মানসিক শান্তিৰ সাধনা

নৰ্মেন ভিনচেণ্ট পীল

অনুবাদক
আমিনুৰ ৰহমান

[illegible] 69
197[illegible]

PASCHIM GUWAHATI MAHAVIDYALAYA
Dharapur, Guwahati - 781133
LIBRARY
Class No. 891.451
Book No. RAH
Acc No. 7038

PASCHIM GUWAHATI MAHAVIDYALAYA
P.O.: Dharapur, Guwahati - 781133
LIBRARY
Acc. No. 7038
Class No. 891.451 Book No. RAH.
Author আমিনুৰ ৰহমান.
Title মানসিক শান্তিৰ সাধনা.

Borrower's No.	Issue Date	Borrower's No.	Issue Date

Accession No. ....
PASCHIM GUWAHATI MAHAVIDYALAYA
P.O.: Dharapur : Guwahati - 781133
LIBRARY
1. Books may be retained for a period not exceeding 15 days by the Members.
2. Books may be renewed on request at the discretion of the Librarian.
3. Dog-earing the pages of a book, marking or writing therein with ink or pencil, tearing or taking out its pages or otherwise damaging it will constitute an injury to a book.
4. Any such injury to a book is a serious office. Unless the borrower points out the injury at the time of borrowing the book, he /she shall be required to replace the book or pay its price.

Help to keep the Book fresh & clean.

মানসিক শান্তিৰ সাধনা

আমিনুৰ ৰহমান অনূদিত প্ৰতিখন কিতাপেই স্বতন্ত্ৰ তথা সম্পূৰ্ণৰূপে নতুন। ইখনৰ লগত সিখনৰ কোনো মিল নাই। পাঠকমহল যেন বিভ্ৰান্ত নহয়।

PASCHIM GUWAHATI MAHAVIDYALAYA LIBRARY, DHARAPUR
ACC. No. 7038
DATE 6/12/05

মূল
নৰ্মেন ভিনচেন্ট পীল

অনুবাদক
আমিনুৰ ৰহমান

ষ্টুডেন্টচ্ ষ্ট'ৰচ্
কলেজ হোষ্টেল ৰোড
গুৱাহাটী-৭৮১০০১

প্ৰতিষ্ঠাতা ঃ নৰেন্দ্ৰ চন্দ্ৰ দত্ত, স্থাপিত ঃ ১৯৪৫

মানসিক শান্তিৰ সাধনা

অনুবাদক ঃ আমিনুৰ ৰহমান

ISBN 81-7665-184-2

প্ৰকাশক

শ্ৰীঅজয় কুমাৰ দত্ত

ষ্টুডেণ্টচ্ ষ্ট'ৰচ্

কলেজ হোষ্টেল ৰোড

গুৱাহাটী-৭৮১০০১

পৰিবেশক

ভাৰতী বুক ষ্টল

মেইন ৰোড

গোলাঘাট-৭৮৫৬২১

প্ৰথম প্ৰকাশ ঃ নৱেম্বৰ, ২০০৩

© *অনুবাদক*

প্ৰচ্ছদ ঃ বিষ্ণু তামুলী

মূল্য ঃ ৩৫.০০ টকা

মুদ্ৰক

গিৰি প্ৰিণ্ট্ ছাৰ্ভিচ

৯১/এ, বৈঠকখানা ৰোড

কলকাতা-৯

MANASIK SHANTIR SADHANA : *An Assamese translation of* ***Norman Vincent Peale's*** *selected writtings, done by* ***Aminur Rahman*** *and published by Sri Ajoy Kr. Dutta, Students' Stores, College Hostel Road, Ghy-1. First Edition : November, 2003. Price : Rs. Thirty Five Only*

ACC. No. ......
DATE......

গুৱাহাটী-জীৱনৰ আৰম্ভণিতে দেখা দিয়া
মোৰ আৰ্থিক সংকটৰ সময়ছোৱাত
যাৰ আন্তৰিক সহযোগিতা নোপোৱা হ'লে
মই হয়তো গুৱাহাটী এৰিব লগা হ'লহেঁতেন
মোৰ সেই অকৃত্ৰিম বন্ধু
কুন্তল চক্ৰৱৰ্তীৰ হাতত
এই অনুবাদ-গ্ৰন্থখনি কৃতজ্ঞতাৰ চিন হিচাপে
তুলি কৰিলো।

সূচীপত্ৰ

একঘেঁয়ামি, হতাশা, বিৰক্তি ঃ মানসিক অশান্তিৰ উৎস	....	৯
জীৱনপ্ৰেমেই মানসিক শান্তিৰ উৎস	....	২১
এঁকৈশ বছৰৰ অভিজ্ঞতা	....	২৯
ব্যৰ্থতাৰ চিন্তা মানসিক শান্তিৰ শত্ৰু	....	৩৬
নিজকে সংগঠিত কৰক	....	৪৪
সঠিক আৰু গতিশীল চিন্তাই মানসিক শান্তি আনে	....	৫০
আপোনাৰ মনেই সকলো সম্পদৰ ভাণ্ডাৰ	....	৫৬
নিজৰ বিৰুদ্ধে কেতিয়াও কোনো অভিযোগ নানিব	....	৬৩
অদ্ভুত কাম কৰাই মানুহৰ স্বভাৱ	....	৬৮
সুস্বাস্থ্য ঃ মানসিক শান্তিৰ চাবি-কাঠি	....	৭৪
মানসিক উষ্ণতা গঢ়ি তোলক	....	৮৫
এই কিতাপখনৰ পৰা আমি কি শিকিলো	....	৮৯
এটি ঘোষণা	....	৯৩
এই অনুবাদকৰ গ্ৰন্থপঞ্জী	....	৯৫

১

একঘেঁয়ামি, হতাশা, বিৰক্তি ঃ মানসিক অশান্তিৰ উৎস

কোনো মতেই একঘেঁয়ামি, হতাশা বা বিৰক্তিত আক্ৰান্ত নহ'ব।

যিসকলে জানে তেওঁলোকেহে ক'ব পাৰিব, এইবোৰৰ দ্বাৰা আক্ৰান্ত নোহোৱাকৈ থাকিব পাৰিলে জীৱন কিমান আনন্দোজ্জ্বল হৈ উঠে। সিয়েই যদি হয়, তেনেহ'লে সেইবোৰক পৰিহাৰ কৰি আপোনাৰ জীৱন উপভোগ্য কৰি তোলাৰ চেষ্টা কৰাত কিবা আপত্তি আছেনে?

মানসিক শান্তি আৰু আনন্দ লাভ কৰিব বিচাৰিলে আপোনাৰ জীৱন অৰ্থকৰী আনন্দময় কৰি তুলিব লাগিব।

এই কথা ঠিক যে, আপুনি যিকোনো মুহূৰ্তত নানা সমস্যাৰ দ্বাৰা জৰ্জৰিত হ'ব পাৰে। পাব পাৰে মানসিক আঘাত। আকৌ কেতিয়াবা সমস্যাই আপোনাক হতাশাত আচ্ছন্ন কৰিব পাৰে।

আপুনি একঘেঁয়ামিতো আক্ৰান্ত হ'ব পাৰে।

এনে ধৰণৰ প্ৰতিবন্ধকতাবোৰক দূৰ কৰিবলৈ নিয়মিতভাৱে কাম কৰি যাব লাগিব। আচলতে আমাৰ জীৱনেই এনেকুৱা।

কিন্তু, এইটোও ঠিক যে, আনন্দ আৰু সুখ লাভ কৰিব পাৰি—যদিহে আপুনি আপোনাৰ সমস্যাক অতিক্ৰম কৰি তাৰ মূধত আৰোহণ কৰিব পাৰে; ব্যৰ্থতাক জয় কৰি নিয়ম অনুযায়ী কামৰ মাজেদি জীৱনৰ অৰ্থ আৱিষ্কাৰ কৰিব পাৰে। এনে কামত থাকে ইতিবাচক উত্তেজনা। সেই উত্তেজনাৰ উপলব্ধিৰে আপুনি জীৱন-যুঁজত অৱতীৰ্ণ হ'ব পাৰে।

যিসকল ব্যক্তি সঁচাকৈয়ে শৃংখলাপৰায়ণ, যিসকল ব্যক্তি পোনপটীয়া চিন্তাত পাৰদৰ্শী, যিসকলৰ নিজৰ ধ্যান-ধাৰণাত নিয়ন্ত্ৰণ থাকে, যিসকলৰ উত্তেজনাপূৰ্ণ প্ৰেৰণা থাকে তেওঁলোক কেতিয়াও একঘেঁয়ামিত আক্ৰান্ত নহয়।

বিখ্যাত আমেৰিকান লেখক এৰিক হফৰে কৈছিল ঃ

"মানুহ একঘেঁয়ামিত ভোগে তেওঁলোকৰ নিজৰ জীৱন-যাপনৰ ভুল পদ্ধতিৰ বাবেই।"

সেয়ে আমি চেষ্টা কৰা উচিত নতুন উদ্দীপনাৰে উজ্জীৱিত হৈ নতুন জীৱনীশক্তিৰে আমাৰ জীৱন-যাত্ৰাক সুশৃংখলিত কৰি তোলা।

আপুনি বাৰু কাৰোবাক একঘেঁয়ামিৰ কথা ক'বলৈ শুনিছেনে?

তেওঁলোকে বাৰু কয় নেকি— 'এই জীৱন অৰ্থহীন'?

ডাঃ ডোনাল্ড কাৰ্টেজে তেওঁৰ এখন বিখ্যাত কিতাপত কৈছে যে, তেওঁ তেওঁৰ ৰোগীৰ পৰা সদায়ে নানা ধৰণৰ হতাশাব্যঞ্জক কথা শুনে। তলৰ শাৰীবোৰ পঢ়কচোন। আপুনিও বাৰু তেনেদৰে ভাবেনে?

- জীৱনে মোৰ ওচৰত তাৰ মূল্য হেৰুৱাই পেলাইছে।
- জীৱনৰ প্ৰতি মই বিৰক্ত হৈ উঠিছোঁ।
- জীৱনে মোক আৰু কোনো সুখানুভূতি জগাব নোৱাৰে।
- সি মোক পদে পদে অশান্তি দি আছে।
- তাৰ অত্যাচাৰত মই কোঙা হৈ পৰিছোঁ।
- মই একঘেঁয়ামিত আক্ৰান্ত।
- সকলোৰে মোক ভয় খুৱায়।
- দৈনন্দিন সকলো কাম-কাজতে মই অসুস্থতা আৰু ক্লান্তি বোধ কৰোঁ।
- মোৰ জীৱন সেই আগৰ দৰেই গতানুগতিকতাময়।

এনে ধৰণৰ ভয়ংকৰ নঞৰ্থক চিন্তাই যদি আমাক আগুৰি ধৰে, তেনেহ'লে আমাৰ জীৱন স্থবিৰ হৈ পৰিব। মানসিক অশান্তিয়ে আমাক ঘেৰি ধৰিব। তেনে ধৰণৰ নঞৰ্থক চিন্তাই আমাৰ জীৱন ধ্বংস কৰি পেলাব পাৰে।

কিন্তু মোৰ বক্তব্য হ'ল, আমাৰ জীৱন ইমান বেছি দুৰ্বল নহয় যে, আমাক জীৱনৰ প্ৰতিবন্ধকতাই কোঙা কৰি পেলাব। দৰাচলতে, মনুষ্য জীৱন অত্যন্ত শক্তিশালী।

মানুহে ইচ্ছা কৰিলে জীৱনৰ প্ৰায় সকলো ধৰণৰ প্ৰতিবন্ধকতাকে জয় কৰিব পাৰে। তাৰ বাবে প্ৰয়োজন প্ৰবল আত্মশক্তিৰ।

বহু মানুহে নিজৰ জীৱনক বেছ সজীৱতাৰে পৰিপূৰ্ণ কৰি ৰাখিব পাৰে। কোনো ধৰণৰ হতাশাই তেওঁলোকৰ জীৱনত প্ৰৱেশ কৰিব নোৱাৰে। সেয়ে তেওঁলোকে নিতৌ নতুন নতুন জীৱন-সঙ্গীত গাব পাৰে। জীৱন তেওঁলোকৰ

বাবে এক অমৃতপাত্ৰ। সেই পাত্ৰ কেতিয়াও খালি নহয়। ফলত আপুনি তেওঁলোকৰ কণ্ঠত শুনিবলৈ পাব এনে ধৰণৰ অসাধাৰণ উক্তি, যাৰ মূল্য অপৰিসীম ঃ

- জীৱন এটা দুৰ্দান্ত প্ৰক্ৰিয়া, সঁচাকৈয়ে দুৰ্দান্ত!
- জীৱনৰ সকলো কথাই মহৎ, সঁচাকৈয়ে মহৎ!
- জীৱনে মোৰ প্ৰতিটো কথাতে ইতিবাচক সঁহাৰি দিয়ে!
- জীৱনে মোক অসীম সুখানুভূতি প্ৰদান কৰিছে।
- জীৱনৰ প্ৰতি মোৰ কোনো ক্ষোভ নাই; বৰং মই তাৰ প্ৰতি কৃতজ্ঞ।
- মই উৎফুল্ল, সঁচাকৈয়ে উৎফুল্ল!
- কি ক'লে, আপুনি একঘেঁয়ামিত আক্ৰান্ত?—যাওক, মোৰ স'তে ধেমালি নকৰিব। সুশৃংখলভাৱে জীৱন-যাপন কৰিলে আপুনি কেতিয়াও কোনো একঘেঁয়ামিত আক্ৰান্ত নহয়।

এই জগতৰ বাহিৰৰ মানুহ

এতিয়া প্ৰশ্ন কৰিব পাৰে, এইসকল সঠিক চিন্তাধাৰাৰ মানুহে কেনেদৰে নো এনে সজীৱতাপূৰ্ণ জীৱন-যাপন কৰিব পাৰে? কোনোবা মানুহে একঘেঁয়ামিত আক্ৰান্ত নোহোৱাকৈ, বিৰক্তও নোহোৱাকৈ এই পৃথিৱীত কেনেদৰে নো জীয়াই আছে?

এই প্ৰশ্নৰ উত্তৰ হ'ল ঃ সেইসকল মানুহ এই পৃথিৱীত এনেদৰে জীৱন-যাপন কৰিব পাৰে, কাৰণ তেওঁলোকে এই জগতৰ বাহিৰৰ আন এখন জগতত বসবাস কৰে। তেওঁলোকে আমাৰ মনৰ ৰূপকথাৰ ৰাজ্যত বাস কৰে।

তেওঁলোকৰ সেই উচ্চ স্তৰৰ মানসিক জগতত আধুনিক বিশ্বৰ প্ৰচাৰ মাধ্যমৰ দ্বাৰা নিক্ষিপ্ত ধূলি-মাকতি সোমাব নোৱাৰে। সেয়ে সেই জগৎ কেতিয়াও প্ৰদূষিত নহয়।

ফলত সেই শ্ৰেণীৰ মানুহ সকলো ধৰণৰ ক্ষুদ্ৰতা, তুচ্ছতা আৰু হীনতাৰ হেজাৰ মাইল দূৰৈত বাস কৰে। তেওঁলোকক সেইবোৰে স্পৰ্শ কৰিব নোৱাৰে। সেয়ে তেওঁলোক সকলোৰে ঊৰ্ধ্বত বাস কৰে, আনকি নিজৰো ঊৰ্ধ্বত। তেওঁলোকে জীৱনৰ প্ৰতিটো কথাকে উত্তেজনাপূৰ্ণ প্ৰত্যাহ্বান হিচাপে গ্ৰহণ কৰে। ফলত তেওঁলোকে কৰা প্ৰতিটো কামেই অনুকৰণীয়, আকৰ্ষণীয়।

সেয়ে উত্তেজনাপূৰ্ণ তথা সজীৱ মনৰ এইসকল মানুহৰ সংস্পৰ্শলৈ আহক। একঘেঁয়ামিপূৰ্ণ কথা-বাৰ্তা পৰিহাৰ কৰি চলক। নেতিবাচক চিন্তাৰ কোনো

কিতাপ-পত্ৰ বা প্ৰবন্ধ-নিবন্ধ নপঢ়িব। একঘেঁয়ামি হ'ল মনৰ যম। সি আমাৰ মনক বিধ্বস্ত কৰি পেলায়।

উত্তেজনাপূৰ্ণ কাম-কাজ, কথা-বাৰ্তা হ'ল আমাৰ মনৰ জীৱনীশক্তি। সেয়ে সকলো সময়তে আপোনাৰ মনক সজীৱ কৰি ৰাখক।

ডাঃ এলেক্সিছ কেৰেলে কৈছিল ঃ

"সকলো সময়তে আনন্দ আৰু উৎফুল্লতাৰ মাজত থকাৰ চেষ্টা কৰিব।"

সেয়ে একঘেঁয়ামিক পৰিহাৰ কৰক।

বিখ্যাত 'টাইম' আলোচনীত এজন প্ৰতিবেদকে লিখিছিল ঃ

"আমি সকলোৱে একঘেঁয়ামিৰ সোঁচৰা ৰোগৰ দ্বাৰা আক্ৰান্ত হওঁ।"

প্ৰতিবেদকজনে আৰু লিখিছিল ঃ

"প্ৰায়োগিক বিজ্ঞানীসকলে কয় যে, শিল্পোন্নত সমাজত আমি ক্ৰমাগতভাৱে একঘেঁয়ামিৰ চিকাৰ হওঁ। অধিকাংশ মনস্তত্ত্ববিদে কয় যে, একঘেঁয়ামি হ'ল স্বাভাৱিকভাৱে একে-লেথাৰিয়ে ঘটি থকা আৱেগজনিত প্ৰতিক্ৰিয়াৰ ফল। আজি আমাৰ দেশৰ সকলো কথা আৰু কামেই একঘেঁয়ামিত পৰিণত হৈছে। হাইৱে, ছুপাৰ মাৰ্কেট, কাৰ্যক্ষেত্ৰ—সকলো ঠায়েই একঘেঁয়ামিৰে পৰিপূৰ্ণ হৈ পৰিছে। তদুপৰি আমাৰ অৱসৰৰ সময়ছোৱাও একঘেঁয়ামিৰে পৰিপূৰ্ণ।"

মনোবিজ্ঞানী উইলিয়াম জেম্‌ছে কৈছিল ঃ

"মোৰ ওচৰলৈ যিবোৰ ৰোগী আহে, তেওঁলোকৰ বেছিভাগেই একঘেঁয়ামিৰ চিকাৰ।"

বিখ্যাত চলচ্চিত্ৰ শিল্পী জৰ্জ ছেণ্ডাৰ্ছে আত্মহত্যা কৰিছিল। তেওঁ নিজৰ ছুইচাইড নোটত লিখি থৈ যায় যে, তেওঁৰ মৃত্যুৰ কাৰণ একঘেঁয়ামি।

তেনেহ'লে একঘেঁয়ামিৰ দৰব নো কি?

বিখ্যাত মনস্তাত্ত্বিক ডাঃ ৰবাৰ্ট জি. হিথে কৈছিল ঃ

"আমাৰ জীৱনত একঘেঁয়ামিজনিত ৰোগ বৃদ্ধিৰ কাৰণ আমাৰ গতানুগতিক জীৱন-যাত্ৰা পদ্ধতি। আমি আমাৰ ইচ্ছানুযায়ী বাহিৰত নুফুৰোঁ, শাৰীৰিক ব্যায়াম নকৰোঁ। কিন্তু আমাৰ পূৰ্বপুৰুষসকলে এইবোৰ কাম নিয়মিতভাৱে কৰিছিল। বৰ্তমান যুগত আমি যেন আমাৰ জীৱনৰ নিঃস্পৃহ দৰ্শক। মই নিশ্চিতভাৱে ক'ব পাৰোঁ যে, আমাৰ নিঃস্পৃহতাই আমাৰ একঘেঁয়ামিৰ প্ৰধান কাৰণ।"

আন এজন মনোচিকিৎসক ডাঃ ৰবাৰ্ট ফেলকনে কৈছিল ঃ

"একে-লেথাৰিয়ে একে ধৰণে জীৱন-যাপন কৰাৰ বিৰক্তিয়ে আমাৰ প্ৰায় সকলোৰে জীৱন দুৰ্বিষহ কৰি তোলে। কিন্তু একঘেঁয়ামি বোলা অনুভূতিটো এটা সম্পূৰ্ণৰূপে ব্যক্তিগত বিষয়।"

তেনেহ'লে একঘেঁয়ামিৰ পৰা মুক্তি লভাৰ উপায় নো কি?

মই দেখুৱাব বিচাৰিছোঁ, প্ৰাচুৰ্যৰে পৰিপূৰ্ণ জীৱন-পথৰ সন্ধান নো আমি কেনেদৰে পাব পাৰোঁ।

মই ইয়াত এনে কিছুমান কাৰ্যকৰী সূত্ৰ দিব বিচাৰিছোঁ, য'ৰ পৰা আমি বাস্তৱ জীৱনৰ স্পৰ্শ পাব পাৰোঁ। মোৰ গভীৰ বিশ্বাস যে, এই অসহায়তাৰো কাৰ্যকৰী উত্তৰ আছে আৰু তথাকথিত বিশেষজ্ঞসকলে সকলো সময়তে যিবোৰ কথা কৈ থাকে সিয়েই বেদবাক্য নহয়।

উৰাজাহাজত এজন হিপি

অলপতে মই এখন উৰাজাহাজত এজন হতাশাগ্ৰস্ত, একঘেঁয়ামিৰে আক্ৰান্ত তৰুণক পাইছিলো।

মোৰ আসন আছিল খিৰিকিৰ কাষতে। অলপ সময় পিছতে মোৰ কাষৰ আসনটোত এজন তৰুণ আহি বহিল। তেওঁক দেখি ধাৰণা হৈছিল তেওঁৰ বয়স বিশ বছৰমান হ'ব। তাৰ মূৰৰ দীঘল চুলি আউলি-বাউলি হৈ তাৰ মুখৰ ওপৰতে পৰি আছিল। চকুত তাৰ দামী সোণালী ফ্ৰেমৰ চছ্‌মা। গাত লেদাৰৰ জেকেট। নীলা ৰঙৰ জীন্‌ছ্। আৰু কাউবয় মাৰ্কা জোতা।

এয়াই আছিল তাৰ বাহ্যিক আৱৰণ। তাৰ মাজত এজন তথাকথিত হিপিৰ সকলো ধৰণৰ লক্ষণেই স্পষ্ট আছিল।

মই তাক দেখি মূৰ দোঁৱাই সম্ভাষণ জনালো। তাৰ পিছত মই মোৰ কামত ব্যস্ত হৈ পৰিলো। মই মোৰ টোকাবহীত কিবাকিবি অলপমান লিখি আছিলো।

তাৰ কিছু সময় পিছত হঠাৎ তাৰ কণ্ঠস্বৰ শুনি মই চক্ খাই উঠিলো। সি ক'লে ঃ

"কদৰ্য দুনিয়া!"

লগে লগে মই বাহিৰলৈ চালো। খিৰিকিৰে তেতিয়া দেখা গৈছিল ৰঙা আভা ছটিয়াই সূৰ্য অস্তাচলৰ ফালে আগুৱাই গৈ আছে। মই সেইফালে দৃষ্টি নিক্ষেপ কৰি ক'লো ঃ

"কেনে সুন্দৰ দৃশ্য! সঁচাকৈয়ে অপূৰ্ব!"

মোৰ কথা শুনি ল'ৰাজনে ক'লে ঃ

"সঁচাকৈয়ে অপূর্ব দৃশ্য। মানুহে তাৰ চৌদিশৰ পৰিবেশ বিষাক্ত কৰি তুলিলেও প্ৰকৃতিৰ এই অপৰূপ সৌন্দৰ্যৰ কোনো হানি-বিঘিনি ঘটাব পৰা নাই। আৰু কেতিয়াও নোৱাৰে। এইখিনিয়েই যি আনন্দৰ কথা।"

আমাৰ এই দাৰ্শনিকতাপূর্ণ সংক্ষিপ্ত কথা-বার্তাৰ পিছত আমি দুয়ো কিছুসময় নীৰৱ হৈ বহি থাকিলো।

কিছু সময় পিছত সি আকৌ ক'লে ঃ

"ছাৰ, আপোনাক এটা কথা সুধিব পাৰোঁনে? আপুনি নো সেই টোকাবহীত কি লিখি আছে?"

উত্তৰত মই ক'লো ঃ

"মই মোৰ নিজা কাম কৰি আছোঁ।"

"বুজিলো, কিন্তু কি কাম আৰু কেনে ধৰণৰ কাম? আৰু এই কামে নো আপোনাক কি দিয়ে?"

মই ক'লো ঃ

"মই এজন লেখক। লেখা-মেলাই মোৰ পেছা। সেয়ে যেতিয়া য'ত সুযোগ পাওঁ, মই মোৰ লিখা কাম চলাই যাওঁ। সেইটো মোৰ অভ্যাসত পৰিণত হৈছে। আৰু এই কামৰ পৰা নো মই কি পাম, সেই কথা মই নাভাবোঁ। কিন্তু কাম নকৰাকৈ মই এটা মুহূৰ্তও থাকিব নোৱাৰোঁ। তেনে কৰ্মহীন অলস জীৱন-যাপনে মোক কষ্ট দিয়ে, মানসিক অশান্তি দিয়ে।"

সি মোৰ কথা শুনি ওঁঠ বেঁকা কৰি ক'লে ঃ

"আকৌ সেই প্ৰতিষ্ঠানগত কথা—গতানুগতিক, একঘেঁয়ামি!"

মই ক'লো ঃ

"হয়, ভালেখিনি তেনেকুৱাই।"

তাৰ পিছত আকৌ আমাৰ মাজত নীৰৱতা নামি আহিল।

অলপ পিছতে সি আকৌ ক'লে ঃ

"ছাৰ, আপোনাক আৰু এটা কথা সুধিব পাৰোঁনে?"

মই তাৰ ফালে কৌতূহলী দৃষ্টিৰে চাই ক'লো ঃ

"সোধা।"

"আপুনি ইমান চুটিকৈ চুলি ৰাখে কিয়?"

তাৰ কথাত প্ৰথমতে মই চক্ খাই উঠিলো। ইও আকৌ কিবা সুধিব

লগীয়া কথা হ'লনে? তথাপি মই তাৰ প্ৰশ্নৰ উত্তৰ দিলো। ক'লো ঃ

"মই এজন স্বাধীন মানুহ। মই কাৰো অনুগামী নহওঁ। ক'ব পাৰা, এক প্ৰকাৰে মই এজন বিপ্লৱী। মই মোৰ পছন্দ মতে চুলি ৰাখোঁ। কাকো অনুসৰণ নকৰোঁ।"

সি ক'লে ঃ

"মোৰ চুলিৰ ষ্টাইল আপোনাৰ কেনে লাগিছে বাৰু?"

মই ক'লো ঃ

"মই তোমাৰ চুলিৰ বিষয়ে কোনো মন্তব্য দিবলৈ ইচ্ছা নকৰোঁ। কোনে কেনে ষ্টাইলৰ চুলি ৰাখিব, সেইটো তেওঁৰ নিজা কথা।"

তেনেদৰে লাহে লাহে ইটো-সিটো বিষয় লৈ আমাৰ মাজত কথা-বার্তা হ'বলৈ ধৰিলে। বুজিলো আমাৰ মাজত লাহে লাহে যোগসূত্ৰ স্থাপিত হ'বলৈ লৈছে। সি দেখাত অলপমান কেনে যেন লাগিলেও তাক মোৰ ভালেই লাগিছিল। সিও যে মোৰ প্ৰতি কোনো বিৰূপ মনোভাব লোৱা নাই সেই কথা মই অনুমান কৰিব পাৰিলো।

নানা কথাৰ মাজে মাজে আমি দুয়ো হঠাতে বেছ কিছুসময় নীৰৱতা অৱলম্বন কৰিলো। তেনেদৰে বেছ কিছুসময় নীৰৱ হৈ বহি থকাৰ পিছত এবাৰ সি হঠাতে মাত লগালে—সেইটো বোধ কৰোঁ তাৰ স্বভাৱেই ঃ

"ছাৰ, আপোনাক বাৰু আৰু এটা প্ৰশ্ন সুধিব পাৰোঁনে? আপোনাক দেখি ধাৰণা হয় আপুনি বেছ সুখী। কথাটোৰ গোপন ৰহস্য নো কি ক'বনে? আপুনি বাৰু একঘেঁয়ামিত নোভোগেনে?"

মই ক'লো ঃ

"কি যে কোৱাঁ! মই কাহানিও একঘেঁয়ামিত ভুগি পোৱা নাই। আৰু এই চমৎকাৰ পৃথিৱীত মানুহে যে কিয় একঘেঁয়ামিত ভোগে—কথাটো ভাবিলে মই সঁচাকৈয়ে বৰ কষ্ট পাওঁ। মই জীৱনত কেতিয়াও একঘেঁয়ামিত আক্ৰান্ত হোৱা নাই। কাৰণ, মই মোৰ কাম বেছ আনন্দ মনেৰে কৰোঁ। মোৰ কামক মই কেতিয়াও বোজা বুলি নাভাবোঁ। মোৰ কাম মই নিজেই নিৰ্বাচন কৰি লওঁ। অৱশ্যে আনে মোৰ ওপৰত জাপি দিয়া কামটো যদি উপেক্ষা কৰিব পৰা বিধৰ নহয়, তেনেহ'লে তাক মই নিজৰ কাম বুলি কৰি যাওঁ। ফলত সেই কামে মোৰ মনত কোনো ধৰণৰ বিৰক্তিৰ ভাব উদ্ৰেক কৰিব নোৱাৰে। সঁচা কথা ক'বলৈ গ'লে মই সকলো কামকে বিপুল আনন্দেৰে সৈতে কৰোঁ। ফলত সি মোৰ

আনন্দৰ উৎসত পৰিণত হয়। এইখিনিতে তোমাক কৈ থোৱা উচিত হ'ব যে, মোৰ জীৱনলৈকো কম সমস্যা অহা নাছিল। জীৱনে মোক বহুবাৰ শ'লঠেকত পেলাইছিল। কিন্তু সেইবোৰক মই মোৰ আত্মশক্তিৰে জয় কৰিছিলো— সেইবোৰক মই মোৰ সজীৱ মনেৰে অতিক্ৰম কৰিছিলো।"

মোৰ কথা শুনি সি চকুদুটা ডাঙৰকৈ মেলি ক'লে ঃ

"সঁচাকৈয়ে আচৰিত হ'ব লগীয়া কথা। আপুনি নো ইমান মানসিক প্ৰশান্তি কেনেদৰে আহৰণ কৰে? আৰু আপোনাৰ মনটোকেই বাৰু ইমান বেছি সবল কৰিলে কেনেকৈ?"

মই ক'লো ঃ

"ঠিকেই কৈছা, মোৰ মনত শান্তি আছে। তাৰ বাবে মই বহু বছৰ ধৰি ধৈৰ্য ধৰি অনুশীলন কৰিব লগীয়া হৈছিল। এবাৰ মই মোৰ মনৰ ওপৰত অধিকাৰ কায়েম কৰি লোৱাৰ পিছত, সি আৰু কেতিয়াও খৰ্ব হোৱা নাই। ফলত মোৰ মনে মোৰ ইচ্ছা অনুযায়ী তাৰ প্ৰতিক্ৰিয়া প্ৰকাশ কৰে। মোৰ মন মোৰ ইচ্ছাৰ অধীন। সেয়ে মই একঘেঁয়ামিত ভুগিম নে নাই, মোৰ খং উঠিব নে নাই, মই হাঁহিম নে নাই, কান্দিম নে নাই ইত্যাদি সকলো ধৰণৰ কথাই মোৰ ইচ্ছাৰ ওপৰত নিৰ্ভৰশীল। ... কিবা বুজিলানে মোৰ কথা?"

ল'ৰাজনে আচৰিত হৈ ক'লে ঃ

"বুজিলো, কিন্তু সেইটো বাৰু সম্ভৱনে?"

"নিশ্চয় সম্ভৱ! তুমি নিষ্ঠাসহকাৰে অনুশীলন কৰি যোৱাচোন, এদিন তুমিও মোৰ দৰে তোমাৰ মনৰ শাসক হ'ব পাৰিবা।"

সি ক'লে ঃ

"সঁচাকৈয়ে সম্ভৱনে? সঁচাকৈয়ে মই মোৰ মনৰ শাসক হ'ব পাৰিমনে?"

"নিশ্চয় পাৰিবা। কিন্তু ....!"—মই আধাতে ৰৈ দিলো।

সি অস্থিৰ হৈ সুধিলে ঃ

" 'কিন্তু' বুলি ৰৈ গ'ল যে? কি হ'ল? মোৰ দ্বাৰা সেই কাম সম্ভৱ নহ'ব নেকি? আপোনাৰ মনত তেনে ধাৰণা উপজিছে নেকি?"

মই ক'লো ঃ

"অঁ, তুমি ঠিকেই অনুমান কৰিছা। তোমাক দেখি মোৰ ধাৰণা হোৱা নাই যে, তুমি কিবা সহজ পৰামৰ্শ গ্ৰহণ কৰিবা। তোমাক দেখি মোৰ ধাৰণা হৈছে যে, তুমি এজন বেছ জটিল মনৰ ল'ৰা। তদুপৰি তুমি এই অস্থিৰ যুগৰ এজন তৰুণ সদস্য।

তোমালোক এই প্ৰজন্মৰ ল'ৰা-ছোৱালীবোৰ অত্যন্ত উচ্ছৃংখল। সেয়ে তুমিও মোৰ দৰে এটা প্ৰশান্ত মনৰ গৰাকী হ'ব পাৰিবা বুলি মোৰ মনে ধৰা নাই।"

মই নিশ্চিত আছিলো যে, এনে ধৰণৰ কৌশলেৰে তাৰ লগত তৰ্কত লিপ্ত হোৱাৰ পৰা নিষ্কৃতি পাব পাৰিম। কিন্তু মই তাক হতাশো কৰিব বিচৰা নাছিলো। মই ভাবিছিলো সি মোৰ শেহতীয়া কথাখিনি শুনি তাপ মাৰিব।

কিন্তু মোৰ ধাৰণা আছিল সম্পূৰ্ণৰূপে ভুল।

সি কেইছেকেণ্ডমান নিশ্চুপ হৈ বহি থাকি গভীৰ মাতেৰে জ্ঞানী কোনোবা মানুহৰ দৰে ক'লে ঃ

"আপুনি মোক যিমান অপদাৰ্থ বুলি ভাবিছে, আচলতে মই সিমান অপদাৰ্থ নহওঁ।"

মানসিক শান্তিৰ গোপন ৰহস্য

মই কেইমুহূৰ্তমান তাৰ ফালে চাই থাকি ক'লো ঃ

"তুমি তেনেহ'লে মানসিক শান্তি লাভ কৰিবলৈ আগ্ৰহী; তুমি জানিব বিচাৰিছা মানসিক শান্তিৰ গোপন ৰহস্য নো কি—নহয়নে?"

সি ক'লে ঃ

"হয়, ময়ো আপোনাৰ দৰে মানসিক শান্তিত থাকিব বিচাৰোঁ।"

"ঠিক আছে, তোমাক তেনেহ'লে মানসিক শান্তিৰ গোপন ৰহস্যৰ বিষয়ে কোৱা যাওক। ভালদৰে ৰাজহাড় পোন কৰি বহা। মোৰ স'তে কোনো ধৰণৰ তৰ্ক কৰাৰ চেষ্টা নকৰিবা। মোৰ কথা যদি তোমাৰ পছন্দৰ নহয়, তেনেহ'লে তাক গ্ৰহণ নকৰিবা, কিন্তু তাকে লৈ মোৰ স'তে তৰ্ক নুজুৰিবা। মই সেই গোপন ৰহস্যৰ বিষয়ে ক'বলৈ ওলাইছোঁ তোমাৰেই অনুৰোধত। এতিয়া কওঁ মোৰ মানসিক শান্তিৰ গোপন ৰহস্য নো কি। মোৰ মানসিক শান্তিৰ গোপন উৎস হ'ল মহান যীশু।"

ল'ৰাজনে ভালেমান সময় মনে মনে বহি থাকিল। তাৰ পিছত স্বগতোক্তি কৰাৰ দৰে উচ্চাৰণ কৰিলে—'যীশু!'

তাৰ পিছত সি 'যীশু' শব্দটো বেছ কেইবাবাৰো অন্তৰৰ গভীৰৰ পৰা উচ্চাৰণ কৰি ক'লে ঃ

"যীশু তেনেহ'লে আকৌ উভতি আহিছে?"

