মনোজগৎ ও মনোবিজ্ঞানী

'দুশ্চিন্তা বার্ধক্যকে ত্বরান্বিত করে।'[২]

এই বাণীর নিচে যদি পশ্চিমা কোনো বিজ্ঞানী বা দার্শনিকে নাম লেখা থাকে, তাহলে অনেকে শিহরিত শব্দে 'ওয়াও (ওঠ)..ওয়াও (ওঠ)' করে উঠবে। কী দারুণ সত্য কথা! এমন করে যে তারা বলতে পারেন! যদি বলি, এ বাণী ডেল কার্নেগি, রবিন শর্মা, এপিজে আবদুল কালামের কিংবা কোনো নামকরা মনোবিজ্ঞানীর, তাহলে সবাই বলবে– অসাধারণ তো! এ জন্যই তো তাদের বই মিলিয়নে-মিলিয়নে বিক্রি হয়। নিখাদ মুগ্ধতায় তাদের প্রশংসা করবে। নিজেদের ভুবনে তাদের স্বাগত জানাবে।

কিন্তু যদি বলি– এটি হাদিসের বাণী, তখন কি করবে জানেন? ভ্রুকুঞ্চিত ভঙ্গিকে বলবে– 'ও! কোনো ওয়াজে মনে হয় শুনেছিলাম। অবাঞ্ছিত 'পরমুগ্ধতা' ভিমরুলের মতো আমাদের ছেঁকে ধরেছে। ঘরের সম্পদ হাতের কাছে ঢের পড়ে আছে। একটু হাত বাড়ালেই আঁচলভরে নিতে পারব, কিন্তু ওগুলোকে মনে হয় খুব সস্তা, খড়কুটোর স্তূপ।

দুশ্চিন্তা মানুষকে কুরে-কুরে খেয়ে শেষ করে, ত্বরান্বিত করে বার্ধক্যকে– সে কথা আজ ছোটো-বড়ো সবাই জানে। দুশ্চিন্তা দূর করার জন্য কত প্রকল্প, কত বই-পুস্তক, কত ক্লিনিক, কত কত মনোবিজ্ঞানের কোর্স! কত কাঠখড় পোড়ানো! দুশ্চিন্তা মানুষকে বুড়িয়ে দেয়– এ কথা আধুনিক মনোবিজ্ঞানের আবিষ্কার বা থিউরি নয়। আজ থেকে চোদ্দোশো বছর পূর্বে বলে দিয়ে গেছেন শান্তির অগ্রদূত মুহাম্মদ ﷺ। সেই সঙ্গে দুঃখ ও দুশ্চিন্তা কেন এবং কীভাবে সৃষ্টি হয়? সেটাও বাতলে দিয়েছেন– দুনিয়ার প্রতি অতিআগ্রহ দুশ্চিন্তা বাড়িয়ে দেয়।[৩]

সুন্দর-স্বর্গীয়-শান্তিময় একটি জগৎ ও মনোজগৎ রচনার জন্য প্রেরিত হয়েছিলেন আমাদের প্রিয় রাসূল ﷺ। সেই প্রেরণ-লক্ষ্যের স্বভাবদাবি ছিল– তিনি একজন দক্ষ মনোবিজ্ঞানীর ভূমিকায় অবতীর্ণ হবেন। কারণ, প্রতিটি মানুষের চেহারা-সুরত যেমন ভিন্ন, তেমনিভাবে তাদের চিন্তাধারা

---

২. আল-মাকাছিদুল হাসানা, আল্লামা সাখাভি।

৩. বায়হাকি, মুসনাদে আহমদ।

তখন একটি চড়ুই নজরে পড়ল। খুব দুর্বল, উড়ালশক্তিহীন। তার প্রতি আমার খুব মায়া হলো। চোখ-মন ভিজে এলো হঠাৎ-ই। খুব ভাবলাম– এমন বিরান ভূমিতে এমন দুর্বল চড়ুইটি খাবার কীভাবে পাবে, বাঁচবে কীভাবে? ভাবনার ভাঁজটা চেহারা থেকে মুছে যাওয়ার আগেই দেখি, আরেক চড়ুই এসে উপস্থিত। ঠোঁটে শক্ত করে চেপে আছে কিছু জিনিস। পঙ্গু চড়ুইটির পাশে আসার সাথে সাথেই ঠোঁটের জিনিসগুলো পড়ে গেল টুপ করে। অমনি পঙ্গু চড়ুইটি তা উঠিয়ে খেয়ে নিল। তারপর উড়ে গেল সুস্থ-শক্তি চড়ুইটি।

