে, এবং আমি তা পাবো-ই।" প্রথম অধ্যায়ে, আপনাকে বলেছি যে সকালে ছয়টায় যদি আপনি জেগে উঠতে চান, তাহলে অবচেতন মন আপনাকে জাগিয়ে দেবে; কারণ আপনি ঘুমুতে যাবার আগে চিন্তা করছেন সে কথা। একইভাবে অবচেতন মন তার ব্যাপারটি দেখেছে; তার আছে শ্রেয়তর জ্ঞান, তা কাজে লাগিয়ে সে সঠিক উত্তরটি বের করে এনেছে।

BanglaBook.org

অনেক ক্ষেত্রেই দেখবেন যে জেগে ওঠার সঙ্গে সঙ্গে আপনি ঘুমুতে যাবার আগে ভাবা প্রশ্নটির উত্তর পেয়ে গিয়েছেন। আপনি তখনও অর্ধেক ঘুমিয়ে আছেন, এবং অর্ধেক জেগে আছেন; সেসময় অবচেতন মন তার অপরিসীম জ্ঞান নিয়ে মাথা ওঠাতে চায়।

যখন আপনি কোন সমস্যায় ভোগেন, তখন কী করেন? অনেক মানুষ উদ্বিগ্ন এবং বিরক্ত হয়; ব্যাপারটা পরিস্থিতিতে আরও খারাপ করে তোলে; কারণ অবচেতন মন সর্বদা আমরা কি ভাবছি, তাকে নিজের মাঝে টেনে নেয়।

অনেকে অবচেতন মনকে ব্যাঙ্কের সঙ্গে তুলনা করেন; আপনি ক্রমাগত এই সর্বজনীন ব্যাঙ্কে আমানত রাখছেন। শান্তি, সাদৃশ্য, বিশ্বাস এবং ঐক্যতানের বীজ যেন হয় সেটি–এদিকে লক্ষ রাখবেন; এগুলোকে সে ফিরিয়ে দেবে হাজার-ও গুণ করে; তারপর সমৃদ্ধি এবং সৌভাগ্য হবে আপনার ফসল। কীভাবে আপনি সমস্যার প্রতি প্রতিক্রিয়া দেখান? যদি রাগ, তিক্ততা, সমালোচনা এবং বিরক্তি দেখান–তাহলে আপনি এগুলোকেই আমানত হিসেবে ব্যাঙ্কে রাখছেন। যখন আপনার শক্তি প্রয়োজন; প্রয়োজন বিশ্বাস, এবং আস্থা, আপনি আর তাদের খুঁজে বের করতে পারবেন না; কারণ আপনি এইগুলি জমা করেননি আপনার ব্যাঙ্কে।

আনন্দ, ভালোবাসা, শান্তি এবং ভাল মমতা জমাতে শুরু করুন এখনই; ব্যস্ত রাখন এগুলোকে নিয়ে আপনার মনকে; ফলশ্রুতিতে অবচেতন ব্যাঙ্ক আপনাকে দেবে চক্রবৃদ্ধিহারে সুদ! আপনার এমনকী সবচাইতে অসম্ভব স্বপ্নটাও পুরো হবে সহজেই।

যখন আপনার সামনে কঠিন কোন সিদ্ধান্ত আসে, বা যখন আপনি আপনার সমস্যার সমাধান দেখতে ব্যর্থ হন, সঙ্গে সঙ্গে সেটাকে নিয়ে ইতিবাচকভাবে ভাবতে শুরু করুন। যদি আপনি ভীত এবং চিন্তিত হন, তাহলে কিন্তু

BanglaBook.org

ইতিবাচকভাবে ভাবতে পারবেন না। আসল চিন্তা হচ্ছে সেটা, যা গঠিত–সত্য, ন্যায়, উত্তম ধারণা নিয়ে।

সত্যিকারে চিন্তা ভয় থেকে মুক্ত। আপনি ভয় পাচ্ছেন, কারণ আপনি একটি মিথ্যা ধারণা নিয়ে বসে আছেন; অথবা ভুল কোন দৃষ্টিভঙ্গি নিয়ে। সম্ভবত আপনি বিশ্বাস করেন যে বাহ্যিক জিনিস, শর্ত বা পরিস্থিতি আপনাকে নিয়ন্ত্রণ করে, এবং তারা সবকিছুর মূলে। মনে রাখবেন–আপনি নিয়ন্ত্রণ করেন আপনার পরিবেশকে।

একটি সহজ কৌশল আছে, যা আপনি অনুসরণ করতে পারেনঃ মনকে শান্ত করুন; স্থির রাখুন দেহকে; শরীরকে শিথিল করতে বলুন; এটা আপনার আনুগত্যে আছে। আপনার দেহের নেই কোন নিজস্ব ইচ্ছা, উদ্যোগ, বা বুদ্ধি; এটা একটি মানসিক ডিস্ক, যা আপনার বিশ্বাস এবং ধারণাগুলি রেকর্ড করে মাত্র। আপনার মনোযোগ স্থির করুন; আপনার সমস্যার সমাধানই হবে আপনার চিন্তার কেন্দ্রবিন্দু। চেষ্টা করুন আপনার সচেতন মন দিয়ে সমস্যা সমাধানের। চিন্তা করুন–আপনি কত খুশি হবেন সমস্যার নিখুঁত সমাধান পেয়ে। আপনার মন যদি এদিক-ওদিক যায়, তাহলে আলতো করে ফিরিয়ে আনুন এই ঘুমের মধ্যে; এই আচ্ছন্ন অবস্থায় নিজেকে ইতিবাচকভাবে বলুন, "উত্তর এখন আমার মুঠিতে; আমি জানি, আমার অবচেতন মন জানে এর উত্তর।"

এবার নিজেকে বোঝান, উত্তর খুঁজে পেয়েছেন আপনি। তখন যে মানসিক অবস্থা হত, তাতে অবস্থান করুন। আপনার মনকে সেই অবস্থার ভেতর ঘুরে বেড়াতে দিন। তারপর ঘুমিয়ে পড়ুন। হয়তো প্রত্যাশিত সময়ের আগে আপনি ঘুমিয়ে পড়তে পারেন, কিন্তু আপনি উত্তরটির কথা ভাবছিলেন; তাই সময়ের অপচয় হয়নি।

BanglaBook.org

জেগে ওঠেও যদি উত্তরটি না পান, তখন অন্যকিছু নিয়ে ব্যস্ত হয়ে পড়ুন। যখন অন্য কিছু নিয়ে ব্যস্ত থাকবে আপনার মন, সম্ভবত তখন আচমকা উত্তরটা পেয়ে যাবেন...যেমন কিনা টোস্টারের ভেতর থেকে বেরিয়ে আসে টোস্ট।

