Art of Happy Learning

আর্ট অফ হ্যাপী লার্নিং

অপূর্ব সুযোগ!

Memory...
Concentration...
Mind Development...
Learning Techniques...

By: Sumeru Ray (MahaManas)

ক্লাস নিচ্ছেন—
এযুগের প্রজ্ঞাবান ঋষি— মহান শিক্ষাবিদ এবং মানবোন্নয়নে আত্ম-উৎসর্গীকৃত বহুদর্শী চিন্তাবিদ!

সুমেরু রায় (মহামানস)

আর্ট অফ হ্যাপি লার্নিং

মেমরী-- কনসেনট্রেশন-- লার্নিং-টেকনিক, প্লাস মাইন্ড-ডেভোলপমেন্ট ট্রেনিং *

লেখাপড়ায় এবং বিভিন্ন পরীক্ষায় অভূতপূর্ব — বিস্ময়কর সাফল্য লাভ করতে— ছাত্র-ছাত্রীদের জন্য এক অসাধারণ অত্যাবশ্যক প্রশিক্ষণ!

To get amazing success in studies and any examination, a unique– extraordinary essential training for students!

মহামানসের নিকট সরাসরি শিক্ষালাভের এক দুর্লভ সুযোগ!

*মহামানস প্রদর্শিত ম্যানমেকীং এডুকেশনের একটি অঙ্গ।

সূচীপত্র

বিষয়	পৃষ্ঠা
গোড়ার কথা … … …	৩
শিক্ষক সম্পর্কে … … …	৫
সেমিনারে প্রবেশের নিয়ম এবং সিলেবাস … … …	৬
মহামনন আত্ম-বিকাশ শিক্ষাক্রম … … …	৭
ক্লাস/ওয়ার্কশপের সাধারণ নিয়মাবলী … … …	১০
ক্রোধ-উত্তেজনা-অস্থিরতা… …	১২
পজেটিভ পরিকল্পনা … … মন ও শরীর সম্পর্কে … …	১৪
ভালো ছাত্র-ছাত্রী হতে হলে … … …	১৫
আগ্রহ– ইন্টারেস্ট … … …	১৭
সাফল্য লাভের উপায় … … …	১৮
সৃজনশীল হও … … …	২২
প্রসঙ্গ ভয় … … …	২৩
মন … … …	২৫
মেন্টর—কোচ … … …	২৬
উত্তেজনা— ভুলে যাওয়ার অন্যতম কারণ … … …	২৭
ছাত্র-ছাত্রীদের মা-বাবাদের উদ্দেশে … … …	২৯
শিক্ষা প্রসঙ্গে … … …	৩২
আত্ম-বিকাশ শিক্ষাক্রম … … …	৩৬
অনেক অসফলতার মূলেই অসুস্থতা … … …	৩৮
মানুষ গড়ার কর্মশালা … … …	৪০
মহা-শবাসন ও যোগ-নিদ্রা … … …	৪৫
বুঝতে না পারার কারণ … … …	৫০

আর্ট অফ হ্যাপি লার্নিং

মেমরী-- কনসেনট্রেশন-- লার্নিং-টেকনিক, প্লাস মাইন্ড-ডেভোলপমেন্ট ট্রেনিং *

লেখাপড়ায় আগ্রহ নেই— মনোযোগ নেই? অঙ্ক/ইংরেজিতে ভীতি? স্মরণশক্তি কম? পরীক্ষার টেনশন? পড়তে হবে—শিক্ষতে হবে— কিন্তু কিভাবে?

অপূর্ব সুযোগ!

লেখাপড়ায় সর্বোচ্চ স্থান লাভ করতে, পরীক্ষায় অনেক বেশি নম্বর পেতে—

শিখে নিন— 'হাউ টু স্টাডি' — 'হাউ টু সাকসিড'।

একই ক্লাসে- একই পরিবেশে, একই বই- একই শিক্ষক, তবু এক এক জনের পরীক্ষার রেজাল্ট এক এক রকমের হয় কেন! -ভেবে দেখেছেন কি?