এ দৃশ্য দেখে উচ্চস্বরে বললাম– "সুবহানাল্লাহ! আল্লাহ যদি বিরান ভূমিতে পড়ে থাকা একটি পঙ্গু পাখিকে এভাবে রিজিক দিতে পারেন, তাহলে আমার মতো মানুষ কেন দেশ থেকে দেশান্তরে চষে বেড়াবে?" এ ভাবনার ভেতর আচ্ছন্ন হয়ে ফিরে এলাম।'

ঘটনা শুনে ইবরাহিম বিন আদহাম বললেন– 'শফিক! তুমি পঙ্গু পাখির মতো হতে চাইলে কেন? তুমি তো চাইলে সে পাখি হতে পারবে, যে বাহুশক্তি ব্যয় করে নিজেও খায়, অপরকেও খাওয়ায়।' এ কথা শোনার সাথে সাথে শফিক বালখি ইবরাহিমের হাতে চুমু খেয়ে বললেন– 'আবু ইসহাক! আপনি আমার চোখের মোটা পর্দা সরিয়ে দিয়েছেন। আপনি যা বলেছেন, তা-ই সত্য, বিধিবদ্ধ ও প্রজ্ঞাময়।'

একই ঘটনা থেকে একজন নিলেন সাহসের সবক, আরেকজন হীনম্মন্যতার। একেই বলে চিন্তার সার, চিন্তার ধার।

আরবি সাহিত্যে হাস্যরসাত্মক গল্পের একটি প্রসিদ্ধ চরিত্র আছে– নাম জুহা। তাকে ঘিরে ফাঁদা হয়েছে নানান মজার মজার গল্প। তারই একটা গল্প বলছি, যা আমাদের চিন্তাকে টনটন উত্তেজনায় চাঙ্গা করে তুলবে।

বন্ধুদের মধ্যে তর্ক চলছে। বিষয়, পৃথিবীর সবচেয়ে দামি বস্তু কী? এমন তুঙ্গস্পর্শী তুমুল তর্কে জুহার নীরবতা দেখে বন্ধুরা অবাক! একজন বলল– 'জুহা! তুমি তো পণ্ডিত মানুষ। বিতর্কিত বিষয়ে তুমি যে কিছুই বলছ না? একটু মুখটা খোলো, দোস্ত!'

জুহা নিঃসংকোচে জবাব দিলো– 'উপদেশকেই আমি পৃথিবীর সবচে দামি বস্তু মনে করি।'

বন্ধুরা এ উত্তর নিয়ে চিন্তা করল। আরেক বন্ধু সকৌতূহলে– 'তাহলে কোন বস্তুটিকে পৃথিবীতে মূল্যহীন মনে করো তুমি?' 'আমি মনে করি– উপদেশই সেই বস্তু, পৃথিবীতে যার এক পয়সারও মূল্য নেই!' বলল জুহা।

পৃথিবীতে কিছু কিছু মানুষ আছে, যাদের রাশি রাশি আবিরের মতো সূর্যসঙ্কাশ চিন্তাশক্তি। বাজের মতো তীক্ষ্ম দৃষ্টিতে খুঁটিয়ে খুঁটিয়ে দেখতে চায় জীবনগ্রন্থের সবকিছু বা অনেক কিছু। এমন চিন্তাশক্তির চর্চা উদ্দীপনায় চাঙ্গিয়ে তুলতে পারে সমস্ত অন্তরাত্মা– নিজের ও পরের।