মই ৰগৰ কৰি ক'লো ঃ

"যীশু কেতিয়াবা আমাৰ পৰা বিদায় লৈছিল বুলি তো মই কাৰো মুখতে শুনা নাই।"

মোৰ ৰগৰত সি প্ৰাণ খুলি এটা হাঁহি মাৰিলে। ময়ো তাৰ স'তে যোগদান কৰিলো। ফলত আমাৰ দুয়োৰে ওপৰত, বিশেষকৈ তাৰ মনৰ আকাশত যিডোখৰ ক'লা ডাৱৰ উৰি ফুৰিছিল, সেইখিনি যেন হঠাতে অদৃশ্য হৈ গ'ল। তাৰ মুখখন উজলি উঠিল। যেন এক স্বৰ্গীয় জ্যোতিহে তাৰ পৰা ওলাবলৈ লৈছিল।

ঠিক তেতিয়াই আমাৰ জাহাজৰ পৰা নমাৰ সময় হ'ল। দুৱাৰ খোল খাই যোৱাৰ লগে লগে সি মোৰ ফালে গভীৰ আন্তৰিকতাৰে সোঁ হাতখন আগ বঢ়াই দিলে। ময়ো মোৰ হাতখন আগ বঢ়াই দিয়াত সি কৰমৰ্দন কৰিলে।

আমি বিমান বন্দৰৰ সীমাত আহি উপস্থিত হ'লত সি আকৌ মাত লগালে ঃ

"আপুনি সঁচাকৈয়ে এজন জ্ঞানী ব্যক্তি। আজিৰে পৰা মই গভীৰভাৱে চেষ্টা চলাই যাম আপোনাৰ দৰে জ্ঞানী হৈ উঠিবলৈ। আশা কৰোঁ, আকৌ আমাৰ দেখা-সাক্ষাৎ হ'ব। বিদায়।"

মই তাক মনৰ শান্তিৰ বাবে পোনপটীয়াকৈ একোকে কোৱা নাছিলো। একঘেঁয়ামি বা হতাশাৰ বিষয়েও একোকে কোৱা নাছিলো। তথাপি সি মই কোৱা 'যীশু' শব্দটোৰ মাজতে তাৰ পাব লগীয়া সকলো প্ৰশ্নৰ উত্তৰ পাই গৈছিল।

ল'ৰালি কালত যেতিয়া হতাশাই মোক স্পৰ্শ কৰিছিল, তেতিয়া তাৰ পৰা মুক্তি লভিবলৈ মই মাথোন যীশুৰ বাণী পাঠ কৰিছিলো।

যীশুৱে কৈছিল ঃ

"মই তোমালোকক সকলো কথাকে কৈছোঁ, যাতে তোমালোকৰ জীৱন আনন্দময় হৈ উঠে।"

যীশুৰ এই কথাখিনিয়ে মোক গভীৰভাৱে স্পৰ্শ কৰিছিল।

যীশুৱে মোৰ মনত বিশ্বাস, আশা আৰু ভালপোৱাৰ শক্তি সুমুৱাই দিছিল। মই জানো, এই প্ৰজন্মৰ বহুতেই মোৰ কথাত 'ধৰ্ম'ৰ গন্ধ আৱিষ্কাৰ কৰিব। ফলত তেওঁলোকে তাক গ্ৰহণ কৰিবলৈ দ্বিধাবোধ কৰিব। কিন্তু সিদিনাখন উৰাজাহাজত লগ পোৱা হিপি ডেকাজনৰ বেলিকা মই লক্ষ্য কৰিছিলো সি মোৰ দৰ্শন মানি লৈছিল। তাৰ যিহেতু এটা বুদ্ধিদীপ্ত মন আছিল, সেয়ে সি মোৰ কথাৰ গভীৰতা উপলব্ধি কৰিব পাৰিছিল। সি যীশুৰ ধৰ্ম মতক অতিক্ৰম কৰি তেওঁৰ দাৰ্শনিকতাক উপলব্ধি কৰিব পাৰিছিল। সেয়ে তাৰ দৰে এজন

তৰ্কবাজ ল'ৰায়ো মোৰ স'তে কোনো ধৰণৰ তৰ্কত লিপ্ত নহৈ মোৰ 'যীশু' শব্দটোৰ আঁৰৰ তত্ত্বখিনিক গ্ৰহণ কৰি লৈছিল আৰু তাক জীৱনত প্ৰয়োগ কৰি মানসিক প্ৰশান্তি লাভ কৰাৰ চেষ্টা চলাইছিল।

এইটো বিজ্ঞানসন্মত কথা যে, কোনো চিন্তাৰ ফৰ্মুলাই কিছুসংখ্যক মানুহৰ হতাশা, একঘেঁয়ামি দূৰ কৰিবলৈ সক্ষম হ'লে সি অন্যান্যসকলৰ বেলিকাও কাৰ্যকৰী হ'ব—যদিহে তেওঁলোকে সেই ফৰ্মুলাটোক বিষয়মুখীভাৱে পৰীক্ষা কৰে। মই ভাবোঁ, মোৰ যি 'যীশু ফৰ্মুলা'ই হিপি ডেকাজনৰ মন পৰিৱৰ্তন কৰিব পাৰিছিল, সেই ফৰ্মুলাই পৃথিৱীৰ সকলো মানুহকে মানসিক শান্তি যোগাব পাৰিব।

কাৰণ, যীশু খ্ৰীষ্টৰ নিচিনাকৈ পৃথিৱীৰ আন কোনেও মানৱ জীৱনক ইমান বেছি গভীৰ আৰু ব্যাপকভাৱে স্পৰ্শ কৰিব পৰা নাছিল।

অনুবাদকৰ সংযোজন ঃ

অলপতে যীশু সম্পৰ্কিত এখন কাৰ্ড মোৰ হাতত পৰিছে। গুৱাহাটীত অনুষ্ঠিত যোৱাবাৰৰ নৰ্থ-ইষ্ট বুক ফেয়াৰৰ কোনোবা ষ্টলৰ পৰা সেইখন বিতৰণ কৰিছিল। কাৰ্ডখনত যীশুৰ শান্ত-সমাহিত এখন ছবি ছপা হৈছিল। ছবিখনৰ ঠিক তলতে 'এটি একাকী জীৱন' শিৰোনামেৰে যীশু সম্পৰ্কে কিছু কথা কোৱা হৈছে। পাঠকমণ্ডলীক কথাখিনিয়ে কিছু পৰিমাণে হ'লেও মানসিক শান্তি দিব পাৰিব বুলি মোৰ বিশ্বাস, তেহেলৈ লাগিলে তেওঁ মোৰ নিচিনা ঘোৰ নাস্তিকেই হওক। কাৰ্ডখন মই সযতনে সাঁচি থৈছোঁ। উল্লেখ্য যে, কাৰ্ডখন মই মোৰ দুই-তিনিজন অখ্ৰীষ্টান বন্ধুকো মূল্যবান বস্তুৰ দৰে সাঁচি থোৱা দেখিছোঁ। এই কাৰ্ডখন নিশ্চয় আন আৰু বহুতৰে সংগ্ৰহত থাকিব পাৰে। তথাপি তাত থকা কথাখিনিৰ গুৰুত্ব বুজি তাক তলত তুলি দিয়া হ'ল।

এটি একাকী জীৱন

জন্ম লৈছিল তেওঁ আওহতীয়া গাঁও এখনত,
ত্ৰিশ বছৰ বয়সলৈকে লিপ্ত আছিল কাঠ-মিস্ত্ৰীৰ কামত।
পাছত তেওঁ গাঁৱে-ভূঞে নগৰে-চহৰে
ফুৰিছিল ধৰ্মবাণী বিলাই।
বিষয়া হোৱা নাছিল, নাছিল নিজা ঘৰ-পৰিয়াল।
শিক্ষা গ্ৰহণ কৰা নাছিল মহাবিদ্যালয়ত।

নিজৰ সৎকৰ্মবোৰৰ বাহিৰে
নাছিল তেওঁৰ অন্য নিদৰ্শন-পত্ৰ।
উনৈশ শতিকা আহিছে, গৈছে,
তেওঁৰ আসন আজি মানৱ জাতিৰ হিয়াত।
যুদ্ধ-যাত্ৰা কৰা যত সৈন্য-সামন্ত,
জল-যাত্ৰা কৰা যত নৌ-বাহিনী,
আলোচনা-বিলোচনাত বহা যত বিধান সভা,
আজিলৈ ৰাজত্ব কৰা যত ৰজাবৃন্দ,
কোনেও কৰিব পৰা নাই স্পৰ্শ মানৱ জীৱনক
সেই এটি একাকী জীৱনৰ নিচিনাকৈ।

* * *

২

জীৱনপ্ৰেমেই মানসিক শান্তিৰ উৎস

এবাৰ টেলিভিশ্যনত এটা চমৎকাৰ বস্তু দেখিছিলো। সেইটো আছিল বিখ্যাত সঙ্গীত শিল্পী আৰ্থাৰ ৰবীন স্তিনৰ সাক্ষাৎকাৰ। কেইজনমান সাংবাদিকে তেওঁৰ সাফল্যৰ গোপন ৰহস্যৰ বিষয়ে জানিব বিচাৰিছিল। সেই গোপন ৰহস্য নো কি আছিল—তেওঁৰ প্ৰতিভা, ভাগ্য নে মাথোন ভাল প্ৰচাৰ?

সেই প্ৰশ্নৰ উত্তৰত ৰবীন স্তিনে অতি অনুপ্ৰেৰণাপূৰ্ণভাৱে কৈছিল ঃ "মই আৱিষ্কাৰ কৰিছিলো যে, মই যদি জীৱনক ভাল পাব পাৰোঁ, তেনেহ'লে জীৱনেও মোক ভাল পাব। এজন জীৱনপ্ৰেমী মানুহে কেতিয়াও অসাফল্যৰ মুখ দেখিব লগা নহয়।"

আচলতে এইটো সত্য যে, আপুনি জীৱনক ভাল পালে জীৱনেও আপোনাক ভাল পাব। তেনে হোৱাৰ ফলত আপোনাৰ মাজত উৎসাহৰ এনে জোৱাৰ আহিব যে আপুনি উদ্দীপিত হৈ কৰ্মত জঁপিয়াই পৰিব। সি আপোনাক গভীৰ সুখৰ অনুভূতি প্ৰদান কৰিব।

বিগত ২৫ বছৰ ধৰি মই আৰু মোৰ স্ত্ৰীয়ে প্ৰতি বছৰে ছুইজাৰলেণ্ডলৈ ফুৰিবলৈ যাওঁ। আমি তাত পাহাৰ বগাবলৈকো যাওঁ। এবাৰ তেনেদৰে শ্বিলথৰ্ন পৰ্বতত ঘূৰি ফুৰোঁতে আমি নাইলনৰ এডাল দীঘল শকত ৰছি ওলমি থকা দেখিবলৈ পালো। তাৰ পিছত সেই নাইলনৰ ৰছিৰ সলনি লোৰ তাঁৰৰ ব্যৱস্থা কৰা হয়।

আচলতে সেইবোৰ আছিল আধুনিক ইঞ্জিনিয়াৰিঙৰ দুৰ্দান্ত উদাহৰণ। তাত স্থাপন কৰা হৈছিল দীৰ্ঘতম কেব্‌ল্ ৰেল পথ। ত্ৰিশ মিনিটৰ এটা নিঃশব্দ যাত্ৰা-পথ।

শূন্য যাত্ৰা-পথৰ এয়া এক অতুলনীয় উদাহৰণ। তাৰ উচ্চতা আছিল ২,৭০০ ফুটৰ পৰা ১০,০০০ ফুট। তাৰ পৰা যেন গোটেই পৃথিৱীখনকে দেখা যায়। সি এটা অভূতপূৰ্ব অভিজ্ঞতা। চকুৰ আগত ভাহি উঠে ইয়াৰ ব্লেক ফৰেষ্টৰ পৰা মগ্‌লাঁলৈকে ইটো পৰ্বত শিখৰৰ পৰা সিটো পৰ্বত শিখৰ। এসময়ত মানুহে ইয়াত চমৰী গাই চিকাৰ কৰিছিল। সেই পৰ্বত চূড়াই আজি মানুহক মোহিত

কৰি তুলিছে। ইয়াতে এচটা প্ৰকাণ্ড শিলত জাৰ্মান ভাষাত লিখা আছে এটা সুন্দৰ কথা। তাৰ অৰ্থ এনে ধৰণৰ ঃ

"হে সৰ্বশক্তিমান ঈশ্বৰ, তোমাৰ সৃষ্টি মনোৰম, অতুলনীয়!"

শ্বিলথৰ্নৰ শিখৰত আৰোহণ কৰিলে যিকোনো মানুহেই বিস্ময়জনক এই দৃশ্যৰ প্ৰেমত পৰিব আৰু তেওঁৰ ধাৰণা হ'ব সেই দৃশ্যয়ো তেওঁক ভাল পাবলৈ লৈছে।

যিসকল মানুহ একঘেঁয়ামিত আক্ৰান্ত আৰু বিৰক্ত, তেওঁলোকে যদি কিছুদিনৰ বাবে চহৰৰ প্ৰচণ্ড শব্দ, গণ্ডগোল আৰু দূষিত পৰিবেশৰ পৰা আঁতৰি গৈ প্ৰকৃতিৰ কোলাত আশ্ৰয় লয়, তেনেহ'লে সি মহৌষধ হিচাপে কাম কৰিব। তাত তেওঁলোকে কাণ পাতি শুনিবলৈ পাব নিৰ্জন সমুদ্ৰ-তীৰৰ সামুদ্ৰিক গৰ্জন বা নদীৰ পাৰৰ মধুৰ সঙ্গীত। পাহাৰ-পৰ্বতলৈ গ'লে দেখিবলৈ পাব প্ৰকৃতিৰ ধ্যান-গম্ভীৰ এক অনন্য ৰূপ। প্ৰকৃতিৰ এই অমল সৌন্দৰ্য আৰু মাধুৰ্যই আপোনাৰ মন-প্ৰাণ চৌৰাই লৈ যাব—আপোনাৰ মনলৈ গভীৰ প্ৰশান্তি কঢ়িয়াই আনিব।

আচলতে আমাৰ মন উৎফুল্ল হৈ উঠিলে একঘেঁয়ামি আৰু হতাশা দূৰ হৈ যায়। প্ৰকৃতিৰ স্নিগ্ধ ৰূপে—সি সমুদ্ৰ-নদী-মৰুভূমি বা পাহাৰ-পৰ্বতৰেই হওক—মানুহক উদ্দীপিত কৰি তোলে। ঠিক সেই অভিজ্ঞতাই সিদিনা আমাৰো হৈছিল।

মই আৰু মোৰ স্ত্ৰী ৰোথ আৰু আমাৰ বন্ধু আৰ্থাৰ গৰ্ডনে কেইবছৰমান আগতে আল্পছৰ ওপৰেদি এঘণ্টা সময় হেলিকপ্টাৰেৰে উৰি গৈছিলো। সেইটো আমাৰ জীৱনৰ এটা স্মৰণীয় ঘটনা হৈ আছে। আমাৰ সিদিনাৰ অভিজ্ঞতাৰ বিৱৰণ মোৰ স্ত্ৰী ৰোথৰ মুখেৰেই দিলো ঃ

"আমি ছুইজাৰলেণ্ডৰ এটা কণমানি চহৰ জাৰ্মেটলৈ গৈ আছিলো। তাত দৃষ্টিগোচৰ হয় বিশাল গ্ৰেনাইট পাথৰৰ পৰ্বতমালা। মেটাৰহৰ্ন পৰ্বত-শিখৰ ইয়াৰ পৰা ১৪ হেজাৰ ফুট ওখ। ইয়াৰ স্থানীয় অধিবাসীসকলৰ ধাৰণা যে, কোনোবাই সেই পৰ্বত-শিখৰলৈ আৰোহণ কৰিব বিচাৰিলে, পৰ্বতৰ দেৱতাই তেওঁক উপযুক্ত শাস্তি দিব।

"মেটাৰহৰ্নৰ ওচৰতে জাৰ্মেটত আমি আমাৰ বন্ধু থিওডৰ শ্বিলাৰৰ হোটেলত আছিলো। শ্বিলাৰে আমাক কৈছিল যে, মেটাৰহৰ্নৰ ওপৰেদি হেলিকপ্টাৰেৰে উৰি যোৱাটো সমগ্ৰ জীৱনৰ বাবে এটা উত্তেজনাপূৰ্ণ অভিজ্ঞতা। তাৰ পৰা দেখা স্বৰ্গীয় দৃশ্যৰ স্মৃতি মানুহে জীৱনজুৰি কঢ়িয়াই লৈ ফুৰে। কাৰণ, তাক পাহৰাটো কোনো পধ্যেই সম্ভৱ নহয়।

"বন্ধুৰ কথাই আমাক প্ৰলুব্ধ কৰে। আমি সিদ্ধান্ত ল'লো যে, আমিও মেটাৰহৰ্ন শিখৰৰ ওপৰেদি হেলিকপ্টাৰেৰে উৰা মাৰিম আৰু তাৰ অপৰূপ দৃশ্য উপভোগ কৰিম।

"সিদ্ধান্ত মতেই কাম।

"এদিনাখন এক সুন্দৰ ৰৌদ্ৰোজ্জ্বল পুৱা পাইলট আৰু আমি তিনিজন মেটাৰহৰ্নৰ ওপৰেদি উৰা মাৰিছিলো।

"সিদিনাৰ সেই অভিজ্ঞতাৰ বৰ্ণনা কৰাটো এটা কঠিন কাম। সঁচাকৈয়ে আমি যেন স্বৰ্গৰ নন্দন কাননত প্ৰৱেশ কৰিছিলো। তুষাৰ আবৃত পৰ্বত-শিখৰত সেই অপৰূপ দৃশ্যৰ বৰ্ণনা এটা অসম্ভৱ কথা। আজিও প্ৰকৃতিৰ সেই অপৰূপ সৌন্দৰ্য চকু বন্ধ কৰিলেই দেখিবলৈ পাওঁ। সিদিনা মই যি মানসিক আনন্দ লাভ কৰিছিলো, সি মোৰ সমগ্ৰ জীৱনৰ বাবে সঞ্চিত ধন হিচাপে পৰিগণিত হৈ ৰ'ল।"

মানুহৰ মন যেতিয়া উত্তেজনাৰে ভৰি উঠে, তেতিয়া সি বহু কিবাকিবি কৰিব পাৰে। তাৰ ফলত তেওঁৰ একঘেঁয়ামিজনিত হতাশা আঁতৰি গৈ মনত এক অমল মানসিক প্ৰশান্তি বিৰাজ কৰে।

মনত ৰাখিব, আপোনাৰ মনোভাব সলনি কৰিলে সকলো কথাই সলনি হৈ যায়। এইটো এটা প্ৰমাণিত সত্য।

অস্থিৰচিত্ত লেৰি সলনি হৈ গ'ল

ঠিক একেই ধৰণে সলনি হৈ যায় অস্থিৰ মনৰ লেৰি।

লেৰিৰ স'তে মোৰ সাক্ষাৎ হৈছিল চিকাগোৰ কনৰাড হিলটন হোটেলৰ বলৰুমত, য'ত দুহেজাৰ বিক্ৰয় প্ৰতিনিধিৰ আগত মই বক্তৃতাদান কৰিছিলো। মধ্যাহ্ন ভোজৰ সময়ত এজন মানুহে আহি ক'লে ঃ

"ড° পীল, আপোনাৰ বক্তৃতাৰ বাবে মই ৫০০ ডলাৰ খৰচ কৰিব লগা হ'ল।"

মই ক'লো ঃ

"এয়া তো বহু ধন! ঘটনাটো নো কি, অলপমান ভাঙি-পাতি ক'বনে?"

তেওঁ ক'লে ঃ

"মই মোৰ এজন ছেল্‌ছ্‌মেনক আপোনাৰ বক্তৃতা শুনাবলৈ লগত লৈ আহিছোঁ। কাৰণ তেওঁ একঘেঁয়ামি আৰু হতাশাত ভুগি আছে। তেওঁক ইয়ালৈ

অনাৰ বাবদ মই ৫০০ ডলাৰ খৰচ কৰিব লগা হ'ল। এনেয়ে ল'ৰাজন বুদ্ধিমান, শিক্ষিত, দেখা-শুনাতো বেছ ভাল। তেওঁৰ দোষ হ'ল, তেওঁৰ মাথোন কাম কৰাৰ শক্তি, সজীৱতা আৰু উত্তেজনা নাই। মই কামনা কৰোঁ, আপুনি তেওঁক উজ্জীৱিত কৰি তোলক।"

তাৰ পিছত বক্তৃতা দিয়াৰ সময়ত মই সেই বিক্ৰয় প্ৰতিনিধিজনৰ ফালে কেইবাৰমান দৃষ্টি নিক্ষেপ কৰিছিলো। তেওঁৰ বছে মোক ইঙ্গিতেৰে ল'ৰাজনক দেখুৱাই দিছিল। তেওঁক অৱশ্যে অলপমান অঁকৰা যেনেই লাগিছিল। কিন্তু মোৰ বক্তৃতা শেষ হোৱাৰ পিছত তেওঁ পোনে পোনে মোৰ ওচৰলৈ আহি নিৰ্বিকাৰভাৱে ক'লে ঃ

"মই অস্থিৰচিত্ত লেৰি। মোক সকলোৱে সেই নামেৰেই মাতে। মোৰ কথা আপোনাক মোৰ কোম্পানিৰ বছে নিশ্চয় কৈছে। সেই কথা মই জানো। কাৰণ, তেওঁ মোক আপোনাৰ বক্তৃতা শুনাবলৈ ৫০০ ডলাৰ খৰচ কৰি ইয়ালৈ আনিছে। মোক তেওঁ উদ্দীপিত কৰিব বিচাৰে।"

তেওঁৰ কথা শুনি মই অলপমান আচৰিত হৈ ক'লো ঃ

"সেই ৫০০ ডলাৰৰ কথাটো নো আপুনি কেনেদৰে জানিলে?"

তেওঁ ক'লে ঃ

"কেনেদৰে? সেই কথা জনাটো তেনেই সহজ। কাৰণ, তেওঁ কথাটো সকলোকে কৈ ফুৰিছে। মোক মই নিজে যিমানখিনি বিশ্বাস কৰোঁ, তাতোকৈ বেছি বিশ্বাস কৰে মোৰ বছে।"

মই বুজিব পাৰিলো যে, এইবাৰ মই ভাল পাকত পৰিলো। সেয়ে তেওঁক মোৰ কোঠালিলৈ মাতি লৈ গ'লো। তাত তেওঁক বহিবলৈ কোৱাত তেওঁ ভালদৰে নবহি ভৰি দুখন সমুখলৈ মেলি দি চকীখনত আধা শোৱাৰ দৰে বহিল। তেওঁক তেনেদৰে অশালীনভাৱে বহা দেখি মই অলপমান গুৰু-গম্ভীৰ মাতেৰে ক'লো ঃ

"লেৰি, সেয়া কোনো ভদ্ৰমানুহৰ বহাৰ ভঙ্গী নহয়; ভালদৰে বহক।"

তেওঁ মোক সুধিলে ঃ

"ইয়াৰ স'তে কামৰ কিবা সম্পৰ্ক আছেনে?"

"নাই, সি নাই। কিন্তু আপোনাৰ এই বহাৰ ভঙ্গী আপোনাৰ অস্থিৰচিত্ততাৰ লক্ষণ। আৰু শুনক, আপোনাৰ কোম্পানিৰ মালিকৰ ৫০০ ডলাৰৰ মূল্য পৰিশোধ কৰিবৰ বাবে আপুনি সজীৱ হৈ উঠিব লাগিব।"

লেৰিয়ে ক'লে ঃ

"ড° পীল, মই নিজকে এজন সুস্থ-সবল-ভদ্ৰলোক বুলিয়েই ভাবোঁ। মই নিয়মিতভাৱে গিৰ্জালৈ যাওঁ। মোৰ পত্নীক চেনেহ কৰোঁ। মোৰ জীৱন-যাপনতো কোনো ত্ৰুটি-বিচ্যুতি নাই। বেছ সুন্দৰভাৱেই মই জীৱন-যাপন কৰোঁ।"

মই ক'লো ঃ

"বুজিলো, আপুনি এজন ভদ্ৰমানুহ, এজন সামাজিক ব্যক্তি, এজন আদৰ্শ স্বামী। কিন্তু আপুনি যিটো কথাত গুৰুত্ব দিয়া নাই, সেইটো হ'ল, এজন ভাল মানুহ আৰু এজন অকামিলা মানুহৰ মাজত বিস্তৰ পাৰ্থক্য আছে।"

মোৰ এই মন্তব্যত লেৰিয়ে কোনো ধৰণৰ প্ৰতিক্ৰিয়া প্ৰকাশ নকৰি বেঙা মানুহৰ দৰে অলপমান হাঁহিলে।

মই ক'লো ঃ

"মিঃ লেৰি, আপুনি বাৰু জানেনে জীয়াই থকাৰ উদ্দেশ্য নো কি? এটা চীনা প্ৰবাদত এনেদৰে কোৱা হৈছে ঃ 'জীৱনক আমি যিমানখিনি স্পৰ্শ কৰোঁ, তাৰ সমানুপাতিক হাৰতহে আমি জীয়াই থাকোঁ।' জীৱন হ'ল সজীৱতাৰ অন্য নাম। জীৱনেই হ'ল শক্তি। জীৱন হ'ল উত্তেজনা আৰু শক্তিৰ আধাৰ। এজন অস্থিৰ মনৰ মানুহ আচলতে অৰ্ধজীৱিতহে। সেয়ে মোৰ পৰামৰ্শ হ'ল আপুনি উত্তেজনাৰে পৰিপূৰ্ণ হৈ উঠক।"

ঠিক সেই সময়তে হোটেল কৰ্তৃপক্ষই মোলৈ এক খৰাহী সতেজ ফল পঠিয়াই দিছিল। এনে ধুনীয়া ফল মই তাৰ আগতে কেতিয়াও দেখা নাছিলো। তাত আছিল এটা ধুনীয়া আপেল, দুটা চমৎকাৰ সুমথিৰা, এথোক আঙুৰ আৰু এটা বেছ ডাঙৰ কল। মই লেৰিক ক'লো ঃ

"লেৰি, খৰাহীৰ ফলবোৰ চাওকচোন। কেনে চমৎকাৰ আপেল, দেখিছেনে? সঁচাকৈয়ে ধুনীয়া, নহয়নে? এইটো নিশ্চয় অৰিগনৰ পৰা আহিছে। তাত নিশা যি ঠাণ্ডা পৰে, সেই ঠাণ্ডাই তাৰ ফলবোৰক ৰসাল কৰি তোলে। অথবা নিউ ইয়ৰ্কৰ পৰাও এই ফল আহিব পাৰে। তাৰ আপেলো বেছ সোৱাদ লগা হয়। আৰু সুমথিৰাবোৰ চাওক। তাত আছে ফ্ল'ৰিডা বা কেলিফোৰ্নিয়াৰ সোণালী বেলিৰ স্পৰ্শ। আৰু কল? এই কল আহিছে কোনোবা নাতিশীতোষ্ণ অঞ্চলৰ পৰা। সেয়ে এই খৰাহীৰ ফলবোৰ অসাধাৰণ।"

লেৰিয়ে মোৰ স'তে সহমত পোষণ কৰি ক'লে ঃ

"হয়, আপুনি ঠিকেই কৈছে। কিন্তু তাত নো আপুনি ইমান উত্তেজিত হোৱাৰ কিটো বিচাৰি পালে?"

মই ক'লো ঃ

"কাৰণ, এনেদৰেই প্ৰতিক্ৰিয়া প্ৰকাশ কৰিব লগা হয় আৰু সকলো বস্তুকে সুন্দৰভাৱে চাব পাৰিব লাগে। প্ৰতিটো বস্তুতে অলৌকিক স্পৰ্শৰ সন্ধান কৰাটো মনৰ স্বাস্থ্যৰ বাবে উপকাৰী।"

মোৰ কথা শুনি লেৰিয়ে সন্দেহপূৰ্ণ কণ্ঠেৰে ক'লে ঃ

"আপুনি এইমাত্ৰ মোক যিখিনি কথা ক'লে, সেইখিনি কথা বাৰু আপুনি নিজে বিশ্বাস কৰেনে?"

মই ক'লো ঃ

"নিশ্চয় কৰোঁ। অপৰূপ মিচিগান হ্ৰদৰ কথাটোকে এবাৰ ভাবকচোন। সেইটো আমেৰিকাৰ এটা আচৰিত বস্তু নহয়নে? জীৱনৰ প্ৰতিটো ক্ষেত্ৰতে এনেদৰে সুন্দৰৰ সন্ধান কৰাৰ মনোভাব থকা উচিত। একঘেঁয়ামিৰ দ্বাৰা আক্ৰান্ত মানুহৰ সংস্পৰ্শ এৰাই চলা উচিত। কাৰণ, একঘেঁয়ামিয়ে মানসিক শান্তি আৰু জীৱনীশক্তি নষ্ট কৰে। যিসকল ব্যক্তি অনুপ্ৰেৰণাৰে উজ্জীৱিত হৈ থাকে, বিচাৰি বিচাৰি তেওঁলোকৰ সঙ্গ লোৱা উচিত।"

অস্থিৰচিত্ত লেৰিয়ে ক'লে ঃ

"বেছ, আপুনি তাৰ মানে ইয়াকে বিচাৰিছে যে, মই যেন মোৰ চলং এৰি বাহিৰলৈ ওলাই আহোঁ, একেবাৰে মুকলি মনেৰে ঘূৰা-ফুৰা কৰোঁ, নহয়নে বাৰু? ঠিক আছে মই চেষ্টা কৰিম বাৰু।"

এই বুলি লেৰিয়ে মোৰ পৰা বিদায় লয়।

তাৰ কেইবছৰমানৰ পিছত লেৰিৰ স'তে মোৰ আকৌ এবাৰ সাক্ষাৎ হয়। সেইবাৰ লেৰিয়ে বাস কৰা চহৰতে মোৰ বক্তৃতা দিয়াৰ কথা আছিল। বক্তৃতাৰ আগতে তেওঁ মোক লগ ধৰি অভ্যৰ্থনা জনাই ক'লে ঃ

"আপোনাক ইয়াত এনেদৰে লগ পাই ভাল লাগিল। ব'লক, আমাৰ এই চহৰত বহু কিবাকিবি চাব লগীয়া আছে—সেইবোৰকে চাই আহোঁগৈ।"

তেওঁৰ আগ্ৰহৰ ধন্যবাদ জনাই মই ক'লো ঃ

"মই এতিয়া ক'লৈকো নাযাওঁ। মোৰ ভীষণ ভাগৰ লাগিছে। এতিয়া মই অলপমান বিশ্ৰাম ল'ম।"

লেৰিয়ে আটাহ্ পাৰি উঠিল ঃ

"বিশ্ৰাম? আপুনি ভাগৰি পৰাৰ কথা কৈছে? ড° পীলৰ মুখত এইবোৰ

কথা শোভা নাপায়। ক'লৈ গ'ল আপোনাৰ সেই উৎসাহপূৰ্ণ কথা—আপোনাৰ জীৱনীশক্তি?"

নিৰুপায় হৈ মই লেৰিৰ স'তে যাবলৈ প্ৰস্তুত হ'লো। তেওঁ মোক আচৰিত সজীৱতাৰে সৈতে গোটেই চহৰখন ঘূৰাই দেখুৱাই তেওঁৰ আটোম-টোকাৰিকৈ সজোৱা ঘৰলৈ লৈ গ'ল। তেওঁৰ পত্নীৰ স'তেও মোক পৰিচয় কৰাই দিলে। তেওঁৰ পত্নীয়ে মোক ক'লে ঃ

"লেৰি সঁচাকৈয়ে এজন চমৎকাৰ মানুহত পৰিণত হৈছে। তেওঁ সম্পূৰ্ণৰূপে সলনি হৈ গৈছে।"

লেৰিৰ নো আচলতে কি হৈছে, সেই কথা মই ভালদৰে জানিছিলো। সজীৱ চিন্তাই তেওঁক সলনি কৰি দিছিল। তেওঁ তজ্‌বজীয়া হৈ উঠিছিল। কৰ্মোদ্দীপনাই তেওঁক এজন নতুন মানুহত পৰিণত কৰিছিল।

পৰম মানসিক শান্তি লাভ কৰিব বিচাৰিলে তলৰ কথাবোৰ মন কৰক ঃ

১। এজন জীৱন-প্ৰেমী মানুহে কেতিয়াও অসাফল্যৰ মুখ দেখিব লগা নহয়। সেয়ে আপুনিও আপোনাৰ জীৱনক ভাল পাবলৈ শিকক।

২। এইটো চিৰসত্য যে, যি নিজৰ জীৱনক ভাল পায়, তেওঁক জীৱনেও ভাল পায়।

৩। জীৱন-প্ৰেমী মানুহে উদ্দীপিত জীৱন যাপন কৰে। ফলত তেওঁলোক কৰ্মযজ্ঞত জঁপিয়াই পৰিব পাৰে।

৪। জীৱন-প্ৰেমে মানুহক গভীৰ সুখৰ অনুভূতি প্ৰদান কৰে।

৫। একঘেঁয়ামিৰ পৰা মুক্তি লভিব বিচাৰিলে চহৰৰ হাই-উৰুমিৰ মাজৰ পৰা দুদিনমানৰ কাৰণে প্ৰকৃতিৰ কোলাত আশ্ৰয় লোৱাৰ ব্যৱস্থা কৰিব। প্ৰাকৃতিক শোভাই মানুহৰ মনত প্ৰশান্তিৰ প্ৰলেপ দিয়ে।

৬। মানসিক শান্তিৰ বাবে মন প্ৰফুল্লিত কৰি ৰাখিব।

৭। আপোনাৰ মন সকলো সময়তে উদ্দীপিত কৰি ৰাখিব। উদ্দীপিত মন কেতিয়াও অশান্ত নহয়।

৮। আপোনাৰ মনোভাৱ পৰিৱৰ্তন কৰক। মানুহৰ মনোভাৱৰ ওপৰত মানসিক শান্তি বহু পৰিমাণে নিৰ্ভৰ কৰে।

৯। নিজকে কৰ্ম-তৎপৰ কৰি ৰাখক।

১০। এটা সজীৱ আৰু উত্তেজনাপূৰ্ণ মন গঢ়ি তোলক।

১১। আনৰ স'তে ব্যৱহাৰ-পাতি ভাল কৰিব। অলপ কথাতে উত্তেজিত নহ'ব।

১২। মনৰ পৰা সকলো ধৰণৰ অস্থিৰতা দূৰ কৰি দিয়ক।

১৩। নিজকে ভাল পোৱা-নোপোৱাৰ ওপৰত আমাৰ পৰমায়ু ভালেখিনি নিৰ্ভৰ কৰে। সেয়ে নিজৰ প্ৰতি সকলো সময়তে শ্ৰদ্ধা অটুট ৰাখিব।

১৪। জীৱনৰ সকলো ক্ষেত্ৰত উৎসাহ প্ৰকাশ কৰক। সকলোতে আনন্দৰ খোৰাক বিচাৰক।

১৫। সকলোকে সুন্দৰভাৱে চাবলৈ চেষ্টা কৰিব।

১৬। সকলো বস্তুতে অলৌকিক স্পৰ্শৰ সন্ধান কৰক।

১৭। একঘেঁয়ামিৰ দ্বাৰা আক্ৰান্ত মানুহৰ সংস্পৰ্শ এৰাই চলাৰ চেষ্টা কৰিব।

১৮। নিৰাশাজনক কথা কোৱা মানুহৰ সংস্পৰ্শও পৰিহাৰ কৰি চলিব।

১৯। অনুপ্ৰেৰণাৰে উজ্জীৱিত মানুহৰ লগহে ল'ব। তেনে মানুহৰ সঙ্গই জীৱনীশক্তি বৃদ্ধি কৰে।

* * *

৩

একৈশ বছৰৰ অভিজ্ঞতা

একঘেঁয়ামিৰ বাবে আপুনি যেতিয়া হতাশাত ভাগি পৰাৰ উপক্ৰম হ'ব, তেতিয়া ভাবি চাব আপোনাৰ এনে বহু অভিজ্ঞতা আছে যি আপোনাৰ একঘেঁয়ামিক নিশ্চিতভাৱে দূৰ কৰিব পাৰিব।

মই ইয়াত এনে এজন মানুহৰ কথা ক'ম, যাৰ অভিজ্ঞতাই তেওঁক একঘেঁয়ামিৰ পৰা মুক্ত কৰিছিল।

বিশ্ববিদ্যালয়ৰ এজন ছাত্ৰই এবাৰ মোৰ স'তে যোগাযোগ কৰে। তেওঁ মোক কৈছিল ঃ

"জীৱন সম্পৰ্কে মই সম্পূৰ্ণৰূপে হতাশ। এই জীৱন জঘন্য। মই হতাশা আৰু একঘেঁয়ামিত অতিষ্ঠ হৈ পৰিছোঁ।"

মই ক'লো ঃ

"বোধ কৰোঁ এইখিনি বয়সতে আপোনাৰ জীৱনলৈ বহু ঘাট-প্ৰতিঘাত আহিছে। কিমান বয়স নো হৈছে আপোনাৰ?"

তেওঁ উত্তৰ দিলে ঃ

"একৈশ।"

তেওঁৰ উত্তৰত মই আশ্চৰ্য প্ৰকাশ কৰি ক'লো ঃ

"আৰু এই মাত্ৰ একৈশ বছৰৰ ভিতৰতে ইমানসোপা অভিজ্ঞতা অৰ্জন কৰিছে!"

