

সচাঁ ব্যক্তিত্বৰ সন্ধানত

মানৱ ইতিহাসত নিত্য নতুন ঘটনা ঘটাতো এক নৈমিত্তিক ঘটনা হৈ পৰিছে। আজিলৈকে এনে কিমান শক্তিশালী ব্যক্তিত্বৰ আবিৰ্ভাৱ ঘটিছে যি সকলে মানৱ জাতিক কিবা নহয় কিবা অৱদান দি উন্নতিৰ পথত আগ বঢ়াত সহায় কৰি আহিছে। যি সকলে নিজৰ জীৱন কালত সকলোৱে চমক খোৱা কাৰ্য্যৰে বশীভূত কৰি আহিছে। তেওঁলোকে নিজৰ সফলতাৰে এসময়ত অসম্ভৱ বুলি ভবা কাৰ্য্য সমূহো সম্পাদন কৰিছে। কিন্তু তেওঁলোকৰ মৃত্যুৰ পিছতেই মানৱ জাতিয়ে তেওঁলোকক পাহৰিও পেলাইছে। আনহাতে সমগ্ৰ মানৱ ইতিহাসত এনে কেইজন মান মুষ্টিমেয় লোক আছে, যি সকলক যুগ যুগ ধৰি সকলোৱে মনত ৰাখিছে। পাৰ্থক্য এটাই তেওঁলোকৰ ব্যক্তিত্ব তেওঁলোকৰ সফলতাৰ ওপৰত নিভৰ হৈ গঢ় লোৱা নাছিল। গঢ় লৈছিল তেওঁলোকৰ চৰিত্ৰৰ ওপৰত নিভৰ কৰি। ডাঙৰ সফলতাই মানুহ এজনক মহান কৰে সচাঁ কিন্তু তেওঁৰ ব্যক্তিত্ব বিকাশত বৰ এটা প্ৰভাৱ নেপেলায়। তেওঁৰ চৰিত্ৰই হৈ তেওঁৰ ব্যক্তিত্ব গঠনত প্ৰভাৱ পেলায়, আৰু এনে মহান ব্যক্তিত্বৰ মানুহকেই সকলোৱে যুগ যুগ ধৰি মনত ৰাখে।

আজিৰ যুৱ প্ৰজন্মৰ মাজত এই বিষয়ত অলপ ভুল ধাৰণা আছে। আৰু এই ভ্ৰান্ত ধাৰণা দূৰ কৰি প্ৰকৃত আৰু সচাঁ ব্যক্তিত্ব নো কিদৰে গঠন কৰিব পাৰি সেই বিষয়ে এক আভাস দিয়াই এই লেখাৰ মূল উদ্দেশ্য।

কিন্তু প্ৰথমেই আহক চোন আমি পৰিবৰ্তন আৰু উৎকৰ্ষ সাধনৰ মাজৰ পাৰ্থক্য টো বুজি লও। পৰিবৰ্তন হোৱা মানে উৎকৰ্ষ সাধন হোৱা নুবুজায়। কিয়নো প্ৰথম – এই পৰিবৰ্তন ভালৰ বাবেও হব পাৰে আৰু বেয়াৰ বাবেও। আৰু দ্বিতীয়তে – এই পৰিবৰ্তন বাহ্যিকো হব পাৰে আৰু আভ্যন্তৰীণো। চৰিত্ৰৰ বাহ্যিক পৰিবৰ্তন অৰ্থাৎ দেখা পিন্ধা খোৱা এইবোৰ সলনি হোৱা, বেলেগক দেখুৱাই ভাল হোৱা, যি বোৰ কেৱল সাময়িক আনহাতে আভ্যন্তৰীণ বিকাশ হোৱা টো চিৰস্থায়ী আৰু এই আভ্যন্তৰীণ বিকাশ হোৱা মানেই আমাৰ ব্যক্তিত্বও বিকাশ হোৱা। আমাৰ প্ৰকৃত ব্যক্তিত্ব বিকাশৰ বাবে মুঠতে চাৰিটা ধাপ আছে বুলি কলে ভুল কোৱা নহয়।