আপনার সমস্যা সম্পর্কে কখনও এভাবে চিন্তা করবেন নাঃ "পরিস্থিতি খারাপ, আমি উত্তর পাবেন না।" "আমি কোন উপায় খুঁজে পাচ্ছি না।" "একেবারে অসম্ভব এই সমস্যাস সমাধান।"

আপনি মনের আইনের বিপরীতে যাচ্ছেন, এবং যতটুকু ইতিবাচক দিকে এগিয়েছিলেন, সব নষ্ট করে ফেলছেন। উত্তর সম্পর্কে চিন্তা করার কাজটা, সক্রিয় করে তোলে অবচেতন বুদ্ধিকে; যা সব জানে, সব দেখে, এবং যা জানে, "কীভাবে অর্জন করতে হয়"।

অবচেতন মনের তৈরি করার ক্ষমতা আছে; আছে বাধ্যতামূলকভাবে সচেতন মনের দেওয়া আদেশ পালনের ক্ষমতাও। সবসময় এই মনে রাখবেন সহজ সত্যটুকুঃ সচেতন মনের পছন্দ করার ক্ষমতা আছে; অবচেতন মন কেবল আদেশ পালন করে। পরেরটা আপনার বিশ্বাস গ্রহণ করে এবং মেনে চলে আপনার-ই দৃঢ়তাকে, এবং আপনার অভিজ্ঞতায় সেগুলোকে নিয়ে আসে। এটি একটি অসীম, সৃজনশীল শক্তি।

কিছুদিন পূর্বে আমি একটি ম্যাগাজিন থেকে একটি ক্লিপিং দেখলাম। তাতে লেখা, কীভাবে ডাঃ ব্যানটিং ডায়াবেটিস সমস্যার সমাধান পেয়েছিলেন? তিনি রোগটির ওপর করেছেন রোগের গভীর গবেষণা; একদিন ভদ্রলোক সকাল সকাল ঘুম থেকে ওঠেন। কেন যেন কুকুরের পচে যাওয়া অগ্ন্যাশয় নালী থেকে একটা তরল বের করে আনেন; এ-ই ছিল ইনসুলিনের উৎপত্তির গল্প, যা পরবর্তীতে লক্ষ লক্ষ লোককে সাহায্য করেছে।

সবসময় যে রাতারাতি একটি উত্তর পাবেন–তা কিন্তু না। হয়তো উত্তর পেতে সপ্তাহ, মায় মাস পর্যন্ত লেগে যেতে পারে। হতাশ হবেন না। প্রতিটি

BanglaBook.org

রাতে অবচেতন মনকে এমনভাবে শোনান কথাগুলো, যেন আগে কাজটা কখনও করেননি। বিলম্ব জন্য একটি কারণ হতে পারে এই যে–আপনি সমস্যাটিকে বড় ধরনের কোন সমস্যা বলে মনে করেন। আপনি নিজেই বিশ্বাস করেন যে তার সমাধানের জন্য লম্বা সময় লাগবে।

অবচেতন মন স্থান-কালের আলিঙ্গন মুক্ত। ঘুমাতে যান এই আপনার বিশ্বাস নিয়ে যে আপনার কাছে উত্তর আছে, এবং আছে সমাধান। আর তা আছে এখনই, ভবিষ্যতে নয়। অনঢ় বিশ্বাস রাখুন। এই বই পড়তে পড়তেই বিশ্বাস রাখুন যে একটি উত্তর আছে; যা আপনার জন্য নিখুঁত।

একটি অত্যন্ত সহজ কৌশল বলি। যুগ যুগ ধরে যা ব্যবহার করে অবচেতন মন থেকে উত্তর পাওয়া গিয়েছে: শান্তভাবে কী চান তা নিয়ে ভাবুন। এই যেমন কোন প্রশ্নের উত্তর, নিখুঁত সমাধান, অথবা সঠিক কোন সিদ্ধান্ত। মনকে অনুরোধ করার সবচেয়ে ভাল সময় হচ্ছে ঘুমাতে যাওয়ার ঠিক আগে আগে। শরীরকে শান্ত করে তুলুন; স্থির করুন আপনার মনের চাকা; নিজেকে ঘুমের কথা স্মরণ করিয়ে দিন, আস্তে আস্তে আপনি নিদ্রালু হতে শুরু করবেন, কিন্তু আপনি এখনও সচেতনভাবে আপনার মনোযোগ পরিচালনা করতে সক্ষম। উদাহরণস্বরূপ, আপনি পাশের ঘর থেকে কোন বাচ্চার কান্নার আওয়াজ শুনতে পাচ্ছেন। অথবা শুনতে পাচ্ছেন যে কেউ ঘরের ভেতর হাঁটাচলা করছে। ঘুমের মতো একটা অবস্থায় উপনীত হয়েছেন আপনি...আধো ঘুম আর আধো জাগরণ। (ন্যান্সি স্কুল থেরাপিউটিকস এই অবস্থার নাম দিয়েছে স্বপ্নপ্রয়াণ) এই আচ্ছন্ন অবস্থায় আপনি অবচেতন মনকে বলছেন আপনার সমস্যার ভার নিজের কাঁধে তুলে নিতে; উপরের প্রক্রিয়ার মাধ্যমেই ভার স্থানান্তরের কাজটি সবচাইতে সফলভাবে সম্পন্ন হয়। এতে আপনি কোন প্রতিপক্ষের কথা ভাবছেন না; আপনি ব্যবহার করছেন না আপনার ইচ্ছা শক্তি। আপনি কল্পনা করছেন কেবল সমাধানের কথা এবং আপনার স্বাধীন অবস্থা। সম্পূর্ণ সরলতা সাথে কাজটি করে

BanglaBook.org

দেখুন। মনের ভেতর রাখুন সহজ, প্রায় বাচ্চাদের মতো বিশ্বাস। নিজেকে কল্পনা করুন সব সমস্যা থেকে মুক্ত অবস্থায়।

সহজ উপায়টি সবচাইতে সেরা উপায়। একটি দৃষ্টান্তঃ ধরুন আমার একটি মূল্যবান আঙটি হারিয়ে গেছে; পারিবারিক সূত্রে পাওয়া আঙটি ছিল; আমি সর্বত্র খুঁজেও পেলাম না। আমি যা প্রচার করি, তা-ই অনুশীলনের সিদ্ধান্ত নিলাম! রাতে আমি একই ভাবে অবচেতনের সঙ্গে কথা বললাম, যেভাবে বলি কোন ব্যক্তির সঙ্গে। ঘুমিয়ে পড়ার ঠিক আগে আগে নিজেকে বললামঃ "তুমি সব জানো; তুমি জানো যে আঙটিটা কোথায়, এবং আমাকে সেই জায়গাটা দেখাও।"