তেওঁ ক'লে ঃ

"হয়, আপুনি ঠিকেই ধৰিছে। মই জীৱনত যি বিচাৰিছোঁ, তাকে পাইছোঁ। বিভিন্ন ধৰণৰ মাদকদ্ৰব্যও মই সেৱন কৰিছোঁ। তাৰ পৰা নো মই কিটো পাইছোঁ? মই এই জীৱনৰ প্ৰতি বিতশ্ৰদ্ধ। ইয়াৰ পিছত মোৰ বাবে আৰু কিবা বাকী থাকিলনে?"

মই ক'লো ঃ

"হয়, ইয়াৰ পিছতো আপুনি পাব লগীয়া বহু কিবাকিবি বাকী আছে।

আপুনি সেইবোৰৰ ওচৰে-পাঁজৰেও যাব পৰা নাই।"

তেওঁ জানিব বিচাৰিলে সেইবোৰ নো কি।

মই ক'লো ঃ

"ঈশ্বৰ।"

"কি! ঈশ্বৰ! মই ঈশ্বৰৰ ওপৰত আস্থা হেৰুৱাই পেলাইছোঁ। মোৰ বাবে তেওঁৰ মৃত্যু হৈছে। তেওঁৰ কোনো অস্তিত্বই মোৰ অনুভূতিত নাই।"

মই ক'লো ঃ

"নাই, নাই, তেনে ভুল কেতিয়াও নকৰিব। যিসকলে তেওঁক পাহৰি যায়, তেওঁলোকৰ বাবেহে তেওঁ মৃত। কিন্তু যিসকলে তেওঁক বিচাৰি পায়, তেওঁলোকৰ ওচৰত তেওঁ সম্পূৰ্ণৰূপে জীৱিত আৰু এজন পৰম উপকাৰী লগৰী।"

ছাত্ৰজনে ক'লে ঃ

"এটা কথা মনত ৰাখিব, আপোনাৰ সেই ঈশ্বৰ বোলা কোনো শক্তিৰ ওপৰতে মোৰ আস্থা নাই। মই নাভাবোঁ যে, তেনে কিবা শক্তিৰ কোনো অস্তিত্ব এই বিশ্বব্ৰহ্মাণ্ডত আছে।"

তেওঁৰ কথা শুনি মই সুধিলো ঃ

"আপোনাৰ যদি ঈশ্বৰৰ ওপৰতে আস্থা নাই, তেনেহ'লে তো পৃথিৱীৰ কোনো শক্তিৰ ওপৰতে আপোনাৰ আস্থা নথকাৰ কথা। তেনেস্থলত আপুনি মোৰ গুৰিলৈ আহিল কিয়? আৰু আপুনি নিশ্চয় জানে যে মই এজন গভীৰ ঈশ্বৰ বিশ্বাসী!"

মোৰ এই প্ৰশ্নৰ উত্তৰত ডেকাজনে একোকে নকৈ মনে মনে থিয় হৈ থাকিল। তেওঁক তেনেদৰে মনে মনে থিয় হৈ থকা দেখি মই আকৌ ক'লো ঃ

"আপুনি নো মই ঈশ্বৰ বিশ্বাসী বুলি জানিও মোৰ গুৰিলৈ কেলেই আহিল, সেই কথা মই ভালদৰেই জানো। তাৰ কাৰণ, আপোনাৰ চেতন মনে ঈশ্বৰ বিশ্বাস নকৰিলেও আপোনাৰ অৱচেতন মনে সকলো সময়তে ঈশ্বৰৰ আশ্ৰয় বিচাৰি ফুৰে। আপুনি আপোনাৰ বিবেকৰ ওচৰত সৎ নহয়। আপুনি মোৰ ওচৰলৈ আহিছে, কাৰণ আপুনি ঈশ্বৰৰ কৰুণাৰে আপোনাৰ জীৱন আকৌ সুন্দৰভাৱে গঢ়ি তুলিব বিচাৰিছে।"

মোৰ কথাক ফু মাৰি উৰুৱাই দিয়াৰ দৰে কৰি তেওঁ ক'লে ঃ

"নাই, মই কোনো ঈশ্বৰ-তিশ্বৰক বিচাৰি ফুৰা নাই। তেনে কোনো মিছা শক্তিৰ কৰুণাও মোক নালাগে।"

মই ক'লো ঃ

"ঠিক আছে, আপুনি মোৰ পৰামৰ্শ লয়েই বা নলয়, আপুনি যদি আপোনাৰ জীৱনত শান্তি প্ৰতিষ্ঠা কৰিব বিচাৰিছে, তেন্তে আপুনি ঈশ্বৰক আপোনাৰ সঙ্গী কৰিবই লাগিব; আপুনি তেওঁৰ কৰুণা লাভ কৰিবই লাগিব। তাৰ বাহিৰে আন কিবা উপায় আছে বুলি নাজানো। ইয়াৰ বাহিৰে মোৰ আৰু আপোনাক ক'ব লগীয়া আন একোৱেই নাই।"

ল'ৰাজনে ক'লে ঃ

"ঠিক আছে, মই বাৰু আহিলো। আপোনাৰ 'মূল্যৱান' পৰামৰ্শৰ বাবে আপোনাক অশেষ ধন্যবাদ।"

এই বুলি তেওঁ মোৰ অফিচৰ পৰা বিদায় ল'লে।

ল'ৰাজনৰ শেষৰ কথাখিনি কোৱাৰ ধৰণ দেখি-শুনি মোৰ ধাৰণা হৈছিল, তেওঁ মোৰ কথাত বিন্দুমাত্ৰও গুৰুত্ব দিয়া নাই। বৰং তেওঁৰ মতে মোৰ কথাবোৰ কোনোবা বলিয়াৰ প্ৰলাপ। সেয়ে, নিশ্চিতভাৱেই তেওঁক মোৰ মতাৱলম্বী কৰাত মই ব্যৰ্থ হৈছোঁ।

কিন্তু মোৰ সেই ধাৰণা আছিল সম্পূৰ্ণৰূপে ভুল। সেয়ে তাৰ পিছত ল'ৰাজনে যিটো কাম কৰি দেখুৱালে, সি মোক অবাক কৰি দিছিল। ঘটনাটো নো কি—কৈছোঁ ৰ'ব।

তেওঁ যেতিয়া মোৰ পৰা বিদায় লৈছিল, সেইটো আছিল বৃষ্টিস্নাত তুষাৰপাতেৰে আক্ৰান্ত এক শীতাৰ্ত নিশা। তেওঁ মোৰ নিউ ইয়ৰ্কৰ অফিচৰ পৰা ওলাই গৈ ২৯ নং ষ্ট্ৰীটৰ ফালে গৈ আছিল। খোজ কাঢ়ি গৈ থাকোঁতে তেওঁ ক্ৰমে ক্ৰুদ্ধ হৈ উঠিছিল। তেওঁ ভোৰ্‌ভোৰাবলৈ ধৰিলে ঃ

"সেই একেই ঈশ্বৰৰ কথা। মূৰ্খবোৰৰ আন কোনো কথা নাই। ঈশ্বৰ আৰু ঈশ্বৰ!"

তাৰ পিছত তেওঁ যেন নিজৰেই কণ্ঠস্বৰ শুনিবলৈ পালে ঃ

"হে ঈশ্বৰ, তুমি যদি সঁচাকৈয়ে আছা, তেনেহ'লে মোক সহায় কৰা।"

তেওঁ অবাক হৈ গ'ল। এয়া দেখোন প্ৰাৰ্থনাৰ সুৰ! তাৰ মানে তেওঁ ঈশ্বৰৰ সহায় বিচাৰিছে!

যি কি নহওক, সেই এটা মাত্ৰ বাক্যই তেওঁৰ মনত পৰম শান্তি আনি দিছিল। তেওঁ বুজিলে, ঈশ্বৰৰ সান্নিধ্যই মানুহক এনেদৰেই সহায় কৰে। হঠাতে তেওঁ নিজৰ মগজুত এক প্ৰচণ্ড উত্তাপ অনুভৱ কৰিলে। তাৰ পিছত সেই

…ৰ অনুভৱ হ'বলৈ ধৰিলে
…যেন শাঁত পৰি গৈছে। তেওঁৰ গাটো
…মুকলি লাগিল।
…হিল ইথাৰ তৰঙ্গৰ এক আচৰিত পোহৰে যেন তেওঁৰ
…াই তুলিছে। চৌদিশৰ কুৎসিত ঘৰবোৰক সুৰম্য-প্ৰাসাদ যেন
…ল। আৰু ৰাস্তাইদি যোৱা মানুহবোৰকো আচৰিত সুন্দৰ যেন দেখাইছিল। তেওঁৰ ধাৰণা হৈছিল, তেওঁ যেন কোনোবা গ্ৰীষ্ম-প্ৰধান দেশৰ আলিবাটেদিহে খোজ কাঢ়ি গৈ আছে—প্ৰবল শীতৰ কোনো প্ৰভাৱেই যেন তেওঁৰ ওপৰত পৰা নাই।

তেনে এক বিৰল মুহূৰ্ততে তেওঁ স্বগতোক্তি কৰি উঠিল ঃ

"মোৰ চৌকাষে এইবোৰ কি ঘটিবলৈ লৈছে? আৰু মোৰ নিজৰ ভিতৰতেই বা এইবোৰ কি নোহোৱা-নোপোজা কাণ্ড ঘটিবলৈ লৈছে? মই বাৰু বলিয়া হৈ গৈছোঁ নেকি? হে ঈশ্বৰ, এয়া মই কেনে পৰিস্থিতিত পৰিলো!"

তেওঁ তেনে অস্থিৰতাৰ পৰা মুক্তি পাবলৈ বুলি পুনৰ মোৰ গুৰিলৈ দৌৰি আহিল আৰু তেওঁৰ মাজত হোৱা 'অদ্ভুত' পৰিৱৰ্তনবোৰৰ বিষয়ে মোক ভাঙি-পাতি ক'লে।

সিদিনাৰ পৰাই ছাত্ৰজনৰ মনত এক প্ৰবল আশাবাদে মূৰ দাঙি উঠিল। তেওঁৰ মাজত এনে এক শক্তিৰ উজাগৰ ঘটিল যে, তেওঁ নিজৰ মাজতে এনে শক্তি লুকাই আছিল বুলি জানিব পাৰি আচৰিত হ'ল। সেই শক্তিৰ বলত তেওঁ নিজকে শান্ত-সমাহিত কৰিব পাৰিছিল। তেওঁৰ মনৰ পৰা সকলো ধৰণৰ অশান্তি-অস্থিৰতা অচিৰেই পলাই পত্ৰং দিয়ে। তেওঁ এজন নতুন মানুহত পৰিণত হৈছিল। তেওঁৰ জীৱনত সেই যাদুকৰী পৰিৱৰ্তন হৈছিল তেওঁ নিজকে ঈশ্বৰৰ শৰণত গচ্ছিত কৰি।

বৌদ্ধ ধৰ্মত তিনিটা সুন্দৰ প্ৰাৰ্থনা আছে—সি অত্যন্ত শক্তিশালীও। সেইকেইটা নিম্নৰূপ ঃ

বুদ্ধং শৰণং গচ্ছামি।

ধৰ্মং শৰণং গচ্ছামি।

সংঘং শৰণং গচ্ছামি।

অৰ্থাৎ বুদ্ধ, ধৰ্ম আৰু বৌদ্ধসংঘত শৰণ লোৱা। এই শৰণৰ আমেজ

তেওঁহে পাইছে, সি তেনেদৰে ঈশ্বৰৰ শৰণ লৈছে। অৱশ্যে এই শৰণ আপুনি ঈশ্বৰ-বিশ্বাসী হ'লেই ল'ব নোৱাৰে—তাৰ বাবে আপুনি আপোনাৰ আত্মাক প্ৰস্তুত কৰিব লাগিব। আপোনাৰ আত্মাক জাগ্ৰত কৰিব লাগিব। মনত ৰাখিব, মানসিক ৰোগ চিকিৎসালয়ত থকা ৰোগী বা পগলা ফাটেকত থকা মানসিক ৰোগীবোৰৰ প্ৰায় সকলোৱেই ঈশ্বৰ-বিশ্বাসী। তৎসত্ত্বেও তেওঁলোকৰ তেনে দুৰ্গতি হ'বলৈ পালে কেনেকৈ? তাৰ কাৰণ, তেওঁলোকৰ আত্মা ঈশ্বৰ-বিশ্বাসী হ'লেও সেই আত্মা ঈশ্বৰৰ শৰণাগত নহয়।

কৰ্মী মানুহ কেতিয়াও একঘেঁয়ামিৰ দ্বাৰা আক্ৰান্ত নহয়

মই মোৰ অভিজ্ঞতাৰে দেখিছোঁ কৰ্মী মানুহে আৰু যিসকলে পৃথিৱীৰ সকলোতে গভীৰ আগ্ৰহ বোধ কৰে, তেওঁলোকে কেতিয়াও একঘেঁয়ামিজনিত কোনো অৱসাদত আক্ৰান্ত নহয় বা হতাশায়ো তেওঁলোকক জব্দ কৰিব নোৱাৰে।

সেয়ে, আপুনি যিমানে বেছিকৈ নানা কামত জড়িত হৈ পৰিব আপোনাৰ জীৱন সিমানেই আনন্দময় হৈ উঠিব।

আপোনাৰ মাজত উৎসাহৰ অভাৱ দেখা দিলেই আপুনি একঘেঁয়ামিৰ চিকাৰ হ'ব আৰু এই অৱস্থাৰ পৰা আপুনি মুক্ত হ'ব পাৰিব, যদিহে আপোনাৰ মন পঢ়া-শুনা, চিন্তা আৰু পাৰিপাৰ্শ্বিক ঘটনাত অংশ গ্ৰহণ কৰিব পাৰে।

এনেদৰে আপুনি সুখত থাকি একঘেঁয়ামিমুক্ত সজীৱ জীৱন-যাপন কৰিব পাৰিব।

সকলো সময়তে কৰ্মক্ষম, চিন্তাশীল আৰু কামত নিয়োজিত থাকি আগুৱাই যোৱাটোৱেই হ'ল সঠিক আনন্দময় জীৱন-যাপনৰ উপায়।

মোৰ এজন বন্ধুৰ বয়স ৭৫ বছৰ। তেওঁক যেতিয়াই সোধোঁ—কামৰ পৰা তেওঁ কেতিয়া বিশ্ৰাম ল'ব—তেতিয়া তেওঁ সেই প্ৰশ্নৰ উত্তৰত এনেদৰে কৈছিল ঃ

"কেলেই? কিহৰ বিশ্ৰাম? আৰু মই কাম কৰিবলৈয়ে বা এৰিম কিয়? মোৰ স্বাস্থ্য-পাতি বেছ ভালেই আছে। মোৰ মন-প্ৰাণো এতিয়াও সতেজ আৰু কাৰ্যক্ষম। মই এতিয়াও কামৰ বোজা বহন কৰিব পাৰোঁ। ডেকা কালৰে পৰা মই কাম কৰি আহিছোঁ। কাম কৰি মই আনন্দ লভোঁ। কামৰ মাজেদিয়েই মোৰ

জীৱনটো পাৰ হৈ গ'ল। আচলতে কাম কৰিব নাপালেই মই অচল হৈ পৰিম। মই দীঘলীয়া সময় ধৰি অক্লান্তভাৱে কাম কৰি যাব পাৰোঁ। মই ভাবোঁ কৰ্মহীন মানুহ মৃতদেহৰ সমতুল্য।"

মোৰ সেই বন্ধুজনে খেলা-ধুলাত বিশেষ অংশগ্ৰহণ কৰা নাছিল। তেওঁ গল্ফ খেলা নাছিল। তেওঁ সাঁতোৰা আৰু চাইকেল চলোৱা কাম দুটা কৰি ভাল পাইছিল। সেই কাম দুটা তেওঁ শাৰীৰিক ব্যায়াম হিচাপে কৰিছিল। তাৰ পিছতেই তেওঁ নিজৰ কামত লাগি গৈছিল।

নতুন কিবা কামৰ কথা শুনিলেই তেওঁ আনন্দত উৎফুল্ল হৈ উঠে। সৌভাগ্যৰ কথা, তেওঁ তেওঁৰ নানা প্ৰতিষ্ঠানত বহু সৎ কৰ্মচাৰী নিয়োগ কৰিছে।

এই ৭৫ বছৰীয়া মানুহজনে দেশ-বিদেশত বহুবাৰ ভ্ৰমণ কৰি চমৎকাৰ বক্তৃতাও দিয়ে। তদুপৰি তেওঁ সংবাদ-পত্ৰ আৰু নানা আলোচনীতো লিখা-মেলা কৰিবলৈ লয়। মাটি কিনা-বেচা আৰু অন্যান্য বহু প্ৰতিষ্ঠানো তেওঁ স্থাপন কৰিছিল।

এবাৰ মই তেওঁক সুধিছিলো ঃ

"এটা কথা কওকচোন, আপুনি কাম কৰি কৰি কেতিয়াও বিৰক্ত নহয়নে? আপোনাক বাৰু কেতিয়াবা হতাশাই ঘেৰি নধৰেনে? মানসিক অশান্তিয়ে আপোনাক বাৰু কেতিয়াও উত্যক্ত নকৰেনে? একঘেঁয়ামিয়ে আপোনাক স্থবিৰ কৰি তুলিব নিবিচাৰেনে?"

অলপ সময় কিবা অলপমান ভাবি তেওঁ ক'লে ঃ

"হতাশা? বিৰক্তি? মানসিক অশান্তি? একঘেঁয়ামি?—হয়, মই এবাৰহে মাথোন এইবোৰৰ দ্বাৰা আক্ৰান্ত হৈছিলো। সেই ঘটনা ঘটিছিল তেতিয়া—যেতিয়া এসপ্তাহৰ বাবে সকলোৱে মোক ছুটী লৈ ফুৰিবলৈ যাবলৈ বাধ্য কৰিছিল। ছুটী কটোৱাৰ সময়ত মোৰ কৰিব লগীয়া কোনো কাম নথকাত মই বৰ কষ্ট পাইছিলো। সিমান বেছি বেয়া অভিজ্ঞতা মোৰ জীৱনত তাৰ আগতে আৰু কেতিয়াও হোৱা নাছিল। সেইখিনি সময়তে মোক কৰ্মহীনতাৰ বিৰক্তি, হতাশা, একঘেঁয়ামি আৰু মানসিক অশান্তিয়ে আক্ৰমণ কৰিছিল। সেয়াই প্ৰথম আৰু সেয়াই শেষ, তাৰ পিছত আৰু মই কেতিয়াও সেইবোৰৰ দ্বাৰা আক্ৰান্ত হোৱা নাছিলো। আপুনিও সেইবোৰৰ আক্ৰমণৰ পৰা সাৰি থাকিব পাৰিব—যদিহে

আপুনি নিজকে সকলো সময়তে কৰ্মঠ আৰু বুদ্ধিদীপ্ত চিন্তাৰে সজীৱ কৰি ৰাখি সকলো কামতে আনন্দ মনেৰে আত্মনিয়োগ কৰিব পাৰে।

একঘেঁয়ামিৰ পৰা মুক্তি লভিবলৈ তলৰ কথাবোৰ মন কৰক ঃ

১। জীৱনৰ ভাল ভাল অভিজ্ঞতাবোৰক সততে মনত ৰাখিব।

২। জীৱনৰ সুখদায়ক অভিজ্ঞতাই একঘেঁয়ামিক ভালেখিনি দূৰ কৰিব পাৰে।

৩। মাদকদ্ৰব্যক একঘেঁয়ামি দূৰ কৰাৰ ঔষধ হিচাপে বাছি নল'ব। সি আপোনাৰ জীৱন নৰকত পৰিণত কৰিব।

৪। জীৱনক গভীৰভাৱে ভাল পাবলৈ শিকক।

৫। নিজৰ প্ৰতিটো কামতে আনন্দৰ খোৰাক বিচাৰক।

৬। ঈশ্বৰত বিশ্বাস ৰাখক। ঈশ্বৰ বিশ্বাসে মনত প্ৰশান্তি দিয়ে।

৭। ঈশ্বৰৰ কৰুণাৰে আপোনাৰ জীৱন মহিমামণ্ডিত কৰি তোলক—সুন্দৰ কৰি তোলক।

৮। নিয়মিতভাৱে প্ৰাৰ্থনা কৰক। প্ৰাৰ্থনাই মনত প্ৰশান্তি দিয়ে, মনোবল যোগায়।

৯। মনত সকলো সময়তে আশাৰ প্ৰদীপ জ্বলাই ৰাখিব।

১০। আত্মশক্তিক আৱিষ্কাৰ কৰক। আত্মশক্তি আৱিষ্কাৰত প্ৰাৰ্থনাই বিশেষভাৱে সহায় কৰে।

১১। মনত কোনো ধৰণৰ অস্থিৰতাক ঠাই নিদিব।

১২। আপোনাৰ আত্মাক জাগ্ৰত কৰক।

১৩। কৰ্মী মানুহক একঘেঁয়ামিয়ে স্পৰ্শ কৰিব নোৱাৰে। সেয়ে নিৰন্তৰ কৰ্ম কৰি যাওক। কামে মানুহৰ মনত আনন্দ যোগায়। সেয়ে কামক ভাল পাবলৈ শিকক।

১৪। অৱসাদ আৰু হতাশাক প্ৰশ্ৰয় নিদিব।

১৫। মনৰ উৎসাহ সকলো সময়তে অটুট ৰাখিব।

* * *

৪

ব্যৰ্থতাৰ চিন্তা মানসিক শান্তিৰ শত্ৰু

ক্লিফলেণ্ডৰ সেই ৰাতিটো আছিল তুষাৰ-ধুমুহা আৰু শীত-প্ৰবাহেৰে জৰ্জৰিত এটা ভয়ংকৰ নিশা। প্ৰচণ্ড বতাহৰ স'তে তুষাৰ ইউক্লিড এভিনিউৰ ওপৰত আছাৰ খাই পৰিছিল। ষ্ট্ৰীট লাইটৰ এক অপাৰ্থিৱ দৃশ্যও গঢ়ি উঠিছিল। এটা ৰঙা পোহৰৰ ওচৰত আহি মোৰ টেক্সিখন ৰোৱাত মোৰ চকু পৰিল এটা ছাৰ্ভিচ ষ্টেশ্যনৰ ওপৰত। বতাহৰ কোবত তাত আঁৰি থোৱা এখন বেনাৰ উৰি যাওঁ উৰি যাওঁ কৰিছিল। তাত আছিল এটা কোম্পানিৰ মটৰ অইলৰ বিজ্ঞাপন। বিজ্ঞানপটো আছিল চমৎকাৰ। তাত লিখা আছিল ঃ

"পৰিষ্কাৰ ইঞ্জিনে সকলো সময়তে অধিক শক্তি সৰবৰাহ কৰে।"

বিজ্ঞাপনটোৱে মোক বিশেষভাৱে আকৰ্ষণ কৰিলে। মোৰ সমস্ত মনোযোগ তাত নিবন্ধ হ'ল। মোৰ চিন্তাৰ সোঁত ব'বলৈ ধৰিলে। মই মনতে ঠিক কৰি ল'লো যে, তিনি হেজাৰ বিক্ৰয়-প্ৰতিনিধিৰ ওচৰত মই যি বক্তৃতা দিবলৈ ওলাইছোঁ, তাত এই কথাটোৱেই হ'ব মোৰ প্ৰধান শ্লোগান।

বক্তৃতাৰ সময়ত মই ক'লো ঃ

"ব্যক্তিগত সাফল্যৰ ক্ষমতা বহু সময়ত ভুল চিন্তাৰ বাবে নষ্ট হৈ যায়।"

বস্তৃতাৰ শেহত মই ক'লো ঃ

"এটা পৰিষ্কাৰ মনেহে সকলো সময়তে শক্তি সৰবৰাহ কৰিব পাৰে।"

মই ইয়াকো ক'লো যে, শক্তি যদি পোৱা নাযায়, তেনেহ'লে ধৰি ল'ব লাগিব যে, উপস্থিত শ্ৰোতাসকলৰ কাৰো মনৰ ইঞ্জিন পৰিষ্কাৰ নহয়। সেয়ে এনে কিবা কৌশলৰো প্ৰয়োজন হ'ব পাৰে, যাৰ দ্বাৰা মনক পৰিষ্কাৰ কৰিব পৰা যায়, যাতে মনৰ পৰা ক্লান্তি, অস্থিৰতা, হীনমন্যতা, হতাশা আৰু নঞৰ্থক চিন্তাক দূৰ কৰিব পৰা যায়। এই কামৰ মাজেদিয়েই মনৰ ইঞ্জিন পৰিষ্কাৰ হৈ যথাযথ শক্তি সৰবৰাহ কৰিব পাৰিব।

বক্তৃতা শেষ কৰাৰ পিছতে এজন মানুহে উত্তেজনাত ভৰপূৰ অৱস্থাত আহি মোৰ ওচৰত থিয় হ'লহি। মানুহজনৰ বয়স ৩০/৩৫ বছৰমান হ'ব।

তেওঁ ভীষণ উত্তেজিত হৈ উঠিছিল। উত্তেজনাতে কঁপি কঁপি তেওঁ মোক ক'লে ঃ

"মিঃ পীল, মোৰ কিবা এটা হৈছে। এতিয়া মই বুজিব পাৰিছোঁ, মোৰ ব্যৱসায় আৰু ব্যক্তিগত জীৱনত নো মই কিয় সদায়ে ব্যৰ্থতাৰ মুখ দেখি আহিছোঁ। তাৰ কাৰণ, মোৰ মনৰ ইঞ্জিন পৰিষ্কাৰ নাছিল। আপুনি যেতিয়া বক্তৃতা দি আছিল, তেতিয়া মই কি কৰি আছিলো জানেনে? মই ঈশ্বৰৰ ওচৰত প্ৰাৰ্থনা জনাই আছিলো মোৰ মন পৰিষ্কাৰ কৰি দিবলৈ। আৰু আপুনি শুনিলে আচৰিত হ'ব যে, তেওঁ মোৰ প্ৰাৰ্থনা লগে লগে মঞ্জুৰ কৰে।"

মানুহজনে বিজয়ীৰ ভঙ্গীৰে ক'লে ঃ

"মোৰ কথা বিশ্বাস কৰা হয়তো কঠিন হ'ব, তথাপি কৈছোঁ, এইখিনি সময়ৰ ভিতৰতে মই এজন নতুন মানুহত পৰিণত হৈছোঁ। মোৰ মাজত এটা শক্তি মূৰ দাঙি উঠিছে।"

মই অনুভৱ কৰিলো, সঁচাকৈয়ে তেওঁ সলনি হৈ গৈছে। আজিৰ পিছত তেওঁ আৰু কেতিয়াও বিফল হোৱাৰ কথা নাভাবে। কাৰণ, এবাৰ সলনি হৈ যোৱাৰ পিছত নতুন অন্তৰ্দৃষ্টিৰ ফলত এনে ধৰণৰ নেতিবাচক চিন্তাই আৰু কেতিয়াও মানুহৰ মনত ঠাই ল'ব নোৱাৰে।

মই ক'লো ঃ

"বেছ ভাল কথা, আপোনাৰ মনৰ এই উত্তেজনাক মাৰ যাবলৈ নিদিব। ইয়াক চিৰজীৱন সজীৱ কৰি ৰাখিব। তেনে কৰিব পাৰিলেই আপুনি জীৱনৰ বাটত হেলাৰঙে আগুৱাই যাব পাৰিব। আপোনাৰ মন-প্ৰাণ প্ৰশান্তিৰে ভৰি পৰিব।"

সামান্য পৰিচয় হ'লেও এখন বৃটিছ সংবাদ-পত্ৰৰ মালিক আৰু প্ৰাক্তন কেবিনেট মন্ত্ৰী লৰ্ড বিভাৰব্ৰুকে তেওঁৰ এখন নতুন কিতাপ মোলৈ পঠিয়াই দিছিল। কিতাপখনৰ নাম আছিল 'সাফল্যৰ তিনিটা চাবি'।

সেই কিতাপত তেওঁ দাৰ্শনিকভাৱে আৰু পৰীক্ষামূলক উপায়েৰে সফল হোৱাৰ বিষয়ে আলোচনা কৰিছে।

তেওঁৰ মতে সাফল্যৰ তিনিটা চাবি হ'ল—

১. বিচাৰ-বুদ্ধি
২. পৰিশ্ৰম
৩. সুস্বাস্থ্য।

লৰ্ড বিভাৰব্ৰুকে কৈছিল ঃ

“যিজন মানুহৰ মাজত ইয়াৰে দুটা গুণ থাকে, তেওঁও জীৱনৰ বাট
বহুদূৰ আগুৱাই যাব পাৰে। তাৰে দুটা গুণৰ অভাৱ হ’লে জীৱন থৰক-বৰ
হ’ব। কিন্তু তিনিওটা গুণেই যদি নাথাকে, তেনেহ’লে তেওঁ তেওঁৰ লক্ষ্য
উপনীত হ’ব নোৱাৰে। এটা উদাহৰণ দিয়া যাওক।

“ফ্ৰেংকলিন ডিলানো ৰুজভেল্টৰ স্বাস্থ্য বৰ এটা ভাল নাছিল। অথ
তেওঁ এজন বিৰাট মানৱ ব্যক্তি আছিল। তেওঁ সাফল্যৰ সৰ্বোচ্চ শিখৰ আৰোহ
কৰিব পাৰিলেহেঁতেন, যদিহে তেওঁৰ সেই শাৰীৰিক অসুবি
নাথাকিলেহেঁতেন।”

“আনহাতে ছাৰ উইন্সটন চাৰ্চিলৰ কৰ্মবহুল জীৱনত এই আটাইবোৰ গুণে
আছিল। সেয়ে তেওঁ সাফল্যৰ সৰ্বোচ্চ সীমা স্পৰ্শ কৰিব পাৰিছিল।

“সেয়ে এটা সফল জীৱন লাভ কৰিব বিচাৰিলে আপোনাৰ গাত থাকি
লগীয়া তিনিটা প্ৰধান গুণ হ’ল—১. বিচাৰ-বুদ্ধি, ২. পৰিশ্ৰম আৰু ৩. সুস্বাস্থ্য।

বৃটেইনৰ সাম্প্ৰতিক ইতিহাসত এজন আটাইতকৈ ডাঙৰ সফল মানুহে এটা মূল্যৱা
কথা কৈছিল ঃ

“সাফল্যৰ এই তিনিটা গুণৰ ভিতৰত আটাইতকৈ ডাঙৰ হ’ল বিচাৰ
বুদ্ধি।”

বিচাৰ-বুদ্ধিয়েই হ’ল মনৰ গতিময়তাৰ চিন। শীতল মগজুৰে, যুক্তিগ্ৰাহ
উপায়েৰে, সুশৃংখলভাৱে যথাযথ সিদ্ধান্ত গ্ৰহণ কৰিব। ভাল বিচাৰ-বুদ্ধিয়ে সিদ্ধা
গ্ৰহণৰ ক্ষেত্ৰত ভুলৰ সম্ভাৱনা হ্ৰাস কৰিব পাৰে। আৰু অৱশেষত গৈ আমা
সাফল্যও নিৰ্ভৰ কৰে সঠিক সিদ্ধান্তৰ ওপৰত।

যিবোৰ কথা বা কাম সঠিক সিদ্ধান্ত গ্ৰহণত বাধা হৈ থিয় হয়হি, সেইবোৰৰ
দূৰ কৰিব লাগিব বা অন্ততঃ সেইবোৰৰ মাত্ৰা বা শক্তি হ্ৰাস কৰিব লাগিব। তা
বাবেই প্ৰয়োজন এটা নিয়ন্ত্ৰিত মনৰ।

বহু সময়ত বিচাৰ-বুদ্ধিক প্ৰভাৱিত কৰে অৱস্থা আৰু ব্যক্তি বিশেষৰ প্ৰতি
আৱেগময় প্ৰতিক্ৰিয়াই। এই কথাটো এবাৰ এজন মানুহৰ জীৱনত স্পষ্টভাৱে
প্ৰমাণিত হৈছিল। তেওঁ আৰু তেওঁৰ পত্নী সেই সময়ত মোৰ বক্তৃতা শুনিবলৈ
আহিছিল। মোৰ সিদিনাৰ বক্তৃতাৰ শিৰোনামা আছিল ‘সঠিক চিন্তা কৰা মানুহেই
সঠিক ফল লাভ কৰে’।

সেই বক্তৃতাত উপস্থিত থকা মানুহজন জীৱনৰ পদে পদে ব্যৰ্থ হৈছিল। মানুহজনে পিছত মোক লগ ধৰি কৈছিল ঃ

“মই নো জীৱনত সঠিক ফল লাভ কৰাত ব্যৰ্থ হৈছোঁ কিয়? প্ৰতিটো কামতে মই ব্যৰ্থতাৰ মুখ দেখিব লগা হয় কিয়? মোৰ জীৱনত বাৰে বাৰে এনে হয় কিয়?”

মানুহজনৰ পত্নীয়ে বাধা দি ক’লে ঃ

“বিল, তুমি কথাবোৰ তেনেদৰে কৈছা কিয়? তুমি যিবোৰ সমস্যা আৰু ব্যৰ্থতাৰ মুখামুখি হৈছা, সেইবোৰ নিশ্চিতভাৱে সাময়িক। তুমি তেনেদৰে বাৰে বাৰে ব্যৰ্থতাৰ কথা ভাবি থকাটো উচিত হোৱা নাই। তেনেদৰে তুমি নিজকে দুৰ্বল কৰাৰ বাহিৰে আন একোকে কৰা নাই।”

মানুহগৰাকীয়ে তাৰ পিছত মোক ক’লে যে, তেওঁৰ স্বামীৰ শিক্ষাগত যোগ্যতা বেছ ভাল। তেওঁৰ নিজৰ লাইনত যথেষ্ট অভিজ্ঞতাও আছে। তেওঁৰ চিন্তাশক্তি বেছ সবল, স্বচ্ছ।

তেওঁৰ ত্ৰুটি হ’ল তেওঁ কথাই কথাই মূৰ গৰম কৰি পেলায়। অলপ কথাতে জাঙুৰ খাই উঠে। সকলো সময়তে, সকলো কথাতে বিৰক্ত হৈ উঠে। কেনে যেন খিংখিঙীয়া স্বভাৱৰ হৈ পৰিছে। তদুপৰি তেওঁ সম্প্ৰতি একেবাৰে অসামাজিক হৈ পৰিছে। ফলত এতিয়া তেওঁৰ সময় বৰ বেয়া পৰিস্থিতিৰ মাজেদি গৈ আছে।

প্ৰচুৰ পৰিশ্ৰম আৰু দক্ষতাৰ দ্বাৰা বিলে তেওঁৰ কোম্পানিৰ একেবাৰে শীৰ্ষস্থানলৈ উঠি গৈছিল। এসময়ত গৈ তেওঁ কোম্পানিটোৰ এগজিকিউটিভ ভাইচ-প্ৰেছিডেণ্টো হয়। কিন্তু তেওঁ প্ৰায়ে তেওঁৰ বৰমূৰীয়াসকলৰ বিৰাগভাজন হ’ব লগা হৈছিল। কাৰণ, তেওঁৰ কামৰ বিষয়ে কোনোবাই কিবা কৈফিয়ৎ বিচাৰিলেই তেওঁ জাঙুৰ খাই উঠিছিল।

কোম্পানিৰ শীৰ্ষত আৰোহণ কৰিবলৈ গৈ তেওঁ বেছ কিছু শত্ৰুও সৃষ্টি কৰি লৈছিল। বহুতেই তেওঁক অপছন্দ কৰিছিল।

বিলৰ সমালোচনাৰ প্ৰধান কাৰণ হ’ল, কামৰ ক্ষেত্ৰত তেওঁৰ দূৰদৰ্শিতাৰ অভাৱ আৰু সঠিক সিদ্ধান্ত গ্ৰহণত ব্যৰ্থতা। বেছিভাগ ক্ষেত্ৰতে তেওঁ আৱেগজড়িত হৈ সহকৰ্মীসকলৰ লগত কাজিয়া কৰিছিল।

অৱশেষত পৰিস্থিতি চৰম অৱস্থা পায়গৈ—যেতিয়া কোম্পানিৰ প্ৰেছিডেণ্টে অৱসৰ গ্ৰহণ কৰিলে।

মানুহজনৰ ঘৈণীয়েকে আকৌ ক'লে ঃ

"সেই সময়ত বিলে ভাবিছিল যে তেওঁকেই প্ৰেছিডেণ্টৰ আসনত বহুওৱা হ'ব। কিন্তু দুৰ্ভাগ্যৰ কথা যে আন এজনক বাহিৰৰ পৰা আনি সেই পদত বহুওৱা হয়। সেই ঘটনাই বিলক মানসিকভাৱে বিধ্বস্ত কৰি পেলায় আৰু তেওঁ নিজৰ ওপৰত নিয়ন্ত্ৰণ হেৰুৱাই পেলায়। তাৰ ফলত যি অপ্ৰিয় পৰিস্থিতিৰ সৃষ্টি হয়, তাৰ বাবে বিলে পদত্যাগ কৰিব লগা হয়।"

কোম্পানিৰ সকলোৱে বিলৰ পত্নীক কৈছিল ঃ

"আমি বিলক হেৰুৱাব লগা হোৱা বাবে অত্যন্ত দুখিত। কিন্তু তেওঁ যদি নিজৰ আৱেগক নিয়ন্ত্ৰণ কৰিব পাৰিলেহেঁতেন, তেনেহ'লে আজিৰ এই পৰিণতি নহ'লহেঁতেন। তেওঁৰ মাজত ইমান বেছি প্ৰতিভা আছে যে, আমি তেওঁৰ সেই প্ৰতিভা দেখি আচৰিত হৈছিলো।"

মই বিলক সুধিলো ঃ

"বিল, এই সম্পৰ্কে আপোনাৰ বক্তব্য নো কি?"