চিন্তাগড়া বা সৃষ্টিশীল চিন্তাশক্তির কারণে যে একটি মামুলি বিষয়ও অসাধারণ অনন্যতা পায়, তা তুলে ধরতে দু-চারটি অণুগল্প ও ইতিহাসখণ্ডের বয়ান দিচ্ছি। একাগ্র-অন্বেষী মন নিয়ে পড়ে দেখুন, কেমন লাগে।

নবিদের প্রজ্ঞাদৃষ্টির একটি দীপ্তিমান দিক হলো, তারা 'না'কে 'হ্যাঁ'র মতো করে দেখতে জানেন। কারণ, আল্লাহর এ পৃথিবীতে কোনো বিষয়ই নিষ্ঠুর পর্যায়ের সম্ভাবনাহীন নয়। সব অসম্ভবের ভেতরও ক্ষীণ সম্ভাব্যতা লুকিয়ে থাকে। লুকিয়ে থাকা জিনিসটা দেখার জন্য যে তীক্ষ্ম আলো দরকার, তা নবিদের থাকে পর্যাপ্ত রকম। এ জন্যই তারা দেখেন।

মক্কা থেকে তায়েফ যাওয়ার পথে নবিজি ﷺ একটি দুর্গম সরু পাহাড়ি পথ অতিক্রম করছিলেন। তিনি সাথিদের জিজ্ঞাসা করলেন– 'এ পথের নাম কী?' তারা বলল– 'আজ জয়্যিকাহ' (অর্থ, মুশকিল)। তিনি বললেন– 'না না; বরং তার নাম "আল-ইউসরা" (অর্থ : সহজ)।'[১]

কী চমৎকার চিন্তাভঙ্গি দেখুন তো! মুহূর্তেই তিনি 'নেতি'কে 'ইতি' দিয়ে পরিবর্তন করে দিলেন। সফর-ক্লান্তির যন্ত্রণাবোধকে ঝরঝরে হালকা করে তোলার জন্য তিনি মিষ্টি চালে বললেন– পথ কীভাবে কঠিন-দুর্গম হয়? মুসাফিরের পথ তো হবে সহজ-ঝরঝরে-সুগম।

শফিক বালখি (মৃত, ১৯৪ হি.) ও ইবরাহিম বিন আদহাম (মৃত, ১৬২ হি.) ছিলেন সমসাময়িক ব্যক্তি। শফিক বালখি একজন বিখ্যাত দুনিয়াবিমুখ সুফি। ইবরাহিম বিন আদহাম বিশাল বাদশাহি ছেড়ে দরবেশি অবলম্বনকারী একজন বিখ্যাত দৃষ্টান্ত স্থাপন সৃষ্টিকারী ব্যক্তিত্ব। বয়সে ও অভিজ্ঞতায় বড়ো ছিলেন ইবরাহিম বিন আদহাম। অনুজ শফিক বালখি তাকে খুবই শ্রদ্ধা করতেন।

একবার এক বাণিজ্য সফরে বের হচ্ছিলেন শফিক বালখি। তার আগে একটু সাক্ষাৎ করতে এলেন অগ্রজ ইবরাহিম বিন আদহামের সঙ্গে। সাক্ষাতের অল্প কদিনের মধ্যে বালখিকে মসজিদে দেখতে পেয়ে ইবরাহিম আশ্চর্য হয়ে প্রশ্ন করলেন– 'এত অল্প সময়ে আপনি সফর থেকে ফিরে এলেন?' বালখি খুলে বললেন তার দেখা রোমঞ্চকর ঘটনাটি–

'কিছু দূর গিয়ে যেখানে পৌঁছাই, তা ছিল নিতান্ত অনাবাদি জায়গা। জন নেই, প্রাণী নেই। ধু-ধু মরু, খা খা বালিয়াড়ি। কিছুক্ষণের মধ্যেই রাত নেমে এলো। আমি শিবির স্থাপন করলাম।