সকালে ঘুম থেকে ওঠা মাত্র আমি শুনতে পেলাম কেউ বলছে, "রবার্টকে জিজ্ঞাসা করো!" আমার মনে হলো–বড় অদ্ভুত এই সমাধান। তারপরও অন্তর্নিহিত কণ্ঠের অনুসরণ করে জিজ্ঞেস করলাম।

রবার্ট জবাব দিল, "ওহ, হ্যাঁ। আমি বাসার সামনের ফুটপাত থেকে কুড়িয়ে আমার ড্রয়ারে রেখেছি; খুব একটা মূল্যবান বলে মনে হয়নি, তাই আমি কিছু বলিওনি কাউকে!" বিশ্বাস রাখুন, অবচেতন মন সর্বদা আপনাকে উত্তর দেবে।

আমাদের এক যুবক ছাত্রের সাম্প্রতিক অভিজ্ঞতার গল্প বলিঃ তার পিতার মহাপ্রয়াণ ঘটেছে, দৃশ্যত তিন কোন উইল রেখে যাননি। তবে এই ছাত্রের বোন তাকে জানায় যে–তাদের বাবা তাকে গোপনে জানিয়েছে, সবার কথা ভেবে একটি উইল করেছেন তিনি। ওটা খুঁজে বের করার সব প্রচেষ্টা ব্যর্থ হয়। এই যুবক দ্য মিরাকলস অফ দ্য সাবকন্সাস মাইণ্ড সংক্রান্ত ক্লাসগুলো করার সময় যা শুনেছে, তা কাজে লাগাবার সিদ্ধান্ত নেয়। ঘুমুতে যাওয়ার সময় সে বলে, "আমি এখন এই অনুরোধটি অবচেতন মনকে করছি; সে জানে কোথায় আছে উইলটি; নিশ্চয়ই আমাকে সে তা খুঁজে বের করে দেবে"; তারপর সে জোর দেয় একটি

BanglaBook.org

শব্দের ওপর–"উত্তর"; ঘুম-পাড়ানী গানের মতো বারবার সেটা উচ্চারণ করতে থাকে।

এই ছাত্র রাতে একটি স্বপ্ন দেখে; খুব প্রাণবন্ত, বাস্তবসম্মত স্বপ। যেখানে সে লস অ্যাঞ্জেলেস এবং তার একটি নির্দিষ্ট ব্যাঙ্ক দেখতে পায়, একেবারে ঠিকানা সহ! সে সেখানে যায়; বাবার নামে নিবন্ধিত একটি সেফ ডিপোযিট বক্স খুঁজে পায় সে, যার মধ্যে তার সব সমস্যার সমাধান করেছে। ঘুমাতে যাবার আগের চিন্তা আপনার ভেতর থেকে শক্তিশালী ক্ষমতা বের করে আনে। উদাহরণস্বরূপ, ধরুন আপনি ভাবছেন যে আপনার বাড়িটি বিক্রি করবেন কি না, একটি নির্দিষ্ট স্টক কিনবেন কি না, বা নিউ ইয়র্ক ছেড়ে বা লস অ্যাঞ্জেলেসে চলে যাবেন কিনা। এক কাজ করুন: আপনার মধ্যে শান্তভাব নিয়ে এসে বসুন আর্ম চেয়ার বা আপনার অফিসে ডেস্ক-এ; মনে রাখবেন যে ক্রিয়া এবং প্রতিক্রিয়ার একটি সার্বজনীন আইন আছে। আপনার চিন্তা-ই আপনার কর্ম।

প্রতিক্রিয়া হচ্ছে আপনার অবচেতন মনের রেসপন্স। অবচেতন মন প্রতিক্রিয়াশীল; এটা তার প্রকৃতি। এটা ফিরিয়ে দেয় বহুগুণে। সে অনুরূপ সাড়া দেবে যদি আপনার চিন্তার প্রক্রিয়া ঠিক থাকে; আপনি স্বয়ংক্রিয়ভাবে নিজের ভেতর নিজের প্রতিক্রিয়া অনুভব করবেন।

আপনি এখন ব্যবহার করেছেন অবচেতন মনের বাসিন্দা, অসীম বুদ্ধিমত্তাকে। আস্তে আস্তে এমন হবে যে সেই বাসিন্দা আপনাকে ব্যবহার করতে শুরু করবে; তারপর থেকে আপনার সকল কম নিয়ন্ত্রিত হবে তার দ্বারা; যা সর্ববুদ্ধিমান এবং সর্বশক্তিমান। আপনার সব সিদ্ধান্ত তখন সঠিক হবে; কারণ আপনি তখন অনেকটা সঠিক কাজ করার জন্য অবচেতন মন দ্বারা বাধ্য। আমি বাধ্য শব্দটিই ব্যবহার করছি, কারণ অবচেতন মনের আইন সবাইকে বাধ্যই করে।

BanglaBook.org

আমাদের অবচেতন দৃঢ়তা এবং বিশ্বাস, আমাদের সব সচেতন কর্ম পরিচালনা করে। সঠিক নির্দেশনা বা সঠিক কর্ম-সম্পাদনের শর্ত হচ্ছে, সঠিক উত্তরটা খুঁজে বের করার জন্য নিজেকে উৎসর্গ করা; যতক্ষণ না আপনি তাকে খুঁজে পান। পেয়েছেন তা বুঝতেন একটি অভ্যন্তরীণ সচেতনতা, একটি অনুভূতি মনে জন্ম নিলে। আপনাকে এই ক্ষমতা ব্যবহার করতে হবে, যতক্ষণ না পর্যন্ত এই ক্ষমতা আপনাকে ব্যবহার করতে শুরু করে। অন্তর্দ্বন্দ্বী প্রজ্ঞার নির্দেশ যতক্ষণ মেনে চলবেন, তখন আপনার দ্বারা কোন ভুল হতে পারে না।

একটি বাগান কল্পনা করুন; তাহলে আপনি মনের দুই প্রান্তিকতা বুঝতে পারবেন, বুঝতে পারবেন একে যে আইন পরিচালনা করে তার কথাও। সচেতন মন মাটিতে বীজ বপন করে। কী বীজ, তা নির্ধারণ করাই এর কাজ। আপনি জানেন, যেটা লাগানো হবে, সেটাই বাড়বে। তা সে আঙুর হোক বা কাঁটা।

