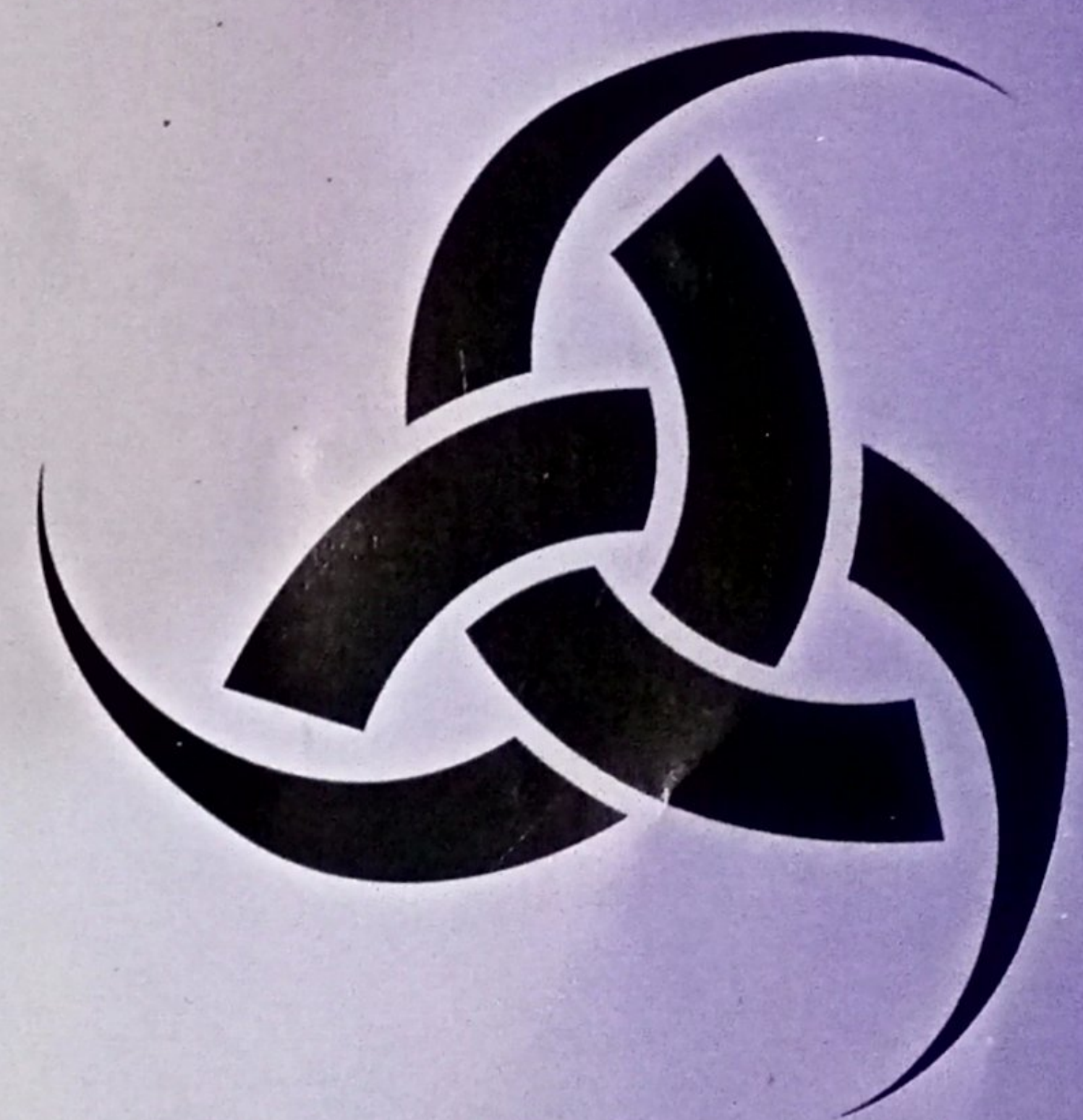