---

১. ইবনে ইসহাক।

চিন্তা করা, চিন্তা গড়া

চিন্তা শুধু করলে হয় না; চিন্তা গড়তেও হয়।

চিন্তা গড়া মানে নিজের মানসিকতাকে এমনভাবে প্রশিক্ষণ দিয়ে গড়ে তোলা, যাতে চারপাশের সবকিছু থেকে শিক্ষা অর্জন করা সম্ভব হয়। চারপাশ থেকে শিক্ষা গ্রহণ করার মেজাজ ও রুচি একদিকে যেমন মানুষের চিন্তানৈতিক অগ্রগতিকে ত্বরান্বিত করে, তেমনি মানসিক অবসাদ থেকে তাকে দেয় নিস্তার, প্রতিভাজগৎকে দেয় বিস্তার।

চিন্তাশীল ও চিন্তক মানুষটি হয় সম্পূর্ণ ভিন্ন। সে দিলের জানালার বাইরে দৃষ্টিটা একটু মেলে ধরে বলেই বাইরের রং-জগৎ তার ভেতরে প্রবেশ করে। তার বুকের অনেকটা জায়গা জুড়ে শুধু রং আর রং; শাদা, সবুজ, হলুদ, আকাশি। সৎ চিন্তাশীল ব্যক্তির প্রসন্ন চোখ-মুখ দেখে মনে হয় সোনালি যুগের একখানা জলরঙা ছবি। তার স্বপ্নীল চাহনি যেন চাঁদের আসরে গেয়ে উঠে সরস কাহিনির মধু মধু গান।

প্রত্যেক মানুষকে নিজের চিন্তাশক্তির ব্যাপারে হতে হয় জাগ্রতমস্তিষ্ক। চিন্তাশক্তিকে করতে হয় সর্বোচ্চ শাণিত-তেজ। আর এভাবে ক্রমান্বয়ে নিজের চিন্তা বিশুদ্ধ হয়, হয় ঋদ্ধ ও পরিপুষ্ট। বিশুদ্ধ চিন্তার ওপরই প্রতিষ্ঠিত হয় সুমহান কর্মের সুউচ্চ প্রাসাদ। চিন্তা শুদ্ধ হলে কর্মের যাত্রা হয় সঠিক ও গন্তব্যমুখী। গন্তব্যমুখী যাত্রাই একমাত্র পথিককে নিয়ে যেতে পারে আখেরি মনজিলের সোনালি সোপানে।

সমস্ত সমস্যা প্রথমে সৃষ্টি হয় মানুষের মন ও মননে। তাই মানুষ চাইলে তাকে মনের ভেতরেই সমাধি দিতে পারে। তবে এ জন্য দরকার অসাধারণ চিন্তাশক্তি। চিন্তাশক্তি সঞ্চয়ের জন্য দরকার চিন্তার সঠিক শীলন ও অনুশীলন। চিন্তার শুদ্ধি ও সমৃদ্ধির নিক্তিতে মেপেই বলা যায় একজন মানুষ কতটুকু সম্পন্ন, কতটুকু সম্পূর্ণ।

সূচিপত্র

চিন্তা করা, চিন্তা গড়া	১১
মনোজগৎ ও মনোবিজ্ঞানী	১৫
ভাবনার ভাঁজে ভাঁজে	২০
জানার ব্যগ্রতা	২৩
আত্মবিশ্বাস, বিশ্বাসের আত্মা	২৬
বিশ্বজোড়া পাঠশালা মোর	৩১
কেমন তারুণ্য চাই?	৩৪
সুপারম্যান	৩৭
বিজয়ের জন্য	৪০
দূরত্ব বজায় রেখে চলা	৪৪
কষ্টের পরে নয়; কষ্টের সাথেই স্বস্তি	৪৮
দুই খরগোশের পেছনে দৌড়াতে নেই	৫২
ধৈর্য ধন, ধৈর্যই বীরত্ব	৫৫
অসার চাকচিক্য	৫৮
ভুল-স্বীকার পরিশীলনের সদর দরজা	৬১
ভুল-স্বীকারের 'রেওয়াজ' করি	৬৪
একটু ঝাঁজ, একটু 'ফাকজি মা আনতা কাজ'	৬৭
দুটি পা বা দুটি ক্রাচ	৭০
বুদ্ধিতে সিংহ বধ	৭৩
প্রেমের শক্তি, প্রেমের সৌন্দর্য	৭৭
ভালোবাসার বীজ	৮১
অঙ্কুর থেকে শিক্ষা	৮৪
পাষাণে পেষণ, মেহেদি পাতার রং	৮৬
শক্তিশালী প্রচারমাধ্যম	৮৯
সম্প্রীতি অর্জিত সম্পদ নয়, স্রষ্টার দান	৯১