ঠিক একইভাবে অবচেতন মন হচ্ছে মাটি; উতকর্ষের জন্য দরকারী সব রশদ আছে এর কাছে। আবারও বলছি, এই মাটির কাজই হচ্ছে রোপিত বীজকে প্রস্ফুটিত করা। সেই বীজ কীসের, তা নিয়ে কোন মাথা ব্যথা নেই তার। সেটা পেয়ারা গাছ, নাকি আপেল–তাতে মাটির কিছু যায় আসে না। যদি মাটি বিষাক্ত গাছকে পুষ্টি দিতে অস্বীকৃতি জানায়, তাহলে প্রকৃতির সব নিয়ম ভঙ্গ হয়ে যাবে।

একই কথা খাটে অবচেতন মনের জন্য। সে কাজ করে, কিন্তু প্রশ্ন করে না। আপনি তাকে যা দেবেন, সেটাই সে বহুগুণে ফিরিয়ে দেবে; তা সে ভাল হোক বা মন্দ। ইতিবাচকভাবে, প্রজ্ঞা এবং বুদ্ধিমত্তার সঙ্গে আপনার অবচেতন মনকে ব্যবহার করতে শিখুন।

আমি একটা গুরুত্বপূর্ণ কথা এখানে বলতে চাই; আপনি যে বিষয় নিয়েই ভাবুন কেন, কোন না কোন নির্দেশিকা পাবেন ঠিকই। অবচেতন মন মানুষ চেনে না, সে নৈবর্ক্তিক। যদি, দৃষ্টান্তস্বরূপ, আপনি কোন ভবনে কীভাবে আগুন লাগাবেন তা নিয়ে ভাবতে থাকেন, তাহলে মন্দ সব চিন্তা এবং পদ্ধতি আপনার

BanglaBook.org

মনে আসবে। এই সার্বজনীন শক্তি নিজে পুরোপুরি নিরীহ; তবে আপনি এটি গঠনমূলক বা ধ্বংসাত্মক, উভয় উদ্দেশ্য ব্যবহার করতে পারেন।

আসুন আমরা পারমাণবিক শক্তি নিয়ে কথা বলি; অহরহ এর ব্যাপারে আমরা পড়ি। পারমানবিক শক্তি নিজে পুরোপুরি নিরীহ; আপনি খুব ভাল করেই জানেন যে এর থেকে বিপদ আসে মানব মনের কুটিল ব্যবহারের জন্য। এই পারমাণবিক শক্তি সে ব্যবহার করতে পারে কিছু একটা গরম করার জন্য, বা ঘরে আলো জ্বালাবার জন্য...অথবা হাজার হাজার মানুষ ধ্বংস করার জন্য! আপনি নির্দেশনা পাবেন সেই ব্যাপারে, যা নিয়ে আপনি সচরাচর ভাবেন। আপনি যদি ডুবে থাকেন ভয়, যন্ত্রণার এবং ব্যর্থতার আশঙ্কায়, তাহলে আপনি ভুল দিক নির্দেশিত হবেন। এবং পতিত হবেন আরো বিশৃঙ্খলার ও বিভ্রান্তির মাঝে।

একটি মহান চিন্তা বেছে নিন এবং সেটা নিয়ে থাকুন: ভয় করার মতো কিছুই নেই মহাবিশ্বে! অবচেতন মনের সঠিক ব্যবহারের মাধ্যমে আপনি সবকিছুর ওপর নিয়ন্ত্রণ রাখেন। চুপচাপ বসে পড়ুন, ভাবতে একটি পর্বতের ওপরে অবস্থিত সুন্দর এক হ্রদের কথা; শান্ত, নিশ্চুপ এক রাত। স্থবির হ্রদের পৃষ্ঠায় আপনি দেখতে পাচ্ছেন্ন চাঁদ-তারা এবং নিকটস্থ গাছের ছবি। যদি হ্রদের পানি নাড়া হয়, তাহলে আপনি তারা বা চাঁদ দেখতে পাবেন না। একইভাবে শান্ত করতে হবে আপনার মন; শিথিল করে ছেড়ে দিতে হবে। শান্তি এবং স্থিরতা চিন্তা করুন; তারপর আপনার মনের প্রতিফলিত পানিতে দেখে নিন সব প্রশ্নের উত্তর!

The Online Library of Bangla Books
BanglaBook.org

সাত

ভয়কে জয় করার জন্য অবচেতন মনের ব্যবহার

এমারসন বলেছিলেন, "যে জিনিসটাকে ভয় করেছ, সেটা করো। ভয়ের তখন মৃত্যু নিশ্চিত।" এমন সময় ছিল যখন এই অধ্যায়ের লেখকটি শ্রোতা-মণ্ডলীর সামনে দাঁড়াতে ভয় পেত। যে উপায়ে আমি ভয়কে জয় করেছি তা হলো–আমি ভয়ের মুখোমুখি হয়েছি, করেছি যে কাজটা আমাকে ভয় পাইয়ে দেয় সেটা। আর ফলে মৃত্যু হয়েছে তার। যখন ইতিবাচকভাবে সিদ্ধান্ত নেন যে আপনি আপনার ভয়কে জয় করবেন, তখন অবচেতন মনের শক্তির দরজা খুলে যায়। সে এসে ভরিয়ে তোলে আপনাকে।

ছাত্রদের মধ্যে একজন আমাকে বলেছিল যে তাকে কথা বলার জন্য এক ভোজে আমন্ত্রণ জানানো হয়েছিল। হাজারো মানুষের সামনে কথা বলতে হবে দেখে খুব ভয় পাচ্ছিল সে। সেই ভয়কে কীভাবে জয় করেছে তা শুনবেন?