বিলে ক'লে ঃ

"হয়, সিহঁতে মোৰ স'তে চালাকি কৰিছে। সিহঁতে মোৰ স'তে বেইমানী কৰি মোক মোৰ প্ৰাপ্যৰ পৰা বঞ্চিত কৰিছে। কিন্তু ময়ো কম নহওঁ। সিহঁতৰ আটাইকে মই চাই ল'ম। সিহঁতে মোক যেনেদৰে পিছফালৰ পৰা ছুৰি মাৰিছে, ঠিক তেনেদৰে ময়ো সিহঁতক ছুৰি মাৰি সিহঁতৰ যন্ত্ৰণাত আনন্দ উপভোগ কৰিম।"

বিলক তেওঁৰ ঘৃণাই ক'লৈ লৈ গৈছিল তাক মই বেছ ভালদৰেই অনুমান কৰিব পাৰিছিলো। মই মাথোন ভাবি আছিলো সঁচাকৈয়ে মানুহজনৰ চিন্তা কৰিব পৰা ক্ষমতা আছেনে নাই? নে আৱেগজড়িত হৈ তেওঁ তেনেদৰে প্ৰলাপ বকি আছে।

সেয়ে মই তেওঁক অলপমান শান্ত হোৱাৰ পিছত সুধিলো ঃ

"আপুনি নতুনকৈ কিবা ভাবিছেনে?"

তেওঁ ক'লে ঃ

"নাই।"

এইবাৰ মই হঠাতে গহীন হৈ ক'লো ঃ

"আপোনাৰ এতিয়া উচিত হ'ব ঠাণ্ডা মূৰেৰে সকলো কথা চিন্তা কৰা। আৰু মোৰ বিশ্বাস, আপুনি সেই কাম ভালদৰে কৰিব পাৰিব। আপোনাৰ আগৰ মনোভাব যিয়েই নাথাকক কিয়, আপুনি যদি অলপমান শান্তভাৱে সকলো কথা

এফালৰ পৰা ইতিবাচক দৃষ্টিভংগীৰে চিন্তা কৰে, তেনেহ'লে কিবা নহয় কিবা সুন্দৰ সিদ্ধান্তত উপনীত হ'ব পাৰিব।

"চাওক মিঃ বিল, আপোনাৰ বয়স ৪৫ বছৰহে হৈছে। তদুপৰি আপুনি এজন বুদ্ধিমান-মেধাৱী মানুহ। কিন্তু আপোনাৰ ব্যৱহাৰ সৰু ল'ৰা-ছোৱালীৰ দৰে। আপুনি বাৰু কেতিয়াবা ভাবি চাইছেনে, এনেদৰে জীৱন-যাপন কৰাৰ অৰ্থ হ'ব এয়ে যে, আপোনাৰ বয়স বাঢ়ি গৈ থাকিব, কিন্তু আপোনাৰ মগজু এটা কণমানি অঁকৰা ল'ৰাৰ দৰেই হৈ থাকিব—তাৰ পৰিণতিত আপোনাৰ জীৱন ছাৰখাৰ হ'ব; পৰিয়ালটো ধ্বংস হৈ যাব!"

মোৰ কথা বিলে শান্তভাৱে শুনিলে। কোনো ধৰণৰ খং নকৰিলে।

মোৰ কথাখিনিয়ে তেওঁৰ মনত আলোড়ন তুলিছিল।

তেওঁ ক'লে ঃ

"মিঃ পীল, আপুনি কথাটো ঠিকেই কৈছে। আগতে কথাটো মই কেতিয়াও ভাবি চোৱা নাই। আপোনাৰ কথা শুনি সঁচাকৈয়ে মোৰ ধাৰণা হৈছে মোৰ বয়স ভালেখিনি হ'ল যদিও মোৰ আচৰণ তেনেই শিশুৰ দৰে হৈ আছে। কিন্তু এতিয়া নো আৰু কৰিব লগীয়া কিটো থাকিল? মই তো শেষেই হৈ গ'লো!"

মই ক'লো ঃ

"নাই, মিঃ বিল, আপুনি তেনেদৰে নক'ব। আহক, আকৌ এবাৰ সকলোবোৰ কথা ভালদৰে ভাবি চোৱা যাওক। এইবাৰ এজন দক্ষ ব্যৱসায়ীৰ দৰে কওকচোন আপোনাৰ বৰ্তমানৰ মনোভাবেৰে কিবা ভাল কাম হৈছেনে? তাৰে আপুনি মানসিক শান্তি লাভ কৰিব পাৰিছেনে?"

এইবাৰেই তেওঁ প্ৰথমবাৰৰ বাবে মোৰ কথাত এটা হাঁহি মাৰি ক'লে ঃ

"নাই, মোৰ এই মানসিকতাই মোক আজিলৈকে পদে পদে অশান্তিয়েই দি আহিছে। সি মোৰ যাত্ৰা-পথত বাৰে বাৰে হেঙাৰ সৃষ্টি কৰিছে। মানুহৰ স'তে, সহকৰ্মীৰ স'তে, অফিচৰ বৰমূৰীয়াসকলৰ স'তে মোৰ সম্পৰ্ক বেয়া কৰি তুলিছে।"

মই ক'লো ঃ

"বেছ, সেয়াই যদি হয়, তেনেহ'লে এইবাৰ আমাৰ প্ৰশ্ন হ'ব আমি নো এনে পৰিস্থিতিত কেনে পদক্ষেপ ল'ম, কি কৰিম আৰু কেনেদৰে ক'ৰ পৰা আৰম্ভ কৰিম? কিন্তু সাৱধান, কোনো ক্ষেত্ৰতে মাথা গৰম নকৰিব। সকলো সময়তে মাথা ঠাণ্ডা কৰি ৰাখিব। আৰু এতিয়া আমি মাথোন আলোচনাহে কৰি

আছোঁ—কামত তো হাত দিয়া নাই। সেয়ে মোৰ কথা শুনি আপুনি জাঙুৰ খাই নুঠিব। দৰকাৰ হ'লে সকলো কথাকে আমি আকৌ নতুন ধৰণে বিচাৰ-বিশ্লেষণ কৰিম। আপুনি বিষয়ভিত্তিক সঠিক সিদ্ধান্ত গ্ৰহণ কৰিব লাগিব। আৰু মোৰ বিশ্বাস আপুনি সেই কাম কৰিব পাৰিব।"

মোৰ কথাত তেওঁৰ মুখখন ভাব-গম্ভীৰ হৈ পৰিল। তাৰ পিছত তেওঁ আৱেগবৰ্জিতভাৱেই ক'লে ঃ

"মিঃ পীল, মই আপোনাৰ সকলো প্ৰশ্নৰ উত্তৰ বিচাৰি পাইছোঁ। এতিয়া মোৰ একমাত্ৰ কাম হ'ব কোম্পানিৰ নতুন প্ৰেছিডেণ্টৰ ওচৰলৈ গৈ এই কথা কোৱা যে, মই এতিয়া মোৰ আৱেগজনিত মনোভাব বুজিব পাৰিছোঁ আৰু তাৰ কাৰণো বিচাৰি পাইছোঁ। মই তেওঁক এই কথাও ক'ম যে, এতিয়াৰ পৰা মই নিশ্চিতভাৱে সকলো দিশ সঠিকভাৱে চম্ভালিব পাৰিম। মই এই কথাও ক'ম যে, তেওঁ যদি মোক মোৰ আগৰ কামটো ঘূৰাই দিয়ে বা আন যিকোনো কামতে নিযুক্তি দিয়ে, তেনেহ'লে মই তাক নিয়াৰিকৈ কৰি যাম। মোৰ আচৰণত ইয়াৰ পিছত আৰু কোনেও কোনো খুঁত বিচাৰি নাপায়—সেই কথা মই দৃঢ়ভাৱে ঘোষণা কৰিছোঁ। মোৰ পৰা এতিয়াৰ পৰা সকলোৱে বন্ধুত্বপূৰ্ণ ব্যৱহাৰেই পাব।"

মই জানিছিলো যে ইমান সোনকালে মানসিক পৰিৱৰ্তন অনাটো সম্ভৱ নহয়। তথাপি মানুহজনৰ আৱেগ ভালেখিনি সাম কাটিছে বুলি জানিব পাৰি মই চেষ্টা চলালো তেওঁ যেন কোনো ধৰণৰ উত্তেজনাৰ দ্বাৰা আক্ৰান্ত নহয়। মই বৰং তেওঁৰ মনোভাব পৰিৱৰ্তন হোৱাৰ বাবে তেওঁক অভিনন্দন জনালো।

তেওঁ যে সলনি হৈ গৈছিল, সেইটো তেওঁৰ নানা কথাৰ মাজেদি অলপ অলপকৈ প্ৰকাশিত হৈছিল।

কোম্পানিয়ে তেওঁৰ কৰ্ম-দক্ষতাৰ বাবেই হওক বা কিছু পৰিমাণে অনুকম্পাতেই হওক তেওঁক সাময়িকভাৱে কোম্পানিত এটা চাকৰি দিছিল। বিলেও তেওঁৰ ব্যক্তিত্ব আৰু নতুন কৰ্ম-দক্ষতাৰে কোম্পানিত নিজৰ ঠাই স্থায়ীভাৱে উলিয়াই ল'বলৈ সক্ষম হৈছিল।

তেওঁৰ নতুন আৱেগবৰ্জিত বিচাৰ-বুদ্ধিয়েই তেওঁৰ জীৱনলৈ সুদিন ঘূৰাই আনিছিল। তেওঁ এজন নতুন মানুহত পৰিণত হৈছিল। নিজৰ মানসিকতা সলনি কৰাৰ ফলত যি বিলক এসময়ত কোনো সহকৰ্মীয়েই দেখিব পৰা নাছিল, সেই সহকৰ্মীসকলেই তেওঁক এজন পৰম বন্ধুৰ দৰে আঁকোৱালি লৈছিল। ফলত বিলৰ চৌকাষে এক সুখ আৰু শান্তিৰ পৰিবেশ গঢ়ি উঠিছিল। অশান্ত বিল শান্ত

হৈ পৰিছিল। ফলত তেওঁৰ মানসিক অশান্তি নোহোৱা হৈছিল। নিজৰ কামত সম্পূৰ্ণৰূপে আত্মনিয়োগ কৰিব পাৰিছিল। ফলত তেওঁৰ কৰ্ম-দক্ষতাৰ ক্ষিপ্ৰতা বৃদ্ধি পাইছিল।

এনেদৰে বিল এজন সুখী মানুহত পৰিণত হৈছিল।

এটা সফল জীৱনৰ বাবে তলৰ কথাবোৰ মন কৰিব ঃ

১। সঠিকভাৱে চিন্তা কৰিব। আপোনাৰ ভুল চিন্তাই আপোনাৰ জীৱনত অসাফল্যৰ ক'লা ধোঁৱাৰে ভৰাই তুলিব।

২। সঠিক সিদ্ধান্ত গ্ৰহণত যিবোৰ কথাই বাধাৰ সৃষ্টি কৰে, সেইবোৰক সচেতনভাৱে দূৰ কৰক বা অন্ততঃ সেইবোৰৰ মাত্ৰা বা শক্তি হ্ৰাস কৰিব লাগিব।

৩। আৱেগক সকলো সময়তে নিয়ন্ত্ৰণত ৰখাৰ চেষ্টা কৰিব।

৪। অত্যধিক আৱেগে মানুহৰ প্ৰতিভাক বিনষ্ট কৰে।

৫। মনৰ পৰা সকলো ধৰণৰ ঘৃণা বাহিৰ কৰি দিয়ক।

৬। আপোনাৰ মনক উত্তেজিত হ'বলৈ নিদিব। উত্তেজিত অৱস্থাত মানুহে প্ৰায়ে নানা ধৰণৰ ভুল সিদ্ধান্ত লয়।

* * *

"নাই, মিঃ পীল, ৰাতি নহয়, আপুনি এতিয়াই মোৰ বাবে ঈশ্বৰৰ ওচৰত অলপমান প্ৰাৰ্থনা কৰক।"

বাধ্য হৈ মই মানুহজনে শুনাকৈ প্ৰাৰ্থনা কৰিবলৈ আৰম্ভ কৰিলো ঃ

"হেঃ প্ৰভু, এই মানুহজনে মানুহক প্ৰেৰণা দিয়াৰ কাম কৰে। সেয়ে তেওঁক তুমি প্ৰেৰণা দান কৰা। তেওঁক হতাশাই জৰ্জৰ কৰি পেলাইছে, তেওঁক উৎসাহ দান কৰা। তেওঁৰ ব্যক্তিত্বক উদ্বুদ্ধ কৰা। আমেন!"

মোৰ প্ৰাৰ্থনাৰ শেষত তেওঁও 'আমেন' বুলি কৈ শান্তভাৱে ক'লে ঃ

"ধন্যবাদ মিঃ পীল, আপোনাক অশেষ ধন্যবাদ।"

মোৰ এনে লাগিল যেন তেওঁ মোৰ প্ৰাৰ্থনাত অতিশয় আনন্দিত হৈছে।

তাৰ বেছ কেইবছৰমানৰ পিছত তেওঁৰ স'তে মোৰ আকৌ দেখা হয়। তেওঁ মোক দেখা মাত্ৰে কৈছিল ঃ

"মিঃ পীল, আপুনি হয়তো নাজানে যে, ঈশ্বৰ আৰু আপুনি মিলি সিদিনা মোক এটা নতুন জীৱন দান কৰিছিল।"

ঈশ্বৰৰ স'তে একেশাৰীতে বহিবলৈ পাই মই এক অতীন্দ্ৰিয় পুলক অনুভৱ কৰিছিলো। কিন্তু আটাইতকৈ আনন্দৰ কথাটো হ'ল তেওঁ ব্যৰ্থতাৰ গ্লানি দূৰ কৰিবলৈ সক্ষম হৈছিল।

জীৱনৰ পৰা আপুনি যি পাব বিচাৰে তাৰ বাবে প্ৰয়োজন প্ৰেৰণাৰ। আপুনি যদি ক'ৰবালৈ যাব বিচাৰে, তেনেহ'লে আপুনি জানিব লাগিব আপুনি নিৰ্দিষ্ট কোনখন ঠাইলৈ যাব বিচাৰে আৰু তালৈ নো কেনেদৰে যাব পাৰি।

আপুনি কিবা এটা কৰিব বিচাৰিলেও আপুনি জানিব লাগিব আপুনি নো কি কৰিব আৰু কেনেদৰে নো সুচাৰুৰূপে সেই কাম কৰিব পাৰিব। তাৰ লগতে থাকিব লাগিব কাম কৰাৰ গভীৰ ইচ্ছা।

এনেদৰেই সংগঠিত হৈ উঠাৰ প্ৰথম পৰ্ব সমাপ্ত হয়।

মনত ৰাখিব, কাম কৰাৰ যি ইচ্ছা—তাৰ পৰা অলপো ফালৰি কাটি আহিব নোৱাৰিব। পৰাজয়ৰ কথা মনলৈ ভুলতো নানিব। পৰাজয়ৰ মানসিকতাসম্পন্ন মানুহ জীৱনত কেতিয়াও জয়ী হ'ব নোৱাৰে।

আপোনাৰ লক্ষ্যস্থল থিৰ কৰি লওক

কেইবছৰমানৰ আগতে এজন তৰুণৰ স'তে মোৰ বাটতে ভেটাভেটি হয়। সি মোক কৈছিল ঃ

"মই জীৱনৰ কোনো এক লক্ষ্যত উপনীত হ'ব বিচাৰিছোঁ, কিন্তু সেইটো নো কেনেদৰে কৰিব?"

মই সুধিলো ঃ

"তোমাৰ লক্ষ্য নো কি—মোক ক'বানে?"

সি ইতস্ততঃ কৰিলে ঃ

"মানে ... ... আচলতে মই নিজেই নাজানো মোৰ লক্ষ্যস্থল নো কোনখন।"

মই তাক আকৌ সুধিলো ঃ

"ঠিক আছে, তোমাৰ লক্ষ্যৰ বিষয়ে নিৰ্দিষ্টভাৱে ক'ব নোৱাৰিলেও, সেই সম্পৰ্কে তোমাৰ মনত উদয় হোৱা থূলমূল আভাসকে দিয়াচোন বাৰু!"

মোৰ এই কথাৰ উত্তৰতো সি একোকে ক'ব নোৱাৰিলে। সেয়ে মই মোৰ কৌশল সলালো। বুজিলো পোনপটীয়াভাৱে সুধিলে সি একোকে ক'ব নোৱাৰিব। সেয়ে সুধিলো ঃ

"তুমি নো কেনে কাম আটাইতকৈ ভালদৰে কৰিব পাৰা? কোন কামত নো তোমাৰ বিশেষ দক্ষতা আছে?"

এইবাৰো সি নিৰ্দিষ্টকৈ কোনো উত্তৰকে দিব নোৱাৰিলে। তাৰ কথাবোৰ কেনে বেবেৰিবাং হ'ল। সি নিজেও নাজানে সি নো কি কাম কৰিব পাৰে। মোৰ ধাৰণা হ'ল, কোনো বিষয়তে তাৰ আকাংক্ষা নাই। সি এনে বিচিত্ৰ চৰিত্ৰৰ ল'ৰা যে সি নিজেই নাজানে তাৰ লক্ষ্য নো কি। আৰু কাৰ স'তে সি কাম কৰিব?

স্বাভাৱিকভাৱে মই তাক পৰামৰ্শ দিলো যে, প্ৰথমতে সি ঠিক কৰি ল'ব লাগিব সি নো আচলতে কি বিচাৰে, তাৰ লক্ষ্য নো কি, কি কৰাটো নো তাৰ পক্ষে সম্ভৱ—এইবোৰ ঠিক কৰি লোৱাৰ পিছত সি সেই উদ্দেশ্য সিদ্ধিৰ বাবে জঁপিয়াই পৰিব লাগিব।

আন এটা নৱ দম্পতীৰ বেলিকা কিন্তু তেনে সমস্যাই দেখা দিয়া নাছিল। নানা বাধা-বিঘিনি সত্বেও তেওঁলোকে তেওঁলোকৰ উদ্দেশ্য সিদ্ধ কৰিব পাৰিছিল। সেই দম্পতীৰ গৃহিণীয়ে মোলৈ যিখন চিঠি লিখিছিল তাৰ পৰাই ঘটনাটো স্পষ্ট হ'ব। চিঠিখনৰ পৰা কিছু অংশ তলত দাঙি ধৰা হ'ল।

"নিউ ইয়ৰ্ক চহৰত নৱম শ্ৰেণীত পঢ়ি থকা সময়তে মই আপোনাৰ এটা বক্তৃতা শুনিছিলো। সি প্ৰায় চৈধ্য বছৰ আগৰ কথা। সিদিনাৰ পৰাই মোৰ জীৱনৰ গতি সম্পূৰ্ণৰূপে সলনি হৈ গৈছিল। সিদিনা মই শিকিছিলো যে, মই যি ভাবোঁ, তাতোকৈ ডাঙৰ কিবা এটা কৰাটোও কোনো টান কাম নহয়।

"মানুহৰ মন আচলতে এখন নদীৰ দৰে, সি প্ৰবল গতিৰে বৈ যায়। মই বুজিছিলো যে এজন মানুহে নো কি কৰিব বিচাৰে, সেইটো তেওঁ নিজেই ঠিক কৰি ল'ব লাগিব আৰু তাক এবাৰ ঠিক কৰি লোৱাৰ পিছত তাত জঁপিয়াই পৰিব লাগিব—তাৰ পৰা পিছুৱাই অহাৰ কথা চিন্তাও কৰিব নালাগিব।

"মই এগৰাকী সঠিক চিন্তাধাৰাত বিশ্বাসী তৰুণী। মই যেতিয়া মোৰ স্বামীৰ স'তে বিয়াত সোমাওঁ, তেতিয়া জানিছিলো যে, তেওঁ নিজৰ কামত সদায়ে সৎ—গভীৰ সততাৰে তেওঁ নিজৰ কাম কৰি যায়। সেয়ে মই সিদ্ধান্ত ল'লো যে, জীৱনত উন্নতি লাভৰ ক্ষেত্ৰত মই তেওঁক সকলো ধৰণে সহায় কৰিম। অৱশ্যে আমাৰ খুব বেছি টকা-পইচা নাছিল, কিন্তু এটা বস্তু আছিল, সেইটো হ'ল আমাৰ ওপৰত ঈশ্বৰৰ কৰুণা। আমাৰ মনত সফল হোৱাৰ গভীৰ আশা আৰু বিশ্বাস আছিল। মই কঠোৰ পৰিশ্ৰম কৰি ইলেক্ট্ৰিক মেচিনত মাহেকত প্ৰায় ৭৯ ডজন জিন্‌ছৰ পেণ্ট চিলাই কৰিছিলো। মোৰ এটি কণমানি ল'ৰাও আছিল। তেতিয়া আমাৰ মাহিলী উপাৰ্জন আছিল মাত্ৰ ২০০ ডলাৰ। তাৰেই কোনো মতে আমাৰ সংসাৰ চলাই নিছিলো।

"আমাৰ বিয়াৰ সময়তো মোৰ স্বামী বিশ্ববিদ্যালয়ৰ এজন নিয়মীয়া ছাত্ৰ আছিল। সেয়ে মই তেওঁক পঢ়া-শুনা চলাই যাবলৈ সুযোগ দি নিজে সংসাৰ চলোৱাৰ দায়িত্ব মূৰ পাতি লৈছিলো।

"ইতিমধ্যে মোৰ স্বামীয়ে আইন পঢ়া সম্পূৰ্ণ কৰি কোৰ্টত উকিলৰ কাম আৰম্ভ কৰে। কিছুদিনৰ ভিতৰতে তেওঁ আইনৰ ব্যৱসায়ত বহু উন্নতি সাধন কৰে। ফলত এতিয়া মই তেওঁৰ প্ৰাইভেট ছেক্ৰেটেৰি। আমি জানো ঈশ্বৰেই আমাক চাব।"

সঁচাকৈয়ে তেওঁ আছিল এগৰাকী অসাধাৰণ তৰুণী।

লৰ্ড বিভাৰব্ৰুকে যি তিনিটা নীতিৰ কথা কৈছিল, সেইকেইটা মনত আছেনে? তেওঁৰ নীতি তিনিটা হ'ল—পৰিশ্ৰম, বিচাৰ-বুদ্ধি আৰু সুস্বাস্থ্য।

উল্লিখিত দম্পতীটোৰ মাজত সেই তিনিওটা নীতি বিৰাজ কৰিছিল। তাৰ লগতে আছিল ঈশ্বৰৰ ওপৰত গভীৰ বিশ্বাস। যিকোনো কামতে সফল হ'বলৈ ইয়াৰ বাহিৰে আন কিহবাৰ প্ৰয়োজন আছেনে?

এটা সুন্দৰ জীৱনৰ বাবে তলৰ পৰামৰ্শবোৰ মনত ৰাখিব ঃ

১। নিজকে সংগঠিত কৰক। নিজকে সংগঠিত কৰিব পাৰিলেহে আপুনি জীৱনত সাফল্য অৰ্জন কৰিব পাৰিব।

২। নিজৰ আত্মা, মন আৰু কামৰ উদ্দেশ্যক সুসংবদ্ধ কৰক।

৩। জীৱনৰ কোনো অৱস্থাতে ভাগি নপৰিব। মানসিকভাৱে ভাগি পৰা মানুহেহে ব্যৰ্থতাৰ গ্লানি মূৰ পাতি ল'ব লগা হয়।

৪। জীৱনৰ কোনো সুযোগ-সুবিধাকে হাতছাড়া হ'বলৈ নিদিব।

৫। লক্ষ্য আৰু উদ্দেশ্যক দিশাহীন হ'বলৈ নিদিব।

৬। আপোনাৰ লক্ষ্য যদি অস্পষ্ট হয় আৰু উদ্দেশ্য যদি দিশাহীন হয়, তেনেহ'লে আপুনি জীৱনৰ বাটত বেছিদূৰ আগুৱাব নোৱাৰে।

৭। উৎসাহ-উদ্দীপনাক সকলো সময়তে অটুট ৰাখিব।

৮। কোনো ধৰণৰ মানসিক জটিলতাত নোসোমাব।

৯। আপোনাৰ মাজত লুকাই থকা গুণবোৰক আৱিষ্কাৰ কৰক।

১০। প্ৰেৰণা আমাৰ জীৱনৰ এটা মূল্যৱান বস্তু। সকলো সময়তে প্ৰেৰণাৰ উৎসৰ সন্ধান কৰক।

১১। গভীৰ নিষ্ঠা সহকাৰে কাম কৰক। নিজৰ কামত কোনো ধৰণৰ ফাঁকি নিদিব।

১২। জীৱনত পৰাজয়ৰ চিন্তা ঘুণাক্ষৰেও আহিবলৈ নিদিব। কাৰণ, পৰাজয়ৰ মানসিকতাৰ মানুহ জীৱনত কেতিয়াও জয়ী হ'ব নোৱাৰে।

১৩। জীৱনৰ এটা নিৰ্দিষ্ট লক্ষ্য ঠিক কৰি লৈ কামত জঁপিয়াই পৰক।

১৪। নিজৰ চিন্তাধাৰাক সঠিক দিশেৰে পৰিচালনা কৰক।

১৫। আপোনাৰ ওপৰত যাতে ঈশ্বৰ কৰুণা সকলো সময়তে বৰ্ষিত হয়, তাৰ বাবে নিয়মিতভাৱে প্ৰাৰ্থনা কৰিব।

* * *

৬

সঠিক আৰু গতিশীল চিন্তাই মানসিক শান্তি আনে

যিকোনো ধৰণৰ ব্যৰ্থতাকে পৰিহাৰ কৰিবলৈ হ'লে আটাইতকৈ বেছি দৰকাৰ গতিশীল আৰু সঠিক চিন্তাধাৰাৰ।

আমি আগতেই আলোচনা কৰি আহিছোঁ যে নঞৰ্থক চিন্তাই মানুহৰ চাৰিওফালে এটা ব্যৰ্থতাৰ বাতাৱৰণ সৃষ্টি কৰে। তাৰ ফলত তেওঁৰ সমস্ত চিন্তাই মিছা আৰু ব্যৰ্থতাৰ আৱৰণত ঢাক খাই যায়। আনহাতে যি সঠিক চিন্তা কৰে, তেওঁ তেওঁৰ মন আৰু অন্যান্য সকলোকে সঠিক ফল লাভৰ উপযোগী কৰি গঢ়ি তোলে। সেয়ে তেওঁৰ ওচৰ-পাঁজৰৰ পৰা ব্যৰ্থতা আঁতৰ হৈ যাবলৈ বাধ্য হয়।

সঠিক চিন্তাই সঠিক ফল দেখুৱায় আৰু নঞৰ্থক চিন্তাই ব্যৰ্থতা আনে। এইটো এটা প্ৰমাণিত সত্য।

এজন মনস্তাত্ত্বিকে কৈছিল ঃ

"মানুহৰ স্বভাৱ এনেকুৱাই যে, তেওঁ মনতে যি হোৱাৰ কথা ভাবে, তাকে হ'ব পাৰে। কথাটো অলপমান ঘূৰাই ক'বলৈ গ'লে এনে হ'ব ঃ মানুহ এজন ভৱিষ্যতে যি হ'ব, তাৰ নক্সা তেওঁৰ মনত আগতেই অংকিত হৈ যায়।"

মানুহৰ এই কিবা হ'ব বিচৰাটো হ'ল তেওঁৰ মনত সৃষ্টি হোৱা কল্পনাৰ বহিঃপ্ৰকাশ। এই কল্পনা হ'ল বিশেষ কিবা এক ধৰণৰ ৰূপৰেখা।

ড° মেক্সৱেল মল্‌জে এই কল্পনাৰ বিষয়ে সুন্দৰ আলোচনা কৰিছে। তেওঁ কৈছিল ঃ

"আত্মপ্ৰতিবিম্ব যদি দুৰ্বল, অসামৰ্থ্য আৰু ব্যৰ্থতাময়ো হয়, তথাপি তাক কামত ৰূপান্তৰিত কৰিব পৰা যায়। তেনে কৰিব পাৰিলে আপুনিও নিমিষতে সলনি হৈ যাব। তাৰ ফলত ব্যৰ্থতাৰ ধাৰণা পৰিৱৰ্তিত হৈ 'সফল হোৱাৰ প্ৰতিবিম্ব'ৰ ৰূপ পৰিগ্ৰহণ কৰে।"

বিখ্যাত আমেৰিকান মনস্তত্ত্ববিদ উইলিয়াম জেম্‌ছে আমাৰ মনত পেলাই

দিছে যে আটাইতকৈ ডাঙৰ আৱিষ্কাৰ হ'ল এইটোৱেই যে, মানুহে নিজৰ মন পৰিৱৰ্তন কৰি নিজৰ জীৱনধাৰাও মুহূৰ্তৰ ভিতৰতে পৰিৱৰ্তন কৰিবলৈ সক্ষম হ'ব পাৰে।

এনে ধৰণৰ সৃজনশীল নীতিক কামত ঘটুৱাই আপাত ব্যৰ্থতাময় অৱস্থাক চমৎকাৰ সাফল্যত পৰিণত কৰিব পাৰি। এই বিচিত্ৰ কথাটোকে সুন্দৰভাৱে দেখুওৱা হৈছে প্ৰেৰণাদায়ী আলোচনী 'গাইড পোষ্ট'ত।

এই আলোচনীখন প্ৰথম প্ৰকাশিত হয় ১৯৪৫ চনত। এবাৰ এখন সভাত লাৱেল টমাছ, গভৰ্নৰ টমাছ ই. ডিউই, কেপ্টেইন ৰিকেনবেকাৰ, ব্ৰন্সৰিকি ইত্যাদি খ্যাতনামা মানুহ মিলিত হোৱাৰ পিছত 'গাইড পোষ্ট' নামৰ আলোচনীখনৰ জন্ম হৈছিল। তেওঁলোকে বিচাৰিছিল তাৰ সহায়ত যাতে মানুহৰ সুপ্ত ক্ষমতাৰ বিকাশ ঘটে। তেওঁলোকে মোক তাৰ সম্পাদনাৰ দায়িত্ব ল'বলৈ অনুৰোধ কৰে।

মোৰ বহুদিনীয়া বন্ধু ৰেমন থৰ্নবান আলোচনীখনৰ অন্যতম প্ৰতিষ্ঠাতা আছিল।

মই বিশেষ সন্মানিত বোধ কৰি তাৰ দায়িত্ব ল'বলৈ মান্তি হ'লো। কিন্তু এই কামৰ বাবে ধন নো ক'ৰ পৰা আহিব? সেয়ে মই সকলোকে এই কথা স্মৰণ কৰাই ক'লো ঃ

"আপোনালোকেই প্ৰথমতে চান্দা দিব লাগিব।"

মই আচৰিত হৈ দেখিলো, চান্দাৰ কথা শুনি প্ৰায় সকলোৱে কামৰ ব্যস্ততাৰ অজুহাত দেখুৱাই তাৰ মূৰ পোলকা মাৰে। অৱশ্যে তেওঁলোকে পিছত আমাক নানাভাৱে সহায় কৰিছিল। কিন্তু সেই মুহূৰ্তত মোৰ অৱস্থা আছিল অদ্ভুত। কাৰণ, মই এনে এখন আলোচনীৰ সম্পাদক হ'লো যাৰ কোনো অস্তিত্বই নাই। নাই ধনৰ টোপোলাও। তদুপৰি আমাৰ আৰু এটা বস্তুৰো অভাৱ আছিল—সি হ'ল কাকত-আলোচনী ওলোৱাৰ অভিজ্ঞতা।

তথাপি এনে ধৰণৰ কিবা এটা কামে মোক সকলো সময়তে হাত বাউলি মাতি আছিল। কিন্তু তাৰ কোনো স্পষ্ট ছবি মোৰ মনৰ পৰ্দাত নাছিল। সেয়ে এই সুযোগটোক মই হাতছাড়া হ'বলৈ দিবলৈ বিচৰা নাছিলো। সেয়ে ঠিক কৰিলো এনে কোনো ব্যক্তিৰ ওচৰত সহায় বিচাৰিম, যি মোক পৰ্যাপ্ত পৰিমাণে ধনৰ যোগান ধৰিব পাৰিব।

মই বিচৰা ধৰণৰ এজন মানুহ আছিল। তেওঁৰ নাম ফ্ৰেংক গেনেথ। তেওঁ আছিল এখন দৈনিক কাকতৰ মালিক। অকল সেয়ে নহয়, তেওঁ মোৰ ঘনিষ্ঠ

বন্ধুও আছিল। মই তেওঁক সকলো কথা ভাঙি-পাতি কোৱাৰ লগে লগে তেওঁ আনন্দমনেৰে মোলৈ ৭০০ ডলাৰৰ চেক এখন আগ বঢ়াই দিলে। সেইখিনি ধনেৰেই 'গাইড পোষ্ট' প্ৰকাশ হ'ল।

সেই সময়ত আমাৰ আলোচনীত কোনো বিজ্ঞাপন নাছিল (বৰ্তমানেও অৱশ্যে তেনে বিশেষ বিজ্ঞাপন আমি নাপাওঁ)। সেয়ে আলোচনী বিক্ৰীৰ ওপৰতে আমি নিৰ্ভৰ কৰিব লগা হ'ল।

যি কি নহওক, আমাৰ অক্লান্ত চেষ্টা আৰু আলোচনীখনৰ গুণৰ বাবে আলোচনীখনৰ গ্ৰাহক সংখ্যা হ'লগৈ ৪০ হেজাৰ।

তাৰ পিছতো সমস্যা ৰৈয়েই গৈছিল।

সেই সময়তে ডাইৰেক্টৰ ব'ৰ্ডৰ এখন বৈঠক অনুষ্ঠিত হয়। সেই বৈঠকলৈ আমি এনে এগৰাকী মহিলাক আমন্ত্ৰণ জনাইছিলো—যিগৰাকী আমাৰ ব'ৰ্ডৰ সদস্যা নাছিল। কিন্তু সেই মহিলাগৰাকীয়ে আমাক আঢ়ৈ হেজাৰ ডলাৰ চান্দা দিছিল। সেই ধনেৰেই আলোচনীখন ওলাই থকা হৈছিল।

সিদিনাৰ বৈঠকত আলোচনীখনৰ প্ৰকাশৰ ক্ষেত্ৰত দেখা দিয়া নানা সমস্যাৰ বিষয়ে আলোচনা কৰা হয়।

ঠিক তেতিয়াই সেই মহিলাগৰাকী নিজৰ আসনৰ পৰা উঠি থিয় হৈ ক'লে ঃ

"ৰ'ব আপোনালোকৰ সকলো সমস্যা মই এতিয়াই দূৰ কৰি দিছোঁ। এতিয়াৰ পৰা মই আৰু এই আলোচনীখনৰ নামত এটা পইচাও নিদিওঁ।"

মানুহগৰাকীৰ কথাই যেন আমাৰ মূৰত বজ্ৰাঘাতহে হানিলে।

যি প্ৰেৰণা অৰ্থতকৈও ডাঙৰ

কিন্তু মহিলাগৰাকীয়ে এইবাৰ ক'লে ঃ

"মই আপোনালোকক কোনো ধৰণৰ আৰ্থিক সাহায্য নিদিলেও এনে এটা বস্তু দিব পাৰোঁ, যি এটা শকত ধনৰ টোপোলাতকৈও বেছি মূল্যৱান।"

আমি সকলোৱে তেওঁৰ ফালে বিস্মিত দৃষ্টিৰে চালো।

ক্ষন্তেক ৰৈ তেওঁ ক'লে ঃ

"মই আপোনালোকক এটা অতি গতিময় আৰু সৃজনশীল ধাৰণা দিব পাৰোঁ। আপোনালোকে তাৰ সহায়তে প্ৰয়োজনীয় ধন সংগ্ৰহ কৰিব পাৰিব।"

তাৰ পিছত তেওঁ আমাৰ অসুবিধাবোৰ নো কি কি সেই বিষয়ে এটা

এটাকৈ আলোচনা কৰিবলৈ ধৰিলো।

দেখা গ'ল, আমাৰ ৪০ হেজাৰ গ্ৰাহকৰ ঠাইত ৬০ হেজাৰ গ্ৰাহক হ'লেই আমাৰ সকলো ধৰণৰ আৰ্থিক সমস্যা দূৰ হৈ যায়। তেওঁ ক'লে ঃ

"আচলতে আমি আটায়ে নঞৰ্থক চিন্তাৰ চিকাৰ। নঞৰ্থক চিন্তাই যিহেতু আমাক আচ্ছন্ন কৰি ৰাখিছে সেয়ে আমাৰ মূৰত সোমোৱা নাই যে আমি অলপমান চেষ্টা কৰিলেই আমাৰ আলোচনীখনৰ গ্ৰাহক সংখ্যা ৪০ হেজাৰৰ ঠাইত ৬০ হেজাৰ কৰিব পাৰিম। সেই কাৰণে আমি যদি আমাৰ চিন্তাৰ ধাৰা সলাব পাৰোঁ, তেনেহ'লে আমাৰ সমস্যাও দূৰ হৈ যাব। প্লেটোয়ে এই সন্দৰ্ভত কি কৈছিল আপোনালোকে বাৰু জানেনে?"