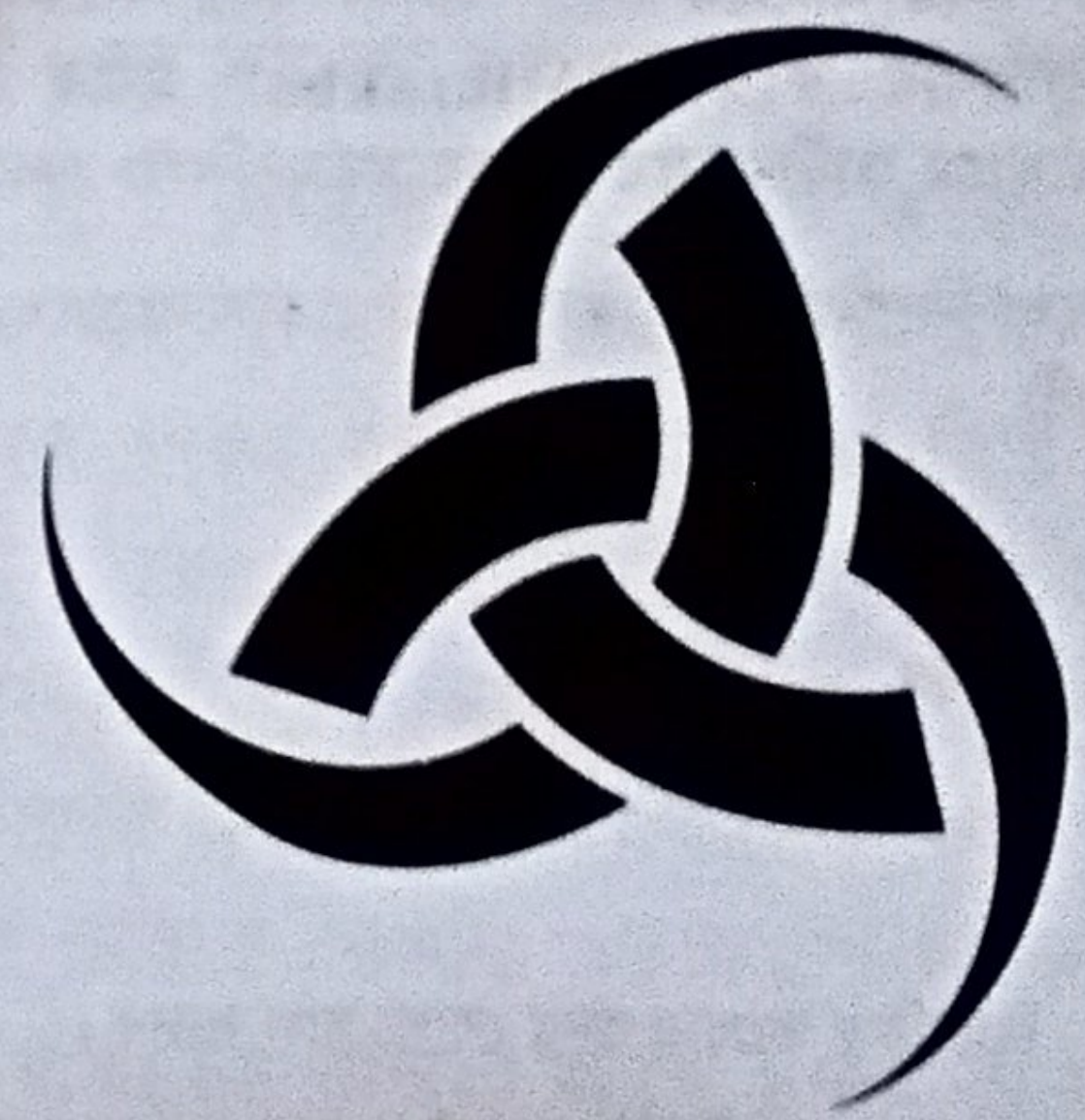