কয়েক রাত চুপচাপ আর্মচেয়ারে বসত পাঁচ মিনিট সময় নিয়ে। ইতিবাচকভাবে, নম্রকণ্ঠে এবং চুপিচুপি নিজেকে বলল, "আমি এই ভয়কে জয় করতে যাচ্ছি। আস্তে আস্তে করছি এখুনি। কথা বলছি আত্মবিশ্বাস এবং ধৈর্য্যের সঙ্গে। আমি রিল্যাক্সড, আমি স্বচ্ছন্দ্য।"

BanglaBook.org

মনের কিছু নির্দিষ্ট আইনের দায়রায় থেকে সে জয় করেছে ভয়কে। অবচেতন মন সাজেশনের কথা শোনে, সেটা দ্বারাই পরিচালিত হয়।

ব্যপন প্রক্রিয়ার যেমন পানি ছড়িয়ে যায়, অনেকটা তেমনে আপনার চেতন মন থেকে ভাবনা ছড়িয়ে যায় অবচেতন মনে। ইতিবাচক এই চিন্তাগুলো যখন ডুবে যায় অবচেতন মন রূপী মাটিতে, তখন তারা আস্তে আস্তে বেড়ে উঠতে থাকে। আপনিও হতে থাকেন আরও আত্মবিশ্বাসী, আরও শান্ত এবং আরও সমাহিত।

এক যুবতী মহিলাকে অডিশনে ডাকা হয়েছিল। অনেকদিন ধরেই সে অপেক্ষা করছিল এই ডাকের। কিন্তু আগের তিনটি প্রচেষ্টা "স্টেজ ফ্রাইট"-এর কারণে ব্যর্থতায় পর্যবেসিত হয়েছিল। খুব সহজ একটা পদ্ধতি শিখিয়ে দিলাম তাকে:

এক মহিলার কথা মনে রাখবে, গানের গলা খুব সুন্দর ছিল তার। কিন্তু কেন যেন মনে হত যে গান গাইবার সময় এলে সে জমে যাবে ভয়ে। অবচেতন মনে আসলে তোমার ভয়কে দেখে অনুরোধ হিসেবে। সেগুলোকে আরও বর্ধিত করে আচরণে ফুটিয়ে তুলে। তিনটি অডিশনে গান গাইতে গিয়ে ব্যর্থ হয় সেই মহিলা। কারণটা হচ্ছে অটো-সাজেশন; ভয়ের কারণেই ব্যর্থ হয়েছে সে।

দিনে তিনবার তাকে বললাম অন্য কোন ঘরে নিজেকে একা রাখতে। সেখানে গিয়ে আর্মচেয়ারে বসে নিজের দেহটাকে রিল্যাক্সড করতে হবে...ছেড়ে দিতে হবে। চোখ বন্ধ করে স্থিরতা আনতে হবে দেহ-মনে। শারীরিক অনড়তা কিন্তু মানসিক আচ্ছন্নতা এনে দায়। মনকে সাজেশন নেবার জন্য উন্মুখ করে তোলে। ভয়কে জয় করার জন্য সে মনে মনে হলে, "আমি সুরেলা কণ্ঠে গান গাই। আমি স্থির, শান্ত, আত্মবিশ্বাসী!" প্রতি বসায় সে পাঁচ থেকে দশবার এই কথাগুলো উচ্চারণ করে। প্রতিদিন তিনবার করে বসে সে, এবং একবার বসে

BanglaBook.org

ঘুমুবার ঠিক আগে। এক সপ্তাহ পর সে আসলেই স্থির, স্থান এবং আত্মবিশ্বাসী হয়ে উঠল। অসাধারণ ফল করল অডিশনে।

উপরের পদ্ধতি অনুসরণ করুন, তবে করুন স্থিরতা এবং দৃঢ় বিশ্বাসের সঙ্গে। ভয় দূর হবেই।

মাঝে মাঝে স্থানীয় বিশ্ববিদ্যালয়ের যুবকেরা আমাকে দেখতে আসে; আসে শিক্ষকরাও, যারা পরীক্ষার সময় কেন যেন স্মৃতিহীনতায় ভোগে। অভিযোগ সর্বদা একই–"আমি পরীক্ষা শেষের পর উত্তর মনে করতে পারি, কিন্তু পরীক্ষার সময় পারি না।" যে ধারণার দিকে আমরা মনোযোগ নিবদ্ধ করি, সেটাই আসলে প্রকাশিত হয়। আমি অবাক হয়ে লক্ষ্য করলাম যে সবাই ব্যর্থ হবার ভয়ে কাতর। ভয় এই আকস্মিক স্মৃতিহীনতার জন্য দায়ী।

একটি তরুণ মেডিকেল ছাত্র তার ক্লাসে সবচেয়ে উজ্জ্বল ছিল; কিন্তু লিখিত বা মৌখিক পরীক্ষায় সবসময় ব্যর্থ হতো সে। একেবারে সহজ প্রশ্নগুলোরও উত্তর দিতে পারত না। আমি তাকে কারণ ব্যাখ্যা করে বোঝালাম যে পরীক্ষার আগের কয়েক দিন সে ভুগত প্রচণ্ড উদ্বেগ এবং ভয়ে। অবচেতন মন বাস্তবে পরিণত করে শক্তিশালী অনুভূতির সঙ্গে জড়িত ভয়কে। অন্য ভাষায়–এই যুবক তার অবচেতন মনকে অনুরোধ করছে তাকে ফেল করিয়ে দেবার জন্য, আর হচ্ছেও তাই! পরীক্ষার দিন সে আকস্মাৎ আবিষ্কার করে যে সে স্মৃতিহীনতায় ভুগছে।

বাউডোইন নামক এক ফ্রেঞ্চ সাইকোলজিস্ট বলেন, "ভয়কে জয় করতে হলে, আমাদেরকে কল্পনার শিক্ষা গ্রহণ করতে হবে।" এই ডাক্তারী ছাত্রের কৃত কর্মের কথা বলি। সে বুঝতে শিখল যে অবচেতন মনে জমা থাকে সব স্মৃতি। প্রশিক্ষণের সময় সে শুনেছে বা দেখেছে, তার সবকিছুই জমা আছে ওখানে। এটাও শিখে ফেলল যে অবচেতন মন ডাকে সাড়া দিতে জানে।

BanglaBook.org

প্রতিদিন রাতে এবং সকালে সে কল্পনা করতে লাগল যে তার মা তাকে অসাধারণ ফলাফলের জন্য অভিনন্দন জানাচ্ছে। সে হাতে ধরে রাখতে লাগল একটি কাল্পনিক চিঠি, ওতে লেখা কাল্পনিক অভিনন্দন জানানো শব্দগুলি পড়তে লাগল। এমনকী চিঠির অস্তিত্ব যেন অনুভব করতে লাগল সে। ভাবতে শুরু করে সফল ফলের চিন্তা, নিজের ভেতর জন্ম দিল শুভ প্রতিক্রিয়া। সর্বোপরি এবং সর্বশক্তিমান অবচেতন মন তার দায়িত্ব তুলে নিল নিজের কাঁধে। চেতন মনকে সেই অনুযায়ী নির্দেশনা দিল। শেষটার কথা কল্পনা করল সে, অনুভব করল। আর তার ফলে পৌঁছে গেল সেই বিন্দুতে। এই পদ্ধতি অনুসরণ করে পরবর্তী পরীক্ষাগুলোয় পাস করতে তার একদম বেগ পেতে হলো না।