সঁচা কথা ক'বলৈ গ'লে, প্লেটোৱে নো এই সন্দৰ্ভত কি কৈছিল সেই কথা মই সমূলি জনা নাছিলো।

মহিলাগৰাকীয়ে ক'লে ঃ

"প্লেটোৱে কৈছিল ঃ 'আপোনাৰ চিন্তাধাৰাক নিয়ন্ত্ৰণ কৰক। তেনে কৰিব পাৰিলে আপুনি যিকোনো কামকে কৰিব পাৰিব।' "

কথাটোযে এটা খাটি কথা, সেইটো আমি গভীৰভাৱে উপলব্ধি কৰিলো। আমি আটায়ে ঈশ্বৰৰ সন্তান। ঈশ্বৰে আমাক মন দিছে চিন্তা কৰিবৰ বাবেই। চিন্তাৰেই সকলো সমস্যা সমাধান কৰিব পৰা যায়।

সেয়ে মই তেওঁক সুধিলো ঃ

"তেনেহ'লে এতিয়া নো আমি কি কৰিম?"

মহিলাগৰাকীয়ে ক'লে ঃ

"এতিয়া আটায়ে মিলি পোন্ধৰ মিনিট সময় মনে মনে প্ৰাৰ্থনা কৰক। মনৰ পৰা সকলো ধৰণৰ নেগেটিভ চিন্তা দূৰ কৰি পেলাওক।"

সঁচাকৈয়ে আমি আটায়ে পোন্ধৰ মিনিট সময় মনে মনে বহি চিন্তা কৰিলো। পোন্ধৰ মিনিট পিছত তেওঁ ক'লে ঃ

"আপোনালোকৰ মন এতিয়া নিশ্চয় পাতল পাতল লাগিছে, নহয়নে? মই কামনা কৰোঁ আপোনালোকে সৃজনশীল চিন্তা-চৰ্চা কৰক।"

সজীৱ কল্পনা আৰু সঠিক প্ৰতিবিম্ব

মই এইবাৰ মহিলাগৰাকীৰ দুচকুলৈ চালো। ক'লা ক'লা ডাঙৰ দুটা তীক্ষ্ণ দৃষ্টিসম্পন্ন চকু। সেই চকু দুটা দেখি মোৰ মনত যিটো ধাৰণাৰ উদয় হ'ল, সি

হ'ল এনে ধৰণৰ ঃ এই চকু বিশ্বাসী চকু। সেই চকুত যেন ফুটি উঠিছিল এক লাখ গ্ৰাহকৰ প্ৰতিচ্ছবি।

মই লগে লগে জঁপিয়াই উঠি ক'লো ঃ

"আমি পাৰিম, আমি পাৰিম। আমি ৬০ হেজাৰ কিয়, আমি এক লাখ গ্ৰাহক গোটাব পাৰিম। আমি মাথোন ইচ্ছা কৰিলেই হ'ল।"

মোৰ কথাত উৎসাহিত হৈ মহিলাগৰাকীয়ে দুগুণ উৎসাহেৰে ক'লে ঃ

"হয়, আমি ইচ্ছা কৰিলে এক লাখ গ্ৰাহক গোটাব পাৰিম। তাৰ বাবে লাগে মাথোন প্ৰবল ইচ্ছাশক্তি। সেয়ে আহক আমি ঈশ্বৰৰ ওচৰত প্ৰাৰ্থনা জনাওঁ, তেওঁ যেন আমাক এক লাখ গ্ৰাহক গোটোৱাত সহায় কৰে।"

তাৰ পিছত তেওঁ বাইবেলৰ পৰা এটা উদ্ধৃতি দিলে ঃ

"প্ৰাৰ্থনাৰ মাজেদি তুমি যিহকে বিচাৰিবা, তাকে পাবা।"

মানুহগৰাকীৰ কথাত উদ্দীপিত হৈ আমি আটায়ে সেই মুহূৰ্ততে নানা ধৰণৰ ইতিবাচক প্ৰস্তাৱ আগ বঢ়ালো। আমি আটায়ে তেতিয়া প্ৰবলভাৱে উদ্বুদ্ধ আৰু উত্তেজিত হৈ উঠিছিলো। আমাৰ সিদিনাৰ অধিকাংশ প্ৰস্তাৱেই আছিল গ্ৰহণৰ অযোগ্য। তথাপি তাৰ শতকৰা ১০ ভাগেই আমাৰ প্ৰয়োজনৰ বাবে যথেষ্ট আছিল। আৰু সেই ১০ ভাগেই আমাৰ আলোচনীখনৰ প্ৰকাশ অব্যাহত ৰখাত সহায় কৰিছিল।

আজি আমাৰ আলোচনীখনৰ প্ৰচাৰ-সংখ্যা আঢ়ৈ লাখতকৈও অধিক। অন্ততঃ তিনি হেজাৰ কোম্পানিত আমাৰ আলোচনীখন নিয়মিতভাৱে ৰখা হয়। আমাৰ এই আলোচনীখন আজি প্ৰেৰণাদায়ী আলোচনী হিচাপে আমেৰিকাৰ দহ লাখ পাঠক-পাঠিকাৰ প্ৰিয় আলোচনী। সেই দহ লাখ পাঠক-পাঠিকাই আমাৰ আলোচনীখন নিয়মিতভাৱে পাঠ কৰে।

এই কাহিনীটো মই আমাৰ 'গাইড পোষ্ট'ৰ বিজ্ঞাপনৰ বাবে ইয়াত সন্নিৱিষ্ট কৰা নাই। মই এই কাহিনীৰে মাথোন এই কথাকে ক'ব বিচাৰিছোঁ যে, বিশ্বাস আৰু ইচ্ছাশক্তিয়ে মানুহৰ জীৱনৰ গতিধাৰাই সলনি কৰি দিব পাৰে।

'গাইড পোষ্ট'ৰ এই কাহিনীটো আছিল সাফল্য আৰু উজ্জীৱিত চিন্তাশক্তিৰ এটা জ্বলন্ত উদাহৰণ।

এটা নিৰুদ্বেগ শান্ত জীৱনৰ বাবে তলৰ কথাবোৰ মন কৰিব ঃ

১। গতিশীল আৰু সঠিক চিন্তাধাৰাই ব্যৰ্থতাক প্ৰতিহত কৰে। সেয়ে আপোনাৰ চিন্তাধাৰাক সঠিক দিশত প্ৰৱাহিত হ'বলৈ দিয়ক।

২। নঞৰ্থক চিন্তাই আমাৰ চাৰিওফালে ব্যৰ্থতাৰ বাতাৱৰণ সৃষ্টি কৰে। কোনো চিন্তা পৰিহাৰ কৰক।

৩। চিন্তাধাৰাৰ পৰিৱৰ্তনে আমাৰ জীৱনধাৰাও সলাই দিব পাৰে।

৪। মনত ৰাখিব, সঠিক চিন্তাই সঠিক ফল দেখুৱায় আৰু নঞৰ্থক চিন্তাই ব্যৰ্থতা আনে।

৫। সকলো সময়তে গঠনমূলক চিন্তা কৰিব।

৬। আপোনাৰ চিন্তাধাৰাক নিয়ন্ত্ৰণ কৰিব পাৰিলে আপুনি যিকোনো কামকে কৰিব পাৰিব।

৭। কোনো পৰিস্থিতিতে পৰাজয় স্বীকাৰ নকৰিব।

৮। 'অসম্ভৱ', 'নোৱাৰোঁ', 'পাৰিম জানো?' এনে ধৰণৰ নেতিবাচক চিন্তা মনত সোমাবলৈ নিদিব।

৯। আপোনাৰ মনত যদি ইচ্ছাশক্তি প্ৰবল হয়, তেনেহ'লে আপুনি কৰিব নোৱৰা কাম একোৱেই নাই।

১০। বিশ্বাস আৰু ইচ্ছাশক্তিয়ে মানুহৰ জীৱনৰ গতিধাৰাই সলনি কৰি দিব পাৰে।

১১। উজ্জীৱিত চিন্তাশক্তিয়ে প্ৰত্যেকৰে জীৱনলৈ সাফল্য কঢ়িয়াই আনে।

* * *

হ'ল এনে ধৰণৰ ঃ এই চকু বিশ্বাসী চকু। সেই চকুত যেন ফুটি উঠিছিল এক লাখ গ্ৰাহকৰ প্ৰতিচ্ছবি।

মই লগে লগে জঁপিয়াই উঠি ক'লো ঃ

"আমি পাৰিম, আমি পাৰিম। আমি ৬০ হেজাৰ কিয়, আমি এক লাখ গ্ৰাহক গোটাব পাৰিম। আমি মাথোন ইচ্ছা কৰিলেই হ'ল।"

মোৰ কথাত উৎসাহিত হৈ মহিলাগৰাকীয়ে দুগুণ উৎসাহেৰে ক'লে ঃ

"হয়, আমি ইচ্ছা কৰিলে এক লাখ গ্ৰাহক গোটাব পাৰিম। তাৰ বাবে লাগে মাথোন প্ৰবল ইচ্ছাশক্তি। সেয়ে আহক আমি ঈশ্বৰৰ ওচৰত প্ৰাৰ্থনা জনাওঁ, তেওঁ যেন আমাক এক লাখ গ্ৰাহক গোটোৱাত সহায় কৰে।"

তাৰ পিছত তেওঁ বাইবেলৰ পৰা এটা উদ্ধৃতি দিলে ঃ

"প্ৰাৰ্থনাৰ মাজেদি তুমি যিহকে বিচাৰিবা, তাকে পাবা।"

মানুহগৰাকীৰ কথাত উদ্দীপিত হৈ আমি আটায়ে সেই মুহূৰ্ততে নানা ধৰণৰ ইতিবাচক প্ৰস্তাৱ আগ বঢ়ালো। আমি আটায়ে তেতিয়া প্ৰবলভাৱে উদ্বুদ্ধ আৰু উত্তেজিত হৈ উঠিছিলো। আমাৰ সিদিনাৰ অধিকাংশ প্ৰস্তাৱেই আছিল গ্ৰহণৰ অযোগ্য। তথাপি তাৰ শতকৰা ১০ ভাগেই আমাৰ প্ৰয়োজনৰ বাবে যথেষ্ট আছিল। আৰু সেই ১০ ভাগেই আমাৰ আলোচনীখনৰ প্ৰকাশ অব্যাহত ৰখাত সহায় কৰিছিল।

আজি আমাৰ আলোচনীখনৰ প্ৰচাৰ-সংখ্যা আঢ়ৈ লাখতকৈও অধিক। অন্ততঃ তিনি হেজাৰ কোম্পানিত আমাৰ আলোচনীখন নিয়মিতভাৱে ৰখা হয়। আমাৰ এই আলোচনীখন আজি প্ৰেৰণাদায়ী আলোচনী হিচাপে আমেৰিকাৰ দহ লাখ পাঠক-পাঠিকাৰ প্ৰিয় আলোচনী। সেই দহ লাখ পাঠক-পাঠিকাই আমাৰ আলোচনীখন নিয়মিতভাৱে পাঠ কৰে।

এই কাহিনীটো মই আমাৰ 'গাইড পোষ্ট'ৰ বিজ্ঞাপনৰ বাবে ইয়াত সন্নিৱিষ্ট কৰা নাই। মই এই কাহিনীৰে মাথোন এই কথাকে ক'ব বিচাৰিছোঁ যে, বিশ্বাস আৰু ইচ্ছাশক্তিয়ে মানুহৰ জীৱনৰ গতিধাৰাই সলনি কৰি দিব পাৰে।

'গাইড পোষ্ট'ৰ এই কাহিনীটো আছিল সাফল্য আৰু উজ্জীৱিত চিন্তাশক্তিৰ এটা জ্বলন্ত উদাহৰণ।

এটা নিৰুদ্বেগ শান্ত জীৱনৰ বাবে তলৰ কথাবোৰ মন কৰিব ঃ

১। গতিশীল আৰু সঠিক চিন্তাধাৰাই ব্যৰ্থতাক প্ৰতিহত কৰে। সেয়ে আপোনাৰ চিন্তাধাৰাক সঠিক দিশত প্ৰৱাহিত হ'বলৈ দিয়ক।

২। নঞৰ্থক চিন্তাই আমাৰ চাৰিওফালে ব্যৰ্থতাৰ বাতাৱৰণ সৃষ্টি কৰে। কোনো চিন্তা পৰিহাৰ কৰক।

৩। চিন্তাধাৰাৰ পৰিৱৰ্তনে আমাৰ জীৱনধাৰাও সলাই দিব পাৰে।

৪। মনত ৰাখিব, সঠিক চিন্তাই সঠিক ফল দেখুৱায় আৰু নঞৰ্থক চিন্তাই ব্যৰ্থতা আনে।

৫। সকলো সময়তে গঠনমূলক চিন্তা কৰিব।

৬। আপোনাৰ চিন্তাধাৰাক নিয়ন্ত্ৰণ কৰিব পাৰিলে আপুনি যিকোনো কামকে কৰিব পাৰিব।

৭। কোনো পৰিস্থিতিতে পৰাজয় স্বীকাৰ নকৰিব।

৮। 'অসম্ভৱ', 'নোৱাৰোঁ', 'পাৰিম জানো?' এনে ধৰণৰ নেতিবাচক চিন্তা মনত সোমাবলৈ নিদিব।

৯। আপোনাৰ মনত যদি ইচ্ছাশক্তি প্ৰবল হয়, তেনেহ'লে আপুনি কৰিব নোৱৰা কাম একোৱেই নাই।

১০। বিশ্বাস আৰু ইচ্ছাশক্তিয়ে মানুহৰ জীৱনৰ গতিধাৰাই সলনি কৰি দিব পাৰে।

১১। উজ্জীৱিত চিন্তাশক্তিয়ে প্ৰত্যেকৰে জীৱনলৈ সাফল্য কঢ়িয়াই আনে।

* * *

৭

আপোনাৰ মনেই সকলো সম্পদৰ ভাণ্ডাৰ

আপোনাৰ প্ৰয়োজনীয় সকলো সম্পদেই আপোনাৰ মনৰ মণিকোঠত লুকাই আছে। এইবোৰ আপোনাৰ মনত সদাজাগ্ৰত হৈ থাকে আপোনাৰেই আহ্বানৰ অপেক্ষাত।

এই সম্পদৰ ভাণ্ডাৰটো আৱিষ্কাৰ কৰা দিনটোৰ কথা মই জীৱনত কেতিয়াও নাপাহৰোঁ।

এইটো জটিল সমস্যা এটাৰ বিৰাট অভিজ্ঞতা—যিটো সত্য আজিও মোৰ মনত অম্লান হৈ আছে। কলেজীয়া শিক্ষা শেষ কৰাৰ ঠিক পিছতে মই এটা ডাঙৰ সমস্যাত পৰোঁ। ফলত ভীষণভাৱে চিন্তাক্লিষ্ট হৈ পৰোঁ।

সময়টো আছিল প্ৰথম বিশ্বযুদ্ধৰ কেইবছৰমানৰ পিছত।

সেই সময়ত নিউ ইয়ৰ্কৰ কিংছ কাউন্টিৰ গিৰ্জাৰ প্ৰতিনিধি হিচাপে মোক ব্ৰুকলিনৰ প্ৰছপেক্ট পাৰ্কত মে' মাহত এটা সভাত বক্তৃতা দিবলৈ মতা হৈছিল। আচলতে মোৰ দায়িত্ব আছিল সভাৰ আৰম্ভণি বক্তৃতা হিচাপে কিবা অলপমান কোৱা।

এইখন সভাত প্ৰচুৰ জনসমাগম হোৱাৰ কথা আছিল। মোৰ ধাৰণা হ'ল, এজন অনভিজ্ঞ যুৱক হ'লেও আৰম্ভণি বক্তৃতাটো মই কোনো মতে চলাই নিব পাৰিম। মই এজন পুলিচ অফিচাৰক সুধিলো, সেইখন সভাত নো কিমান মানুহ উপস্থিত হোৱাৰ সম্ভাৱনা আছে।

তেওঁ তাচ্ছিল্যৰ সুৰত ক'লে ঃ

"কিমান হ'ব আৰু, চল্লিশ-পঞ্চাশ হেজাৰমান হ'ব!"

মই এখোজ-দুখোজকৈ মঞ্চৰ ফালে আগ বাঢ়ি গ'লো। তাত উপস্থিত সিদিনাৰ প্ৰধান বক্তা প্ৰাক্তন প্ৰেছিডেন্ট থিওডৰ ৰুজভেল্টৰ পুত্ৰ কৰ্নেল থিওডৰ ৰুজভেল্ট জুনিয়ৰৰ স'তে কৰমৰ্দন কৰি মোৰ পৰিচয় দিলো। কৰ্নেল থিওডৰ ৰুজভেল্ট দ্বিতীয় বিশ্বযুদ্ধৰ সময়ত এজন জেনেৰেল হয় আৰু নৰ্মাণ্ডিৰ উপকূলত মৃত্যুমুখত পৰে। মই তেওঁক ক'লো যে, এই সভাত অভ্যৰ্থনা জনাই

মই কিবা অলপমান ক'ব লাগিব। মোৰ কথা শুনি তেওঁ মোৰ পিঠিত লাহেকৈ চপৰিয়াই উৎসাহ দিলে।

তাৰ পিছত মই মোৰ বাবে ৰখা চকীত বহি সিদিনাৰ অনুষ্ঠান-সূচীখনত চকু ফুৰাবলৈ ধৰিলো। কিন্তু অনুষ্ঠান-সূচীখনৰ এঠাইত মোৰ চকু আঠা লাগি গ'ল।

মই প্ৰায় স্তম্ভিত হৈ দেখিলো যে, আৰম্ভণি-বক্তা হিচাপে নহয়, অনুষ্ঠান-সূচীখনত মোৰ নাম ছপা হৈছে এজন গুৰুত্বপূৰ্ণ বক্তা হিচাপে, সিও আকৌ কৰ্নেল ৰুজভেল্টৰ বক্তৃতাৰ ঠিক আগতে। তাত লিখা আছিল ঃ

"নৰ্মেন ভিনচেন্ট পীল ঃ আমেৰিকাৰ গিৰ্জাৰ প্ৰতিনিধি।"

লিখাখিনি পঢ়ি মই আতংকিত হৈ উঠিলো। মোৰ হাত-ভৰিবোৰ যেন হিম হৈ গৈছিল। তেনে কোনো বৃক্ততা দিয়াৰ কথা নথকা বাবে মই কোনো বক্তৃতা লিখি লৈ অহা নাছিলো। সেয়ে মই মহা সমস্যাত পৰিলো। এতিয়া মই কি কৰোঁ!

নিৰুপায় হৈ মই মোৰ কাষতে বহি থকা সিদিনাৰ সভাৰ সভাপতিক ক'লো ঃ

"ছাৰ, ক'ৰবাত কিবা এটা খেলিমেলি হৈছে। মই মাথোন অভ্যৰ্থনাহে জনোৱাৰ কথা আছিল, বক্তৃতা দিয়াৰ তো কথা নাছিল। কিন্তু আজিৰ অনুষ্ঠান-সূচীত মোৰ নাম দেখোন এজন প্ৰধান বক্তা হিচাপে মুদ্ৰিত হৈছে। এইটো তো ডাঙৰ গণ্ডগোলৰ কথা হ'ল! এতিয়া কি হ'ব?"

মোৰ কথা শুনি সভাপতিজনে তেনেই সহজভাৱে ক'লে ঃ

"আপোনাৰ নাম যদি প্ৰধান বক্তা হিচাপে ছপা হৈছে, তেনেহ'লে আপুনি বক্তৃতা দিলেই হ'ল, বন্ধু। তাত নো আকৌ ভাবিবলৈ কিটো আছে?"

মই প্ৰতিবাদ কৰি ক'লো ঃ

"কিন্তু সেইটো নো কেনেদৰে সম্ভৱ! মই যে মুঠেও সাজু হৈ অহা নাই। সাজু নোহোৱাকৈ মই নো কি বক্তৃতা দিম! আপুনি এইবোৰ কি কৈ আছে? নাই, মোৰ দ্বাৰা নহ'ব, আপোনালোকে আন কাৰোবাক মোৰ ঠাইত মঞ্চত উঠোৱাৰ ব্যৱস্থা কৰক। মোৰ দ্বাৰা সেই কাম নহ'ব।"

কৰ্নেল ৰুজভেল্ট আমাৰ নিচেই কাষতে আছিল। তেওঁ আমাৰ কথা-বাৰ্তা শুনি আছিল। তেওঁ মোক ওচৰলৈ মাতি নি ক'লে ঃ

"কি হ'ল ভাইটি, ভয় খাইছা নেকি?"

মই ক'লো ঃ

"আপুনি ভয়ৰ কথা কৈছে! মোৰ হাত-ভৰি কঁপিবলৈ লৈছে। আগতীয়াকৈ একোকে ভাবি অহা নাই। এতিয়া এই কেইমিনিটমানৰ ভিতৰতে মই নো কেনেদৰে ইমান ডাঙৰ অনুষ্ঠানৰ বাবে বক্তৃতা প্ৰস্তুত কৰোঁ, আপুনিয়েই কওকচোন?"

তেওঁ ক'লে ঃ

"তেনেহ'লে শুনা, তুমিও আমাৰ নিচিনাকৈ বক্তৃতা দিব পাৰিবা। সেইটো নো তুমি কেনেদৰে পাৰিবা সেই বিষয়ে কওঁ শুনা। প্ৰথমতে তুমি নিজকে এই বুলি আশ্বস্ত কৰা যে, তুমি ভয় খোৱা নাই। তোমাৰ মনক প্ৰবল সাহসী কৰি তোলা। আৰু এটা কথা, নিজৰ সম্পৰ্কে চিন্তা কৰিবলৈ বন্ধ কৰি অলপমান শান্তভাৱে বহাঁচোন।"

তাৰ পিছত তেওঁ মোক মঞ্চৰ একাষলৈ মাতি নি সমুখৰ দৰ্শকসকলৰ আসনৰ কিছুমান নিৰ্দিষ্ট অংশৰ ফালে আঙুলিয়াই দেখুৱালে। তাত বহুতো মহিলা বহি আছিল। কৰ্নেলে তেওঁলোকক দেখুৱাই ক'লে ঃ

"এই মহিলাসকল নো কোন জানানে? এওঁলোক হ'ল 'গোল্ড ষ্টাৰ মাতৃ'। তুমি বাৰু 'গোল্ড ষ্টাৰ মাতৃ'ৰ অৰ্থ জানানে? তেওঁলোকৰ প্ৰত্যেকে যুদ্ধক্ষেত্ৰত নিজৰ নিজৰ সন্তানক হেৰুৱাব লগা হৈছে। আজিৰ এই স্মৰণ-সভালৈ তেওঁলোক আহিছে নিজৰ নিজৰ সন্তানৰ কথা স্মৰণ কৰিবলৈ। তেওঁলোকে হয়তো এতিয়া তেওঁলোকৰ পুত্ৰৰ শৈশৱৰ কথা ভাবি আছে। আজি তেওঁলোকৰ হৃদয় দুখ-ভাৰাক্ৰান্ত আৰু শোকাৰ্ত। আজি তেওঁলোকক অলপমান মানসিক শান্তি দিবলৈ তুমি কিবা অলপমান ক'ব নোৱাৰিবানে? অন্ততঃ কিবা অলপমান ভাল লগা কথা তুমি নিশ্চয় ক'ব পাৰিবা। সেয়ে তুমি এতিয়া নিজৰ কথা সমূলি পাহৰি যোৱা আৰু এই শোকাৰ্ত মাতৃসকলৰ কথা ভাবিবলৈ আৰম্ভ কৰা। আন সকলোৰে কথা পাহৰি গৈ তুমি এই মহীয়সী মাতৃসকলৰ কথা ভাবিবলৈ আৰম্ভ কৰা। এই কাম তুমি নিশ্চয় পাৰিবা।"

তাৰ পিছত তেওঁ মোক যিখিনি কথা ক'লে, সেই কথা মই জীৱনত কেতিয়াও নাপাহৰোঁ। তেওঁ ক'লে ঃ

"শুনা নৰ্মেন, তোমাৰ যিখিনি ক'ব লগীয়া কথা, সেইখিনি তোমাৰ মনতে আছে। সেইখিনিক একত্ৰিত কৰিব পাৰিলেই তুমি এটা সুন্দৰ বক্তৃতা দিব পাৰিবা। তুমি মাথোন তোমাৰ আত্মাক জাগ্ৰত কৰাৰ চেষ্টা কৰা; তোমাৰ হৃদয়ক উজ্জীৱিত কৰিবলৈ চেষ্টা কৰা। তেনে কৰিব পাৰিলে তোমাৰ বক্তৃতা আমাৰ সকলোতকৈ ভাল বক্তৃতা হ'ব।"

কথাখিনি কৈয়েই তেওঁ মোৰ পিঠিত গভীৰ আন্তৰিকতাৰে দুটামান মৃদু চাপৰ মাৰিলে।

তেওঁৰ হাতৰ স্পৰ্শত মই যেন এক স্বৰ্গীয় স্পৰ্শৰ অনুভূতি অনুভৱ কৰিলো। মই দীঘল দীঘলকৈ কেইবাৰমান উশাহ লৈ ক'লো ঃ

"ঠিক আছে, কৰ্নেল, মই চেষ্টা কৰিম। কিন্তু খুব চুটিকৈ ক'ম।"

এইবাৰ কৰ্নেলে মিচিকিয়া হাঁহি এটা মাৰি ক'লে ঃ

"বক্তৃতা যিমান চুটি হয়, সিমানেই ভাল। কিন্তু নিজকে তাত উজাৰ কৰি দিব পাৰিব লাগিব। বক্তৃতা দিয়াৰ সময়ত শ্ৰোতা-দৰ্শকৰ প্ৰতি তোমাৰ গভীৰ আন্তৰিকতা প্ৰকাশ কৰিবা। এইদৰে আগুৱাব পাৰিলে তোমাৰ মনৰ সকলো ভয়ভাব নোহোৱা হৈ যাব।"

অৱশেষত মই এটা চুটি বক্তৃতা দিলো। সম্পূৰ্ণ অলিখিত বক্তৃতা।

বক্তৃতা শেষ কৰি কৰ্নেল ৰুজভেল্টৰ ওচৰত আহি বহাৰ লগে লগে তেওঁ মোৰ উৰুত এটা মৃদু চাপৰ মাৰি ক'লে ঃ

"অসাধাৰণ হৈছে! বঢ়িয়া! খুব সুন্দৰ হৈছে! মই কৈছিলো নহয় তুমি পাৰিবা বুলি!"

কিন্তু মই জানো, মই খুব ভাল বক্তৃতা দিব পৰা নাছিলো। কিন্তু সেই মহান মানুহজনৰ কথা, তেওঁৰ স্নেহৰ কথা মই জীৱনত কেতিয়াও পাহৰিব নোৱাৰিম। এটা কথাত তেওঁ অত্যন্ত খাটি আছিল। নিজৰ মনৰ ওপৰত নিৰ্ভৰ কৰিলে সি আপোনাৰ ইচ্ছা পূৰণ কৰিবই, যদিহে তাক ভালদৰে পৰিচালনা কৰিব পাৰে। আৰু এইটো দ্বিগুণ সত্যৰূপে প্ৰমাণিত হ'ব, যেতিয়া আমি নিজৰ কথা পাহৰি আনক সুখী কৰিবলৈ চেষ্টা কৰিম।

নিজকে বিস্মৃত হ'ব লাগিব, মনত সাহসৰ কথা আনিব লাগিব। বিশ্বাস কৰিব লাগিব, যি সম্পদ আপোনাৰ প্ৰয়োজন, তাৰ সকলোখিনি আপোনাৰ মনতে আছে। এই সূত্ৰই সঁচাকৈয়ে দুৰ্দান্তভাৱে কাম কৰে।

আমি যেতিয়া কওঁ, আপোনাৰ সকলো প্ৰয়োজনীয় সম্পদ আপোনাৰ মাজতে আছে, তাৰ অৰ্থ এইটোৱেই হয়গৈ যে, আমাৰ মাজত সকলো ধৰণৰ কাম কৰাৰে শক্তি আছে।

স্বৰ্গীয় শক্তি আমাৰ মনতেই অৱস্থিত। আৰু মনৰ মাজেদিয়েই এজন মানুহে ঈশ্বৰৰ স'তে যোগাযোগ কৰিবলৈ সক্ষম হয়। বিশ্বাস আৰু চিন্তাই ঈশ্বৰৰ স'তে যোগাযোগৰ একমাত্ৰ মাধ্যম। সেয়ে সমস্ত সম্পদৰ শ্ৰেষ্ঠ সম্পদ ঈশ্বৰৰ আশীৰ্বাদ

আধ্যাত্মিক কামৰ মাজেদি মনৰ সহায়তেই লাভ কৰিব পৰা যাব পাৰে।

বাইবেলত কোৱা হৈছে ঃ

"ঈশ্বৰৰ ৰাজ্য তোমাৰ অন্তৰতেই বিৰাজমান।"

ইয়াৰ অৰ্থ হ'ল, ঈশ্বৰৰ শক্তি আৰু সত্য আপোনাৰ মাজতে লুকাই আছে। আপুনি তাক আৱিষ্কাৰ কৰিব পাৰিলেই হ'ল।

কোনো মানুহক যেতিয়া আধ্যাত্মিক চিন্তাৰ কথা কোৱা হয়, তেতিয়া আচলতে তেওঁক কোৱা হয় বিশ্বাসৰ শক্তিৰ ওপৰত আস্থা স্থাপন কৰিবলৈ। তাৰ ফলত তেওঁৰ মন বহু উচ্চ মাৰ্গত আৰোহণ কৰি অভূৰ্তপূৰ্ব শক্তি আনি দিব পাৰে, যাৰ সহায়ত যিকোনো কামতে সফল হ'ব পাৰি। তেনে এটা পৰ্যায়ত উপনীত হোৱাৰ পিছত কোনো ধৰণৰ মানসিক অশান্তিয়েই কাকো স্পৰ্শ কৰিব নোৱাৰে।

'গাইড পোষ্ট' আলোচনীত 'আনন্দৰ দেশৰ পৰা উভতি অহা' নামৰ এটা প্ৰবন্ধত ডেনিয়েল নেগ্ৰিছে এটা নীতিৰ কথা জনাইছিল। পিয়ানোবাদনৰ জগতত নেগ্ৰিছ এজন অসাধাৰণ প্ৰতিভা আছিল। পোন্ধৰ বছৰ বয়সতে তেওঁ এটা নৃত্য শিল্পী দলৰ স'তে সঙ্গীত পৰিচালনা কৰে। বিশ বছৰ বয়সতে তেওঁ এজন খ্যাতনামা পিয়ানোবাদক কোলমেন হৱিংছ, হেন্‌ৰি মেৰোজ, বিলি হলিডেৰ স'তে জ্যাজ সঙ্গীতত খ্যাতি অৰ্জন কৰিছিল।

এবাৰ এটা সঙ্গীত সন্ধিয়াৰ শেষত তেওঁক এজন বাদ্যশিল্পীয়ে এটা মিহি দীঘল চিগাৰেট দিয়ে। চিগাৰেটটো দেখিয়েই নেগ্ৰিছে বুজিব পাৰিছিল যে, সেইটো কোনো সাধাৰণ চিগাৰেট নহয়—সেইটো মাৰিজোৱানাৰে পৰিপূৰ্ণ চিগাৰেট। লাজতে তেওঁ মানুহজনক ক'ব পৰা নাছিল যে, তেওঁ সেইবোৰ ড্ৰাগ্‌ছত অভ্যস্ত নহয়। সেয়ে তেওঁ চিগাৰেটটো জ্বলাই লৈ তাত শোহা মাৰিবলৈ ধৰিলে। তেনেদৰেই তেওঁ ড্ৰাগ্‌ছৰ প্ৰতি আসক্ত হৈ পৰে। তাৰ পিছত তেওঁ অন্যান্য ড্ৰাগ্‌ছৰ লগতে হেৰোইনৰ প্ৰতিও আকৃষ্ট হয়।

এটা সময়ত তেওঁ নিজৰ ওপৰত নিয়ন্ত্ৰণ হেৰুৱাবলৈ আৰম্ভ কৰে।

তেওঁ বুজিব পাৰিছিল যে, এই নিচা সঁচাকৈয়ে ভয়ঙ্কৰ নিচা। তেওঁক এই নিচাৰ কবলৰ পৰা বাহিৰলৈ ওলাই আহিবলৈ কোনে নো সহায় কৰিব? নিচাৰ বাবে তেওঁ সময় মতে অনুষ্ঠানত উপস্থিত হ'ব পৰা নাছিল। ফলত তেওঁ যিটো অৰ্কেষ্ট্ৰাত চাকৰি কৰিছিল, তাৰ পৰা বৰ্খাস্ত হয়।

ক'ৰবালৈ গ'লে নেগ্ৰিছৰ মাকে তেওঁৰ কাপোৰৰ বেগত এখন সৰু বাইবেল সুমুৱাই দিছিল। নেগ্ৰিছে অৱশ্যে বাইবেলখন কেতিয়াও পঢ়া নাছিল।

এদিনাখন নিশা এখন হোটেলৰ কোঠালিত নেগ্ৰিছ মানসিকভাৱে প্ৰায় ভাগি পৰে। তেওঁৰ নিজৰ জীৱন শেষ কৰি দিয়াৰ ইচ্ছাও জন্মে। হোটেলৰ কোঠালিৰ দেৱালৰ ফালে শূন্য দৃষ্টিৰে চাই থাকোঁতে থাকোঁতে তেওঁৰ হঠাতে বেগত থকা বাইবেলখনৰ কথা মনত পৰি যায়। তেওঁ তৎক্ষণাৎ বেগটোৰ পৰা বাইবেলখন উলিয়াই আনি তাৰ পাত লুটিয়াবলৈ আৰম্ভ কৰে।

হঠাতে তেওঁৰ দৃষ্টি আবদ্ধ হয় এটা বিশেষ শাৰীৰ ওপৰত ঃ

"তোমালোকৰ যিসকল ক্লান্ত আৰু বিধ্বস্ত, তেওঁলোকে মোৰ ওচৰত শৰণ লোৱা। মই তোমালোকক বিশ্ৰাম দান কৰিম।"

হঠাতে যেন প্ৰচণ্ড ভয়াৰ্ত অৱস্থাৰ পৰা ছিটিকি ওলাই আহিল নেগ্ৰিছ। মুহূৰ্তৰ ভিতৰতে তেওঁ লগত থকা গোটেইখিনি ড্ৰাগ্‌ছ নি ডাষ্টবিনত পেলাই দিলে, তাৰ পিছত তেওঁ আঁঠু কাঢ়ি বহি কান্দোনত ভাগি পৰি প্ৰাৰ্থনা কৰিবলৈ ধৰিলে।

পিছত তেওঁ সিদিনাৰ অভিজ্ঞতাৰ বিষয়ে এনেদৰে লিখিছিল যে, হঠাতে যেন ঈশ্বৰৰ কৰুণাই তেওঁক আপ্লুত কৰি তুলিছিল। ঈশ্বৰৰ কৰুণাত তেওঁ বিশুদ্ধ হৈ উঠিছিল।

তেওঁ আৰু লিখিছিল ঃ

"সেই নিশাৰ পিছত মই আৰু জীৱনত কেতিয়াও মাদক স্পৰ্শ কৰা নাই। সেই ভয়ঙ্কৰ জগতৰ পৰা, ড্ৰাগ্‌ছৰ নৰকৰ পৰা মই চিৰদিনৰ বাবে উভতি আহিছিলো।"

মাদকৰ প্ৰতি আসক্তি দূৰ কৰিবলৈ এই অলৌকিক ক্ষমতা—যি মাত্ৰ এক মিনিটতে কামটো সম্পন্ন কৰিব পাৰে, সেই ক্ষমতা আচলতে নেগ্ৰিছৰ মাজতে লুকাই আছিল। প্ৰচণ্ড ইচ্ছাৰ ওচৰত আৰু বিশ্বাসৰ বলত সেই ক্ষমতাই বিস্ময়জনক ফল দেখুৱাইছিল। এইটো আছিল আচলতে চিন্তাশক্তিৰেই বহিঃপ্ৰকাশ।

এই অধ্যায়ৰ মূল কথাখিনি মন কৰকচোন ঃ

১। আপোনাৰ মনৰ গভীৰতে আপোনাৰ প্ৰয়োজনীয় সকলো সম্পদ লুকাই আছে। আপুনি মাথোন তাক বিচাৰি উলিয়াব লাগে।

২। আপোনাৰ মনত কোনো ধৰণৰ ভয়ভাবৰ সৃষ্টি হ'বলৈ নিদিব।

আপোনাৰ মনক প্ৰবল সাহসী কৰি তোলক।

৩। মনত কোনো ধৰণৰ দুশ্চিন্তাকে ঠাই নিদিব।

৪। আপোনাৰ আত্মাক জাগ্ৰত কৰক আৰু হৃদয়ক উজ্জীৱিত কৰক।

৫। মানুহৰ লগত কথা কওঁতে নিজকে সম্পূৰ্ণৰূপে উজাৰ কৰি দিব। তাত কোনো ধৰণৰ কৃত্ৰিমতাক প্ৰশ্ৰয় নিদিব।

৬। আপোনাৰ মনক যথাযথভাৱে পৰিচালনা কৰিব পাৰিলে আপোনাৰ সকলো ধৰণৰ মনোকামনা এদিন নহয় এদিন পূৰণ হ'ব।

৭। আনৰ সুখৰ বাবে কাম কৰাৰ চেষ্টা কৰক। তেনে কামে নিভাঁজ আনন্দ দান কৰে।

৮। মনত ৰাখিব, এক ধৰণৰ দৈৱিক শক্তি আমাৰ সকলোৰে মাজতে আছে। আমি মাথোন তাক আৱিষ্কাৰ কৰিব পাৰিব লাগিব।

৯। আধ্যাত্মিক কামৰ মাজেদি ঈশ্বৰৰ আশীৰ্বাদ লাভ কৰিব পাৰি। সেই শক্তিয়ে মানুহক শক্তিশালী কৰে।

১০। আধ্যাত্মিকতাৰ সাধনা কৰক। আধ্যাত্মিক সাধনাই মানুহ মনত প্ৰশান্তিৰ প্ৰলেপ সানে।

১১। কোনো অৱস্থাতে মাদক-দ্ৰব্যৰ চিকাৰ নহ'ব। মাদকদ্ৰব্যই মানুহক মানসিকভাৱে পঙ্গু কৰি পেলায়।

১২। নিজৰ ওপৰত নিয়ন্ত্ৰণ নেহেৰুৱাব।

১৩। সকলো ধৰণৰ সংকটৰ বেলিকাই প্ৰাৰ্থনা কৰিব। প্ৰাৰ্থনাৰ ক্ষমতা সম্পৰ্কে আমাৰ বহুতৰে স্পষ্ট কোনো ধাৰণা নাই। প্ৰাৰ্থনাৰ মাজেদি আমি ঈশ্বৰৰ কৰুণা লাভ কৰিবলৈ সক্ষম হওঁ।

* * *

৮

নিজৰ বিৰুদ্ধে কেতিয়াও কোনো অভিযোগ নানিব

কোনো জটিলতাৰ মোকাবিলা কৰাৰ সময়ত মানুহে অন্তৰত নো ক'ৰ পৰা শক্তি আহৰণ কৰে?