লেখকের কথা

মানুষের পার্থিব জীবন যদিও খুব ছোট্ট-সংকীর্ণ, তবে স্বপ্ন তার আদিগন্ত বিস্তৃত। নানামাত্রিক স্বপ্নের মধ্যে সবচেয়ে চঞ্চল স্বপ্নটি হলো– জীবনটাকে নিপুণভাবে রচনা করা। এই নিপুণ রচনাকে আমরা বলি সফলতা। আর এরই জন্য মানুষ হাতে নেয় নানা উদ্যোগ, উদগ্র-উদ্দাম আয়োজন। এ আয়োজনের প্রতিটি পর্বে মানুষ স্বপ্নমুখর, সাধনাক্লিষ্ট, অভীষ্টজাগ্রত, প্রাপ্তি-রোমাঞ্চিত। প্রতিজন মানুষেরই তারুণ্যমদির স্বপ্ন– একটি সর্বাঙ্গীণ সফল জীবন, একটি সুন্দর সম্পন্ন জগৎ। এ সফলতা ধরার জন্য মানুষের চেতনায় থাকে তৃষ্ণা, চোখে স্বপ্ন, হৃদয়ে দাউ দাউ আবেগ।

চিন্তা-চেষ্টা-নিষ্ঠায় সম্পন্ন মানুষ, যিনি সৌন্দর্যপ্রবণ, সত্যান্বেষী ও সৃষ্টিমুখর, তিনিই মূলত সফল। এ রকম সফল, সম্পন্ন বড়ো মানুষরাই পারে উম্মাহ ও পৃথিবী গড়তে। আমাদের সামনে আগামী দিনের যে মহান উম্মাহ, বিশাল যে পৃথিবী, তার জুতসই নির্মাণের জন্য প্রয়োজন *সফলতার পাঠশালায়* ভর্তি হওয়া।

মানুষের জীবন সৃষ্টির এক অপার রহস্য! জীবন ও জগৎ নিয়ে মাঝেমধ্যে খুব ভাবি। ভাবনার পদ্মা-মেঘনার বৈরী স্রোতে ভাসতে থাকি কখনো কখনো। তখন নিজের ভেতর লুকিয়ে থাকা অস্ফুট শিল্পী সত্তাটা শিহরিত হয়ে ওঠে। সেই শিহরনগুলো শব্দিত হয়েছে কিছু আঙ্গিক পরিচয়হীন মুক্ত গদ্যে– সোশ্যাল মিডিয়ায় বা দৈনিকের পাতায়। গদ্যগুলোর একটি পোশাকি পরিচয় দাঁড় করিয়েছি 'জীবনের প্রজ্ঞাপাঠ'-এ। প্রজ্ঞার প্রথম পাঠ বেরিয়েছিল *চেতনার মিষ্টি সকাল* নামে। সে মিষ্টি সকালের মিষ্টি আলোর ফাঁক দিয়ে এখন উঁকি দিচ্ছে আমাদের *সফলতার পাঠশালা*।

আমার এই খাপছাড়া ম্লানমান গদ্যগুলো প্রকাশ করার আগ্রহ দেখিয়েছে উন্নত ও সম্ভ্রান্ত প্রকাশনা *গার্ডিয়ান পাবলিকেশন্স*। এটি আমার জন্য যথেষ্ট আনন্দের, গৌরবের। তাদের উদারতার প্রতি আমি মুগ্ধ ও কৃতজ্ঞ।