- শাৰীৰিক
- মানসিক
- বৌদ্ধিক
- আধ্যাত্মিক

এই চাৰিটা ধাপৰ প্ৰথম ধাপটো হ'ল শাৰীৰিক বিকাশ। এক সুস্থ শৰীৰে ব্যক্তিত্ব গঠনত এক গুৰুত্বপূৰ্ণ স্থান অৱলম্বন কৰে। যি দৰে ভাল খেতিৰ বাবে মাটি ভাল হব লাগে, সেইদৰেই সুস্থ মনৰ বাবে এক সুস্থ শৰীৰ লাগে। এক দুৰ্বল শৰীৰে মগজুৰ কাৰ্য্য ক্ষমতা হ্ৰাস কৰে। মনলৈ হতাশা আৰু বিষাদ কঢ়িয়াই আনে। সেইবাবেই স্বামী বিবেকানন্দই এবাৰ এক সভাত কৈছিল – ‘তুমি গীতা পঢ়াতকৈ ফুটবল খেলিলে স্বৰ্গৰ বেছি ওচৰত থাকিব। তুমি গীতা খন বেছি ভালদৰে বুজিব যদিহে তোমাৰ শৰীৰ মজবুত হয়।’ দুৰ্বল শৰীৰে কেৱল সমস্যাৰ হে সৃষ্টি কৰিব পাৰে। আনফালে ঘৰৰ মানুহৰ চিন্তা আৰু টকা পইচা খৰচ আছেই। অভ্যাসে আমাৰ শাৰীৰিক বিকাশত গুৰুত্বপূৰ্ণ প্ৰভাৱ পেলায়। ৰাতিপুৱা শুই উঠাৰ সময়ৰ পৰা দিনত খোৱা মেলা কৰাৰ সময়কে ধৰি ৰাতি শোৱাৰ সময় লৈকে আমি সদাই যি দৰে এই কাম বোৰ সম্পাদন কৰো, সিয়েই অভ্যাসত পৰিণত হয়, সেয়েহে আমি ভালদৰে চালি-জাৰি চাই হে আমাৰ অভ্যাস বোৰ গঢ়িব লাগে। কিয়নো এবাৰ গঢ় লোৱা অভ্যাস ভঙাটো অলপ কঠিন। তাতে আজিৰ যুৱ প্ৰজন্মৰ জীৱনত বেয়া অভ্যাস গঢ় লৈ উঠাটো কোনো এক ডাঙৰ কথা নহয়। ইণ্টাৰনেটৰ দুৰ্য্যবহাৰে বিভিন্ন ধৰণৰ সমস্যাৰ সৃষ্টি কৰে। যুৱ প্ৰজন্মৰ মাজত আটাইতকৈ বহুল ভাবে দেখা দিয়া সমস্যা কেইটা হ'ল নিচাজাতীয় দ্ৰৱ্য সেৱন কৰা আৰু যৌন আকাংক্ষাত লিপ্ত হোৱা। আৰু এই ধৰণৰ ঘটনা বোৰ যেতিয়া মাক দেউতাক অথবা অন্য বয়োজ্যেষ্ঠ জনৰ চকুলৈ আহে তেতিয়া বেছি সংখ্যকেই খং ৰাগ কৰি গালি-শপনিৰে ঘটনা বোৰ আৰু বেয়া হে কৰি পেলায়। এই সময় চোৱাত যুৱ প্ৰজন্মক গালি পাৰি খং কৰি শুদ্ধ পথলৈ আনিব বুলি ভবাটো যে ভুল সেইটো বহুতে বুজি নাপায়, তাৰ সলনি তেওঁলোকক সদায় ভাল কৰ্ম ৰাজিৰে উদগনি যোগোৱাটোহে উচিত। বেয়া অভ্যাস বোৰ দমন কৰাৰ চেষ্টা কৰাৰ সলনি ভাল অভ্যাস বোৰ কি দৰে গঢ়িব লাগে সেই বিষয়ে উদাহৰণ দি উৎসাহ যোগোৱাটো হে বেছি দৰকাৰী। আজিৰ প্ৰজন্মৰ প্ৰতি ১০ জনৰ ভিতৰত ৮ জনেই যৌন আকাংক্ষাৰ দ্বাৰা সাংঘাতিক ভাবে লিপ্ত। আৰু সেইবাবেই অধিক সংখ্যক যুৱকেই দৈনিক হস্তমৈথুন কৰি নিজৰ স্বাস্থ্যৰ ক্ষতি কৰাৰ লগতেই মানসিক হতাশাতো ভোগে। এই বোৰ কামক যিমানেই বাধা দিবলৈ চেষ্টা কৰা হয়, সিমানেই বেছি কৈ ইয়াৰ জালত সোমাই পৰিব লগা হয়। সেয়েহে ইয়াক বাধা দিবলৈ চেষ্টা কৰাৰ সলনি দৈনিক ভাবে পুষ্টিকৰ খাদ্য, ব্যায়াম, নিজক সংযম কৰি ৰখা, ভাল লগা কাম বোৰত মন দিয়া, এই ধৰণৰ কামেৰে নিজৰ স্বাস্থ্য ভাল কৰাত হে বেছি মন দিয়া উচিত। কিয়নো এক সুস্থ ব্যক্তিত্ব গঠনত ইয়াৰ ভূমিকা গুৰুত্বপূৰ্ণ।

শাৰীৰিক বিকাশৰ পিছতেই আহে মানসিক বিকাশ। আমাৰ মনটোৱে আমাৰ শৰীৰটোক নিয়ন্ত্ৰণ কৰিব পাৰে, কিন্তু আমাৰ শৰীৰটোৱে আমাৰ মনটোক নিয়ন্ত্ৰণ কৰিব নোৱাৰে। ধনাত্মক আৰু ঋণাত্মক চিন্তাৰ ভঁৰালটোৱেই হ'ল আমাৰ এই মনটো। দুৰ্বল আৰু অসংযত মন এটাই সকলো

সময়তেই মানুহ জনক অশান্তিৰে আৱৰি ৰাখে । বিফল হোৱাৰ চিন্তাই মনটোক দুৰ্বল কৰি পেলায় । স্বামী বিবেকানন্দই কৈছিল – দুৰ্বল মনটোক সবল কৰিবলৈ হ'লে আমি দুৰ্বলতা খিনি বা বিফল হম বুলি অহা চিন্তা খিনি আতৰাই পঠালে নহব, তাৰ সলনি আমি সফল আৰু সবল হৈছো বুলি হে মনলৈ বিশ্বাস আনিব লাগিব । আমি আমাৰ মাজত লুকাই থকা শক্তি খিনিক পুনৰুদ্ধাৰ কৰিব লাগিব । আমি পাৰিম বুলি নিজক কব পাৰিব লাগিব, তেহে আমি মানসিক ভাবে সবল হৈ উঠিব পাৰিম । কিন্তু আজিৰ যুৱ প্ৰজন্মৰ মন টো বহুত দুৰ্বল, অলপ পৰীক্ষাত কম নম্বৰ পালেই, ঘৰত মাক দেউতাকৰ লগত কিবা কাৰণত অলপ কাজিয়া হলেই, অথবা প্ৰেম বা ভালপোৱাত অলপ প্ৰতাৰণা পালেই মানসিক ভাবে একেবাৰে দুৰ্বল হৈ পৰে । আৰু দুৰ্বল মন এটাত বেমাৰে বাহ লবলৈ বেছি সময় নলয় । এনে ধৰণৰ সমস্যা কেৱল যুৱ প্ৰজন্মৰ মাজতেই সীমাবদ্ধ হৈ থকা নাই, আজিৰ দিনত ১০ জনৰ ভিতৰত ৭ জনেই ৰাতি দুশ্চিন্তাৰ বলি হৈ টেবলেট খাব লগা হয় । নিজৰ আৰু ঘৰৰ মানুহৰ সমস্যা বোৰৰ বাবে দুশ্চিন্তা কৰি নিজৰ মনটোক দুৰ্বল কৰে আৰু ফলস্বৰূপে এইবোৰ আঁতৰাবলৈ টোপনিৰ বা চিন্তা দূৰ কৰা টেবলেট খায় । কিন্তু ইমান সৰু কথাটো বুজিবলৈ চেষ্টা নকৰে যে এই দুশ্চিন্তা বোৰৰ জন্ম নিজৰ মনতহে । যেতিয়া লৈকে নিজৰ মনটো এনে দুৰ্বলতাৰ বলি হৈ থাকিব, তেতিয়া লৈকে তেওঁলোকক কোনো ধৰণৰ সুখেই শান্তি দিব নোৱাৰে । সকলোৱে বাহিৰৰ কাৰণ বোৰক ইয়াৰ বাবে জগৰীয়া কৰে আৰু তাৰ উপশমৰ বাবেও বাহিৰৰ পৰা বাহিৰা বস্তুৰ সহায় লয়, যি বোৰ সদায় সাময়িক হয়, কিন্তু যি দিনাই তেওঁ বুজি উঠিব যে এই দুশ্চিন্তা বোৰৰ জন্ম নিজৰ ভিতৰতে আৰু তেওঁ নিজেই ভিতৰৰ পৰা হৈ ইয়াক উপশম ঘটাব লাগিব, তেতিয়াই আধা সমস্যা সমাধান হৈ যায় । এতিয়া প্ৰশ্ন হয়, স্থায়ী সমাধানৰ বাবে আমি কি কৰিব পাৰো ... কিন্তু সমাধানলৈ যোৱাৰ আগতে আপোনাৰ মনটো সচাকৈ শক্তিশালী নে দুৰ্বল আহক চোন এক পৰ্য্যবেক্ষণৰ যোগেদি জানি লও, কিয়নো বহু ক্ষেত্ৰত এনেকুৱা হয়, আমি ভাবি লও যে আমাৰ মন টো শক্তিশালী আৰু আমাক বেয়া চিন্তাই প্ৰভাব পেলাব নোৱাৰে, কিন্তু আমি নজনাকৈয়ে আমি দুৰ্বলতাৰ চিকাৰ হৈ পৰো ।