ଅଭ୍ୟାସ



Mikrakbo ପ୍ରକାଶନା

অভ্যাস





এই পুস্তিকাটি আমাদের মাধ্যমে প্রকাশিত অনেকগুলো পুস্তিকার মধ্যে একটি যা যুবদের নৈতিক চিন্তা বিকাশে গুরুত্ব প্রদান করে। "Mikrakbo" এই প্রকাশনাটি বাস্তবায়ন করেছে এবং এই প্রকাশনার মাধ্যমে কোর্স প্রদান করে থাকে। "Mikrakbo" এই কোর্সটির সার্বিক তত্ত্বাবধান করে। "Mikrakbo" হচ্ছে একটি সংগঠন যারা আন্তঃমন্ডলী কমিটির মাধ্যমে স্বাধীনভাবে বৃহত্তর ময়মনসিংহ এলাকায় কাজ করে।

"Mikrakbo" ইতিমধ্যে নিম্নলিখিত পুস্তিকাসমূহ প্রকাশ করেছে;

১. রাজা এবং ফুলকুমারী
২. বন্ধুত্ব
৩. আবেগ
৪. স্বাধীনতা ও দায়িত্বশীলতা
৫. অভ্যাস

বিস্তারিত তথ্যের জন্য যোগাযোগ করুন :

Mikrakbo

অয়নিকা ভবন

বাসা নং ৫/আই

ব্রিষ্টানপাড়া, জয়নুল আবেদীন রোড

কাঁচিখুলি, ময়মনসিংহ



এই প্রকাশনাটি ক্রিয়েটিভ কমন্স থেকে লাইসেন্স প্রাপ্ত
এটি স্বাধীনভাবে ব্যবহার করার জন্য কিন্তু কোন পরিবর্তন বা বিক্রির জন্য নয়।

কিভাবে আমি ভালমন্দ জানব ?

ছোট শিশু কাঁদে কেন ? কারণ তারা কিছু চায়। তারা অপেক্ষা করতে জানেনা। তারা নিজের চাহিদা সামলাতে পারেনা। সেটা সম্পূর্ণ স্বাভাবিক। আমরা যখন বড় হই তখন আমরা অপেক্ষা করতে এবং চাহিদা সামলাতে শিখি। কোন সময় কোন চাহিদা উপযুক্ত এবং অনুপযুক্ত সেটাও শিখে থাকি।

আমরা কিভাবে এসব কিছু শিখি ?

শিখি আমাদের মা-বাবার সাহায্যে এবং কিছু অভিজ্ঞতা থেকে। যেটা ভাল (উপযুক্ত) এবং যেটা মন্দ (অনুপযুক্ত) এই দু'টোর মধ্যে পার্থক্য করতে শিখি। আর এভাবেই আমাদের মধ্যে অভ্যাস সৃষ্টি হয়। যার মাধ্যমে ভাল কিছু ধরে রাখি এবং মন্দ কিছু ত্যাগ করি।

যা মনে হয় তা সব সময় সঠিক নয়

মানুষের সব সময় দু'টি দিক থাকে। একটি অভ্যন্তরীণ এবং অন্যটি বাহ্যিক। একজন ভালো ব্যক্তিরও অশুচি মন থাকতে পারে। জাগতিক দিক দিয়ে গরিব ব্যক্তিও মানসিক দিক দিয়ে ধনী হতে পারে। কিছু লোক আছে যাদের চেহারা অনেক সুন্দর কিন্তু মনমানসিকতা অনেক বিশ্রী। আবার এমন লোকও আছে যাদের চেহারা কুৎসিত তাদের মনমানসিকতা অনেক ভাল। বাহ্যিক দিকের যেমন কিছু অভ্যাস রয়েছে তেমনি অভ্যন্তরীণ দিকেরও কিছু অভ্যাস আছে। এ দু'টোর মধ্যে কি পার্থক্য আছে ? সমস্যা হচ্ছে বেশীর ভাগ সময় যা মন্দ তা ভাল ও আকর্ষণীয় মনে হয় এবং যা ভাল তা একঘেয়েমী ও স্লান মনে হয়। আমরা কিভাবে জানব কোনটা ভাল এবং কোনটা মন্দ ? প্রকৃতপক্ষে ভাল অভ্যাস অনেকাংশে সঠিক জ্ঞান থেকে আসে। আর সম্ভবত এই জ্ঞান তোমার মধ্যে আগে থেকেই আছে। চলো আমরা নিম্নলিখিত উদাহরণ এবং প্রশ্নের উত্তরের মাধ্যমে এর যাচাই করি -

১.