এই শক্তিৰ যোগান ধৰে আত্ম-বিশ্বাসে। তাৰ লগত সহযোগিতা কৰে দুশ্চিন্তাহীন সবল মনে। চিন্তাবিদ, দাৰ্শনিক আৰু মনস্তাত্ত্বিক উইলিয়াম জেম্ছে আমাক শিকাইছে যে, বিশ্বাসেই হ'ল আমাৰ সকলো ধৰণৰ আত্মশক্তিৰ মূল। সেয়ে প্ৰয়োজন আমাৰ মনক অবিশ্বাস আৰু সকলো ধৰণৰ নেতিবাচক চিন্তাৰ পৰা মুক্ত ৰখা।

বহু বছৰ আগতে মোৰ এজন বন্ধু ৰবাৰ্ট ৰোক্‌টমে মোক এনে এক শক্তিময় সত্যৰ সন্ধান দিছিল—যিটো কথা মই আজিও পাহৰিব পৰা নাই। নিশ্চিতভাৱে কথাটো মোৰ চিৰজীৱন মনত থাকিব। তেওঁ মোক কৈছিল ঃ

"নৰ্মেন, জীৱনত কেতিয়াও নিজৰ বিৰুদ্ধে কোনো অভিযোগ উত্থাপন নকৰিবা। এইটো খুব স্বাভাৱিক কথা যে, কেতিয়াবা কেতিয়াবা বিৰাট সমস্যাৰ মুখামুখি হৈ অপ্ৰস্তুত অৱস্থাত পৰিব লগা হয়। কেতিয়াবা সি এনে ৰূঢ় হয় যে, আমি পৰাজয় স্বীকাৰ কৰাৰ কথা ভাবিবলৈ আৰম্ভ কৰোঁ। এই সময়ত যিটো কাম কৰাটো অত্যন্ত জৰুৰী হৈ পৰে, সি হ'ল উৎসাহব্যঞ্জক চিন্তাৰে মনক উদ্বুদ্ধ কৰা। এনে পৰিস্থিতিত নিজকে বাৰে বাৰে এই কথা কৈ থাকিবা যে, এই পৰিস্থিতিক মোকাবিলা কৰিবৰ বাবে যিমানখিনি আত্মশক্তিৰ প্ৰয়োজন সেইখিনি আত্মশক্তি তোমাৰ মাজত আছে। সেয়ে তেনে পৰিস্থিতিত তোমাৰ আত্মাক জাগ্ৰত কৰাৰ চেষ্টা কৰিবা।

"আকৌ কৈছোঁ—জীৱনত কেতিয়াও নিজৰ বিৰুদ্ধে কোনো অভিযোগ নানিবা। কেতিয়াও নিজকে তুচ্ছ জ্ঞান নকৰিবা। মনত ৰাখিবা, তুমি নিজকে যিমানখিনি ক্ষমতাৰ অধিকাৰী বুলি ভাবা, আচলতে তুমি তাতোকৈ বহুগুণে

বেছি ক্ষমতাৰ অধিকাৰী। সেয়ে কোনো সমস্যাৰ গোন্ধ পালেই আগতীয়াকৈ তাৰ প্ৰতিৰোধৰ বাবে নিজৰ মাজত থকা শক্তিক কামত লগাবা। প্ৰতিদিন প্ৰতিটো ক্ষেত্ৰতে নিজৰ মনৰ সম্পদক কামত লগাবা। তেনে কৰিব পাৰিলে তোমাৰ জীৱনলৈ অহা সমস্যাবোৰক তুমি হেলাৰঙে প্ৰতিৰোধ কৰিব পাৰিবা।"

মোৰ বন্ধু ৰবাৰ্টৰ কথা যে কিমান খাটি, তাৰ উদাহৰণ হিচাপে আৰভিং ফ্ৰেংকৰ কথাকে কৈছোঁ।

বিপৰ্যয়ৰ মুখামুখি হ'লে তাক নো কেনেদৰে চম্ভালিব লাগে, সেই কথা ফ্ৰেংকে ভালদৰেই জানিছিল। তেওঁ কৰ্মৰ মাজেদি দেখুৱাইছিল যে, কোনো সমস্যাৰ মুখামুখি হ'লে মনক নো কেনেদৰে ভৱিষ্যতৰ বাবে সাজু কৰি ৰাখিব লগা হয়।

এদিনাখন ফোনত ফ্ৰেংকক সুধিছিলো ঃ

"কাম-কাজ কেনে চলিছে, ফ্ৰেংক?"

উত্তৰত তেওঁ নিৰ্বিকাৰভাৱে কৈছিল ঃ

"ভালেই, মোৰ চাকৰিটো গ'ল।"

মই তেওঁৰ নিৰ্বিকাৰ মনোভাব দেখি স্তম্ভিত হৈছিলো। বোলো কি কয়, তেওঁৰ চাকৰি গ'ল, সেই খবৰটোকে তেওঁ মোক এনেদৰে দিছে যেনিবা জালৰ পৰা এজনী চৰাইহে উৰি গ'ল—য'ত তেওঁৰ বিশেষ একো আহে-নাযায়।

ফ্ৰেংক তেওঁৰ প্ৰতিষ্ঠানৰ বেছ উচ্চ পদতেই অধিষ্ঠিত হৈছিলগৈ। আৰু তেওঁৰ কৰ্ম-দক্ষতাৰ ওপৰত কৰ্তৃপক্ষৰো আস্থা আছিল। সেয়ে কোম্পানিত তেওঁৰ ভৱিষ্যৎ বেছ উজ্জ্বলেই আছিল। কিন্তু মাজে মাজে যেনে অঘটন ঘটে, তেনে প্ৰাতিষ্ঠানিক ৰাজনীতিৰ ফলত, অৰ্থাৎ হিংসুক মনৰ সহকৰ্মীৰ বিশ্বাসঘাতকতাৰ বাবে ফ্ৰেংক আৰু তেওঁৰ লগৰ এজনৰ চাকৰি হাতছাড়া হয়।

ফ্ৰেংকে মোক আগৰ দৰে নিৰ্বিকাৰভাৱে ক'লে ঃ

"আমাৰ দুয়োৰে চাকৰি গ'ল।"

মই তেওঁৰ চাকৰি যোৱাৰ কথা জনাই দুখ প্ৰকাশ কৰিলো।

কিন্তু মোৰ কথা শুনি তেওঁ ক'লে যে, তেওঁ মাথোন কথাটো জনাবলৈকেহে মোলৈ ফোন কৰিছিল। তেওঁ মোক অনুৰোধ কৰিলে, মই যেন তেওঁৰ হৈ তেওঁৰ ভৱিষ্যতৰ বিষয়ে কিবা অলপমান সঠিকভাৱে চিন্তা কৰোঁ। তেওঁ আৰু ক'লে ঃ

"চাকৰিটো গ'ল তো কি হ'ল? কিবা এটা নতুন চাকৰি সোনকালেই বিচাৰি উলিয়াম।"

মই ক'লো ঃ

"তোমাৰ মনোবল দেখি আচৰিত হৈছোঁ। কিন্তু তুমি এতিয়া কি কৰিবা বুলি ঠিক কৰিছা?"

তেওঁ উত্তৰ দিলে ঃ

"কি কৰিম, ক'লৈ যাম নিৰ্দিষ্টকৈ একোকে স্থিৰ কৰা নাই। কিন্তু কিবা এটা তো কৰিবই লাগিব! বেছ গঠনমূলক কিবা এটাই কৰিব লাগিব। কি কৰিম সময়ত তোমাক জনাম বাৰু। ইতিমধ্যে যদি তুমি মোক কিবা পৰামৰ্শ দিব বিচাৰা, তেনেহ'লে ফোন কৰি জনাবা, ময়ো মোৰ মগজুত থকা সমস্ত চিন্তাক আঁজুৰি উলিয়াম।"

ফ্ৰেংকৰ স'তে মোৰ সেই ফোনালাপ বেছ কেইবছৰমানৰ আগতে হৈছিল। তাৰ পিছত দুজন চাকৰি হেৰুওৱা তৰুণ এগজিকিউটিভে নো কেনেদৰে এই অৱস্থাৰ মোকাবিলা কৰিছিল—সেইটো মানুহৰ মানসিক গঠনৰ ওপৰত নিৰ্ভৰ কৰাৰ এটা চমৎকাৰ উদাহৰণ।

বন্ধু ফ্ৰেংকে যুক্তিৰে সৈতে সঠিক চিন্তাক সাৰথি কৰি আগুৱাই গৈছিল।

ফ্ৰেংকে মোক কৈছিল ঃ

"মই মোৰ এই সাময়িক দুৰ্ভাগ্যক মোৰ সৌভাগ্যত পৰিণত কৰিম।"

চাকৰিটো হাতছাড়া হোৱা সত্ত্বেও তেওঁ কোনো ধৰণৰ বিব্ৰত বোধ কৰা নাছিল। তেওঁ এটা গভীৰ আশাবাদী মন লৈ ভৱিষ্যতৰ পৰিকল্পনা কৰিবলৈ লৈছিল। তেওঁৰ নিজৰ মাজতে নানা গুণ থকাৰ কথা আৱিষ্কাৰ কৰিবলৈ সক্ষম হয়। ফলত তেওঁ নিজৰ অতীতক জাৰি-জোঁকাৰি উজ্জ্বল ভৱিষ্যতৰ ছবি এখন মনত লৈ আগুৱাব বিচাৰিছিল। তেওঁৰ সেই আশাবাদী মনে তেওঁৰ মগজুত এটা নতুন ধাৰণাৰ জন্ম দিলে। এয়া আছিল তেওঁৰ আশাবাদী মনৰ সঠিক চিন্তাৰ ফল। জীৱনত আটাইতকৈ কঠিন সমস্যাৰ সমাধানো সঠিক চিন্তাৰ মাজেদি কৰাটো সম্ভৱ।

আমাৰ মানসিক শান্তি ভালেখিনি এই সঠিক চিন্তাৰ ওপৰত নিৰ্ভৰশীল।

যি সমাধানসূত্ৰ ফ্ৰেংকে আৱিষ্কাৰ কৰে, সি হ'ল স্থানীয় কোম্পানিবোৰৰ কৰ্ণধাৰসকললৈ চাকৰি বিচাৰি চিঠি লিখা। চিঠিবোৰৰ বক্তব্য ভালেখিনি এনে ধৰণৰ ঃ

"আপোনালোকৰ প্ৰতিষ্ঠানত মাজে মাজে নিশ্চয় নতুনকৈ নিযুক্তি দিয়া হয়। সেয়ে ময়ো মোৰ প্ৰাৰ্থিত্ব দান কৰিলো। মোৰ সম্পৰ্কে সমূহ তথ্য-পাতি এই চিঠিৰ

স'তে গুঁঠি দিলো। মোৰ শিক্ষা, সামৰ্থ্য, অভিজ্ঞতা, ট্ৰেনিং ইত্যাদি সকলো তথ্য-পাতিয়েই পঠিয়ালো। মোৰ কিছুমান দুৰ্বলতাও আছে, সেইবোৰৰ বিষয়েও স্পষ্টভাৱে জনালো। কিন্তু মোৰ অভিজ্ঞতা মোৰ দুৰ্বলতাবোৰতকৈ বহু বেছি সবল। সেয়ে আপোনালোকে মোক কিবা এটা কাম দি চাব পাৰে। .. ..."

ফ্ৰেংকে নিজৰ আবেদন-পত্ৰ শেষ কৰে এইকেইটা বাক্যৰে ঃ

"কোনোবাই মোৰ চাকৰিটো কাঢ়ি লোৱাৰ আগতেই মোক আপোনালোকৰ কোম্পানিত নিযুক্তি দিয়াৰ ব্যৱস্থা কৰিলে কৃতাৰ্থ হ'ম।"

আপুনি বিশ্বাস কৰেই বা নকৰে, তেনে অদ্ভুত ভাষাৰে লিখা চিঠিখন পোৱাৰ পিছত কেইবাটাও কোম্পানিয়ে তেওঁক চাকৰি যাচিলে। তাৰে আটাইতকৈ ভাল কোম্পানিটোৰ স'তে তেওঁ যোগাযোগ কৰে—যিটো চাকৰি তেওঁৰ আগৰ চাকৰিটোতকৈও ভাল আছিল। তাৰ পিছত নিজৰ কৰ্ম-দক্ষতাৰ বলত তেওঁ উন্নতি কৰি কৰি কোম্পানিৰ বহু উচ্চ পদলৈ উন্নীত হৈছিল।

সঠিক মানসিক সৃজনশীলতাই তেনেদৰেই অসুবিধাক সুবিধাত পৰিণত কৰাত সহায় কৰে।

কিন্তু সিসকলে নিজৰ মনক জাগ্ৰত কৰিব নোৱাৰে, তেওঁলোকে এনেদৰে জীৱনৰ পৰাজয়ক জয়ত পৰিণত কৰিব নোৱাৰে। তেনে মানসিকতাৰ কোনো মানুহৰ যদি চাকৰি হাতছাড়া হয়, তেনেহ'লে তেওঁ মানসিকভাৱে ভাগি পৰে, মদ-ড্ৰাগছ আদিৰ আশ্ৰয় লয়, হাই-কাজিয়া কৰে, বা বিমৰ্ষ হৈ ঘৰৰ চোকত পৰি থাকে, নিজৰ দেহৰ প্ৰতি যতন নোলোৱা হয়। কেতিয়াবা কেতিয়াবা মানসিক ভাৰসাম্যহীনতাৰো চিকাৰ হয়। তেনে মানুহ স্নায়ৱিক ৰোগতো আক্ৰান্ত হ'ব পাৰে।

এনে ধৰণৰ মানসিক বিপৰ্যয়ৰ পৰা উদ্ধাৰ পোৱাৰ একমাত্ৰ উপায় হ'ল মানসিক জাগৰণ, সঠিক চিন্তাৰ আশ্ৰয় আৰু আশাবাদী মনৰ স্ফুৰণ।

নিজকে ভালদৰে জানিবলৈ তলৰ কথাবোৰ মন কৰক। কাৰণ, নিজকে চিনি নাপালে আপুনি জীৱনৰ বাটত বেছিদূৰ আগুৱাই যাব নোৱাৰে।

১। আত্মবিশ্বাস গঢ়ি তোলক। আত্মবিশ্বাসে আমাৰ অন্তৰ্নিহিত শক্তিক জাগ্ৰত কৰে।

২। এটা দুশ্চিন্তাহীন সবল মন গঢ়ি তোলক।

৩। মনৰ পৰা নেতিবাচক চিন্তাবোৰ দূৰ কৰক। তাৰ ঠাইত ইতিবাচক চিন্তাক স্থাপন কৰক।

৪। নিজৰ বিৰুদ্ধে কেতিয়াও কোনো অভিযোগ উত্থাপন নকৰিব।

৫। সমস্যাৰ মুখামুখি হ'লে পৰাজয় স্বীকাৰ নকৰি উৎসাহব্যঞ্জক চিন্তাৰে মন উদ্বুদ্ধ কৰি তুলিব।

৬। মনত ৰাখিব, সকলো ধৰণৰ সমস্যা সমাধান কৰাৰে ক্ষমতা আমাৰ মাজত নিহিত আছে। আমি মাথোন তাক আৱিষ্কাৰ কৰিব পাৰিব লাগিব।

৭। নিজকে কেতিয়াও তুচ্ছজ্ঞান নকৰিব।

৮। আমি নিজকে যিমানখিনি ক্ষমতাৰ অধিকাৰী বুলি ভাবোঁ, আচলতে আমি তাতোকৈ বহুগুণে বেছি ক্ষমতাৰ অধিকাৰী।

৯। আপোনাৰ মনৰ সম্পদক সকলো সময়তে কামত লগোৱাৰ চেষ্টা কৰিব।

১০। ভৱিষ্যতৰ যিকোনো পৰিস্থিতিৰ বাবে আপোনাৰ মনক সাজু কৰি ৰাখক।

১১। সঠিক চিন্তাক সাৰথি কৰি আগুৱাই যাওক, সি আপোনাৰ সমস্যাৱলীক দূৰলৈ খেদি পঠিয়াব।

১২। আমাৰ মানসিক শান্তি ভালেখিনি আমাৰ চিন্তাধাৰাৰ ওপৰত নিৰ্ভৰশীল।

১৩। জীৱনৰ পৰাজয়ক জয়ত পৰিণত কৰাৰ সাধনাত লিপ্ত হওক। নিজৰ আত্মাক জাগ্ৰত কৰক।

১৪। কোনো অৱস্থাতে আপোনাৰ মন ভাগি নেপেলাব।

* * *

৯

অদ্ভুত কাম কৰাই মানুহৰ স্বভাৱ

মানৱ-মনত যি বিশাল সম্পদৰ ভাণ্ডাৰ আছে, সেই বিষয়ে আমি যদি অৱগত হওঁ, তেনেহ'লে আমি আচৰিত ফল দেখুৱাব পাৰিম।

আচলতে আমি জীৱনত যিখিনি কাম কৰোঁ, তাতোকৈ বহুগুণে বেছি কাম কৰাৰ ক্ষমতা আমাৰ মাজত নিহিত থাকে। আমি কোনেও আমাৰ সম্পূৰ্ণ ক্ষমতা প্ৰয়োগ কৰিব নোৱাৰোঁ। তাৰ কাৰণ, আমি আমাৰ সম্পূৰ্ণ ক্ষমতাৰ বিষয়ে সঠিকভাৱে নাজানো।

যিজন মানুহে জীৱনত উন্নতি লাভ কৰিব বিচাৰে, তেওঁ এজন সাহসী ব্যক্তি হ'ব লাগিব। সাহসিকতা মানসিক বিকাশৰ এটা প্ৰয়োজনীয় উপাদান। এবাৰ এজন সাহিত্যিকে কৈছিল ঃ

"সাহসেৰে আগুৱাই যাওক, চাব আপোনাৰ জীৱনৰ বাট ভালেখিনি মসৃণ হৈ পৰিব। যি মন এয়াৰ হোষ্টেজৰ দৰে সকলো সময়তে আপোনাৰ আদেশৰ অপেক্ষাত থাকে, সেই মনক তৎক্ষণাৎ কামত লগাব পাৰিব। এইটো প্ৰমাণিত সত্য যে সাহসী মানুহৰ মনহে ক্ৰিয়াশীল থাকে। সাহসেৰে আগুৱাই যাব পাৰিলে, আত্মশক্তিৰ নিজে নিজেই উদ্ভৱ ঘটিব।"

আপোনাৰ যদি ধাৰণা হয় যে, আপুনি শক্তিৰ উৎসক আয়ত্ত কৰিব পাৰিছে, তেনেহ'লে তলত দিয়া কাহিনীটো পঢ়ি চাওক।

এবাৰ টাইৱানৰ এটা চীনা ভোজনালয়ত এগৰাকী বৃদ্ধা মহিলাক লগ পাইছিলো। তেওঁৰ নাম আছিল গ্লেডিছ আইলৱাৰ্ড। ভদ্ৰমহিলা দেখাত তেনেই চুটি-চাপৰ আছিল। কিন্তু মন-মানসিকতাৰ দিশত তেওঁ আছিল অতি বিশাল। তেওঁ চকীত বহি থকা সময়ত ভৰিৰ পতা মজিয়াৰ পৰা কেই আঙুলিমান ওপৰত দাং খাই আছিল। তেওঁৰ গাত চীনা পোছাক। অথচ তেওঁ এগৰাকী নিভাঁজ ইংৰাজ। লণ্ডনৰ দক্ষিণ অঞ্চলৰ এটা নিচেই দুখীয়া পৰিয়ালত তেওঁৰ জন্ম হৈছিল। এজন ধনী মানুহৰ ঘৰত তেওঁ জীৱনৰ আগছোৱাত বনকৰা ছোৱালী হিচাপে কাম কৰিছিল।

এদিনাখন লণ্ডনৰ আলিবাটৰ কাষতে তেওঁ 'ছেলভেশ্যন আৰ্মি'ৰ এখন সভা অনুষ্ঠিত হোৱা দেখিবলৈ পালে। তেওঁ আগ বাঢ়ি গৈ নানা ব্যক্তিৰ বক্তৃতা শুনিবলৈ আৰম্ভ কৰে। ঠিক তেতিয়া, যি কাৰণতেই নহওক কিয়, তেওঁ মিশ্যনেৰিৰ কামত আত্মনিয়োগ কৰাৰ সিদ্ধান্ত ল'লে। কিন্তু এগৰাকী অশিক্ষিত দৰিদ্ৰ ছোৱালীৰ দ্বাৰা কেনেদৰে নো সেইটো সম্ভৱ হ'ব পাৰে?

সেই সময়ত তেওঁ যিখন ঘৰত বনকৰা ছোৱালী হিচাপে কাম কৰিছিল, তাৰ গৰাকীৰ এখন সমৃদ্ধ পুথিভঁৰাল আছিল। তাত চীন দেশ সম্পৰ্কিত অজস্ৰ কিতাপ-পত্ৰ আছিল। এদিনাখন তেওঁ গ্লেডিছক সেই গ্ৰন্থাগাৰত কিতাপ এখন লিৰিকি-বিদাৰি থকা দেখি তেওঁক তিৰস্কাৰ কৰি কৈছিল ঃ

"তোমাক মোৰ ঘৰ-দুৱাৰ পৰিষ্কাৰ কৰিবলৈ ৰখা হৈছে, মোৰ মূল্যৱান কিতাপবোৰ লিৰিকি-বিদাৰি নষ্ট কৰিবৰ বাবে নহয়।"

গৰাকীৰ কথা শুনি তেওঁ মৃদু কণ্ঠেৰে ক'লে ঃ

"ছাৰ, মই মোৰ কৰিব লগীয়া আটাইখিনি কাম শেষ কৰিহে ইয়ালৈ আহিছোঁ কিতাপ পঢ়িবলৈ। আপুনি যদি অনুমতি দিয়ে, তেনেহ'লে মই আজৰি সময়খিনি ইয়াত কিতাপ পঢ়ি কটাব বিচাৰোঁ।"

মানুহজনে গ্লেডিছক বাধা দিয়াৰ কোনো যুক্তি বিচাৰি নাপাই অনুমতি দিলে। গ্লেডিছেও এফালৰ পৰা সকলোবোৰ কিতাপ-পত্ৰ পঢ়িবলৈ আৰম্ভ কৰিলে। ফলত তেওঁ চীন সম্পৰ্কে এগৰাকী বিশ্বকোষত পৰিণত হৈছিল। তাৰ পিছত তেওঁৰ মনত বাসনা জাগিল চীনলৈ গৈ মিশ্যনেৰিৰ কাম কৰাৰ।

ভবা মতেই কাম। তেওঁ মিশ্যনেৰিৰ অফিচলৈ আবেদন-পত্ৰ পঠিয়ালে, মিশ্যনেৰি কৃৰ্তপক্ষই গ্লেডিছৰ পৰীক্ষা ল'লে। কিন্তু পৰীক্ষাত গ্লেডিছ অনুত্তীৰ্ণ হ'ল। ফলত তেওঁৰ চীনলৈ যোৱাৰ স্বপ্ন ভঙ্গ হ'ল। এই ঘটনাত আন মানুহ হোৱা হ'লে হতাশাত ভাগি পৰিলহেঁতেন। কিন্তু তেওঁৰ মনোবল অটুট থাকিল। মনৰ আশাও সজীৱ হৈ থাকিল। তেওঁ এটকা-দুটকাকৈ জমাই জমাই এদিন নিজেই চীনলৈ গ'ল আৰু নানকিং-পিকিঙৰ বাটে বাটে বক্তৃতা দি ফুৰিবলৈ ধৰিলে।

গ্লেডিছ আইলৱাৰ্ডৰ জীৱন ইমান বেছি স্মৰণীয় যে, কেইবছৰমানৰ আগতে তেওঁৰ জীৱনক লৈ এখন চিনেমাও তৈয়াৰ কৰা হয়। চিনেমাখন অত্যন্ত জনপ্ৰিয় হৈছিল। চিনেমাখনৰ নাম আছিল 'ইন অব্ দ্য ছিক্স হেপিনেছ' (ছটা সুখৰ চৰাইখানা)

গ্লেডিছ আইলৱাৰ্ডে মোক কৈছিল কেনেদৰে নো তেওঁ বাটে বাটে বক্তৃতা

দি ফুৰিছিল। ঈশ্বৰৰ প্ৰতি যি আস্থা ৰাখে, তেওঁক কোনো শক্তিয়েই বান্ধি ৰাখিব নোৱাৰে।

এনে ধৰণৰ বক্তৃতা তেওঁ সপ্তাহৰ পিছত সপ্তাহ ধৰি চীনৰ নানা চহৰত দি ফুৰাৰ পিছত এদিনাখন তেওঁৰ জীৱনৰ আটাইতকৈ ডাঙৰ অলৌকিক ঘটনাটো ঘটে।

অপৰাধীৰ ৰক্তাক্ত চুৰি

এদিনাখন নানকিঙৰ গভৰ্নৰে তেওঁক মতাই নি ক'লে ঃ

"বাইদেউ, আমি এটা ডাঙৰ সমস্যাত পৰিছোঁ। নানকিং জেলত কয়দীবোৰৰ মাজত মৰামৰি-কটাকটি লাগিছে। সিহঁতৰ হাতে হাতে ছুৰি-কটাৰি-ৰদ। সিহঁতে নিজৰ মাজতে কটাকাটি-মৰামৰি কৰাৰ উপৰি সিহঁতৰে এটা দলে জেলৰ কেইজনমান প্ৰহৰীক বন্দী কৰি থৈছে। আমি নিৰুপায় হৈ পৰিছোঁ। বন্দুকধাৰী পুলিচ পঠালেই সিহঁতে বন্দীসকলক হত্যা কৰিব বুলি হুমকি দিছে। সিহঁত আটাইবোৰেই দুৰ্ধৰ্ষ খুনী, চোৰ-ডকাইত। সিহঁতে কথাই কথাই নৰহত্যা কৰি ফুৰে। এনে অৱস্থাত সিহঁতক নো কেনেদৰে বলাওঁ ধৰিব পৰা নাই। আমি আপোনাক নানা ঠাইত বক্তৃতা দিবলৈ শুনিছোঁ। আপোনাৰ এজন অনুগত ঈশ্বৰ আছে, যি আপোনাক আত্মশক্তি দান কৰে। অনুগ্ৰহ কৰি আপুনি এবাৰ সেই জেললৈ গৈ পৰিস্থিতি নিয়ন্ত্ৰণ কৰাৰ চেষ্টা কৰিবনে?"

গ্লেডিছে স্তম্ভিত হৈ ক'লে ঃ

"ছাৰ, আপোনাৰ কথাবোৰ কেনে যেন সাঁথৰ সাঁথৰ লাগিছে। সেই খুনী-ডকাইতবোৰৰ মাজলৈ গৈ মই নো কি কৰিম?"

গভৰ্নৰে ক'লে ঃ

"বাইদেউ, মই কেইবাবাৰো আপুনি বক্তৃতা দিয়া শুনিছোঁ যে, ঈশ্বৰ হেনো আপোনাৰ লগতে থাকে। তেওঁ আপোনাক সকলো ক্ষেত্ৰতে সহায় কৰে। সেয়ে এই কামত মই আপোনাক নিয়োগ কৰিব বিচাৰিছোঁ।"

"কিন্তু ছাৰ, আপুনি ভুল বুজিছে। মোৰ তেনে কোনো দৈৱশক্তি নাই যে মই গৈ সেই শক্তিৰে জেলৰ পৰিস্থিতি চম্ভালিব পাৰিম।"

"অ', তেনেহ'লে আপুনি ইমানদিনে যিবোৰ কথা কৈ আছিল, সেইবোৰ চব মিছা কথা! আপুনি কোৱা কথাবোৰৰ কোনো সত্যতা নাই! ঈশ্বৰ আপোনাৰ লগত থকা কথাটো তেনেহ'লে এটা ফাঁকি?"

গ্লেডিছ মহা সমস্যাত পৰিল। তেওঁ তো কেতিয়াও এনে দাবী কৰা নাছিল যে তেওঁ দৈৱশক্তিসম্পন্ন মহিলা, তেওঁ সেই শক্তিৰে যিকোনো কামকে কৰিব পাৰে! কিন্তু চীনা গভৰ্নৰজনৰ যদি এনে ভুল ধাৰণা হৈছে, তেনেহ'লে সাধাৰণ মানুহৰ মনতো চাগৈ অনুৰূপ ধাৰণা জন্মিছে!

এতিয়া কি কৰা যায়? তেওঁ দেখিলে তেওঁ যদি গভৰ্নৰৰ অনুৰোধ উপেক্ষা কৰে, তেনেহ'লে তেওঁৰ প্ৰতি মানুহৰ মনত অহেতুক ভুল ধাৰণা এটাৰ জন্ম হ'ব। এতিয়া কি কৰা যায়?

কথাবোৰ ভাবি থাকোঁতে গ্লেডিছৰ মনত হঠাতে এক ধৰণৰ অলৌকিক ভাবৰ সৃষ্টি হ'ল। তেওঁৰ মনত যেন এগছ বন্তি জ্বলি উঠিল। সেই বন্তিগছে যেন তেওঁক জেলৰ ফালে বাট দেখুৱাই লৈ গৈ আছে। গ্লেডিছে এই অনুভূতিৰ এটা গভীৰ অৰ্থ বিচাৰি পালে। তেওঁ গভীৰভাৱে গভৰ্নৰ ফালে চাই ক'লে ঃ

"ছাৰ, মই এতিয়াই নানকিং জেললৈ যাম।"

গ্লেডিছক তৎক্ষণাৎ নানকিং জেললৈ লৈ যোৱা হ'ল। তেওঁক জেলৰ ভিতৰত সুমুৱাই দি জেলৰ প্ৰধান দুৱাৰ বন্ধ কৰি দিয়া হ'ল।

এখোজ-দুখোজকৈ তেওঁ আগ বাঢ়ি গ'ল। তেওঁৰ হাতৰ মুঠিত পিতলৰ সৰু ক্ৰুছডাল। কেই খোজমান যোৱাৰ পিছতে তেওঁ মুখামুখি হ'ল জেলৰ আটাইতকৈ ভয়ঙ্কৰ কয়দীজনৰ।

তেওঁৰ হাতত শুকান তেজসনা মস্ত ছুৰি এখন। সেইখনেৰে তেওঁ ইতিমধ্যে তিনিজনক হত্যা কৰিছে। তেওঁক দেখিলেই সকলো কয়দী পলাই পত্ৰং দিয়ে। কোনো তেওঁৰ মুখামুখি হোৱাৰ সাহস দেখুৱাব পৰা নাই। জেল ৰখীয়াসকল তো জেলৰ ভিতৰলৈ সোমাবই নোৱৰা হৈছে।

খুনী কয়দীজনে সন্মুখত গ্লেডিছক দেখি হতভম্ব হৈ গ'ল। দুয়ো দুয়োকে স্থিৰ দৃষ্টিৰে চাবলৈ ধৰিলে। এফালে দৈত্যকায় খুনী—যাৰ হাতত মানুহৰ বুকুৰ তেজসনা মস্ত ছুৰি আৰু আনফালে এগৰাকী তেনেই চুটি-চাপৰ, দুৰ্বল দেহাৰ মহিলা—যাৰ হাতৰ মুঠিৰ এটা কণমানি ক্ৰুছ। দৃশ্যটো আছিল এটা বৰ্ণনাতীত দৃশ্য।

দুয়ো দুয়োকে স্থিৰ দৃষ্টিৰে চাই থাকিল।

গ্লেডিছৰ দৃষ্টিত সীমাহীন প্ৰশান্তি, আৰু মুখমণ্ডলত এক গভীৰ শান্ত ভাব।

সিফালে কয়দীজনৰ হিংস্ৰ উন্মত্ত ৰূপ। কিন্তু কয়দীজন লাহে লাহে শান্ত

হ'বলৈ ধৰিলে। তেনেদৰে শান্ত হৈ হৈ এটা সময়ত তেওঁ একেবাৰে নিস্তেজ হৈ পৰিল।

গ্লেডিছেও ঠিক তেনে এটা সময়ৰ বাবেই অপেক্ষা কৰি আছিল। সেয়ে গ্লেডিছে লাহে লাহে কয়দীজনৰ ফালে তেওঁৰ বাওঁহাতখন আগ বঢ়াই দি মৃদু স্বৰত ক'লে ঃ

"চুৰিখন দিয়া।"

মানুহজনে সকলোকে আচৰিত কৰি দি মনে মনে নিজৰ ছুৰিখন গ্লেডিছৰ ফালে আগ বঢ়াই দিলে। গ্লেডিছে কয়দীজনৰ হাতৰ পৰা ছুৰিখন লৈ দেৱালৰ ফালে দলিয়াই পেলাই অন্যান্য বিদ্ৰোহী কয়দীসকলৰ ফালে মুখ ঘূৰাই ক'লে ঃ

"তোমালোকেও যদি অস্ত্ৰ সম্বৰণ কৰি আত্ম সমৰ্পণ কৰা, তেনেহ'লে মই তোমালোক সকলোৰে বাবে জেল কৰ্তৃপক্ষৰ ওচৰত ক্ষমা প্ৰাৰ্থনা কৰিম। মোৰ দৃঢ় বিশ্বাস, কৰ্তৃপক্ষই তোমালোকক ক্ষমা কৰিব।"

আচৰিত কথা, গ্লেডিছৰ কথাত সঁহাৰি জনাই আটাইকেইজন বিদ্ৰোহী কয়দী বাহিৰলৈ ওলাই আহি গ্লেডিছে ছুৰিখন দলিয়াই পেলোৱা ঠাইলৈ নিজৰ নিজৰ ছুৰি-কটাৰি-ৰদ দলিয়াই গ্লেডিছৰ আগত শান্তভাৱে থিয় হ'লহি।

লগে লগে নানকিং জেল শান্ত হৈ পৰিল। কাৰাৰখীয়াসকল আহি কাৰাগাৰৰ দখল ল'লে। পিছদিনাখন গ্লেডিছে গভৰ্নৰৰ লগত আলোচনা কৰি কয়দীসকলৰ দাবীসমূহ পূৰণ কৰিলে আৰু কয়দীসকলক যাতে এই কেইদিনৰ বাবে নতুনকৈ কোনো শাস্তি দিয়া নহয়; তাৰো ব্যৱস্থা কৰিলে।

দেখিলেনে, কেনে প্ৰবল আধ্যাত্মিক শক্তি? গ্লেডিছক সিদিনা সঁচাকৈয়ে ঈশ্বৰে প্ৰত্যক্ষভাৱে সহায় কৰিছিলহি।

মিছ গ্লেডিছ সিদিনাখন নানকিঙৰ জেলত বিপদৰ সি সম্ভাৱনা লৈ প্ৰৱেশ কৰিছিল, আপোনাৰ জীৱনৰ কোনো সমস্যাই তেওঁৰ সিদিনাৰ সেই বিপদৰ সমকক্ষ হ'ব নোৱাৰে। মই ডাঠি ক'ব পাৰোঁ, আপোনাৰ জীৱনলৈ অহা বিপদ, বাধা-বিঘিনি গ্লেডিছৰ সিদিনাৰ বিপদৰ এটা ভগ্নাংশৰ সমানহে। তেনেস্থলত আপুনি নিজৰ সেই সামান্য সমস্যাক লৈয়ে ইমান বেছি কাতৰ হয় কিয়?