- এটি দুৰ্বল মনে বিভিন্ন সময়ত এটা বা তাতোধিক নিম্ন লিখিত বৈশিষ্ট্য বোৰ প্ৰদৰ্শন কৰে –
- সৰু সৰু কথাত বিৰক্ত হয়, খং কৰে আৰু বেয়া কৈ প্ৰতিক্ৰিয়া কৰে ।
 - অতি সহজে বেয়া কাম বোৰৰ প্ৰতি আসক্ত হয় ।
 - বিভ্ৰান্তি, সন্দেহ আৰু সচাঁ টো নজনাকৈয়ে মনতে আগতেই ফলাফল ভাবি লোৱাৰ বাবে এনে লোকে সঠিক সিদ্ধান্ত লব নোৱাৰা হয় ।
 - এনে ধৰণৰ লোকে অতি সহজেই এৰা ধৰাৰ মাজেৰে অতি সহজে সমস্যা সমাধান কৰিব বিচাৰে লাগিলে তেওঁলোকে বেয়া ৰাস্তাই লব লগা নহওক কিয় ।

- তেওঁলোকৰ জীৱনত আদৰ্শ বুলি একো নাথাকে, জীৱন টোত মানি চলা নিয়ম বুলি একো নাথাকে । সময়- পৰিস্থিতি সাপেক্ষে যিকোনো পন্থা আকোঁৱালি লবলৈ ভয় নকৰে ।
- এনে ধৰণৰ লোকে প্ৰত্যাশ্বানৰ সন্মুখীন হবলৈ ভয় কৰে ।
- তেওঁলোকে বেলেগ কাৰো মাজত ভাল বুলি একো বিচাৰি নাপায় ।
- সকলো সময়তে মনটো অশান্তি, দুশ্চিন্তা, ভয়, এলাহ, হতাশা ৰে ভৰাই ৰাখে ।