শুরুশেষ প্রশংসা যার জন্য, তিনিই মহামহিম আল্লাহ। আমাদের ক্ষুদ্র প্রয়াসগুলো তাঁর কাছে সুন্দর ও গৃহীত হলেই আমরা প্রকৃত সার্থক।

মুহাম্মাদ হাবীবুল্লাহ
চান্দগাঁও, চট্টগ্রাম
২৩ ডিসেম্বর ২০১৯

প্রকাশকের কথা

জীবনকে চালিয়ে নিচ্ছি যে যার মতো করে। পরিকল্পিত হোক, পরিকল্পনাহীন হোক– জীবন তো বহমান, চলছেই। যাপিত জীবনকে কতটা অর্থবহ করতে পারছি, বসুন্ধরাকে কতটা দিতে পারছি– জীবনবোধ সম্পর্কে জানাশোনা মানুষের কাছে সেটাই বড়ো প্রশ্ন। আপনি চাইলে সমাজের একজন প্রভাবক ফ্যাক্টর হয়ে হাজির হতে পারেন, নইলে কোটি কোটি বনি আদমের মতো স্বভাবসুলভ একজন নিরীহ মানুষ হয়ে জীবন কাটিয়ে দিতে পারেন।

তবে প্রভাবক হয়ে উঠতে হলে, সত্যিকারের 'মানুষ' হয়ে উঠতে হলে, অবশ্যই আপনাকে সুনির্দিষ্ট কিছু প্রক্রিয়ার চর্চা করতে হবে। অসংখ্যের মধ্যে গণনার পাত্র তো তারাই, যারা 'বিশেষ গুণ' দিয়ে বিশেষায়িত। এসব গুণের অনুশীলনে একজন মানুষের একটা সামষ্টিক চেহারা তৈরি হয়; লোকে যাকে 'চরিত্র' বলে চিহ্নিত করে। মানুষ হয়ে উঠতে এই 'চরিত্র' খুবই গুরুত্বপূর্ণ ফ্যাক্টর। জগৎ ও জীবনকে যারা কিনা নিয়ন্ত্রণ করতে চায়, এই অস্ত্রটার ব্যবহার তাদের জন্য অনিবার্য।

এই চরিত্রের অস্ত্র আবার নানান প্রেক্ষিতে ব্যবহার করতে হয়। কখনো একান্ত নিজের ওপর, কখনো পরিবার ও সমাজে, আবার কখনো বৃহৎ আঙ্গিকে। প্রেক্ষিত বুঝতে পারাটাও দরকারি ব্যাপার। অন্ধের হাতে অস্ত্র থেকেও লাভ নেই, ঠিকঠাক ব্যবহার করতে পারবে না; আখেরে তা কেবল ধ্বংসযজ্ঞই চালাবে।

এই চরিত্র-মাধুর্য দিয়েই বিশ্বাসীদের সফলতার জীবন নির্মিত হয়। ভিন্ন ভিন্ন প্রেক্ষিতের গুণাবলির চেহারা-চরিত্র কখনোই আপনাআপনি হৃদয়-জমিনে প্রোথিত হয় না; একটা সুনির্দিষ্ট কাঠামোর মধ্য দিয়ে শিখতে হয়। জনাব মুহাম্মাদ হাবীবুল্লাহ একটা পাঠশালা খুলেছেন; *সফলতার পাঠশালা*। এই পাঠশালায় আমরা জীবনঘনিষ্ঠ কিছু গুণাবলি শেখা ও বোঝার চেষ্টা করব।

সফলতার পাঠশালা গ্রন্থের সাথে সম্পৃক্ত সকলকে ধন্যবাদ ও কৃতজ্ঞতা জানাচ্ছি। বইটি পাঠকদের জীবন গঠনে এতটুকুও সহযোগী হলেও আমাদের পরিশ্রম সার্থক হবে।

নূর মোহাম্মাদ আবু তাহের
বাংলাবাজার, ঢাকা
১ ফেব্রুয়ারি, ২০২০

সফলতার পাঠশালা

মুহাম্মাদ হাবীবুল্লাহ

গার্ডিয়ান
পাবলিকেশনস