বিজ্ঞান কি

ছাত্র-ছাত্রীদের মানসিক গঠন ও বোধশক্তি অনুযায়ী, সহজ কয়েকটি ব্যবস্থা নিয়ে- বিজ্ঞানভিত্তিক পদ্ধতিতে পড়াশোনা করলে- তাদের মানসিক ক্ষমতা এবং পরীক্ষার নম্বর অনেক বৃদ্ধি পাবে।

লেখাপড়ায় এবং বিভিন্ন পরীক্ষায় অভূতপূর্ব বিস্ময়কর সাফল্য লাভ করতে— ছাত্র-ছাত্রীদের জন্য এক অসাধারণ অত্যাবশ্যক প্রশিক্ষণ!

কৃতী ছাত্র-ছাত্রীর সেরা মা-বাবা হয়ে উঠুন!
সন্তানের সাফল্যেই আপনার সাফল্য!

সহজ-সরল কয়েকটি বিশেষ পদ্ধতির অনুশীলণসহ বিজ্ঞানভিত্তিক বিশেষ টেকনিকে লেখাপড়া ক'রে জীবনের যে কোনো পরীক্ষায় অত্যন্ত ভালো রেজাল্ট করা সম্ভব!

এই প্রশিক্ষণ ও অনুশীলণের মধ্য দিয়ে পড়াশোনায় আগ্রহ বৃদ্ধি—মনোযোগ বৃদ্ধি—মনেরাখার ক্ষমতা বৃদ্ধি— আত্মবিশ্বাস বৃদ্ধির সাথে সাথে— আত্মপ্রকাশের ক্ষমতা বৃদ্ধি ঘটিয়ে নিজেকে অথবা আপনার সন্তানকে অসাধারণ ক'রে তুলুন।

অজ্ঞান-অন্ধের মতো দিবারাত্র মুখস্ত ক'রে—ক'রে— একঘেয়েমীতে ক্লান্ত হয়ে— অবশেষে লেখাপড়ায় আগ্রহ হারিয়ে ফেলার দিন শেষ! 'কপি-পেষ্ট' শিক্ষাপদ্ধতি ছেড়ে— বিজ্ঞানভিত্তিক পদ্ধতিতে মনের ক্ষমতা বাড়িয়ে তুলে— আনন্দময় পড়াশোনার মধ্যদিয়ে জীবনের সব পরীক্ষাতেই সফল হয়ে ওঠার সময় এসে গেছে এবার!

- আজকের প্রবল প্রতিযোগীদের সাথে প্রতিদ্বন্দ্বিতা করতে— আর মুখস্থ ক'রে বাজিমাত করা যাবে না। সাধারণ হয়ে পিছিয়ে থাকলেও হবেনা। হতে হবে অসাধারণ, 'জিনিয়াস' আর নয়তো 'এক্সপার্ট'!

- সাজেশন, নোটস্, কমন আর মুখস্থবিদ্যার উপর নির্ভর ক'রে 'এক্সপার্ট' বা 'জিনিয়াস' বা অসাধারণ হওয়া যায় না।

- কষ্টকর—ক্লান্তিকর পড়াশোনা আর নয়, এখন থেকে আনন্দময় পড়াশোনা শুরু করুণ। মুখস্ত রুপ গেলা আর ওগরানো, –এই কপি-পেষ্ট শিক্ষা ব্যবস্থা আমাদের মন ও মস্তিষ্কের বিকাশ ঘটায় না, আমাদের জ্ঞানী ক'রে তোলে না, এই শিক্ষা আমাদেরকে ভীত-উদ্বিগ্ন— সঙ্কুচিত অজ্ঞান-অন্ধ ক'রে রাখে। জ্ঞানার্জনে অনাগ্রহী –অমনোযোগী —উদাসীন ক'রে তোলে।