আনহাতে এটি শক্তিশালী মনে বিভিন্ন সময়ত নিম্ন লিখিত বৈশিষ্ট্য সমূহ প্ৰদৰ্শন কৰে ।

- সকলো পৰিস্থিতিতেই এনে লোক শান্ত অৱস্থাত থাকে ।
 - এনে ধৰণৰ লোকে বদ মেজাজ নেদেখুৱায় আৰু কেতিয়াও অনৈতিক কথা বা কামৰ বাবে হয়ভৰ নিদিয়ে ।
 - ঘটনা টো সম্পূৰ্ণ ৰূপে নজনা কৈ কেতিয়াও আগতেই নিজে কিবা এটা ভাবি নলয় , মনত অহংকাৰ, ঈৰ্ষা, সন্দেহ এইবোৰ নাথাকে ।
 - লাগিলে যি ধৰণৰ সমস্যাই নহওক কিয়, নিজৰ দূৰদৰ্শিতা, আৰু সঠিক ভাবে চিন্তা কৰি সঠিক সিদ্ধান্তত উপনীত হব পাৰে ।
 - প্ৰত্যাশ্বানৰ সন্মুখীন হবলৈ ভয় নকৰে ।
 - তেওঁলোকে নিজৰ আদৰ্শ সমূহক সদায় মানি চলে, লাগিলে যি ধৰণৰ কথাই নহওক, আদৰ্শ ভাঙি একো কৰাৰ কথা ভাবিব নোৱাৰে ।
 - লোভ, ভয়, আনৰ প্ৰতি বেয়া চিন্তা এইবোৰ মনলৈ নানে , আনহাতে ধনাত্মক চিন্তা, একাগ্ৰতা, সদাই নতুন কথা শিকিবলৈ আগ্ৰহী আৰু আত্মবিশ্বাসেৰে ভৰপূৰ হৈ থাকে ।
 - সকলোৰে মাজত কিবা নহয় কিবা এটা ভাল গুণ দেখা পায় আৰু সেইবাবেই এনে লোক য'তেই নাথাকক কিয়, সদাই নিজৰ লগতে কাষৰ পৰিবেশো উৎফুল্লিত কৰি থাকে ।
- এটি দুৰ্বল আৰু উদ্দাম মনকো আমি আমাৰ ইচ্ছা শক্তি আৰু নিয়মীয়া মানসিক ব্যায়ামৰ যোগেদি সংযত আৰু শক্তিশালী কৰিব পাৰো । চিন্তা শক্তিয়ে এই ক্ষেত্ৰত এক শক্তিশালী অস্ত্ৰ হিচাপে কাম কৰে । আমাৰ মনটোক উকা কাগজ এখন বুলি ধৰি ললে আমাৰ চিন্তা শক্তি তুলিকা বুলি কব পাৰি । আমি নিজৰ ইচ্ছাৰে এই উকা কাগজ খনত ছবি আকিব পাৰো । ভালদৰে আমি মন দি উকা কাগজ খনত ৰং দিও নে বেয়া কৰি পেলাও সেইয়া সম্পূৰ্ণ ৰূপে আমাৰ ওপৰত নিৰ্ভৰ কৰে । আমাৰ কাম বোৰ আমাৰ চিন্তাৰ ওপৰত নিৰ্ভৰ কৰি গঢ় লৈ উঠে । অৰ্থাৎ যদি আমি আমাৰ চিন্তা বোৰ সংযত আৰু ভাল কৰিব পাৰো তেন্তে আমাৰ কৰ্ম বোৰ নিজে নিজেই ভাল হৈ পৰিব । কিন্তু কথা হ'ল আজিৰ এই সমাজত আমি কি দৰে আমাৰ চিন্তা বোৰ কেৱল ভালত ৰাখিব পাৰো ? ৰাতিপুৱা শুই উঠি বাতৰি কাকতত সংসাৰৰ বেয়া কথা বোৰ পঢ়াৰ পৰা আৰম্ভ কৰি ফেচবুক , টিভি, হোৱাটচপ কে ধৰি সকলোতে আমি ধনাত্মক কথাত কৈ বেছি ঋণাত্মক কথা হৈ বেছি পঢ়িবলৈ পাও । আনফালে একেলগে দুই তিনিজন যেতিয়া লগ হয়, তেতিয়া পতা ঋণাত্মক কথা খিনি আছেই । ইমান বোৰ নয়াত্মক কথাৰে আমাৰ চাৰিওকাষ ভৰি থকাৰ পিছত সচাকৈয়ে আমি বেয়া কামৰ প্ৰতি ঢাল খোৱা টো একো ডাঙৰ কথা নহয় । এতিয়া ইয়াৰ বাবে নো আমি কি কৰিব পাৰো ? এটা উপায় হ'ল আমি এই বেয়া কথা আৰু বস্তু বোৰৰ পৰা যিমান পাৰো দূৰত থকাৰ চেষ্টা কৰিব পাৰো । কিন্তু যিমান চেষ্টা কৰিলেও প্ৰতি দিনে আমি নিবিচৰাকৈও এনে ঘটনাৰ সন্মুখীন হমেই । আনটো উপায় হ'ল আমি এই ঘটনা বোৰ আওকান কৰি আমাৰ দিন বোৰ পাৰ কৰিব