অন্য কথায়, অবচেতনের প্রজ্ঞা তাকে বাধ্য করল নিজের ব্যাপারে ধারণা উন্নত করার। অনেকেই আছেন যারা এলিভেটরে উঠতে, পাহাড় বাইতে বা এমনকী, পানিতে সাঁতরাতে ভয় পান। হয়তো ছোট বেলায় তাকে জোর করে পানিতে নাকানি-চুবানি খাওয়ানো হয়েছিল, যেন সাঁতার শিখতে পারে। সেজন্যই ভয় পায় এখন।

দশ বছর বয়সে হওয়া একটি অভিজ্ঞতার কথা শোনাই। দুর্ঘটনাক্রমে একটা পুলে পড়ে যাই, তিনবার খাবি খেতে হয় আমাকে। আজও মনে পড়ে কালো পানির সেই আলিঙ্গনের দৃশ্য, আমাকে এক ছেলে টেনে তোলার আগে শ্বাস নেবার জন্য যে কষ্ট হচ্ছিল সেটাও মনে পড়ে। অভিজ্ঞতা আমার অবচেতনে প্রবেশ করেছিল, তাই পরবর্তী বহুদিন ভয় পেতাম পানিকে।

তো এক বয়স্ক সাইকোলজিস্ট আমাকে বলল, "সুইমিং পুলে যাও। পানির দিকে তাকিয়ে থেকে উচ্চকণ্ঠে বল, "তোমাকে আমি পোষ মানিয়েই ছাড়ব, তোমার মালিক হব।" তারপর যাও, সাঁতার শিখে ভয়কে জয় করো।" তাই করলাম। শিখলাম যে ভয়ের কাজগুলো করতে পারলে, ভয় হারিয়ে যায়।

BanglaBook.org

আসলে ভয়টি ছিল কেবল আমার মনেরই একটি ছায়া। যখন নতুন মনোভঙ্গি বেছে নিলাম, তখন অবচেতন মনের প্রকাণ্ড শক্তি আমাকে বিশ্বাস, ক্ষমতা এবং আত্মবিশ্বাসী করে সমস্যাটিকে হার মানাবার শক্তি উপহার দিল। এমনভাবে তাকে ব্যবহার করতে লাগলাম যে দেখা গেল, একসময় সে-ই আমাকে ব্যবহার করছে।

মঞ্চে দাঁড়িয়ে ভয়কে জয় করার এই পদ্ধতিটি আমি শিখাই, দারুণ কাজ করে। আপনিও চেষ্টা করে দেখতে পারেন! ধরুন আপনি পানিকে ভয় পান। অথবা ভয় পান কোন পাহাড়, কোন সাক্ষাৎকার, কোন অডিশন বা বদ্ধ কোন জায়গাকে।

যদি সাঁতারে আপনার ভয় হয়, তাহলে পাঁচ বা দশ মিনিট চুপচাপ বসে থাকুক। দিনে তিন থেকে চারবার, ভাবুন যে সাঁতার কাটছেন। প্রকৃতপক্ষে আপনি তা করছেন মনে মনে; অবচেতন এক অভিজ্ঞতা এটি। মানসিকভাবে নিজে ছুঁড়ে দিয়েছেন পানিতে। পানির ঠাণ্ডা অনুভব করছেন, অনুভব করছেন আপনার হাত-পায়ের নড়া-চড়া। মনের ভেতরে সম্পাদিত হওয়া কাজটি বাসব, প্রাণবন্ত এবং আনন্দপ্রদ। কাজটা দিবা-স্বপ্ন দেখা নয়। কেননা আপনি জানেন যে যে অভিজ্ঞতাটা হচ্ছে আপনার মনে, সেটাই গড়ে উঠবে আপনার অবচেতন মনে; অতপর সেই একই অভিজ্ঞতা সম্ভব হবে বাস্তব জীবনেও।

আপনি যখন এভাবে চলতে পারবেন, তখন আপনি মানসিকভাবে জলের মধ্যে নিমজ্জিত এবং তা নিয়ে খুশি; ফলস্বরূপ মিটে যাবে ভয়; আপনি শারীরিকভাবে জলে নামতে পারবেন। আমি বলতে পারি যে আপনি বাধ্য হবেন একটি ভাল পারফরম্যান্স দিতেও। আপনি সচেতনভাবে জাগিয়ে তুলেছেন অবচেতন-এর বিস্ময়কর ক্ষমতা; যার সম্পর্কে বলা হয় যে এটি জ্ঞানী ও শক্তিশালী; এই শক্তিই আপনাকে নিয়ন্ত্রণ করে তবে মনের আইন অনুসারে। এটি জানা যেমন দারুণ, করা তেমনই বিস্ময়কর।

BanglaBook.org

এক বিশাল প্রতিষ্ঠানের প্রেসিডেন্ট একদা আমাকে জানাল, আগে সে ছিল একজন সেলসম্যান। কোন মক্কেলের সঙ্গে দেখা করার আগে পাঁচ থেকে ছয় বার চক্কর খেত ব্লক জুড়ে। একদিন তার সেলস ম্যানেজার এসে বলল, "দরজার পেছনে বুগি ম্যান আছে বলে ভয় পাচ্ছ? পেয় না, নেই কোন। বুগি ম্যান বলে কিচ্ছু নেই।"

ম্যানেজার তাকে জানাল, চোখ রাখতে হবে ভয়ের চোখে। একদৃষ্টিতে তাকাতে হবে তার চেহারার দিকে। দেখা যাবে–উধাও হয়ে যাবে সেই ভয়। তাই এগিয়ে যাও, ভয়কে জয় করো। যদি কোন পদ পেতে ইচ্ছা হয়, কিন্তু দায়িত্বের ভয় পাও, তাহলে সেই পদ নাম। নিজেকে বলো, "আমি পারব; আমি সফল হবই হব!" দেখবে সেই রকমের একটি অনুভূতি জন্ম নেবে তোমার অবচেতন মনে। নিজের ভেতর খুঁজে পাবে আত্মবিশ্বাস, ভরসা এবং সফল হবার আনন্দ। ভয়ের অনুভূতি মনে থাকবেই, কিন্তু আত্মবিশ্বাসের অনুভূতি অনেক বেশি শক্তিশালী। মানব মনকে ইতিবাচক চিন্তায় ভরিয়ে তোলে, দূর করে ভয়কে।