- যেখানে আগ্রহ যত বেশি –সাফল্যও তত বেশি। অজ্ঞান-অন্ধ –অবুঝের মতো আর মুখস্ত করা নয়, পুরোপুরি বুঝে পড়তে হবে। বিশেষ পদ্ধতিতে বুঝে পড়লে— মূল বিষয়টির সাথে সাথে তার খুঁটিনাটি বিষয় গুলিও মনে থাকবে। মন সম্পন্ন একজন মানুষ হিসেবে আপনার প্রথম ও প্রধান কর্তব্য হলো— যথাসাধ্য মনোবিকাশ ঘটানো। মুক্তমনের মানুষ হয়ে ওঠা— যুগোপযোগী হয়ে ওঠা, এবং মানবিক গুণে সমৃদ্ধ হয়ে ওঠা। নিজেকে জানতে পারলে— জীবনের লক্ষ্য্য জানতে পারলে, এবং নিজের উপর নিয়ন্ত্রণ লাভ করতে পারলে, আপনি জীবনের সব ক্ষেত্রেই সফল হয়ে উঠতে পারবেন।

ছাত্র-ছাত্রীদের প্রকৃতি অনুসারে প্রয়োজনমতো বিশেষ বিশেষ পদ্ধতির প্রয়োগ করা হয়ে থাকে। এই সঙ্গে, আপনার সন্তানকে যদি 'মানুষের মতো মানুষ' ক'রে তুলতে চান, তাহলে আমাদের 'আত্মবিকাশ শিক্ষাক্রমের' সাহায্য নিন।

মাত্র চারটি ক্লাস এবং তার প্রয়োগ ক'রে, একজন ছাত্র/ছাত্রী সাফল্যের শিখরে উঠতে সক্ষম !

ক্লাস নিচ্ছেন—

একালের প্রজ্ঞাবান ঋষি— মহান শিক্ষাবিদ এবং মানবোন্নয়নে আত্ম-উৎসর্গীকৃত বহুদর্শী চিন্তাবিদ!

সুমেরু রায় (মহামানস)

Sumeru Ray (alias 'MahaManas' in spiritual world) is a great-minded sage of the modern times. An awakener– educer– educator, dedicated for true human development.

He is the pioneer of reasonable spirituality and the creator of the great doctrine– 'MahaVad', and the founder of 'MahaDharma' –the religion of free-thinkers for true self-development & human development.

Sumeru Ray is well experienced Doctor of Alternative Medicines (MD) and very successful practitioner and researcher in the field of Alternative Medicines and Human Development. Sumeru Ray is the inventor of the new system of medicine= MPathy.

He is a knowledge worshipper, educated in the open school of the world, self-conscious man of vast experience with art sense, creative power, computer knowledge, new ideas. He is a good mentor. He is an author – philosopher – researcher. Dr Ray is the teacher of true self development Education and specialist in mental problems. Most important identity of MahaManas, –he is a humanitarian. His all efforts are – for human welfare. He is a social reformer.

He has knowledge in fine arts, literature, Yoga, meditation, art of healing, self-development program, lyric, story, screenplay writing, music composing and film making, news paper and periodicals editing.

To know more, go through Google search= Sumeru Ray / MahaManas

- মহামানস প্রদর্শিত ম্যানমেকীং এডুকেশনের একটি অঙ্গ।

বিশদ জানতে, সেমিনারে আসুন।
যোগাযোগ- পূর্ণিমা সেবা প্রতিষ্ঠান, কাঁসারি পাড়া, কালনা
Mob: 9733999674 / 8538805751
ওয়েবসাইট :
www.sumeru.wix.com/classes

সেমিনারে প্রবেশের নিয়ম :