পাৰো । কিন্তু এনে কৈ কেৱল আওকান কৰি থাকিলে আমি লাহে লাহে হতাশাৰ কৰলত হে পৰিম । তেনেহলে আমি কি কৰিব পাৰো ? আমি কেবাটাও উপায় একেলগে ব্যৱহাৰ কৰিব পাৰো । হয়, কিন্তু আমাৰ প্ৰথম কাম হ'ব প্ৰতিদিনে কমেও আধা ঘণ্টা ধ্যান কৰিবলৈ লোৱা । বেমাৰ এটা আমি যিমানেই বাহিৰৰ পৰা শেষ কৰিবলৈ নিবিচাৰো কয়, আমি ভিতৰৰ পৰা সি ঠিক হৈ নহ'লৈকে বেমাৰ মুক্ত আমি কেতিয়াও হ'ব নোৱাৰো । আৰু দৈনিক ধ্যান কৰিবলৈ লোৱা মানেই আমাৰ এই বেমাৰক ভিতৰৰ পৰা প্ৰতিৰোধ কৰিবলৈ লোৱা । ইয়াতো আকৌ এটা সমস্যা । ধ্যান কৰিবলৈ লোৱা মানেই আমি কি বাবা বা সন্যাসীৰ দৰে হ'ব লাগিব নেকি ? নে আমি মালা লৈ জপ কৰিব লাগিব ? বা আমাৰ ধ্যান তেতিয়া হে সাৰ্থক হ'ব নেকি যেতিয়া আমি আন বহুতে কোৱাৰ দৰে মনত কিবা দৈব্য ৰশ্মি দেখা পাম ? উহো, এইবোৰ একো নহয় । প্ৰকৃতাৰ্থত ধ্যান মানেই হ'ল আমি বৰ্তমানত আমাৰ চাৰিওকাষৰ প্ৰতি জ্ঞাত হৈ থকা , কি হ'ব লাগিছিল বা কি হ'ব পাৰিলে হয় সেই টো নহয়, প্ৰকৃতাৰ্থত কি আছে সেইটো হে সচাঁ । (meditation is being available for what is, not what should be or what might be – Sandeep Maheswari) । কিন্তু এই অৱস্থা টো পোৱা ইমান সহজ নহয় । আমাৰ মনটো অধিক সময়েই অতীত, ভৱিষ্যত নহলে বিভিন্ন fantasy লৈ ব্যস্ত থাকে । আৰু সেইবাবেই ই সহজে বেয়া কথা আৰু কাম বোৰৰ প্ৰতি আকৰ্ষিত হ'ব পাৰে । তেনে হলে আমি কেনেকৈ ধ্যান কৰিম ? ধ্যান কৰিবলৈ লওতে আমি পোৱা প্ৰথম সমস্যা টো হ'ল বাহিৰৰ শব্দ । সেইটো নোহোৱা কৰিবলৈ আমি অৰণ্যলৈ টো যাব নোৱাৰো, কিন্তু আমি কাণত মোবাইলৰ লগত পোৱা হেডফোন দাল লগাব পাৰো, গান নুশুনাকৈ, কেৱল হেডফোন দাল লগালে বহু খিনি শব্দ কমি যায় । নহলে আমি ইয়েৰ প্লাগ (ear plug) লগাব পাৰো, এইবোৰ সহজেই কিনিবলৈ পোৱা যায় । এডালৰ দাম ১৫ টকা মাত্ৰ । আমি থকা ঠাইত নাপালেও কোনো কথা নাই, অনলাইন আমাজন (amazon)ত নিশ্চিতকৈ পোৱা যায় । তেনেকৈ লগোৱা পিছত যেতিয়াই বাহিৰৰ পৰা অহা বহু খিনি শব্দ কমি গ'ল, আমাৰ অলপ কাম হলেই । তাৰ পিছত আমি একে ঠাইত শান্তিৰে বহি চকু মুদি থাকিলেই হ'ল । একো নভবাকৈ ! প্ৰথম প্ৰথম আমি নোৱাৰিব পাৰো, কিয়নো আমাৰ মনটো শান্তিৰে থাকিব নোৱাৰে । সেয়েহে যদি চিন্তা আহেও, তেতিয়াও কোনো কথা নাই, কিয়নো আমি সেই চিন্তা বোৰক ৰখাবলৈ গ'লে কাম টো বেছি হে বেয়া কৰা হয়, কিবা চিন্তা মনলৈ আহিছে, আহিবলৈ দিব লাগে । আকৌ অলপ পিছতেই হয়তো হঠাৎ মনত পৰিব যে আমি একো নভবাকৈ বহি থকাৰ কথা আছিল । এনে দৰেই লাহে লাহে যেতিয়া আমি মনটোক চিন্তা আৰু ভাব মুক্ত কৰিব পৰা হ'ম, তেতিয়া নিজে নিজেই আমাৰ মানসিক স্থিতি বহু খিনি সলনি হৈ পৰিব । ধ্যান কৰা টো প্ৰথম কাম হোৱাৰ পিছতে আমি দ্বিতীয়তে কৰিব পাৰো গান শুনাবৰ অভ্যাস দৈনিক ভাবে গঢ়ি তোলা । আমি সকলোৱে গান শুনি ভাল পাও , কিন্তু বহুতে গান শুনা টো অভ্যাসত পৰিণত নকৰে । যেতিয়াই মনত অশান্তি বা কিবা বেয়া ভাব আহে, তেতিয়া লাহেকৈ গান এটা শুনিব পাৰি, ই আমাৰ মনত অভূত পৰিমাণে প্ৰভাব পেলায় । ইয়াৰ লগতে আমি আৰু কি কৰিব পাৰো ? যেতিয়াই আমি বেলেগৰ লগত কথা পাতো, তেতিয়া যিমান পাৰি ঋণাত্মক কথা বোৰ পৰিহাৰ কৰি চলিব পাৰো । আৰু বেয়া খবৰ বোৰ ? তাৰ বাবেও ওপায় আছে । আমাৰ সকলোৱেই প্ৰায় স্মাৰ্ট ফোন ব্যৱহাৰ কৰে । তাত এটি বিকল্প থাকে গুগল ফিডস (google news feeds) য'ত আমি নিজে বিচৰা মতে আমি ভাল পোৱা বিষয় বোৰৰ খবৰ বোৰ পাই থাকিব পাৰো, ইয়াৰ ফলত কি হ'ব ? ইয়াৰ ফলত এইটোৱেই হ'ব যে আমাৰ দৈনিক জীৱনত যি খিনি ঋণাত্মক কথা সদাই আগতে মনটোত বিভিন্ন উৎসৰ পৰা আহিছিল তাৰ পৰিসৰ টো কমি যাব । অৰ্থাৎ আগতে যদি আমি দিনটোত ৮ টা ঋণাত্মক কথা আৰু ২ টা ভাল কথা গম পাইছিলো, এতিয়া আমি ৭ টা ভাল কথা গম পাম

, আৰু বাকি ঋণাত্মক কথা খিনিৰ বাবে দৈনিক ধ্যান আৰু গান শুনা টো আছেই, যিয়ে লাহে লাহে আমাৰ মনটোক এই দৰে গঢ়ি তুলিব যে আমি যিমান ঋণাত্মক কথা বা বেয়া কথা শুনিলে বা পাতিলেও অথবা যিমান যি সমস্যা আহিলেও আমাৰ আভ্যন্তৰীণত ই একো ক্ষতি কৰিব নোৱৰিব। আমি সদাই হাহি মুখ লৈয়ে সকলো ধৰণৰ সমস্যাৰ পৰা ওলাই আহিব পাৰিম, কোনো বেয়া কথা বা কামৰ প্ৰতি আকৰ্ষিতও নহম। এই দৰেই আমি মানসিক শান্তি লভিব পাৰো। চাব চোন, তেতিয়া আমাৰ দৈনিক জীৱন টো কি অভূত পৰিমাণে সলনি হৈ যাব।