মনত ৰাখিব, আপোনাৰ সমস্যাৰ মোকাবিলা কৰাৰ ক্ষমতা ঈশ্বৰে আপোনাৰ মাজত দি থৈছে। আপুনি মাথোন তাক জাগ্ৰত কৰিব লাগিব।

ডি. বেবককে কৈছিল ঃ

"আমাৰ জীৱনৰ কাম হ'ল তাক গঢ়ি তোলা, তাক ধ্বংস কৰা নহয়।"

সেয়ে বাহিৰৰ কোনো অপশক্তিয়েই আপোনাৰ জীৱন ধ্বংস কৰিব নোৱাৰে, যেতিয়ালৈকে আপুনি আপোনাৰ অন্তৰৰ এই শক্তিক সক্ৰিয় কৰিব ৰাখিব পাৰিব।

এটা অসাধাৰণ জীৱন যাপন কৰিবলৈ তলৰ কথাবোৰ মন কৰক ঃ

১। আমি কোনেও আমাৰ সম্পূৰ্ণ ক্ষমতা প্ৰয়োগ নকৰোঁ। কাৰণ, আমি আমাৰ সম্পূৰ্ণ ক্ষমতাৰ বিষয়ে সঠিকভাৱে নাজানো।

২। সাহস সাফল্যৰ এটা প্ৰধান চৰ্ত। মানসিক বিকাশৰ ক্ষেত্ৰতো সাহস এটা প্ৰয়োজনীয় উপাদান।

৩। সাহসী মানুহৰ মনহে সদা ক্ৰিয়াশীল হৈ থাকে। সাহসে আত্মশক্তিৰ জাগৰণ ঘটায়।

৪। সৎ উদ্দেশ্য লৈ আগুৱাই যাওক, আপুনি তাৰ সুফল পাবই।

৫। বিপদত কেতিয়াও কাতৰ হৈ নপৰিব।

৬। যিকোনো সমস্যাৰে মোকাবিলা কৰাৰ ক্ষমতা আমাৰ মাজত নিহিত আছে। আমি মাথোন তাক জাগ্ৰত কৰিব লাগিব।

৭। জীৱনক গঢ় দিয়াটোহে আমাৰ কৰ্তব্য, তাক ধ্বংস কৰা নহয়।

৮। আত্মশক্তিক জাগ্ৰত কৰি ৰাখক—কোনো অপশক্তিয়েই আপোনাৰ কোনো ক্ষতি কৰিব নোৱাৰে।

* * *

১০

সুস্বাস্থ্য ঃ মানসিক শান্তিৰ চাবি-কাঠি

ত্ৰিশ বছৰীয়া এগৰাকী মহিলা ৰুগ্ন-দুৰ্বল দেহা লৈ ইজন চিকিৎসকৰ পৰা সিজন চিকিৎসকৰ ওচৰলৈ দৌৰি ফুৰিছিল। বিভিন্নজনৰ নানা চিকিৎসাৰ পিছতো তেওঁৰ কোনো উন্নতি নহ'ল। বৰং দিনে দিনে তেওঁ ক্ৰমে বেয়াৰ ফালে গতি কৰিছিল।

আচলতে তেওঁৰ কোনো বেমাৰেই নাছিল। বেমাৰৰ আতংকই তেওঁক তেনেদৰে শুকাই-খীণাই দুৰ্বল কৰি পেলাইছিল।

যি কি নহওক, নানা ডাক্তৰি চিকিৎসাত ব্যৰ্থ হোৱাৰ পিছত তেওঁ অইন ধৰণৰ চিকিৎসা আৰম্ভ কৰিলে। তেওঁ এবাৰ এজন মানুহক মনৰ ৰোগ নিৰাময়ৰ কথা কৈ থকা শুনিছিল।

মানুহজনে কৈছিল যে, আধ্যাত্মিক চিকিৎসাতেই মানুহৰ বহু বেমাৰ ভাল হৈ যায়। অকল যে মনৰ অসুখহে আৰোগ্য হয়, এনে নহয়, তাৰ দ্বাৰা আনকি কিছু কিছু শাৰীৰিক ৰোগো নোহোৱা হয়।

"আমাৰ আত্মবিশ্বাসে বহু সময়ত আমাৰ আত্মশক্তিক জাগ্ৰত কৰে। সি আমাৰ দুই-চাৰিটা শাৰীৰিক ৰোগো নিৰাময় কৰে।"—এইষাৰ কথা কৈছিল এজন বিজ্ঞান নিৰ্ভৰ চিকিৎসকে। সেয়ে কথাটো তাৎপৰ্যপূৰ্ণ।

উল্লিখিত মহিলাগৰাকী এই চিকিৎসকজনৰ কথাত বিশেষভাৱে আকৃষ্ট হয় আৰু নিজৰ ৰোগ নিৰাময়ৰ বাবে আধ্যাত্মিক শক্তিক কামত লগোৱাৰ চেষ্টা চলায়।

স্বামীৰ স'তে খোজ কাঢ়ি গৈ থাকোঁতে তেওঁ এখন নিৰ্জন ঠাইত নিৰিবিলিত এজোপা গছৰ তলত হঠাতে ৰৈ দিলে।

তাৰ পিছত উচ্চৈস্বৰত ক'লে ঃ

"মই নিশ্চিতভাৱে জানো যে, মই ঈশ্বৰৰ সৃষ্টি; আৰু মই ইয়াকো বিশ্বাস কৰোঁ যে, মোৰ সমস্ত ভাল-বেয়াৰ দায়িত্ব তেওঁৰেই হাতত, তেৰেঁই মোক ইচ্ছা কৰিলে নতুনভাৱে গঢ়ি তুলিব পাৰে। মোক সম্পূৰ্ণ আৰোগ্য কৰি তুলিব পাৰে বা মোক ধ্বংসও কৰি পেলাব পাৰে। মই মোৰ আৰোগ্যৰ বাবে ঈশ্বৰৰ

শৰণ লৈছোঁ। সেয়ে মোৰ জীৱনীশক্তিয়ে মোৰ শৰীৰত প্ৰভাৱ বিস্তাৰ কৰিবলৈ লৈছে। অসুস্থ চিন্তা কৰি কৰি মই মোৰ স্বাস্থ্য বেয়া কৰি পেলাইছিলো। এতিয়া যিহেতু মোৰ জীৱনীশক্তি জাগ্ৰত হ'বলৈ লৈছে, সেয়ে এতিয়াৰ পৰা মই স্বাস্থ্যৰ কথা চিন্তা কৰিম, স্বাস্থ্যৰ কথা বিশ্বাস কৰিম আৰু স্বাস্থ্যৰ উন্নতিৰ হকে কাম কৰিম। মোৰ জীৱনৰ বাটৰ সাৰথি হ'ব মোৰ মনৰ সজীৱতা আৰু মোৰ জীৱনীশক্তি। সিহঁতে মোৰ দেহাত সক্ৰিয়ভাৱে কাম কৰিব। সেয়ে মোৰ শাৰীৰিক প্ৰক্ৰিয়াও সুস্থভাৱে পৰিচালিত হ'ব। মই সম্পূৰ্ণৰূপে আৰোগ্য হৈ উঠিম। মই শপত খাই কৈছোঁ, এতিয়াৰ পৰা মোৰ জীৱন হ'ব গতিময়, স্বচ্ছন্দ আৰু প্ৰাণোচ্ছল। সিয়েই মোক সম্পূৰ্ণ আৰোগ্য কৰি তুলিব। কাৰণ, মই ঈশ্বৰৰ শৰণ লৈছোঁ আৰু মই মোৰ মানসিক শান্তি ঘূৰাই পাইছোঁ।"

যদিও ৰাতিটোৰ ভিতৰতে বা দ্ৰুতগতিত তেওঁৰ মাজত কোনো পৰিৱৰ্তন ঘটা নাছিল, তথাপি তেওঁৰ মাজত স্বাস্থ্যৰ উন্নতিৰ কিছু লক্ষণ দেখা গৈছিল। তেওঁৰ চিন্তাধাৰাও সলনি হৈ গৈছিল। তেওঁৰ ঔষধ খোৱাৰ যি 'মেনিয়া' আছিল সেইটো বন্ধ হয়।

তাৰ পিছৰ পৰা তেওঁ প্ৰায় ঔষধ খাবলৈ এৰি দিছিল।

লাহে লাহে তেওঁ সম্পূৰ্ণৰূপে 'আৰোগ্য' হৈ উঠে। তেওঁৰ স্বাস্থ্য-পাতি ভাললৈ আহে।

তাৰ পিছত তেওঁ নব্বৈ বছৰ বয়সত স্বাভাৱিক বাৰ্ধক্যজনিত কাৰণত মৃত্যুবৰণ কৰে।

মনৰ স্বাস্থ্য আৰু শৰীৰৰ স্বাস্থ্য

ওপৰত কোৱা কাহিনীটোত এই কথা স্পষ্ট হৈ উঠিছে যে, মনৰ স্বাস্থ্য ভাল হ'লে তাৰ প্ৰতিক্ৰিয়াত শৰীৰৰ স্বাস্থ্যও উন্নত হয়। বিখ্যাত ছুইছ চিকিৎসক ডাঃ পল টুনিয়াৰে কৈছিল ঃ

"শাৰীৰিক অৱস্থা ভালেখিনি মনৰ ওপৰত নিৰ্ভৰশীল। শৰীৰৰ ওপৰত আধ্যাত্মিকতাৰ প্ৰভাৱ অপৰিসীম।"

কোনো কোনো মানুহে প্ৰায়ে কয় ঃ

"চিন্তা কৰি কৰি অসুস্থ হৈ পৰিছোঁ।"

এইটো প্ৰায় নিয়মত পৰিণত হৈছে। এইটো অৱশ্যে সত্য যে, দুৰ্ভাৱনাত মানুহ সঁচাকৈ অসুস্থ হৈ পৰে।

এজন চিকিৎসকৰ মতে, তেওঁৰ ৰোগীসকলৰ ৫০ শতাংশই মানসিক দুশ্চিন্তাত ভোগে।

স্মাইলি বেণ্টনে কৈছিল এটা অতি গুৰুত্বপূৰ্ণ কথা ঃ

"দুশ্চিন্তা হ'ল যিকোনো মহামাৰিৰ সমতুল্য ব্যাধি।"

অসুস্থ দেহাৰ বাবে অন্যান্য আন কিছুমান কথাও দায়ী। যেনে—ঘৃণা, তিক্ততা, ঈৰ্ষা। এইবোৰ আমাৰ অসুস্থতাৰ বাবে বহু ক্ষেত্ৰত জগৰীয়া।

এজন চিকিৎসকে তেওঁৰ এজন ৰোগীৰ কথা কৈছিল, যি বহুদিন ধৰি মনতে পুহি ৰখা ঘৃণাৰ বাবে মৃত্যুমুখত পৰিছিল। চিকিৎসকজনে মানুহজনৰ মৃত্যুৰ সঠিক কাৰণ ধৰিব পৰা নাছিল। তথাপি তেওঁ কৈছিল যে, মানুহজন শেঁতা পৰি গৈছিল। দৃষ্টিশক্তি ক্ষীণ হৈ পৰিছিল। দেহা একেবাৰে শিথিল হৈ পৰিছিল। আৰু নিঃশ্বাসত প্ৰচণ্ড দুৰ্গন্ধ হৈছিল। মানুহজনৰ দেহাত এনে নানা ধৰণৰ ব্যাধিৰ জন্ম হৈছিল। এইবোৰে মানুহজনক মৃত্যুৰ মুখলৈ টানি লৈ গৈছিল। আৰু এই আটাইবোৰ ব্যাধিৰ উদ্ভৱ ঘটিছিল তেওঁৰ মনত পুহি ৰখা ঘৃণাৰ ফলশ্ৰুতিত।

অৱশ্যে এইটো আছিল এটা অস্বাভাৱিকতাৰ নিদৰ্শন। তথাপি এই কথা ঠিক যে, মানসিক অৱদমন আৰু আধ্যাত্মিকতাৰ অভাৱে বহু ক্ষেত্ৰতে বিৰূপ প্ৰতিক্ৰিয়াৰ সৃষ্টি কৰে আৰু আমাৰ মন তাৰ দ্বাৰা সকলোৰে আগতে আক্ৰান্ত হয়। এনে অৱস্থাৰ পৰিপ্ৰেক্ষিতত আমাৰ শৰীৰতো তাৰ প্ৰতিফলন ঘটে।

এগৰাকী মহিলা আৰু তেওঁৰ খজুৰতি বেমাৰ

মোৰ জীৱনত মই নানা ধৰণৰ মানসিক অৱস্থাৰ পৰিপ্ৰেক্ষিতত মানুহক ৰোগাক্ৰান্ত হৈ শাৰীৰিক যন্ত্ৰণাৰ চিকাৰ হোৱা দেখিছোঁ। উদাহৰণ হিচাপে ক'ব পাৰি ঃ এবাৰ এটা গিৰ্জাত বক্তৃতা দিয়াৰ পিছত এগৰাকী মহিলা মোৰ ওচৰলৈ আহিছিল। তেওঁ মোক কৈছিল ঃ

"মোৰ সমস্ত দেহাতে অত্যন্ত খজুৰতি হয়। আপুনি বাৰু মোক এই ক্ষেত্ৰত কিবা সহায় কৰিব পাৰিবনে?"

উত্তৰত মই ক'লো ঃ

"মেডাম, এয়াই প্ৰথম মোক কোনোবাই শৰীৰৰ খজুৰতি দূৰ কৰিবৰ বাবে অনুৰোধ জনালে।"

"যোৱা তিনিবছৰ ধৰি মোৰ এনে অৱস্থা হৈছে।"—কথাখিনি কৈয়ে

মহিলাগৰাকীয়ে তেওঁৰ এখন হাত মোৰ ফালে আগ বঢ়াই দিলে। মই তাত অস্বাভাৱিক একোকে দেখা নাপালো। কিন্তু তাত খজুওৱাৰ ফলত হোৱা ৰঙা ৰঙা দাগবোৰ মোৰ চকুত পৰিল।

মহিলাগৰাকীয়ে এইবাৰ মোক তেওঁৰ ঘৰৰ কাহিনী সবিস্তাৰে শুনালে। তেওঁৰ ভনীয়েকে তেওঁক পিতৃ-সম্পত্তিৰ পৰা বঞ্চিত কৰিছে—যিখিনি তেওঁৰ ন্যায্যপ্ৰাপ্য আছিল। তাৰ পিছত তেওঁৰ মনত ভনীয়েকৰ প্ৰতি তীব্ৰ ঘৃণাৰ সৃষ্টি হয় আৰু তাৰেই প্ৰতিক্ৰিয়া হিচাপে দেখা দিয়ে খজুৰতিয়ে।

মহিলাগৰাকীৰ সকলোবোৰ কথা শুনাৰ পিছত বুজিলো তেওঁৰ সেই খজুৰতি মূলতে আছে তেওঁৰ মনত উতলি থকা ঘৃণাৰ ভাৱ।

মই মহিলাগৰাকীৰ প্ৰতি আগ্ৰহী হৈ উঠো আৰু তেওঁৰ অনুমতি লৈ এজন চিকিৎসকৰ স'তে আলোচনাও কৰোঁ। পিছত মহিলাগৰাকীক তেওঁৰ গুৰিলৈ পঠিওৱাত চিকিৎসকে তেওঁক ক'লে ঃ

"আপোনাৰ মনত আপোনাৰ ভনীয়েকৰ প্ৰতি যি ঘৃণা পঞ্জীভূত হৈ আছে, তাক মনৰ পৰা উলিয়াই আনিব নোৱাৰিলে আপুনি নিশ্চিতভাৱে মাৰাত্মক ৰোগত আক্ৰান্ত হ'ব।'

প্ৰচণ্ড আপত্তি জনোৱাৰ পিছত ভদ্ৰমহিলা ডাক্তৰৰ পৰামৰ্শত ৰাজী হ'ল। তেওঁ পিতৃ-সম্পত্তি কাঢ়ি নিয়াৰ বাবে ভনীয়েকক ক্ষমা কৰি দিলে। আচৰিত কথা, তাৰ পিছৰ পৰাই তেওঁৰ মন ক্ৰমশঃ পাতল হৈ আহিবলৈ ধৰিলে আৰু তেওঁৰ খজুৰতিও কমি আহিবলৈ ধৰিলে। তেনেদৰে কমি কমি এটা সময়ত তেওঁৰ খজুৰতি একেবাৰে নোহোৱা হৈ যায়।

সিফালে বায়েকৰ তেনে ত্যাগে ভনীয়েকৰ মনত অনুতাপৰ সৃষ্টি কৰিলে। ফলত তেওঁ বায়েকক তেওঁৰ প্ৰাপ্য পৈত্ৰিক সম্পত্তি ঘূৰাই দিয়ে।

এটা সুস্থ দৃষ্টিভঙ্গীৰ বাবে দেখিলেনে কেনেদৰে একেলগে কেইবাটাও ভাল কাম সম্পন্ন হ'ল। প্ৰথমতে মানুহজনীৰ মন শান্ত হ'ল, তেওঁৰ খজুৰতি নোহোৱা হ'ল, তেওঁৰ মানৱিক সম্পৰ্কৰ দৰ্শন সবল হ'ল, ভনীয়েকৰ মন কোমল হ'ল। তেওঁ বায়েকক তেওঁ প্ৰাপ্য সম্পত্তি প্ৰদান কৰিলে। ফলত এটা সামাজিক ন্যায়ো প্ৰতিষ্ঠা হ'ল—অৱশেষত সমাজে এটা সুন্দৰ দৃষ্টান্ত পালে।

এই ঘটনাই প্ৰমাণ কৰে যে, আমাৰ মনেই বহু ৰোগৰ প্ৰধান উৎপত্তিস্থল। আমাৰ মনৰ পৰা সৃষ্টি হোৱা সেইবোৰ ৰোগৰ জীৱাণুবোৰৰ ভিতৰত দুটা প্ৰধান জীৱাণু হ'ল ঈৰ্ষা আৰু ঘৃণা।

শাৰীৰিক সুস্থতাৰ বাবে মাধুৰ্যৰ সাধনা কৰক

হঠাতে এজন মানুহৰ কথা মনত পৰি গ'ল, মানুহগৰাকী ঠিক অসুস্থ নহ'লেও তেওঁৰ শৰীৰ বেছ দুৰ্বল আৰু শেঁতা হৈ পৰিছিল। তেওঁক চিকিৎসকে মোক কৈছিল ঃ

"তেওঁৰ শৰীৰত কোনো উদ্দীপনাই নাই। তেওঁ মানুহজন ইমান বেছি নিস্তেজ যে, তেওঁৰ জীৱনীশক্তি প্ৰায় মৰহি গৈছিল।"

চিকিৎসকে মানুহজনৰ কোনো ৰোগৰ কথা উল্লেখ নকৰিলেও কৈছিল যে, তেওঁৰ মানসিক চিন্তাধাৰাত পৰিৱৰ্তন অনা দৰকাৰ।

তাৰ পিছত মানুহজন মোৰ ওচৰলৈ আহে। তেওঁ তেওঁৰ বিষয়ে মোৰ মতামত জানিব বিচাৰে।

মই ক'লো ঃ

"এটা কাম নকৰে কিয়, অন্ততঃ এদিন সম্পূৰ্ণৰূপে সুস্থ চিন্তা নকৰে কিয়? সিদিনা জোৰ কৰি মনৰ পৰা বেয়া চিন্তাবোৰ আঁতৰাই পেলাব। বাছি-বাছি সচেতনভাৱে মাথোন ভাল চিন্তাবোৰকে কৰিব। ভাবিবলৈ চেষ্টা কৰিব যে, আপুনি সম্পূৰ্ণৰূপে সুস্থ, আপোনাৰ কোনো দুশ্চিন্তা নাই। সেয়ে আপুনি সম্পূৰ্ণৰূপে এজন সুখী মানুহ। তেনেদৰে সুস্থ চিন্তা কৰিব পাৰিলে দেখিব সি আপোনাৰ মন-প্ৰাণ উজ্জীৱিত কৰি তুলিব। আপোনাৰ মনত এটা তজবজীয়া ভাব ফুটি উঠিব।"

মই তেওঁক হিচাপ কৰি দেখুৱালো যে, তেওঁ যদি আশী বছৰ জীয়াই থাকে, তেনেহ'লে তেওঁ জীয়াই থাকিব ৭ লাখ ৮০০ ঘণ্টা। ইয়াৰে মাত্ৰ ২৪টা ঘণ্টা মোৰ কথা মতে চলি চাওকচোন।

মানুহজনে ক'লে ঃ

"ঠিক আছে, আপোনাৰ পৰামৰ্শ মতে কাম কৰিবলৈ চেষ্টা কৰিম বাৰু!"

মই ক'লো ঃ

"নাই, 'চেষ্টা কৰিম বাৰু' নহয়—আপোনাৰ এই কথাৰ অৰ্থ নেতিবাচক। আপুনি কোনো কথাই নেতিবাচকভাৱে চিন্তা কৰিলে নহ'ব। আপুনি সকলো সময়তে ইতিবাচক হ'ব লাগিব। মই আপোনাৰ পৰা মাত্ৰ ২৪টা ঘণ্টাহে বিচাৰিছোঁ, গোটেই জীৱনটো তো বিচৰা নাই, তাকো আপোনাৰ কল্যাণৰ বাবেহে বিচাৰিছোঁ। সেয়ে আপুনি কোনো ধৰণৰ অৱহেলা নকৰি কালিৰ দিনটোকে আপোনাৰ

অনুশীলনৰ দিন হিচাপে বাছি লওক। কালিৰ দিনটোকে আপুনি 'সুস্থ চিন্তাৰ দিন' হিচাপে বাছি লওক।"

মানুহজনে 'ঠিক আছে, তাকে কৰিম বাৰু' বুলি কৈ মোৰ পৰা বিদায় ল'লে।

তেওঁ মোক দিয়া প্ৰতিশ্ৰুতি ৰক্ষা কৰিছিল। পিছদিনাখন তেওঁ সেই চীনা প্ৰবাদ অনুসৰণ কৰিলে—"বেয়া কথা নকওঁ, বেয়া কথা নুশুনো আৰু বেয়া একোতে চকুও নিদিওঁ।"

তাৰ পিছদিনা আবেলি তেওঁ মোক ক'লেহি ঃ

"আপুনি মোক সঁচাকৈ এটা কঠিন কাম কৰিবলৈ দিছিল। কিন্তু বিশ্বাস কৰক, মই আপোনাৰ পৰামৰ্শ আখৰে আখৰে পালন কৰিছোঁ। প্ৰতিটো মুহূৰ্তত মই মোৰ মনক সচেতন কৰি ৰাখিব লগা হৈছিল। মই লগ পোৱা প্ৰতিগৰাকী মানুহকে সম্ভাষণ জনাইছোঁ, কাকো সমালোচনা কৰা নাছিলো। কাৰো নিন্দা কৰা নাছিলো। আচৰিত কথাটো হ'ল, কালিৰ দিনটো মোৰ বেছ ভাল দৰে পাৰ হৈ গ'ল। মোৰ আজিৰ দিনটোও আচৰিত ধৰণে ভালদৰে, পৰম মানসিক শান্তিৰ মাজেদি পাৰ হৈ গ'ল। সঁচাকৈয়ে মই বিস্ময়াবিভূত হৈ পৰিছোঁ।"

তাৰ পিছত মানুহজনৰ স'তে মোৰ পুনৰ দেখা হোৱাত তেওঁ ক'লে যে, তেওঁ এনেদৰে জীৱন-যাপন কৰিও সম্পূৰ্ণৰূপে আৰোগ্য লাভ কৰিব পৰা নাই। কামটো যে অতি টান কাম, সেই কথা মই জানিছিলো। মই তেওঁক চেষ্টা চলাই যাবলৈ ক'লো। ক'লো যে, এদিন তেওঁ সম্পূৰ্ণৰূপে আৰোগ্য লাভ কৰিব।

মোৰ পৰামৰ্শ তেওঁ এইবাৰো মানি ল'লে। তাৰ পিছত তেওঁৰ স'তে যেতিয়া মোৰ আকৌ দেখা হ'ল, তেওঁ ক'লে যে, তেওঁৰ আৰু এতিয়া কোনো অভিযোগ নাই, তেওঁ সম্পূৰ্ণৰূপে আৰোগ্য লাভ কৰিছে। ফলত তেওঁ জীৱনৰ মাধুৰ্য উপভোগ কৰিবলৈ সক্ষম হয়।

স্বাস্থ্যৰ ওপৰত চিন্তাৰ প্ৰতিক্ৰিয়া

সুস্বাস্থ্যৰ বাবে সুস্থ চিন্তাৰ প্ৰয়োজন অত্যন্ত বেছি। আচলতে আপুনি নিজকে 'সুস্থ' বা 'অসুস্থ' যিকোনো এটাহে ভাবিব পাৰে। আচলতে আপুনি কেনে চিন্তা কৰে তেনে প্ৰতিফলনেই আপোনাৰ শৰীৰ আৰু মনৰ ওপৰত পৰে।

মাৰ্কাছ অৰেলিয়াছে কৈছিল ঃ

"এজন মানুহৰ আত্মা তেওঁৰ চিন্তাৰ দ্বাৰা ৰূপ লয়।"

বেয়া চিন্তাই মানুহক বেয়া কৰে, ভাল চিন্তাই আপোনাক ভাল দিশেৰে টানি লৈ যায়।

বিখ্যাত চিকিৎসক ডাঃ যোছেফ ক্রিমস্কিয়ে তেওঁৰ বিখ্যাত 'দ্য ৰণ্ডাৰ অব্ মাইণ্ড' নামৰ গ্রন্থত লিখিছে ঃ

"যিকোনো টান বেমাৰৰে আটাইতকৈ ভাল প্রতিৰোধক হ'ল অন্তৰৰ প্রতিৰোধ। বাহিৰৰ জীৱাণু আৰু ভাইৰাছক আমাৰ অন্তৰৰ শক্তিয়ে ভালেখিনি প্রতিৰোধ কৰিব পাৰে—এইটো প্রমাণিত সত্য। এনে ধৰণৰ জটিল তত্ত্বৰ আধুনিক নাম হ'ল 'ছাইক'ছ'মেটিক'। ইয়াৰ আভিধানিক অৰ্থ হ'ল 'শৰীৰ আৰু মনৰ মিলিত শক্তি'।

"এইটো বিজ্ঞানসন্মতভাৱে দেখুওৱাটো সম্ভৱ হৈছে যে, আৱেগজনিত উদ্বেগ আৱেগময়ভাৱে কেতিয়াবা কেতিয়াবা ক্লান্তিৰ জন্ম দিয়ে, যাৰ ফলত আমাৰ শৰীৰৰ ৰোগ প্রতিৰোধ শক্তি হ্রাস পায়। দীৰ্ঘস্থায়ী উদ্বেগ, লেকামহীন দুশ্চিন্তা আৰু মানসিক হেঁচা, লগতে ক্রোধ, উচ্চ ৰক্তচাপ আৰু দৈনন্দিন জীৱনৰ সমস্যাজনিত কাৰণে হৃৎপিণ্ড, কিড়নি, যকৃতৰ দৰে গুৰুত্বপূৰ্ণ অঙ্গ-প্রত্যঙ্গৰ নানা ধৰণৰ ক্ষতিসাধন কৰিব পাৰে। তাৰ ফলত শৰীৰত বিষাক্ত ৰাসায়নিক পদাৰ্থৰ ক্ষৰণো হ'ব পাৰে—যিটো অত্যন্ত ক্ষতিকাৰক।"

স্বাস্থ্যকৰ চিন্তাই শৰীৰ আৰু মনৰ টনিকৰ দৰে কাম কৰে। ই শৰীৰ আৰু মনক যথাযথ ভাৰসাম্য প্রদান কৰি সুস্থ জীৱন যাপনত সহায় কৰে। আপুনি যদি সঁচাকৈয়ে জীৱন-যুঁজত জয়ী হ'ব বিচাৰে, বা এটা সুন্দৰ জীৱন যাপন কৰিব বিচাৰে, তেনেহ'লে আপুনি সুস্থ চিন্তা কৰিবই লাগিব। আপুনি যদি এনেদৰে সৎ চিন্তাৰ অনুশীলন কৰিব পাৰে, তেনেহ'লে সি আপোনাৰ জীৱন সজীৱ কৰি তুলিব।

আপোনাৰ শৰীৰ আৰু মনক সকলো সময়তে সুস্থ বুলি ভাবিবলৈ চেষ্টা কৰক। তেনে কৰিব পাৰিলে আপুনি জীৱনৰ পৰা যি বিচাৰিব, তাকে পাব। মই এজন তৰুণ কৃষ্ণাঙ্গ যুৱকক চিনি পাওঁ, যি এই পদ্ধতি অনুসৰণ কৰি লাভ হৈছিল।

এদিনাখন পুৱা মোৰ স্ত্রী আৰু মই চিকাগোৰ এখন মোটেলত উপস্থিত আছিলো। মোটেলৰ এজন 'বয়ে' আমাক জনায়হি যে, বাহিৰত তাপমাত্রা তেতিয়া শূন্য ডিগ্রী চেলচিয়াছ। সি আৰু ক'লে যে বতৰৰ আগলি বতৰা মতে তুষাৰ ধুমুহাৰ বাবে তাপমাত্রা হেনো শূন্য ডিগ্রীৰ তললৈও নামিব যাব পাৰে।

মই শ্রীমতীক ক'লো ঃ

"বাহিৰত তো তেনেহ'লে প্রচণ্ড ঠাণ্ডা পৰিছে! আমাৰ ভিতৰতে যিটো অৱস্থা হৈছে, বাহিৰত থকা মানুহখিনিৰ তেনেহ'লে কেনে অৱস্থা হৈছে, ভাবি চোৱাঁচোন!"

ঠিক তেনেকুৱাতে মোটেলৰ এখন গাড়ী আহি বাহিৰত ৰ'লহি আৰু তাৰ তৰুণ চালকজনে গাড়ীৰ পৰা নামি আহি ক'লে ঃ

"বেছ চমৎকাৰ বতৰ, নহয়নে ছাৰ?"

ঠাণ্ডা বতাহ আমাৰ মুখত লগাত মুখখন ঠেৰেঙা লাগি যোৱা যেন পালো। সেয়ে তৰুণ ড্রাইভাৰজনৰ কথাৰ উত্তৰত মাথোন অলপমান হাঁহি ক'লো ঃ

"পিছে ঠাণ্ডাটো বৰ বেছি পৰিছে।"

সি উত্তৰ দিলে ঃ

"হয়, পিছে বেছ উপভোগ কৰিব লগীয়া ঠাণ্ডা। আশা কৰোঁ, মোটেলত আপোনালোকৰ নিশাটো ভালদৰেই পাৰ হৈ গ'ল।"

মই ক'লো ঃ

"অঁ, বেছ ভালদৰেই কটালো।"

আমি আটায়ে গৈ তাৰ গাড়ীত উঠিলো। সিও তাৰ চালকৰ আসনত বহিলহি। আৰু তাৰ আসনত বহিয়েই সুধিলে ঃ

"আজি পুৱাটো কেনে পাইছে?"

মই ক'লো ঃ

"বেছ বঢ়িয়া।"

"নাই, 'বেছ বঢ়িয়া' বুলি ক'লে আজিৰ এই পুৱাৰ যথাযথ বৰ্ণনা দিয়া নহয়। আজিৰ এই পুৱাটোক তাতোকৈ ভাল শব্দৰে বৰ্ণনা কৰিলেহে তাৰ যথাযথ পৰিচয় দিব পৰা যাব।"

"অঁ, তুমি ঠিকেই কৈছা, আজিৰ পুৱাটো এটা অতুলনীয় পুৱা। আচ্ছা, তোমাৰেই বা আজিৰ পুৱাটো কেনে লাগিছে?"

"অসাধাৰণ! ইমান সুন্দৰ পুৱা, ইমান উপভোগ্য পুৱা মই মোৰ জীৱনত আগতে কেতিয়াও দেখা নাছিলো।"

কিছু সময় নীৰৱতা। তাৰ পিছত মই আকৌ ক'লো ঃ

"হেৰা ভাইটি, তোমাৰ লগত কথা পাতি বেছ ভাল লাগিল। কাইলৈ মই এঠাইত এটা বক্তৃতা দিম। বক্তৃতাৰ বিষয় হ'ল 'কেনেদৰে নো সুস্বাস্থ্য, সজীৱতা

আৰু জীৱনীশক্তিৰ অধিকাৰী হ'ব'।"

সি সুধিলে ঃ

"ক'ত, আপুনি নো ক'ত বক্তৃতা দিব? আপুনি শুনি হয়তো আচৰিত হ'ব যে, আপুনি মোৰ মন-পছন্দ বিষয় এটাক লৈ বক্তৃতা দিবলৈ ওলাইছে। কাইলৈ মোৰ ছুটী। ময়ো আপোনাৰ বক্তৃতা শুনিবলৈ যাম।"

মই ক'লো ঃ

"কিন্তু বন্ধু, তুমি মোৰ বক্তৃতা শুনিবলৈ যাব নোৱাৰিবা। কাৰণ, কাইলৈ মই সেই বক্তৃতা দিম নিউ ইয়ৰ্কত।"

সি পিছফালে মুখ ঘূৰাই এটা মিঠা হাঁহি মাৰি ক'লে ঃ

"মই বোধ কৰোঁ আপোনাক এইবাৰ চিনিব পাৰিছোঁ। আপুনি ড° পীল নহয়নে? আপুনি সকলো সময়তে মানুহক সজীৱ হৈ থাকিবলৈ পৰামৰ্শ দিয়ে। সেইটো এটা মূল্যৱান পৰামৰ্শ। মই সকলো সময়তে সজীৱ আৰু স্বাস্থ্যৱান হৈ থকাৰ চেষ্টা কৰোঁ। আজিৰ এই ঠেৰেঙা লগা ঠাণ্ডাতো মই নিজকে সজীৱ কৰি ৰখাৰ চেষ্টা কৰিছোঁ। এইটো মোৰ স্বভাৱত পৰিণত হৈছে।"

মই এনে বহু মানুহক জানো, যিসকলে কয় ঃ

"সজীৱ থাকিব বিচাৰিলেও থাকিব নোৱাৰি। কাৰণ, মোৰ দেহাত হেজাৰটা বেমাৰ লাগিয়েই থাকে। মন-মেজাজো ঠিকে-ঠাকে নাথাকে।"

কথাটো একেবাৰতে উৰুৱাই দিব নোৱাৰি। কাৰণ, শৰীৰত ৰোগ থকাটো মুঠেও অসম্ভৱ নহয়। কিন্তু সজীৱ হৈ থকা আৰু জীৱনটোক উপভোগ কৰাৰ ইচ্ছাই মানুহক ভালেখিনি সুস্থ কৰি ৰাখে। সুদৃঢ় ইচ্ছাই এই ক্ষেত্ৰত অসাধাৰণ সুফল দেখুৱায়।

এই প্ৰসঙ্গতে নিউ ইয়ৰ্কৰ মেমোৰিয়েল হস্পিতালৰ এগৰাকী মহিলাৰ কথা মনত পৰি গ'ল। তেওঁ কৈছিল ঃ

"মোৰ কেন্সাৰৰ দৰে কিবা এটা হৈছে। কিন্তু মই জানো এদিন মই আৰোগ্য লভিমেই। এই ক্ষেত্ৰত সমস্যা হ'ল মোৰ স্বামীক লৈ। তেওঁ সকলো সময়তে মন মাৰি থাকে আৰু নানা ধৰণৰ বেয়া সম্ভাৱনাৰ কথাকে ভাবি ভাবি আতংকত ভোগে। আপুনি বাৰু তেওঁক স্বাস্থ্যকৰ সজীৱ চিন্তা কৰাৰ ব্যৱস্থা কৰিব পাৰিবনে? মই কামনা কৰোঁ, তেওঁ ভাবক এগৰাকী কেন্সাৰ ৰোগাক্ৰান্ত ৰোগীকো আৰোগ্য কৰি তুলিব পাৰি। কাৰণ, মই জানো, মোৰ এই বেমাৰ এদিন ভাল হ'বই। মই মৰিব নিবিচাৰোঁ।"

কোনোবাই হয়তো ভাবিব পাৰে যে এই চিন্তা নিতান্তভাৱে এন্ধাৰৰ মাজত খেপিয়াই ফুৰা আৰু অতিমাত্ৰা দুৰাশা।

মহিলাগৰাকীয়ে কৈছিল ঃ

"বিশ্বাস কৰক, মই সম্পূৰ্ণৰূপে সুস্থ হৈ উঠিম। আপুনি মাথোন মোৰ স্বামীৰ বাবে প্ৰাৰ্থনা কৰক, যাতে তেওঁৰ সুস্থ চিন্তাধাৰা ঘূৰি আহে।"

তাৰ কেইসপ্তাহমান পিছত জীৱনীশক্তিৰে ভৰপূৰ এগৰাকী মহিলাই মোক লগ ধৰিবলৈ আহি ক'লে ঃ

"আপুনি বাৰু মোক চিনি পাইছেনে?"