- **পঞ্চম শ্রেণীর ছাত্র-ছাত্রী থেকে ঊর্ধে যে কোনো পরীক্ষার ছাত্র-ছাত্রী এবং তাদের অভিভাবকদের জন্য এই সেমিনার।**
- **কুড়ি বছর বয়স পর্যন্ত সমস্ত ছাত্র-ছাত্রীদের সাথে তাদের মা-বাবা উভয়কে অথবা যেকোনো একজনকে আসতে হবে।**
- **প্রত্যেকের জন্য প্রবেশ মূল্য মাত্র– ১০ টাকা।**
- **আসন সংখ্যা সীমিত। সেমিনারের অন্ততঃ ২০ মিনিট পূর্বে আসবেন। ৯ বছর বয়সের নীচে কারো প্রবেশ নিষেধ। টিকিট হলে পাবেন।**

সিলেবাস

১। মন ও তার অনুপম শক্তি	১১। সঠিক আত্মবিশ্বাস এবং পজেটিভ থিংকিং
২। মনের বিকাশ / মাইন্ড ডেভালপমেন্ট	১২। ভয়---- উদ্বেগ---- উৎকণ্ঠা এবং মানসিক চাপ
৩। মনোযোগ বৃদ্ধির বিশেষ পদ্ধতি	১৩। সাফল্য লাভের উপায়
৪। আগ্রহ বাড়ানোর সঠিক উপায়	১৪। পরীক্ষার সময় টেনশন মুক্ত হয়ে রিল্যাক্স থাকা
৫। মনেরাখার কলাকৌশল	১৫। প্রয়োজনীয় কয়েকটি যোগ প্রক্রিয়া
৬। স্মরণশক্তি বাড়িয়ে তোলা সম্ভব	১৬। ধ্যানের মাধ্যমে মনের ক্ষমতা বৃদ্ধি
৭। বই পড়ার বিজ্ঞানভিত্তিক টেকনিক	১৭। মনোদুষন, নেগেটিভ চিন্তা থেকে সাবধানতা
৮। স্বপ্নে পড়াশোনা	১৮। যথাযথ পান-আহার--- নিদ্রা--- বিনোদন---
৯। মাইন্ড প্রোগ্রামীং ---এক অপূর্ব অভিজ্ঞতা	১৯। খেলাধুলা--- শরীরচর্চা
	২০। স্টাডি-গ্রুপের প্রয়োজনীয়তা

ওয়ার্কশপ / ক্লাস / সেমিনার / বিজ্ঞাপন স্পন্সর করতে ইচ্ছুক ব্যক্তি বা প্রতিষ্ঠান NGO যোগাযোগ করুণ।

মহামনন

আত্মবিকাশ তথা মনোবিকাশ ঘটানোর সাথে সাথে সর্বাঙ্গীন সুস্থতা লাভই হলো এই শিক্ষাক্রমের উদ্দেশ্য। বিভিন্ন চিকিৎসা বিজ্ঞান, মনোবিজ্ঞান, অধ্যাত্ম মনোবিজ্ঞান, যোগবিজ্ঞান এবং অন্যান্য বিজ্ঞানের সমন্বয়ে এবং 'মহাবাদ' গ্রন্থের প্রকৃষ্ট জ্ঞানের সাহায্যে এই অসাধারণ শিক্ষাক্রম গ'ড়ে উঠেছে— বহুকালের নিরলস ঐকান্তিক প্রচেষ্টা ও গবেষনার ফলে--।

নিজেকে জানা—নিজের শরীর ও মনকে জানা, নিজের চারিপাশ সহ মানুষকে চেনা, নিজের প্রকৃত অবস্থান সহ জগৎ সম্পর্কে সাধারণ জ্ঞান লাভ, নিজের উপর নিয়ন্ত্রন লাভ, জগতকে আরো বেশি উপভোগ করার জন্য নিজেকে যোগ্য—সমর্থ ক'রে তোলা— এই রকম আরো অনেক বিষয় নিয়েই এই শিক্ষাক্রম।