শুভ খেতে অনেক পছন্দ করে। সে দুইবার নাস্তা খায়। একবার হচ্ছে সে যখন ঘুম থেকে উঠে আর আরেক বার হচ্ছে নয়টায়। সাধারণত সকালের মধ্যে সে এক প্যাকেট চিপস্ খায় এবং মাঝে মাঝে সিঙ্গারা ও সমচাসহ চা-ও খায়। ১:০০ টায় দুপুরের খাবার খায়। কিন্তু সে সব্জি পছন্দ করেনা সে সবসময় মাংস এবং ভাজা করা খাবার খেতে পছন্দ করে। আসল কথা হচ্ছে সে দুপুরে বেশী খায়না। কারণ সে অসময়ে অনেক ফাস্টফুড খায়। তাছাড়া মিষ্টি দোকান দেখলে সে অবশ্যই দু'একটা মিষ্টি কিনে খায়। সন্ধ্যা সময় সে আবার ভাত খায়। ফলে সে বেশ মোটা হয়েছে। মাঝে মাঝে সে চিন্তা করে তার ওজন কমানো দরকার কিন্তু সে পারেনা। কারণ চেষ্টা করলেই ক্ষুধা লাগে। শুভ'র সমস্যা কি? তার কি করা উচিত? সে কিভাবে করবে?

২.

কল্পনা একজন ছাত্রী। তার মোবাইলে যতজনের কল আসে সে সবার সাথেই আলাপ করে। মাঝে মাঝে একজন অপরিচিত ছেলে কল করে তার নাম এবং সে কি করে জানতে চায়। কল্পনা উত্তর দেয় তার নাম বলার দরকার নেই এবং জিজ্ঞাসা করে কেন তাকে কল করেছে। কল বন্ধ করতে বেশ কিছু সময় লাগে কারণ তাদের অনেক কথা আছে এবং অনেকবার মিষ্টি আলাপ করে। ইদানিং একজন অপরিচিত গম্ভীর গলার ছেলে প্রত্যেক সন্ধ্যায় কল করে। ছেলেটি বলে সে একা এবং কল্পনা ছাড়া তার আলাপ করার কেউ নেই। কল্পনা মনে করে ছেলেটি অনেক ভাল এবং সেও তাকে মিস কল দিতে শুরু করেছে। এভাবে দুজনের মধ্যে মিস্ কল দেওয়া চলতে থাকে। কল্পনা তখনও জানেনা সে কি করে। কারণ ছেলেটি ভিন্দুধর্মী এবং তার সাথে দেখা করতে চায়।

কল্পনার পরিস্থিতির বিষয়ে তোমার মতামত কি? সে তখন কি করবে? এই সবকিছু সে কিভাবে সামলাবে?

৪

প্রভু নাকি দাস?

অভ্যাস ইতিবাচক এবং নেতিবাচক দুটোই হতে পারে। যা বুঝা কঠিন নয়। কিন্তু অভ্যাস ত্যাগ করা কঠিন। যার কারণে তোমার অভ্যাস ভাল হতে হবে। “অভ্যাস হচ্ছে দাসদের মধ্যে উৎকৃষ্ট এবং মালিকদের মধ্যে নিকৃষ্ট।” এই কথাটি একটু ভেবে দেখ।

“তোমার চিন্তা ইতিবাচক হোক, কারণ তোমার চিন্তা থেকে আসে তোমার কথা।

তোমার কথাগুলো ইতিবাচক হোক, কারণ তোমার কথা থেকে আসে তোমার আচরণ।

তোমার আচরণ ইতিবাচক হোক, কারণ তোমার আচরণ থেকে আসে তোমার অভ্যাস।

তোমার অভ্যাস ইতিবাচক হোক, কারণ তোমার অভ্যাস থেকে আসে তোমার মূল্যবোধ।

তোমার মূল্যবোধ ইতিবাচক হোক, কারণ তোমার মূল্যবোধ থেকে আসে তোমার ভাগ্য।”

-মহাত্মা গান্ধী

ইতিবাচক বলতে কি বুঝি? শুধু যেটি ভাল লাগে? নাকি মানুষ যা ভাল বলে সেটি? তোমার নিজের জন্য কি ধরনের ভাগ্য আশা কর?