দ্বিতীয় বিশ্বযুদ্ধের অভিজ্ঞতার কথা বলেছিলেন একজন চ্যাপলিন। ক্ষতিগ্রস্ত একটা বিমান থেকে প্যারাশ্যুটে করে জঙ্গলে নামতে হয়েছে তাকে। তিনি বলেন, ভয় পেয়েছিলেন খুব; তবে জানতেন যে ভয় আসলে দুই ধরনের–স্বাভাবিক এবং অস্বাভাবিক। স্বাভাবিক ভয় ভাল; আত্ম-সংরক্ষণে সাহায্য করে। এর অর্থ, অবচেতন মন আপনাকে বলছে কিছু একটা করতে হবে। অনেকটা অ্যালার্ম সিস্টেমের মতো যা আপনাকে বলে দেয়–আগুয়ান গাড়ির সামনে থেকে সরে যেতে হবে।

চ্যাপলিন আরও বললেন, "আমি নিজেকে বললাম, "জন, তুমি তোমার ভয়ের কাছে আত্মসমর্পণ করতে পারো না; আপনার ভয় আসলে নিরাপত্তার চাহিদা, নিজেকে রক্ষার একটি উপায়।"

BanglaBook.org

তিনি বলেন তিনি জানতেন যে, এমন এক চেতন বুদ্ধি আছে যার কারণে পাখিরা তাদের খাদ্য খুঁজে নেয়; এবং তাদেরকে জানানো হয়–গ্রীষ্মে কোথায় এবং শীতে কোথায় যেতে হবে। তিনি দাবি করতে শুরু করেন, "অসীম বুদ্ধিমত্তা, যা পরিচালনা করে গ্রহগুলোকে, এখন আমাকে এই জঙ্গল থেকে বের হবার পথ দেখাবে।"

তিনি দশ মিনিট বা তার বেশি সময়ের জন্য নিজেকে জোরে জোরে বলছিলেন কথাগুলো। "তারপর," তিনি যোগ করেছেন, "আমার ভিতরে আলোড়ন শুরু হলো; একটি আত্মবিশ্বাসী অনুভূতি আমাকে ঘিরে ধরতে শুরু করেছিল, তারপর আমি হাঁটতে শুরু করলাম। সত্যি সত্যি কিছুদিন পর আমি অলৌকিকভাবে বেরিয়ে এসেছিলাম জঙ্গল থেকে, এবং একটি রেসকিউ প্লেন আমাকে উদ্ধার করল।"

পরিবর্তিত এই মানসিক মনোভাবই তাকে বাঁচিয়েছে। অবচেতন মনের জ্ঞান এবং ক্ষমতার ওপর তার আস্থার ফলে এসে তার সমস্যার সমাধান। তিনি বলেন, "আমি যদি আমার ভাগ্যকে ছোট করে দেখতাম, এবং আমার ভয়কে বড়–তাহলে সম্ভবত না খেতে পেয়ে মারা যেতাম আমি। " যখনই ভয় আসে, তখনই সঙ্গে সঙ্গে অন্য দিকে চলে যান। ভয়কে নিয়ে বসে থাকলে এবং নেতিবাচক চিন্তার দ্বারা নিজের মনকে ভরিয়ে তুললে, তার ফল হবে অস্বাভাবিক ভয়, আবিষ্টতা এবং নানা ধরনের সমস্যা। সমস্যার ঝামেলাগুলো নিয়ে কেবলই ভাবতে থাকলে, কেবলই সেই ভয় বৃদ্ধি পাবে। শেষ পর্যন্ত থামবে বিশাল কোন সমস্যায় পরিণত হয়ে। ভয় এবং আতঙ্কের অনুভূতি তখন গ্রাস করে নেবে আপনাকে।

তাই নিজেকে শান্ত করে তুলুন, কল্পনা করুন সফলতার কথা; বিজয়ের অনুভূতি। আপনি চেতনমনে যা অনুভব এবং কল্পনা করেন, সেটাই শুষে নেয় অবচেতন মন। শুধু শুধু নেতিবাচক এবং ভয়ার্ত চিন্তার সঙ্গে লড়াই করবেন না।

BanglaBook.org

সবসময় মনের ভেতর বাঁচিয়ে রাখবেন ভালবাসা, শান্তি এবং আত্মবিশ্বাসের আলো। আমাদের অধিকাংশ ভয় কাল্পনিক।

এক কোম্পানির জেনারেল ম্যানেজার আমাকে জানান, তিন বছর ধরে পদ হারাবার ভয় পাচ্ছিলেন তিনি। তার কল্পনায় সর্বদা ভর করল ব্যর্থতার ভয়। কিন্তু তার ভয় ছিল অমূলক। কেবলই অবর্ণনীয় এক দুশ্চিন্তা। কল্পনাশক্তি লাগামহীন হয়ে ওকে নিউরোটিক এবং নার্ভাস বানিয়ে দিয়েছিল। অবশেষে নিজের পদ হারালো সে; ওকে পদত্যাগ করতে বলা হলো।

আসলে নিজেকে নিজে পদ থেকে টেনে নামিয়েছে সে। প্রতি মুহূর্তে ভাবতে থাকা নেতিবাচক চিন্তা ওর অবচেতন মনকে প্রায় বাধ্য করেছে পদত্যাগ করাতে। সে-জন্য পদে পদে ভুল করেছে সে, নিয়েছে সব ধরনের বোকার মতো সিদ্ধান্ত। শেষ পর্যন্ত বাধ্য হয়েছে জেনারেল ম্যানেজারের পদ থেকে পদত্যাগ করতে। এই লোকটি যাকে ভয় পাচ্ছিল, তার প্রকৃতপক্ষে কোন অস্তিত্ব নেই। যদি চিন্তাটা মাথায় আসার সঙ্গে সঙ্গে সে ইতিবাচকভাবে ভাবতে শুরু করত তাহলে আর ওকে এই অবস্থায় আসতে হত না। কোন ধারণা বা মনোভাব, ইতিবাচক হোক বা নেতিবাচক, আমাদের মনের ভেতর না থাকলে তা বাস্তবায়িত হয় না। আমাদেরকে ভালো বা মন্দভাবে প্রভাবিত করার আগে, এই ধারণা বা মনোভাবকে দখল করে নিতে হবে অবচেতন মনকে।

জীবনের দিকে ফিরে তাকান, লেখকের সঙ্গে একমত হবেন যে আপনার ভয়, দুশ্চিন্তা এবং সমস্যাগুলো কখনওই সত্যিকার অর্থে বাস্তবে পরিণত হয় না। কারণটাও পরিষ্কার, আপনি কখনওই সেসব নিয়ে বেশিক্ষণ ভাবেননি। তার তাই অনুভূতির শক্তি দান করেননি তাকে। ভয়কে নির্বাসনে পাঠাবার গোপন রহস্য হচ্ছে, মনকে সর্বদা ইতিবাচক ভাবনার দ্বারা ভর্তি রাখা। ভালোবাসা, শান্তি এবং ঐক্যতানের চিন্তা দিয়ে ভরিয়ে তুলুন মনকে। আপনার লক্ষ্য এবং আদর্শের