নিষ্ঠার সাথে শিক্ষা ও অনুশীলন করতে থাকলে— আস্তে আস্তে আপনার ভিতরে এক উন্নত—বিকশিত নতুন মানুষ জন্ম নেবে। যা দেখে আর সবার মতো আপনিও বিস্ময়ে মুগ্ধ হয়ে যাবেন। নিজের মধ্যে লুকিয়ে থাকা বিপুল সম্পদের অধিকারী হয়ে অপার আনন্দের আধার হয়ে উঠবেন আপনি। আপনার চারিপাশে থাকা সবাই এই আনন্দের সংস্পর্শে এসে তারাও আনন্দ লাভ করবে!

বিশদভাবে জানতে, এই ওয়েবসাইট দেখুন-
www.maha-manan.webs.com
www.mahadharma.wix.com/bengali

মহামনন

একটি অত্যুৎকৃষ্ট অতুলনীয় অত্যাবশ্যক শিক্ষাক্রম
প্রকৃত আত্মবিকাশের (মানুষ গড়ার) জন্য

MahaManan:

The excellent –incomparable system of essential education for true & universal self-development.

মহাধর্মের ব্যবহারীক (প্র্যাকটিক্যাল) দিক হলো— 'মহামনন' বা মহা আত্মবিকাশ শিক্ষাক্রম। আত্মবিকাশ অর্থাৎ মনোবিকাশ ঘটানোর সাথে সাথে সর্বাঙ্গীন সুস্থতা লাভই হলো এই শিক্ষাক্রমের উদ্দেশ্য।

বিভিন্ন চিকিৎসা বিজ্ঞান, মনোবিজ্ঞান, অধ্যাত্ম মনোবিজ্ঞান, যোগবিজ্ঞান এবং অন্যান্য বিজ্ঞানের সমন্বয়ে এবং 'মহাবাদ' গ্রন্থের প্রকৃষ্ট জ্ঞানের সাহায্যে এই অসাধারণ শিক্ষাক্রম গ'ড়ে উঠেছে— বহুকালের নিরলস ঐকান্তিক প্রচেষ্টা ও গবেষনার ফলে--।

নিজেকে জানা—নিজের শরীর ও মনকে জানা, নিজের চারিপাশ সহ মানুষকে চেনা, নিজের প্রকৃত অবস্থান সহ জগৎ সম্পর্কে সাধারণ জ্ঞান লাভ, নিজের উপর নিয়ন্ত্রন লাভ, জগতকে আরো বেশি উপভোগ করার জন্য নিজেকে যোগ্য—সমর্থ ক'রে তোলা— এই রকম আরো অনেক বিষয় নিয়েই এই শিক্ষাক্রম।

নিষ্ঠার সাথে শিক্ষা ও অনুশীলন করতে থাকলে— আস্তে আস্তে আপনার ভিতরে এক উন্নত— বিকশিত নতুন মানুষ জন্ম নেবে। যা দেখে আর সবার মতো আপনিও বিস্ময়ে মুগ্ধ হয়ে যাবেন। নিজের মধ্যে লুকিয়ে থাকা বিপুল সম্পদের অধিকারী হয়ে অপার আনন্দের আধার হয়ে উঠবেন আপনি। আপনার চারিপাশে থাকা সবাই এই আনন্দের সংস্পর্শে এসে তারাও আনন্দ লাভ করবে!