ভাগ্য থেকে শুরু করে অভ্যাস, আচরণ ক্ষমা এবং পরিশেষে চিন্তায় যাও। সেটা করে তুমি কি খুজে পাও?

৫

অভ্যাস যেভাবে কাজ করে

আমাদের বয়স যখন বাড়ে তখন আমাদের শরীরের পরিবর্তন হয়। আর তখন আমাদের শৈশবকালের সমাপ্তি ঘটে। সেটা আমাদের উপর নির্ভর করেনা। কিন্তু আমাদের মনের বিকাশ অনেকাংশে আমাদের উপর নির্ভর করে।

এই উদাহরণটি লক্ষ্য কর

তোমাকে বলা হয়েছে তুমি যদি রীতিমত দাঁত ব্রাশ না কর তাহলে তোমার দাঁত নষ্ট হবে (সেটি হচ্ছে তোমার তথ্য)। তুমি দেখ যে তোমার মা-বাবা সকাল সন্ধ্যা দাঁত ব্রাশ করে (সেটি তোমার আদর্শ)। ব্রাশ করতে তোমার ভাল লাগে না কিন্তু ব্রাশ করা ভাল বলে সেটি তুমি কর (সেটি তোমার ইচ্ছাশক্তি)। এখন তুমি বড় হয়ে গেছ তাই দাঁত ব্রাশ না করে ঘুমানোর কথা তুমি চিন্তা করতে পারনা (আর এটাই হচ্ছে তোমার অভ্যাস)। যখন আমরা দ্বন্দ্ব পড়ি তখন অভ্যাস আমাদের সাহায্য করে। ভাল অভ্যাস দ্বারা আমি আমার ইচ্ছাশক্তি চর্চা করি। যখন আমি এমন কিছু করতে চাই- যা সঠিক নয়, তখন যেন সেটি ব্যবহার করতে পারি।

তুমি কি কোন উদাহরণ দিতে পার?

বদ্ অভ্যাস

নিম্নে ৭টি বদ্ অভ্যাস দেওয়া হলো। তুমি কি কোনটি চিনতে পাচ্ছ?

১. ব্যক্তিগত দায়িত্ব অস্বীকার করাঃ

তোমার সিদ্ধান্তগুলো বেশ গুরুত্বপূর্ণ। তুমি যত বড় হবে তত বেশী নিজের সিদ্ধান্তে চলবে। পছন্দ করার সুযোগ প্রায় সবসময় থাকে। আর যদি না থাকে তার কারণ সম্ভবত পূর্ব সিদ্ধান্তের মধ্যে আছে। তুমি যদি সর্বদা তোমার সম্পর্ক, পড়াশুনা বা অন্য কিছুতে ব্যর্থ হও তবে তোমাকে চিন্তা করতে হবে তুমি আসলে কি চাও। যতদিন তুমি তোমার কাজের জন্য দায়িত্ব না নিবে ততদিন কোন পরিবর্তন আসবেনা।

২. সাহায্যের প্রয়োজনে সাহায্য না চাওয়াঃ

দায়িত্ব নেওয়া ভাল কিন্তু নিজের সীমাবদ্ধতা স্বীকার কর। নিজের কাজ নিজে করা ভাল কিন্তু যখন সাহায্যের প্রয়োজন তখন সেটা স্বীকার করা আরও ভাল। সবচেয়ে বড় কথা সাহায্য চাওয়ার জন্য সাহসের প্রয়োজন। অবশ্যই সেটি সহজ নয়। কিন্তু একথা মনে রেখ, কেউই একা সবকিছু করতে পারেনা। যদি তুমি কারও পরামর্শ না নিয়ে বিপদে পড় তাহলে সেটি একমাত্র তোমার দোষ।