BanglaBook.org

দিকে নজর দিন, খেয়াল করুন আপনার অভিজ্ঞতার দিকে। আপনার ভয় দূর করে অবচেতন মন আপনার দুনিয়াকেই পাল্টে দেবে।

সদ্য সমাপ্ত হওয়া এক ওয়ার্ল্ড লেকচার ট্যুর-এ, এক প্রভাবশালী সরকারি কর্মকর্তার সঙ্গে দুই ঘণ্টা ধরে কথা বললাম। মানসিক শান্তি এবং ধৈর্য্যের অনুভূতি তার বড় পরিচিত। জানাল যে খবরের কাগজ এবং রাজনৈতিক প্রতিপক্ষ যেটাই বলুক না কেন, সেসব তাকে স্পর্শও করতে পারে না। তার কাজ হলো–প্রতিদিন সকালে পনেরো মিনিট করে চুপচাপ বসে থাকে সে। নিজেকে শান্তির সাগরের মাঝখানে কল্পনা করে। এভাবে ধ্যান করে সে যে শক্তি অর্জন করে, তা সব ভয় এবং সমস্যাকে জয় করতে সাহায্য করে।

কয়েকমাস আগে এক সহকর্মী তাকে মাঝরাতে ফোন করে জানাল, একটি দল ওর বিরুদ্ধে ষড়যন্ত্র করছে। সহকর্মী সে যা বলেছিল তা হলো, "আমি শান্ত মনে ঘুমুতে যাচ্ছি। সকাল দশটায় এসব নিয়ে কথা হবে।" খেয়াল করে দেখুন–সে কতটা শান্ত, সমিহিত! উত্তেজিত হবার কোন লক্ষণ নেই তার মাঝে। চুল ছিড়ছে না, হাত কচলাচ্ছে না। মনের ভেতর সে খুঁজে পেয়েছে আভ্যন্তরীণ শান্তির এক সমুদ্র।

আপনার মন তৈরী হয়েছে দুটো অংশ নিয়ে। একটি হচ্ছে চেতন মন, যার সাহায্যে আমরা হিসেব-নিকেশ করি। আরেকটা হচ্ছে অবচেতন মন, যেখানে ভুলে যাওয়া ভয় এবং মিথ্যে বিশ্বাস জমা থাকে। ভারতের নিউ দিল্লিতে আমার সঙ্গে আলোচনা করতে এসেছিল এক লোক। ব্রিটিশ আইলের লোক সে, ভুগছে অ্যাকিউট সাইনুসাইটিসে। সেই সঙ্গে আছে তীব্র দুঃখ এবং প্রায়শই কেঁপে ওঠে অজানা ভয়ে। ওর সঙ্গে কথা বলে বুঝলাম–বাবাকে বহু বছর ধরে ঘৃণা করে সে। কেননা সম্পত্তির পুরোটাই বড় ভাইয়ের নামে লিখে দিয়েছে ওর বাবা। এই তীব্র ঘৃণা লোকটির মনে জন্ম দিয়েছে সমান তীব্র অপরাধবোধ, সেই সঙ্গে সাজা পাবার ভয়। এই সমস্যাটাই রূপ নিয়েছে মাইগ্রেন এবং সাইনুসাইটিস রূপে। ভয় অর্থ ব্যথা। ভালোবাসা এবং শুভ ইচ্ছা জন্ম দেয় শান্তি এবং স্বাস্থ্য। লোকটির ভয় এবং অপরাধবোধ রূপ নিয়েছে অসুস্থতা এবং অশান্তি। ফলশ্রুতিতে নাকের মিউকাস মেমব্রেনগুলো সবসময় প্রদাহ-যুক্ত থাকে।

BanglaBook.org

এই যুবকটি উপলব্ধি করতে পারল, ওর সব সমস্যার কারণ হচ্ছে অপরাধবোধ, নিজেকে দোষারোপ করা এবং ঘৃণা। অনেক আগেই ওপারের দিকে যাত্রা করেছে তার বাবা। তাই ঘৃণার বিষে নিজেকে বিষাক্ত করছে কেবল সে। এসব বুঝতে পেরে, নিজেকে ক্ষমা করতে শুরু করল যুবক। নিজেকে বারবার বলল, "আমি আমার বাবাকে পুরোপুরি ক্ষমা করে দিচ্ছি। সে যা সত্য বলে বিশ্বাস করত, সেটাই করেছে। আমি তাকে মুক্তি দিলাম। তার শান্তি, আনন্দ এবং সঙ্গতি কামনা করি। সত্যিই করি।"

তারপর লম্বা সময় ধরে কাঁদতে থাকল সে। কাজে দিয়েছে এই পদ্ধতি। মানসিক ক্ষতটা শুকিয়ে গেল, সেই সঙ্গে দূর হয়ে গেল সব মানসিক পুঁজও। উধাও হয়ে গেল তার সাইনুসাইটিস। ওর কাছ থেকে পাওয়া একটা চিঠিতে জানলাম, মাইগ্রেনের সমস্যাও আর নেই। সাজার ভয়, যা ওর অবচেতন মনে ছিল, তা উধাও হয়ে গেল।

ভয়কে দূর করার এই নিখুঁত পদ্ধতি আপনিও ব্যবহার করতে পারেন। "আমি প্রভুকে খুঁজি, তিনি আমার কথা শুনেছেন; আমার সব ভয় দূর করে দিয়েছেন।" প্রভু শব্দটি অনেক প্রাচীন, তার একটা অর্থ অবচেতন মনও। আপনার অবচেতন মনের ক্ষমতাকে চিনতে শিখুন, শিখুন কীভাবে সেটা কাজ করে। এই অধ্যায়ে যে সব পদ্ধতি আপনাকে জানানো হলো–তা আত্মীকরণ করুন। আজই শুরু করুন।

দেখবেন আপনার অবচেতন মন সাড়া দিতে শুরু করেছে, অচিরেই দূর হয়ে যাবে আপনার সব ভয়।

"আমি প্রভুকে খুঁজি, তিনি আমার কথা শুনেছেন; আমার সব ভয় দূর করে দিয়েছেন।"

– সমাপ্ত –

The Online Library of Bangla Books
BanglaBook.org