ছাত্র-ছাত্রীগণ তাদের প্রচলিত শিক্ষা গ্রহনের পাশাপাশি এই আত্মবিকাশ শিক্ষা গ্রহনের দ্বারা তাদের পরীক্ষার ফল আরো ভালো করতে সক্ষম হবে। এছাড়া তাদের আচরণেও শুভ পরিবর্তন দেখা যাবে।

"নিজেকে বদলাও— তোমার ভাগ্যও বদলে যাবে।" —মহামানস

আমরা চাই—

আমরা আমাদের জীবনকে আরও বিকশিত ক'রে তুলতে চাই— জীবনে সফল হতে চাই, সুখী-সমৃদ্ধ-শান্তিপূর্ণ —আনন্দময়-সুন্দর জীবন লাভ করতে চাই। নিজেকে পূর্ণরূপে দেখতে চাই! আমরা নিজেদের বিকাশের সাথে সাথে— আমাদের সন্তানদেরও মানুষের মতো মানুষ ক'রে তুলতে চাই, তাদের সঠিকভাবে বিকশিত ক'রে তুলতে চাই। জ্ঞানে-গুণে, আচরণে, প্রকৃত শিক্ষায়— সক্ষমতায় পরিপূর্ণ মানুষ ক'রে তুলতে চাই।

আপনিও কি তাই চান?

আপনার চাহিদাও যদি তাই হয়, যদি চান এক সুন্দর—বিকাশমান— সুস্থ-সুখী জীবন উপভোগ করতে, 'মহামনন' মহা—আত্মবিকাশ শিক্ষাক্রমের মধ্য দিয়ে— আপনি তা' অবশ্যই লাভ

"আমরা এখানে এসেছি— এক শিক্ষামূলক ভ্রমনে। ক্রমশ উচ্চ থেকে আরো উচ্চ চেতনা লাভই— এই মানব জীবনের অন্তর্নিহিত উদ্দেশ্য। এখানে আমরা জ্ঞান-অভিজ্ঞতা লাভের মধ্য দিয়ে যত বেশি চেতনা-সমৃদ্ধ হয়ে উঠতে পারবো, তত বেশি লাভবান হবো। আধ্যাত্মিক দৃষ্টিতে— এখান থেকে চলে যাবার সময়, কিছুই আমাদের সঙ্গে যাবেনা, একমাত্র চেতনা ব্যতীত।" —মহামানস

করতে পারবেন। এমনকি ছাত্র-ছাত্রীগণ তাদের পড়াশোনার সাথে সাথে— 'মহামনন' শিক্ষা এবং আত্মবিকাশ-যোগ নিয়মিত অভ্যাস করলে, সার্বিক উন্নতি সহ— তাদের আচরণ ও পরীক্ষার রেজাল্টও অনেক ভালো হয়ে থাকে।

'মহামনন' মহা—আত্মবিকাশ শিক্ষাক্রমের জন্য 'মহামনন' ক্লাসে যোগদিন।

মহামনন

মহামানস নির্দেশিত ও প্রদর্শিত পথে সহজ-সরল অপূর্ব এই শিক্ষা অধ্যয়ন ও অনুশীলনের মধ্য দিয়ে— জীবনে আনুন এক অভূতপূর্ব বিস্ময়কর শুভ পরিবর্তন। আপনার জীবন আরও সুন্দর ও আরও বিকশিত হয়ে উঠুক।

মহা-আত্মবিকাশের জন্য মনন-ই হলো— 'মহামনন'। প্রকৃত আত্মবিকাশ লাভের এক অতুলনীয় শিক্ষাক্রম-ই হলো—'মহামনন'। ভিত্তিমূল শিক্ষা থেকে আরম্ভ ক'রে অতি উচ্চস্তরের 'মহা-আত্ম-বিকাশ-যোগ' শিক্ষাক্রমই হলো—'মহামনন'।

—যার মধ্য দিয়ে ক্রমশই বহু সত্য —বহু অভাবনীয় তথ্য ও তত্ত্ব আপনার সামনে উদ্ঘাটিত হবে, আস্তে আস্তে এক সুস্থ-সমৃদ্ধশালী নতুন মানুষ জন্ম নেবে আপনার মধ্যে, এবং ক্রমশ বিকাশলাভ করতে থাকবে— করতেই থাকবে। সুস্থতা ছাড়া আত্মবিকাশ সম্ভব নয়। তাই, এই শিক্ষাক্রমের অঙ্গ হিসাবে আপনি এখানে অভিজ্ঞ চিকিৎসক দ্বারা চিকিৎসার সুযোগ পাবেন।