৩. অন্যের সিদ্ধান্ত অনুসারে চলাঃ

পরামর্শ চাওয়া ভাল কিন্তু সিদ্ধান্ত নিজেকে নিতে হয়। অন্যের সিদ্ধান্ত অনুসারে চলা খুব সহজ কেননা সমস্যা হলে তাদের দোষারোপ করা যায়। কিন্তু একথা মনে রেখ, সমস্যাটি ঘটে তোমার জীবনে, তাদের নয়। নিজে সিদ্ধান্ত নিলে তুমি নিজেই দায়িত্ব বহন কর কিন্তু তুমি স্বাধীনতাও লাভ কর। এভাবে তোমাকে চিন্তা করে দেখতে হবে; আমার মতে কোনটি ঠিক এবং গুরুত্বপূর্ণ।

৪. বাধাগ্রস্ত হলে থেমে যাওয়াঃ

সিদ্ধান্ত নেওয়া ভাল কিন্তু সেগুলো ধরে রাখতে হয়। অভ্যাসগুলোর মধ্যে এটাই সব চাইতে গুরুত্বপূর্ণঃ ভাল না লাগলেও কাজ চালিয়ে যাওয়া। এজন্যে সর্বপ্রথমে এমন কাজ করতে হয় যা তুমি বিশ্বাস কর এবং তোমার কাছে অর্থপূর্ণ। তারপরে তোমার দরকার চর্চা করার ইচ্ছাশক্তি। থেমে না যাওয়ার অভ্যাস তোমাকে সুন্দর জীবন গড়ে তুলতে এবং তোমাকে স্বাবলম্বী হতে সাহায্য করবে।

৫. বর্তমান সমস্যা এবং আতঙ্ক থেকে পালিয়ে যাওয়াঃ

কোথায় আশ্রয় নিবে? মোবাইলে, পার্টিতে, প্রেমের কাহিনীতে, হালকা এবং গুরুত্বহীন বিষয়ের মধ্যে? সেগুলোতে তুমি ভাল কিছু পাবে না। তুমি বরং তোমার সমস্যাগুলোর সম্মুখীন হও। সেগুলোকে তুমি যতটা কঠিন মনে কর সাধারণত সেগুলো ততটা কঠিন নয়। একথা মনে রেখঃ সমস্যা সবার থাকে। আমরা পরস্পরকে সাহায্য করতে পারি এবং পরস্পরের কাছ থেকে শিখতে পারি। পালিয়ে যেওনা। তা যদি কর তবে সারাজীবন আশ্রয় খুজতে থাকবে।

৬. বিরতিহীন অতীত কষ্ট ভাবাঃ

যেটি ভাল সেটিই আমরা সহজে ভুলে যাই। কিন্তু যা মন্দ সেটিই বছরের পর বছর আমরা মনে রাখি। বার বার এগুলো তুলে না ধরার অভ্যাস কর। আর যদি কষ্ট হয় তবে কষ্ট সহ্য কর। কতটা কঠিন ছিল, কত বড় অন্যায় হয়েছে, তুমি কত বড় কষ্ট পেয়েছ এই সমস্ত বিষয়ে চিন্তা করনা। কেননা অধিকাংশ জনই জীবনে কষ্ট পেয়েছে। তুমি বরং এগিয়ে যাও। এর চাইতে ভাল কিছু তোমার জন্যে অপেক্ষা করছে।

৭. ভুল অস্বীকার করাঃ

প্রত্যেক ব্যক্তি ভুল করে। তুমি একা ভুল না করে থাকতে পার? যারা নিজের ভুল বুঝে সাথে সাথে স্বীকার করে তারাই সবচাইতে বেশী সম্মান লাভ করে। এইভাবে করলে আর বিতর্কের প্রয়োজন হয়না। যে কোন বিষয়ে নিজে জড়িত থাকলে নিরপেক্ষ হওয়া কঠিন। তোমার যে ভুল হতে পারে অন্ততপক্ষে সেটিই স্বীকার কর। পরবর্তীতে হয়তো সব কিছু পরিষ্কার হবে।