মই ক'লো ঃ

"আপোনাক মই জীৱনত কেতিয়াও পাহৰিব নোৱাৰিম। আপোনাৰ বিশ্বাস আৰু স্বাস্থ্য-সচেতনতাই মোক বিশেষভাৱে প্ৰভাৱিত কৰিছে। এতিয়া কেনে আছে?"

"নিশ্চয় ভালে আছোঁ! ঈশ্বৰৰ কৃপাত মই সম্পূৰ্ণৰূপে আৰোগ্য লাভ কৰিম সেই কথা মই ভালদৰেই জানিছিলো।"

তাৰ পিছতো ভদ্ৰমহিলাক মই আৰু কেইবাবাৰো লগ পাইছিলো। তেওঁ মোৰ বাবে স্বাস্থ্য আৰু সজীৱতাৰ প্ৰতীকত পৰিণত হৈছিল।

সজীৱ চিন্তাধাৰাক বৰ্তমান সময়ত সুস্বাস্থ্যৰ বেলিকা অত্যন্ত গুৰুত্ব দিয়া হয়। কেইবছৰমানৰ আগতো চিকিৎসকসকলে স্বাস্থ্য ভালে ৰাখিবলৈ মাথোন ঔষধৰ ওপৰতে নিৰ্ভৰ কৰিছিল। কিন্তু আজিকালি চিকিৎসা পদ্ধতিত এটা ডাঙৰ পৰিৱৰ্তন সাধিত হৈছে। আজিকালিৰ চিকিৎসকে ঔষধৰ লগতে মানসিক চিকিৎসাৰ ক্ষেত্ৰতো গুৰুত্ব দিবলৈ লৈছে। কাৰণ, আধুনিক গৱেষণাত দেখা গৈছে যে, শাৰীৰিক ব্যাধিৰ সৃষ্টিত বহু ক্ষেত্ৰত মনৰ পোনপটীয়া প্ৰভাৱ পৰে। তেনে ক্ষেত্ৰত মনৰ চিকিৎসা অত্যন্ত জৰুৰী; কাৰণ, তাত ঔষধে কাম নিদিয়ে।

মানসিক শান্তিৰ বাবে তলৰ পৰামৰ্শবোৰ মন কৰক ঃ

১। অকল বেমাৰেই নহয়, বেমাৰৰ দুৰ্ভাবনায়ো মানুহৰ স্বাস্থ্যৰ হানি ঘটাব পাৰে।

২। আধ্যাত্মিক চিকিৎসাৰে মানুহৰ বহু ৰোগ নিৰাময় হয়।

৩। আত্মবিশ্বাসী হৈ উঠক। আত্মবিশ্বাসে আত্মশক্তিক জাগ্ৰত কৰে।

৪। এটা স্বাস্থ্যকৰ জীৱনৰ বাবে সুস্থ চিন্তা কৰক, জীৱনীশক্তি জাগ্ৰত কৰক, স্বাস্থ্যৰ কথা চিন্তা কৰক, স্বাস্থ্যৰ উন্নতিৰ হকে কাম কৰক।

৫। সকলো সময়তে মন সজীৱ কৰি ৰাখিব।

৬। দৈনন্দিন জীৱন প্ৰাণোচ্ছল কৰি তোলক।

৭। নিয়মিতভাৱে প্ৰাৰ্থনা কৰক, ঈশ্বৰৰ শৰণ লওক।

৮। আপোনাৰ ভুল চিন্তাধাৰাক সলনি কৰক।

৯। আমাৰ মনৰ স্বাস্থ্যৰ ওপৰত আমাৰ শাৰীৰিক স্বাস্থ্য নিৰ্ভৰশীল। সেয়ে মনৰ স্বাস্থ্যৰ প্ৰতি দৃষ্টি দিব।

১০। দুশ্চিন্তাতকৈ ডাঙৰ ব্যাধি আন একোৱেই নাই।

১১। মনৰ পৰা ঘৃণা, তিক্ততা, ঈৰ্ষা সমূলি মচি পেলাওক। এইবোৰ আমাৰ অসুস্থতাৰ বাবে বহু ক্ষেত্ৰত জগৰীয়া।

১২। এটা সুস্থ দৃষ্টিভঙ্গীৰে আপোনাৰ জীৱন যাপন কৰিব।

১৩। আমাৰ মনেই বহু ৰোগৰ প্ৰধান উৎপত্তিস্থল।

১৪। সকলো সময়তে ইতিবাচক চিন্তা কৰিব। বেয়া চিন্তাবোৰ জোৰ কৰি মনৰ পৰা আঁতৰাই থ'ব।

১৫। সুস্থ চিন্তাই আমাৰ মন-প্ৰাণ উজ্জীৱিত কৰি তোলে।

১৬। কাকো নিন্দা নকৰিব। মিছাতে কাকো সমালোচনা নকৰিব। নিন্দা-সমালোচনাই আমাৰ মনত নেতিবাচক প্ৰভাৱ পেলায়।

১৭। জীৱনৰ মাধুৰ্য উপভোগ কৰাৰ চেষ্টা কৰক।

১৮। আপোনাৰ শৰীৰ আৰু মনক সকলো সময়তে সুস্থ বুলি ভাবিবলৈ চেষ্টা কৰিব। তেনে চেষ্টাই আপোনাৰ জীৱন সজীৱ কৰি তুলিব।

১৯। মন-মেজাজ শান্ত ৰাখিব। শান্ত মনে বহু কথা সুস্থভাৱে চিন্তা কৰিব পাৰে। ফলত সি সঠিক সিদ্ধান্ত গ্ৰহণ কৰিবলৈ সক্ষম হয়।

২০। আধুনিক গৱেষণাত দেখা গৈছে যে, শাৰীৰিক ব্যাধিৰ সৃষ্টিত বহু ক্ষেত্ৰত মনৰ পোনপটীয়া প্ৰভাৱ পৰে। সেয়ে সুস্থ স্বাস্থ্যৰ বাবে আমাৰ মন সজীৱ হৈ থকাটো অত্যন্ত গুৰুত্বপূৰ্ণ কথা।

* * *

১১

মানসিক উষ্ণতা গঢ়ি তোলক

এইবাৰ মোৰ ব্যক্তিগত অভিজ্ঞতাৰ কথাকে কওঁ। প্ৰতিবছৰৰ শীতকালত মই একেবাৰে কাহিল হৈ পৰিছিলো। ঠাণ্ডাৰ সংক্ৰামণত মোৰ ডিঙিৰ স্বৰ এনেদৰে আক্ৰান্ত হৈছিল যে, কথা কোৱাও প্ৰায় বন্ধ হৈ গৈছিল। ঘটনাটো বৰ অস্বস্তিকৰ হৈ পৰিছিল। কাৰণ, মই গোটেই বছৰটো বক্তৃতা দি ফুৰিব লগা হয়। তাৰে ভালেমান বক্তৃতা আকৌ কেইবামাহৰ আগতেই ঠিক কৰি থোৱা হয়।

এবাৰ এটা জাতীয় অধিৱেশনত মই অংশগ্ৰহণ কৰাৰ কথা আছিল। এই সম্পৰ্কে আগতীয়া চুক্তি কৰি থোৱা হৈছিল। নিৰ্দিষ্ট চহৰত যেতিয়া উপস্থিত হ'লোগৈ তেতিয়া ঠাণ্ডা লাগি মোৰ ডিঙি বহি গ'ল। ফুচ্‌ফুচকৈ দুই-এটা শব্দ বাহিৰ হোৱাৰ বাহিৰে মোৰ মুখেৰে আন কোনো কথাই বাহিৰ হোৱা নাছিল। তাৰ নৈশ ভোজত উপস্থিত হৈ জানিব পাৰিলো যে, ইতিমধ্যে এহেজাৰ সাতশ টিকট বিক্ৰী হৈ গৈছে।

মই ঔষধৰ দোকানৰ পৰা অনা নানা ধৰণৰ মেন্থল বড়ি চুপিবলৈ ধৰিলো। ভিটামিন 'চি' টেবলেটো ভালেকেইটা খালো। লগতে মোৰ ডিঙিৰে মাত উলিয়াবলৈ মোৰ জনা সকলোবোৰ কৌশলকে প্ৰয়োগ কৰিলো, যাতে মোৰ ডিঙিৰে মাত ওলায় আৰু চুক্তিৰ চৰ্ত ৰক্ষা কৰি দৰ্শক-শ্ৰোতাৰ আগত বক্তৃতা দিব পাৰোঁ। নাই, একো লাভ নহ'ল।

সেয়ে ওচৰৰে এজন ডাক্তৰক লগ ধৰিলো। মানুহজন বয়সস্থ—বেছ খোলা মনৰ। মই তেওঁক ফুচ্‌ফুচাই কোৱাৰ দৰে ক'লো ঃ

"ছাৰ, মোক এনে ঔষধ দিয়ক, যাতে মই কেনেবাকৈ মাতটো উলিয়াই বক্তৃতাৰ কামটো চলাই নিব পাৰোঁ। ৪৫ মিনিট সময় বক্তৃতা দিব লাগিব। ময়েই একমাত্ৰ বক্তা, সেয়ে মই যদি বক্তৃতা দিব নোৱাৰোঁ, সেইটো এটা বিপদজনক কথা হ'বগৈ।"

ডাক্তৰজনে মোক সুধিলে ঃ

"আপুনি মোক কি কৰিবলৈ কৈছে?"

"কি কৰিবলৈ আকৌ, মোৰ ডিঙিৰে যাতে মাত ওলায়, তাৰ ব্যৱস্থা কৰি দিয়ক। ডিঙিত কিবা স্প্ৰে কৰক বা তেনে কিবা এটা কৰক।"

"আপুনি ভাবে নেকি যে, তেনে কিবা এটা কৰিলেই আপুনি আৰোগ্য লাভ কৰিব, আপোনাৰ ডিঙিৰে মাত ওলাব?"

"তাকে তো! আপোনাৰ ওচৰলৈ মই তেনে কিবা এটা আশা কৰিয়েই তো আহিছোঁ।"

ডাক্তৰে ক'লে ঃ

"ঠিক আছে, মই আপুনি কোৱা মতেই কিবা এটা কৰাৰ চেষ্টা কৰিম বাৰু।"

মই যি বিচাৰিছিলো, তেওঁ তাকে কৰিছিল। তাৰ পিছত তেওঁ চছমাৰ ওপৰেদি মোৰ ফালে চাই ক'লে ঃ

"আপুনি অচিৰেই ভাল পাব। কিন্তু সি হ'ব সাময়িক। আপোনাৰ বেমাৰৰ স্থায়ী আৰোগ্যৰ বাবে মই আপোনাক এটা অইন ধৰণৰ চিকিৎসাৰ ব্যৱস্থা কৰিম। সি হ'ল, আপুনি নিজকে ক'বলৈ আৰম্ভ কৰক ঃ 'মই মোৰ মাত ঘূৰাই পাবলৈ আৰম্ভ কৰিছোঁ। মোৰ সঠিক চিন্তাই মোক আৰোগ্য লাভত সহায় কৰিছে।'

"তাৰ লগতে আপোনাৰ মনৰ পৰা সকলো ধৰণৰ উদ্বেগ আঁতৰাই পেলাওক। আপুনি ভয় আৰু উৎকণ্ঠাত কাঠৰ দৰে ঠৰঙা লাগি আছে। আজিৰ বক্তৃতাৰ কথা সমূলি পাহৰি যাওক। সেই লৈ কোনো দুশ্চিন্তাই মনলৈ আহিবলৈ নিদিব। তেনে কৰিলে আপোনাৰ ডিঙিৰ মাত লাহে লাহে স্বাভাৱিক হৈ পৰিব। আৰু এটা কথা, আপোনাৰ স্বৰগ্ৰন্থী টান হৈ পৰিছে। ... ... পোনে পোনে হোটেললৈ যাওক আৰু পোছাক সলাই এঘণ্টামানৰ বাবে এটা নিজঞ্জাল টোপনি মাৰি লওকগৈ। হোটেল বয়ক ক'ব সময় মতে আপোনাক মাতি দিবলৈ।

"আচলতে আপোনাৰ স্বৰগ্ৰন্থীয়ে বিশ্ৰাম বিচাৰিছে। সেয়ে সিহঁতক অলপমান বিশ্ৰাম দিয়ক আৰু নিজকে কওক যে, আপোনাৰ স্বৰগ্ৰন্থী অচিৰেই সবল আৰু নমনীয় হৈ উঠিব। এনেদৰে ভাবিব পাৰিলে লক্ষ্য কৰিব আপুনি ভবা মতেই কামবোৰ হ'বলৈ লৈছে। তাৰ পিছত অলপ সময় প্ৰাৰ্থনা জনাই বক্তৃতা দিবলৈ যাব। চাব

আপোনাৰ বক্তৃতা দিয়াত কোনো অসুবিধাই হোৱা নাই।"

যি কি নহওক, ডাক্তৰৰ লঘু ভঙ্গী, এঘণ্টামানৰ টোপনি, দুশ্চিন্তা-উদ্বেগ আদি দূৰ কৰাৰ চেষ্টা, বিশ্বাস, প্ৰাৰ্থনা এই সকলোবোৰ মিলি এনে কিছুমান ঘটনা ঘটালে যাৰ ফলত সিদিনা নিশা মোটামুটি ভালদৰে বক্তৃতা দি উভতি আহিব পাৰিছিলো। কণ্ঠ মোটামুটি ঠিকেই আছিল। দৰ্শক-শ্ৰোতাসকলৰ মাজত মোৰ সেই মনস্তাত্ত্বিক ডাক্তৰজনো আছিল। তেওঁ মুখত হাঁহি বিৰিঙাই মোৰ ফালে চাই মাজে মাজে হাত জোঁকাৰি আছিল।

সেই ঘটনাৰ পিছৰে পৰা ভাবিবলৈ ধৰিলো প্ৰতি বছৰে ফেব্ৰুৱাৰি মাহত এনে ডিঙিৰ বিষ আৰু মাত বন্ধ হোৱাৰ ঘটনা নো কিয় ঘটে? মই বিশ্বাস কৰিব পৰা নাই যে, কেৱল ভাবিলেই ডিঙিৰ বিষ হ'বঁ কিয়।

প্ৰচণ্ড ঠাণ্ডা লগাৰ ঘটনা যেনেদৰে সত্য, তেনেদৰে মই দুশ্চিন্তা কৰাটোও সত্য। সেয়ে মই মোৰ মনৰ পৰা এই উদ্বেগ দূৰ কৰাৰ চেষ্টা কৰিলো যে, পিছৰ ফেব্ৰুৱাৰি মাহত আকৌ মোৰ ডিঙিত সংক্ৰমণ ঘটি মোৰ মাত বন্ধ হৈ যাব।

সেয়ে মই মোটামুটি চিকিৎসা অব্যাহত ৰাখিলো। সোনকালে শুৱাৰো ব্যৱস্থা কৰিলো। সকলো সময়তে নিৰুদ্বেগ হৈ থকাৰ চেষ্টা কৰিলো।

তাৰ পিছত মই নিজেই আচৰিত হৈ গ'লো যে, মোৰ সেই সমস্যা ক্ৰমে ক্ৰমে নোহোৱা হৈ গ'ল। হেজাৰ ঠাণ্ডায়ো মোক কোনো সমস্যাত পেলাব নোৱাৰিলে। প্ৰচণ্ড শীতৰ সময়তো মই দেশৰ নানা ঠাইলৈ গৈ বক্তৃতা দি ফুৰিছিলো। কেনেদৰে নো সজীৱ আৰু স্বাস্থ্যপূৰ্ণ জীৱন কটাব লাগে সেই কথা মই উপলব্ধি কৰিছোঁ। এই কথা ঠিক যে, আধ্যাত্মিক চিন্তাই আপোনাক নিৰোগী হৈ থকাৰ গেৰাণ্টি নিদিলেও আপোনাক অৱশ্যে সাধাৰণভাৱে সুস্থ থকাত সহায় কৰে। তাৰ বাবে আপোনালোকে তিনিটা কথা মানি চলিব লাগিব ঃ

১. জীৱনীশক্তি আৰু সজীৱতাৰ বাবে সৎ চিন্তা কৰক।
২. সজীৱতা আৰু স্বাস্থ্যৰ চৰ্চা কৰক।
৩. জীৱনীশক্তি আৰু সজীৱতাৰ বাবে স্বাস্থ্য প্ৰাৰ্থনা কৰক।

স্বাস্থ্য, সজীৱতা আৰু জীৱনীশক্তিৰ কথা ক'বলৈ গৈ যদি মোৰ পাঠকসকলক আধ্যাত্মিক শক্তিৰ মাজত নিৰ্হিত থকা অবিশ্বাস্য ৰোগ-নিৰাময়

শক্তিৰ কথা সোঁৰৰাই নিদিওঁ, তেনেহ'লে সি অত্যন্ত অন্যায় কাম হ'ব। সেয়ে কেতিয়াবা অসুস্থ বোধ কৰিলে চিকিৎসকৰ তালৈ অৱশ্যেই যাব, কিন্তু তাৰ লগতে আপোনাৰ মানসিক আৰু আধ্যাত্মিক শক্তিক জাগ্ৰত কৰিবলৈ নাপাহৰিব। কাৰণ, ৰোগ-নিৰাময়ৰ ক্ষেত্ৰত ই গুৰুত্বপূৰ্ণ ভূমিকা পালন কৰে।

এটা সুন্দৰ জীৱনৰ বাবে তলৰ কথাবোৰ মন কৰক ঃ

১। আমাৰ বহুতো শাৰীৰিক ৰোগৰ সৃষ্টি হয় আমাৰ অসুস্থ তথা ভুল চিন্তাৰ বাবে।

২। সঠিক চিন্তাই বহুতো ৰোগ নিৰাময় কৰিব পাৰে।

৩। মনৰ পৰা সকলো ধৰণৰ উদ্বেগ দূৰ কৰক। দুশ্চিন্তাক প্ৰশ্ৰয় নিদিব।

৪। সুযোগ পালেই টোপনি মাৰিব। অৱশ্যে চাব কাম ক্ষতি কৰি যেন টোপনি মাৰি নাথাকে।

৫। মাত্ৰাধিক পৰিশ্ৰমেও আমাক অসুস্থ কৰি তোলে। সেয়ে সুযোগ পালেই দেহাটোক বিশ্ৰাম দিব।

৬। সজীৱ আৰু স্বাস্থ্যপূৰ্ণ জীৱন যাপন কৰিব।

৭। আধ্যাত্মিক চিন্তাই আমাৰ দেহ-মন ভালেখিনি সুস্থ অৱস্থাত ৰাখে।

৮। শাৰীৰিক অসুস্থতাৰ সময়ত চিকিৎসকৰ পৰামৰ্শৰ লগতে আপোনাৰ মানসিক আৰু আধ্যাত্মিক শক্তিক জাগ্ৰত কৰাৰ চেষ্টা কৰিব। ৰোগ নিৰাময়ৰ ক্ষেত্ৰত ইহঁতে অকল্পনীয় অৰিহণা যোগায়।

* * *

১২

এই কিতাপখনৰ পৰা আমি কি শিকিলো

এইখন কিতাপত আমি যিবোৰ কথা শিকিলো সেইবোৰক এবাৰ আওৰাই লোৱাটো আমাৰ নিজৰ বাবেই এটা উপকাৰী কাম হ'ব। সেয়ে এই কিতাপৰ প্ৰধান প্ৰধান কথাবোৰ এই অধ্যায়ত তুলি দিয়া হ'ল।

- আপুনি কেতিয়াও একঘেঁয়ামি, হতাশ আৰু বিৰক্তিৰ চিকাৰ নহ'ব।
- উত্তেজনা আৰু প্ৰেৰণামূলক কামত মনোনিৱেশ কৰক। তেনে কৰিলে অলসতা, একঘেঁয়ামিজনিত বিৰক্তি, হতাশাই আপোনাক স্পৰ্শ কৰিব নোৱাৰে।
- কেতিয়াও প্ৰকৃত আধ্যাত্মিক বিশ্বাসক অৱহেলা নকৰিব। তাৰ আঁৰত লুকাই থাকে উত্তেজনা। সেই উত্তেজনাই মানুহক কৰ্মোদ্দীপনা যোগায়।
- মনত ৰাখিব জীৱনক আপুনি ভাল পালে জীৱনেও আপোনাক ভাল পাব।
- মানসিক শান্তিৰ বাবে মাজে মাজে চহৰৰ হাই-উৰুমিৰ মাজৰ পৰা ওলাই আহি প্ৰকৃতিৰ নিৰ্জন কোলালৈ গুচি যাব।
- উত্তেজনা আহৰণ কৰক আৰু উত্তেজনাময় চিন্তা কৰক। যেতিয়ালৈকে আপোনাৰ মাজত উত্তেজনাৰ সৃষ্টি নহয়, তেতিয়ালৈকে এনে কাম কৰি যাওক।
- উত্তেজনাৰে পৰিপূৰ্ণ মানুহৰ স'তে মিলা-মিছা কৰক। তেওঁলোকৰ উত্তেজনাৰ স্পৰ্শ লওক।
- নিয়মিতভাৱে চিন্তা কৰক, কৰ্মক্ষম আৰু গতিশীল জীৱন-যাপন কৰক আৰু সঠিক চিন্তাৰ অনুশীলন কৰক।
- কামৰ মাজত নিজকে জড়িত কৰি ৰাখক। তাৰ পৰা নিতৌ নতুন প্ৰেৰণা পাব।
- এটা নিৰ্দিষ্ট লক্ষ্যমাত্ৰা স্থিৰ কৰি লওক। অস্পষ্ট লক্ষ্যই সাফল্য আনিব নোৱাৰে।
- প্ৰাৰ্থনা কৰক, আপোনাৰ লক্ষ্য যেন স্থিৰ হয়। কাৰণ, কোনোবা ভুল লক্ষ্যক কেতিয়াও শোধৰাব নোৱাৰি।

- নিজৰ নিৰ্দিষ্ট লক্ষ্যক নিজৰ চেতন-অৱচেতন মনত গুঁঠি লওক।
- কল্পনাশক্তি প্ৰয়োগ কৰি আপোনাৰ পৰিশ্ৰম আৰু প্ৰচেষ্টাৰ দ্বাৰা আপোনাৰ নিৰ্দিষ্ট লক্ষ্যক বাস্তৱায়িত কৰক।
- কাম কৰাৰ ক্ষেত্ৰত দ্বিধাগ্ৰস্ত নহ'ব। সেয়ে সকলো সময়তে কামত জড়িত হৈ থাকিব।
- কেতিয়াও পৰাজয় স্বীকাৰ নকৰিব। মাথোন মন-প্ৰাণ ঢালি আগুৱাই যাওক।
- প্ৰতিদিন পুৱা নিজকে কওক ঃ 'কেতিয়াও ব্যৰ্থতাৰ কথা নাভাবিবা। ইয়াৰ কোনো প্ৰয়োজন নাই।'
- আপোনাৰ প্ৰয়োজনীয় সমস্ত সম্পদ আপোনাৰ মাজতে লুকাই আছে।
- বিশ্বাস আৰু জ্ঞানেৰে আপোনাৰ মানসিক সম্পদ গঢ়ি তোলক।
- মনত ৰাখিব, আধ্যাত্মিক শক্তিয়ে মনত সাহস বৃদ্ধি কৰে।
- আপুনি নিজকে কেতিয়াও অসহায় বুলি নাভাবিব।
- আপুনি যদি দেখে যে প্ৰয়োজনীয় মনোবল গোটাব পৰা নাই, তেনেহ'লে প্ৰাৰ্থনাৰ মাজেদি আত্মশক্তিক জাগ্ৰত কৰক।
- 'যদি' শব্দটোক মনৰ পৰা গুচাই পেলাওক। তাৰ ঠাইত মনত স্থান দিয়ক এইটো বাক্যাংশক—'ঠিক আছে পিছৰবাৰ দেখা যাব।'
- পৰাজয়ৰ মনস্তত্ত্বক মনত ঠাই নিদিব। যিকোনো পৰাজয়ৰ মাজতে জয়ৰ বীজৰ সন্ধান কৰক। বিজয়ৰ আস্বাদ পৰাজয়ত হঁহাৰ চেষ্টা কৰক।
- সাহসী হৈ উঠক—সিয়েই আপোনাৰ শক্তিৰ সন্ধান দিব।
- জীৱনৰ পৰীক্ষা আপোনাক ভাঙিবৰ বাবে নহয়, বৰং জীৱনে আমাক সবলভাৱে গঢ়ি তুলিবৰ বাবেই মাজে মাজে পৰীক্ষা লয়।
- উপলব্ধি কৰক আপুনি নো আপোনাৰ স্বাস্থ্য, মনৰ সজীৱতা আৰু জীৱনীশক্তিৰ বাবে কি কি পদক্ষেপ ল'ব পাৰে।
- মনতে এই বিশ্বাসক আঁকুহি ধৰক যে, আপোনাৰ প্ৰাণ-শক্তি আপোনাৰ শৰীৰত নিৰন্তৰ প্ৰৱাহিত হৈ আছে। আৰু সি আপোনাৰ আত্মা, মন আৰু শৰীৰক ভৰাই ৰাখিছে।
- সকলো ধৰণৰ অসুস্থ চিন্তাৰ পৰা মনক মুক্ত কৰি ৰাখক।
- ঘৃণা, বিৰক্তি, হীনমন্যতাৰ পৰা নিজকে সকলো সময়তে দূৰৈত ৰাখিব।
- সদায়ে মনৰ পৰা অসুস্থ চিন্তাক আঁতৰাই ৰখাৰ চেষ্টা কৰিব।
- যি নিজক ভাল পায়, তাক জীৱনেও ভাল পায়।

- জীৱনপ্ৰেমে মানুহক গভীৰ সুখৰ অনুভূতি প্ৰদান কৰে।
- মনৰ পৰা সকলো ধৰণৰ অস্থিৰতা দূৰ কৰক।
- কৰ্ম-তৎপৰতা বৃদ্ধি কৰক।
- নিৰাশাজনক কথা কোৱা মানুহৰ সংস্পৰ্শ পৰিহাৰ কৰি চলিব।
- জীৱনৰ সকলো ক্ষেত্ৰতে উৎসাহ প্ৰকাশ কৰক।
- নিজৰ প্ৰতি কামতে আনন্দৰ খোৰাক বিচাৰক।
- আশাৰ বন্তিগছিক নুমাবলৈ নিদিব।
- আৱেগক নিয়ন্ত্ৰণত ৰাখিব।
- কাকো ঘৃণা নকৰিব।
- লক্ষ্য আৰু উদ্দেশ্যক দিশাহীন হ'বলৈ নিদিব।
- মনৰ উৎসাহ-উদ্দীপনা সকলো সময়তে অটুট ৰাখিব।
- প্ৰেৰণাৰ উৎস সন্ধান কৰক।
- জীৱনৰ এটা নিৰ্দিষ্ট লক্ষ্য স্থিৰ কৰি লৈ কামত আত্মনিয়োগ কৰক।
- চিন্তাধাৰাক সঠিক দিশত পৰিচালিত কৰক।

* * *

বাস্তৱভিত্তিক, নিখুঁত। এই ক্ষেত্ৰত পত্ৰ-লেখক/লেখিকাই মোক তেওঁ যোগান ধৰা তথ্যৰ যিমানখিনি প্ৰকাশ কৰিবলৈ অনুমতি দিব মই মাথোন সিমানখিনিহে প্ৰকাশ কৰিম। প্ৰয়োজনত তেওঁলোকৰ নাম-ঠিকনাও সম্পূৰ্ণৰূপে গোপনে ৰখা হ'ব।

আশা কৰোঁ, অচিৰেই পাঠকমণ্ডলীৰ ফালৰ পৰা আন্তৰিক সঁহাৰি পাম।

ইতি

আপোনালোকৰ সহযোগিতাপ্ৰাৰ্থী

আমিনুৰ ৰহমান

যোগাযোগৰ ঠিকনা ঃ
ষ্টুডেণ্টচ্ ষ্ট'ৰচ্
কলেজ হোষ্টেল ৰোড
গুৱাহাটী-৭৮১০০১, অসম
ফোন ঃ (০৩৬১) ২৬৬১৪৭০
(পুৱা ১০ বজালৈকে আৰু গধূলি ৮ বজাৰ পিছত)

এই অনুবাদকৰ গ্ৰন্থসম্ভাৰ ঃ

১। সুখী জীৱনৰ সন্ধানত (নেপোলিয়ন হিল) ঃ ষ্টুডেণ্টচ্ ষ্ট'ৰচ্।
২। সুন্দৰ জীৱনৰ প্ৰস্তুতি (নেপোলিয়ন হিল) ঃ ষ্টুডেণ্টচ্ ষ্ট'ৰচ্।
৩। সাফল্যৰ পোন বাট (নৰ্মেন ভিনচেণ্ট পীল) ঃ ষ্টুডেণ্টচ্ ষ্ট'ৰচ্।
৪। মানসিক শান্তিৰ সাধনা (নৰ্মেন ভিনচেণ্ট পীল) ঃ ষ্টুডেণ্টচ্ ষ্ট'ৰচ্।
৫। আফ্ৰিকাৰ শ্ৰেষ্ঠ প্ৰতিবাদী কবিতা ঃ ষ্টুডেণ্টচ্ ষ্ট'ৰচ্।
৬। লেটিন আমেৰিকাৰ বিদ্ৰোহী গল্প ঃ ষ্টুডেণ্টচ্ ষ্ট'ৰচ্।
৭। হাঁহিৰ ৰজা মোল্লা নাছিৰুদ্দিন ঃ নয়নতৰা প্ৰকাশন।
৮। বুদ্ধিৰ ৰজা বীৰবল ঃ নয়নতৰা প্ৰকাশন।
৯। জাতকৰ সাধু ঃ নয়নতৰা প্ৰকাশন।
১০। পঞ্চতন্ত্ৰৰ সাধু ঃ নয়নতৰা প্ৰকাশন।
১১। উজ্জীৱিত জীৱনৰ সাধনা (নেপোলিয়ন হিল) ঃ বাগ্দেৱী।
১২। আত্মনিয়ন্ত্ৰণ আৰু সাফল্য (নেপোলিয়ন হিল) ঃ বাগ্দেৱী।
১৩। নিশ্চিন্ত জীৱনৰ অন্বেষণ (ডেল কাৰ্নেগী) ঃ বাগ্দেৱী।
১৪। কাৰ্যকৰী প্ৰেৰণাৰ উৎস (ডেল কাৰ্নেগী) ঃ বাগ্দেৱী।
১৫। সবল চিন্তা সফল জীৱন (নৰ্মেন ভিনচেণ্ট পীল) ঃ বাগ্দেৱী।
১৬। উৎকৰ্ষৰ সোণালী শিখৰ (নৰ্মেন ভিনচেণ্ট পীল) ঃ বাগ্দেৱী।
১৭। সুখৰ উৎস (বাৰ্ট্ৰাণ্ড ৰাছেল) ঃ বাগ্দেৱী।
১৮। দুখৰ কাৰণ (বাৰ্ট্ৰাণ্ড ৰাছেল) ঃ বাগ্দেৱী।
১৯। সুখী জীৱন গঢ়াৰ সাধনা (ডেল কাৰ্নেগী) ঃ বনলতা।
২০। আত্মবিশ্বাস, প্ৰেৰণা আৰু সফলতা (ডেল কাৰ্নেগী) ঃ বনলতা।
২১। সফল জীৱনৰ চাবি-কাঠি (ডেল কাৰ্নেগী) ঃ বনলতা।
২২। সফল স্বামীৰ আদৰ্শ স্ত্ৰী (ডৰ'থি কাৰ্নেগী) ঃ বনলতা।
২৩। সাফল্যৰ গোপন ৰহস্য (নেপোলিয়ন হিল) ঃ বনলতা।
২৪। সঠিক চিন্তাই সাফল্যৰ মূল (নেপোলিয়ন হিল) ঃ বনলতা।
২৫। সাফল্যৰ স্বৰ্ণ-শিখৰ (ডেল কাৰ্নেগী) ঃ বনলতা।
২৬। বিন লাডেন আৰু আমেৰিকা ঃ দত্ত ব্ৰাদাৰ্ছ।

জন্ম ঃ ২৪ অক্টোবৰ, ১৯৬৮। নগাঁও, অসম।

শিক্ষা ঃ নগাঁও মহাবিদ্যালয়ৰ পৰা কলা বিভাগত স্নাতক।

জীৱিকা ঃ অসমৰ এখন প্ৰথম শাৰীৰ প্ৰকাশন প্ৰতিষ্ঠানত সম্পাদনা আৰু প্ৰকাশন বিভাগত কৰ্মৰত।

কলেজত পঢ়ি থকা সময়তে এখন প্ৰাথমিক বিদ্যালয়ত শিক্ষক পদত যোগদান কৰে। একে সময়তে লেখা-মেলাত হাত দিয়ে। অসমীয়া আৰু বঙলা উভয় ভাষাতে লেখা-মেলা কৰে। দুবছৰমান কাম কৰাৰ পিছত শিক্ষকতাৰ কাম এৰি সাংবাদিকতাৰ কামত যোগদান কৰে। নিৰ্ভীক আৰু বস্তুনিষ্ঠ প্ৰতিবেদনে স্থানীয় স্মাগ্‌লাৰ বাহিনীক খড়্গহস্ত কৰি তোলাৰ লগতে বস্তুবাদী বীক্ষাৰে লিখা প্ৰবন্ধ-নিবন্ধই ইছলামিক মৌলবাদী গোষ্ঠীক উন্মত্ত কৰি তোলে। ফলত তেওঁৰ বিৰুদ্ধে জাৰি হয় মৃত্যুদণ্ডৰ ফতোৱা। তেওঁলৈ সমৰ্থন আগ বঢ়োৱাৰ বাবে তেওঁলোকৰ গোটেই পৰিয়ালটোকেই সামাজিকভাৱে এঘৰীয়া কৰা হয়। ৰাজ্যিক প্ৰশাসনে তৎকালে তেওঁৰ কট্‌কটীয়া নিৰাপত্তাৰ ব্যৱস্থা হাতত লোৱাত সেই বেলি তেওঁৰ প্ৰাণ ৰক্ষা পৰে যদিও ধৰ্মীয় উন্মাদ আৰু সমাজ-বিৰোধীৰ মিলিত শক্তিৰ বৰ্বৰ আক্ৰমণত জীৱনলৈ ঘূণীয়া হয় তেওঁৰ পিতৃ। মৌলবাদী আৰু স্মাগ্‌লাৰ বাহিনীৰ মাৰণ-হুমকি আজিও অব্যাহত। অতি সম্প্ৰতি পৰিস্থিতিয়ে আৰু অধিক জটিল ৰূপ ধাৰণ কৰিছে। ফলত শ্ৰীৰহমান আৰু তেওঁৰ ভনীয়েকে তেওঁলোকৰ পিতৃ-গৃহৰ সৈতে সম্পৰ্ক ছিন্ন কৰিবলৈ বাধ্য হয়।

নিৰাপত্তাৰ খাতিৰত শ্ৰীৰহমান ১৯৯৪ চনতে গুৱাহাটীলৈ গুচি আহে আৰু এখন দৈনিক কাকতৰ সহকাৰী সম্পাদক পদত যোগদান কৰে। তাত দুবছৰমান কাম কৰাৰ পিছত বৰ্তমান কৰ্মক্ষেত্ৰলৈ আহে।

পেৰিছত বাংলাদেশৰ বিতৰ্কিত লেখিকা তছলিমা নাছৰিনক সম্বৰ্ধনা জনোৱা এখন সভাত শ্ৰীৰহমানৰ প্ৰসঙ্গও উত্থাপিত হৈছিল। সেই সভাত কোৱা হৈছিল যে, এই মুহূৰ্তত বিশ্বত সৰ্বমুঠ পাঁচজন ব্যক্তি ইছলামিক ফতোৱাৰ কবলত আছে। তেওঁলোক হ'ল ঃ ভাৰতীয় বংশোদ্ভূত ব্ৰিটিছ নাগৰিক ছলমন ৰুছডি, ইজিপ্তীয়ান লেখক নাজিব মাহফুজ, পাকিস্তানৰ মানৱাধিকাৰ কৰ্মী আছমা জাহাঙ্গীৰ, বাংলাদেশৰ নিৰ্বাসিতা লেখিকা তছলিমা নাছৰিন আৰু ভাৰতীয় জাৰ্নালিষ্ট আমিনুৰ ৰহমান।

আলোকচিত্ৰ ঃ ধনীৰাম কলিতা