শাৰীৰিক আৰু মানসিক স্তৰৰ ওপৰত বসবাস কৰে আমাৰ বৌদ্ধিক স্তৰে। সেয়েহে আমাৰ বৌদ্ধিক উৎকৰ্ষ সাধন কৰাটো আমাৰ ব্যক্তিগত গঠনত এক গুৰুত্বপূৰ্ণ স্থান দখল কৰে। এই বৌদ্ধিক জ্ঞান নো কি বাক? সকলোৱে বহুত ডাঙৰ টান নুবুজা সূত্ৰ ডাঙি ধৰে। কিন্তু একেবাৰে সহজ ভাষাত কব লৈ গলে বৌদ্ধিক জ্ঞান আমাৰ বুদ্ধিৰ বাদে একো নহয়। এতিয়া কথা হ'ল বুদ্ধি টো আমাৰ সকলোৰে মাজত থাকে, কিন্তু ইয়াক কি দৰে ব্যৱহাৰ কৰে তাৰ উপৰতে সকলো খিনি নিৰ্ভৰ কৰে। অৰ্থাৎ ভাল আৰু বেয়াৰ মাজত পাৰ্থক্য ধৰিব পাৰি ভালৰ বাবে আমাৰ বুদ্ধি যেতিয়াই ব্যৱহাৰ কৰো তেতিয়াই আমি কব পাৰো যে আমাৰ বৌদ্ধিক উৎকৰ্ষ সাধন হৈছে। কথা টো ইমানতে শেষ হোৱা হলে আমি কব পাৰিলো হয় যে আমি ভাল কামত আমাৰ বুদ্ধি প্ৰয়োগ কৰিলেই আমাৰ বৌদ্ধিক উৎকৰ্ষ সাধন হব। কিন্তু ইয়াতেই ই সমাপ্ত নহয়। এটি সাধাৰণ উদাহৰণ, আপুনি মনত পেলাওক চোন আপোনি আপুন বুলি ভবা কিমান জন মানুহৰ ফোন নাম্বাৰ আপুনাৰ মুখস্থ আছে! খুব বেছি ১০ জন মানুহৰ মনত আছে হয়তো। আগতে আমি যেতিয়া কিবা কথা জনাৰ প্ৰয়োজন হৈছিল, তেতিয়া আমি পুঠি ভৰালত গৈ অথবা সেই বিষয়ে জনা কোনোবা এজনক সেই বিষয়ে সুধিছিলো, তাৰ ফলত হৈছিল কি? োটা কথাৰ লগতে আমি আন কথা ইনেই আমি গম নোপোৱাকৈয়ে জানিছিলো, এটি বিষয়ৰ ওপৰত বিচাৰিলে আমি কেৱল সেইতোৱেই টো পঢ়া নাছিলো, লগতে আৰু কিবা নহয় কিবা এটা পঢ়িছিলোৱেই, বা কোনোবা ব্যক্তি এজনক সোধোতেও তেওঁ কেৱল এটা কথা কৈয়ে টো বাদ দিয়া নাছিল, লগতে সেই বিষয়ে জনা আন বহু কথা কিবা নহয় কিবা প্ৰকাৰে কথাৰ চলতে তেওঁৰ পৰা আমি জানিছিলো, কিন্তু আজিৰ যুগত তথ্য পোৱা ইমান সহজ হ'ল যে আমি কষ্ট একেবাৰে নকৰা হ'লো। আমাৰ মগজুৰ ব্যৱহাৰ বহুত ক্ষেত্ৰত কমি আহিল, সেইয়া টো বাদেই, আপোনাৰ বেংকৰ বা ফেচবুকৰ পাছৱৰ্ড টোও চোন এবাৰ লিখাৰ পিছত নিজে নিজে ছেভ হৈ যায়, যাতে পিছৰ বাৰ আমি আকৌ লিখিব লগা নহয়, এতিয়া কথা হ'ল এইবোৰ বেয়া নেকি? মুঠেও নহয়, তেন্তে সমস্যা টো ক'ত? সমস্যাটো ইয়াতেই যে আমি আমাৰ শৰীৰ টোৱে কষ্ট কম পাবলৈ গাড়ী বাইকৰ ব্যৱহাৰ কৰিলেও অথবা দিনটো শাৰীৰিক কষ্ট কম হলেও শাৰীৰিক ব্যায়াম কৰো, কিন্তু আমাৰ মগজুৰ বাবে সেই খিনি ব্যায়াম কৰো জানো? নকৰো, আমি সেই বিষয়ে নাভাবোৱেই। ভুল সেইতোৱেই, ব্যৱহাৰ নকৰাৰ ফলত আমাৰ মগজু টো একেবাৰে দুৰ্বল হৈ পৰিছে। ফলত বুদ্ধি কমিছে, ভাল বেয়াৰ বিচাৰ কৰাৰ ক্ষমতা কমি আহিছে। তেন্তে আমি মগজুৰ ব্যায়াম কি দৰে কৰিম? বহুতে কয় কিতাপ পঢ়িবলৈ, মোবাইল কম কৈ ব্যৱহাৰ কৰিবলৈ ইত্যাদি ইত্যাদি। সেইবোৰ একেবাৰে ভুল নহয়, কিন্তু শুদ্ধও নহয়, কিতাপ পঢ়ি ভাল নোপোৱা মানুহ এজনে কেনেকৈ একেৰাহে বহি পঢ়ি থাকিব? নোৱাৰে, আৰু সেইটোৱাই বাস্তব। তাৰ সলনি তেন্তে কৰিম কি? আমি সকলোৱে কিবা নহয় কিবা বিষয় বা কিবা কাম এটা ভাল পাওঁ, যিটো কাম বা যি টো বিষয়ত ব্যস্ত হৈ থাকিলে আমি সময় কেনেকৈ পাৰ হয় গম নাপাওঁ। যি ধৰণৰে নহওক কিয়, সকলোৰে থাকে এনে কিবা এটা। এতিয়া কথা হ'ল সেইটো বিষয় টোৰ বিষয়ে আমি অলপ কৈ হলেও গম পাও। গতিকে আমি কৰিব পাৰো

কি, যেতিয়াই সময় পাওঁ, আমি সেই বিষয়ে আৰু বেছি কৈ জনাৰ চেষ্টা কৰিব পাৰোঁ, উদাহৰণ স্বৰূপে হয়তো কোনোবা এজনে নাছি ভাল পায়, তেওঁ ভাবিব পাৰে, নৃত্যত নো এনে কি বেলেগ জানিব লগা থাকিব পাৰে বেলেগ কৈ .. বহুত থাকে। নৃত্যৰ ভাগ সমূহ নৃত্যৰ ইতিহাস, কি দৰে বিভিন্ন ধৰণৰ নৃত্য সমূহ একে ধৰণৰ, প্ৰাচীন নৃত্য সমূহ নো কি কি ইত্যাদি বহুত কথা আমি শিকিব পাৰোঁ। আৰু এবাৰ আমি সেই কাম টোত সোমাই পৰিলে আমি ইমান গভীৰলৈ সোমাই যাম যে আমি বেলেগ কথা বা ইনেই সময় নষ্ট কৰিবলৈ সময় নাপাম। ইয়াৰ পৰা হোৱা লাভ বোৰ টো আছেই, কিন্তু তাতকৈ ও বেছি গুৰুত্ব পূৰ্ণ আপুনি এঘণ্টা সময় নিজে ভাল পোৱা কাম টো কৰি চাওঁক চোন, তাৰ পিছত অনুভব কৰা অনুভূতি খিনিৰ মূল্য যে কিমান তেতিয়া হে গম পাব। এই ক্ষেত্ৰ ঘৰৰ মানুহ আৰু শিক্ষক সকলৰ দায়িত্ব মন কৰিব লগীয়া। কেৱল পঢ়ায়েই নিজৰ দায়িত্ব সামৰা শিক্ষক সকল মূৰ্খৰ বাদে একো নহয়। লাখ টকা দৰমহা লৈ যি সকল প্ৰফেচৰে কেৱল নিজৰ ক্লাছ কেইটা কৰিয়েই দায়িত্ব শেষ বুলি ভাবে, তেওঁলোক আতংকবাদীৰ বাদে একো নহয়, তেওঁলোকৰ অধিকাৰ নাই নিজক শিক্ষক বুলি কোৱাৰ। শিক্ষক সকলক বিশেষ কৈ কোৱাৰ কাৰণ এইতোৱেই যে সমাজত বাকী সকলোত কৈ আপোনালোকৰ দায়িত্ব বেছি এই বিষয় টোত। ভৱিষ্যত প্ৰজন্মক এজন মানুহ বনোৱাত আপোনাৰ দায়িত্ব ছাত্ৰ জনৰ ঘৰৰ মানুহতকৈ বেছি। আৰু তাৰ সলনি আপুনি কৰিছে কি? কেনেকৈ ভাবিব লাগে সেইটো শিকোৱাৰ সলনি মাছক গছত উঠিবলৈ কৈ আছে। প্ৰতি জন ছাত্ৰ বেলেগ। সেই মতে সকলোকে বুজি কোন জন কিহত ভাল কি কৰিলে তেওঁৰ বাবে ভাল হ'ব পিছলৈ সেই বিষয়ে আপুনি নকলে কিহৰ শিক্ষক আপুনি? অহ! আমি কৰ'বাত পালোগৈ! আমি কৈ আছিলো যে আমাৰ বৌদ্ধিক জ্ঞান আমাৰ মন আৰু শৰীৰৰ উদ্ভৰ্ত। গতিকে দৈনিক নিজে ভাল পোৱা কাম টো কৰি, নিজক ব্যস্ত ৰাখি মগজুৰ ব্যায়াম ঠিক মতে কৰিলে আমাৰ বৌদ্ধিক জ্ঞানৰ পৰিসৰ বাহে, সঠিক আৰু ভুলৰ মাজৰ পাৰ্থক্য টো আমি বেছি ভালদৰে জানিব পৰা হও।

আমাৰ এই নশ্বৰ দেহাটোত এনে এক সত্বাই বসবাস কৰে, যি জন্ম, বৃদ্ধ আৰু মৃত্যুৰ উদ্ভৰ্ত। যাক আমি সচেতনতা (consciousness) বুলি কও, যি অযুত শক্তি আৰু জ্ঞানৰ ভঁৰাল, যাৰ পৰা আমি ভালপোৱা, সততা, পবিত্ৰতা, সহানুভূতি এই গুণ বোৰ পাওঁ। অৰ্থাৎ আমাৰ সাত্ত্বিক ৰূপ। আৰু এই আধ্যাত্মিক পৰিসৰ শাৰীৰিক, মানসিক আৰু বৌদ্ধিক পৰিসৰৰো উদ্ভৰ্ত। আমাৰ জ্ঞান অজ্ঞতাৰ আৱৰণেৰে ঢাক খাই থাকে। আৰু সেয়েহে আমি জীৱনৰ বেছি ভাগ সময় বিভ্ৰান্ত হৈ পৰ কৰোঁ। যি মূহুৰ্ততে এই অজ্ঞতাৰ পৰ্দা খন আমাৰ সন্মুখৰ পৰা উঠি যায়, আমি আমাৰ জীৱনৰ মহত্ব আৰু দায়িত্ব উপলব্ধি কৰিবলৈ লও। স্বামী বিবেকানন্দই কৈছিল – আমি নিজক, আনক, সকলোকে তেওঁৰ প্ৰকৃত স্বৰূপ নো কি সেই বিষয়ে জনাত সহায় কৰিব লাগে, আমাৰ শুই থকা সচেতনতাক জগাব লাগে, তেতিয়াহে আমি আমাৰ প্ৰকৃত শক্তিৰ উমান পাম। তেতিয়া নিজে নিজেই আমাৰ ওচৰলৈ ক্ষমতা, মহত্বতা, পবিত্ৰতা, ভদ্ৰতা আৰু সেই সকলো খিনি আহিব, যিয়ে আমাৰ মাজত এক ঐশ্বৰিক ব্যক্তিত্ব গঢ়ি তুলিব। মানুহ হিচাপে আমাৰ মাজৰ এই শক্তি খিনিক চিনি পাই জগাই তোলাতো আমাৰ কৰ্তব্য। বহুতে ভাবে, আমি আধ্যাত্মিকতাত যদি নিজকে সমৰ্পন কৰি দিও তেন্তে আমি বৰ্তমানৰ লগত খাপ খাই চলিব নোৱাৰিম, এই ধৰণৰ কাম বোৰ কেৱল সন্যাস লোৱা সকলে হে পাৰে, কিন্তু ই এক গোকোট মিছা। আমি যি, সেইটোতে যদি আমি নিজক সম্পূৰ্ণ ৰূপে সঁপি দিওঁ, তেন্তে আমি নিশ্চয়কৈ বহুত সলনি হৈ পৰিম। যদি এজন ছাত্ৰই নিজৰ মাজৰ সেই অক্ষৰ পুৰুষ জনক চিনি পায়, তেন্তে তেওঁ এজন ভাল ছাত্ৰ হৈ পৰিব, যদি এজন উকিলে তেওঁৰ মাজৰ সেই অক্ষৰ পুৰুষ জনক চিনি পায়, তেন্তে তেওঁ এজন বেছি ভাল উকিল হ'ব পাৰিব

। নিজৰ ভিতৰৰ নিজৰ জনক চিনি পাবলৈ ললেই আমি যিয়েই কৰি নাথাকো কয়, আমি সেই ক্ষেত্ৰত আৰু বেছি ভাল হব পাৰিম । কিন্তু এইটো কৰিম কি দৰে ? আমাৰ ভিতৰৰ অজ্ঞানতা সমূহক দূৰ কৰি । আৰু এই অজ্ঞানতা খিনি নো কি ? আমাৰ মনৰ অপবিত্ৰতা খিনিয়েই আমাৰ অজ্ঞতা । অৰ্থাৎ কাম, ক্ৰোধ, লোভ, মোহ , অহংকাৰ আৰু ঈৰ্ষা এই ছয় অপ শক্তিক যেতিয়াই আমি আমাৰ মাজৰ পৰা আতৰ কৰিব পাৰিম, তেতিয়াই আমি নিজক চিনি পাবলৈ সক্ষম হম ।

বৰ সহজে কৈ দিয়া হ'ল, নহয়নে ! এই ছয় অপ শক্তিক আতৰালেই সব হৈ যাব বুলি , কিন্তু আজিৰ এই পৃথিৱীত আতৰাম কেনেকৈ ইহতক ? অতি সহজ, কিন্তু অলপ টান চাৰিটা উপায়েৰে ।

• ভক্তিৰে নিজৰ কাম কৰিবলৈ লোৱা, অৰ্থাৎ আমি নিজৰ জীৱিকাক ভাল পাব লাগিব, নহলে ভাল পোৱা কামটোকেই জীৱিকা বনাব লাগিব । নহলে এনে কোনোৱেই উপাই নাই যাৰ যোগেদি আমাৰ কৰ্ম জীৱন সুখকৰ হব । বৰ্তমান সময়ত যদি নিজৰ জীৱিকাক লৈ আপুনি অত্যন্তই দুখী, তেন্তে এতিয়াই নিজৰ ভাল পোৱা কামটোৰ বিষয়ে ভাবক, কি দৰে তাক জীৱিকালৈ ৰূপান্তৰ কৰিব পাৰি তাৰ বাবে পৰিকল্পনা কৰক আৰু এৰি দিয়ক, এমাহ কষ্ট হব, দুমাহ কষ্ট হব, ঘৰৰ মানুহে, সমাজৰ মানুহে হাহিব, হাঁহক , কথা নাই, কিন্তু আপুনি সুখী হব । আৰু নিজে ভাল পাই যেতিয়া কিবা এটা কাম কৰা হয়, তেতিয়া নিজৰ লগতে আন দহ জনলৈও সুখ আৰু উন্নতি বিয়পে ।

• ভাল বেয়াৰ পাৰ্থক্য চিনিবলৈ লোৱা । যেতিয়াই অনুভব হয় যে এই কাম টো কৰিলে ভাল নহব নেকি, নকৰিব । বিশ্বাস কৰক, কোনোবা এজন যিমনেই ডাঙৰ চোৰ বা ডকাইত নহওক লাগিলে, এবাৰ হলেও তাৰ তেনে কাম কৰাৰ আগত আন্ত মনত সেই কাম টো যে বেয়া সেই ভাব টো আহেই । সেই ভাব টো যিমান পাৰি মানি বেয়া কাম বোৰৰ পৰা আতৰত থাকিবলৈ লওঁক, চাব এক বেলেগ অনুভূতি লাভ কৰিব ।

• নিঃস্বার্থ ভাবে কাম কৰিবলৈ লোৱা । স্বার্থ নোহোৱাকৈ অফিছত গুদ মৰ্ণিং কৈ চাব চোন, স্বার্থ নোহোৱাকৈ আনৰ খবৰ লবলৈ লব চোন, স্বার্থ নোহোৱাকৈ মানুহক ভাল পাবলৈ লব চোন .. কেৱল এমাহ কৰি চাওঁক, নিজে নোকোৱাকৈও বেলেগে ভাল পাই আপোনাৰ বাবে কাম কৰিবলৈ লব ।

• দৈনিক ধ্যান কৰিবলৈ লোৱা । অৰ্থাৎ দৈনিক ভাবে অলপ সময় একো নভবাকৈ আৰু অলপ সময় কেৱল ভাবি নিজৰ লগত পাৰ কৰিবলৈ লোৱা । এতিয়া একো নভবাকৈ থকা কথা টো বাক ওপৰত কৈ অহা কৈছে, কিন্তু নিজৰ লগত ভবা টো নো কি ? সমস্যা বোৰৰ বিষয়ে দুচিন্তা কৰা নেকি? উহো, নহয়, নিজৰ লগত ভবা মানে এইটোৱেই যে নিজক প্ৰশ্ন সোধা, নিজক জনা, নিজৰ আটাইতকৈ ভাল আৰু বেয়া গুণ বোৰৰ বিষয়ে জনা, নিজৰ কালইৰ আৰু আজিৰ ৰূপ টোক তুলনা কৰা , এক অৰ্থাৎ কবলৈ গলে নিজক সম্পূৰ্ণ ৰূপে বিশ্লেষণ কৰিবলৈ লোৱা ।

যেতিয়াৰ পৰাই আমি এইখিনি কৰিবলৈ লম, আমাৰ জীৱন টো কেতিয়াও একে হৈ নাথাকে । সচাঁ কথা, এইয়া কবলৈ সহজ, হয়তো এদিন দুদিন এইবোৰ কৰিবও পাৰি, কিন্তু হ'ল বুলি নো সদাই কৰিব পাৰি নে? ঠিক এনেকুৱা ধৰণৰ চিন্তা এটাই এই মুহূৰ্তত মনলৈ আহিছে চাগৈ আপোনাৰ । আহিবই, কিন্তু, ভুকুতে কল টো পকাবলৈ নিবিচাৰি যদি সদাই অলপ অলপ কৈ এখুজ দুখুজ কৈ আগ বঢ়া যায়, তেতিয়া লাহে লাহে মনলৈ এনে বাহানা অহাও বন্ধ হব, আৰু আপোনাৰ বাবে অসম্ভৱ বুলিও একো নাথাকিব ..