আরো বিশদভাবে জানতে, এই ওয়েবসাইটগুলি দেখুন-
www.maha-manan.webs.com

ছাত্র-ছাত্রীদের নানা সমস্যায় আমাদের

চিকিৎসা বিভাগ

ছাত্র-ছাত্রীদের স্নায়বিক ও মানসিক দুর্বলতা, স্মরণশক্তির দুর্বলতা, মানসিক বিশৃঙ্খলা, ভয়, মনের অপুষ্টি, আচরণগত সমস্যা, মুদ্রাদোষ, অপরাধ প্রবণতা, নিষ্ঠুরতা, অধিক ক্রোধ—উত্তেজনা—অস্থিরতা, অধিক কামোত্তেজনা বা কামোন্মাদনা, হস্তমৈথুন, এবং অন্যান্য বিভিন্ন সমস্যার জন্য আমাদের চিকিৎসা বিভাগে আসুন।

এখানে বিভিন্ন বিকল্প-চিকিৎসা-পদ্ধতি যেমন— হার্বাল, হোমিওপ্যাথিক, যোগ, মনস্তাত্ত্বিক এবং আচরণগত চিকিৎসাপদ্ধতির সমন্বয়ে চিকিৎসা করা হয়।

পড়তে হবে—শিখতে হবে— কিন্তু কিভাবে ? লেখাপড়ায় সর্বোচ্চ স্থান লাভ করতে, পরীক্ষায় অনেক বেশি নম্বর পেতে, শিখে নিন—

লার্ন 'হাউ টু স্টাডি' —'হাউ টু সাকসিড'

মনোযোগ নেই? পড়াশোনায় মন বসেনা? লেখাপড়ায় আগ্রহ নেই? ইংরেজীতে ভয়?

'আর্ট অফ হ্যাপী লার্নিং'-এর ক্লাস/ওয়ার্কশপের সাধারণ নিয়মাবলী-

নয়বছর বয়সের ঊর্ধে সব বয়সের (বয়স অনুযায়ী পরিণত ও সুস্থ) ছাত্র-ছাত্রীগণ এই প্রশিক্ষণ নিতে পারবে। অল্প বয়সী (৯ বছরের নিম্নে) ছাত্র-ছাত্রীদের ক্ষেত্রে, তাদের মা-বাবা এই পদ্ধতি শিখে নিয়ে, তাদের সন্তানকে শেখাতে পারবেন।

প্রতিদিন দুই ঘন্টা ক'রে মোট চারটি (৪টি) ক্লাস নেওয়া হবে।

নয় থেকে কুড়ি বছরের ছাত্র-ছাত্রীদের সাথে তাদের বাবা-মা উভয়কে অথবা যে কোনো একজনকে এই প্রশিক্ষণ নিতে হবে।

ক্লাস শুরু হওয়ার কুড়ি মিনিট পূর্বে নির্দিষ্ট স্থানে হাজির হতে হবে।

কোনো কারণে ক্লাসে অনুপস্থিত থাকলে, তার জন্য অতিরিক্ত সময় দেওয়া সম্ভব নয়। প্রয়োজনে, অতিরিক্ত ফিস জমা দিয়ে পরবর্তী ক্লাস বা সেশনে বসা যাবে।

সমস্ত মূল্য/ফিস অফেরৎযোগ্য ডোনেশন হিসেবে গ্রহন করা হবে।

গ্রুপ-ক্লাস এবং প্রাইভেট ক্লাসের জন্য বিশদভাবে জানতে, সরাসরি কথা বলুন।

চিকিৎসা ও ওষুধের প্রয়োজন হলে তার জন্য আলাদা খরচ হবে।

মহামনন— আত্মবিকাশ/মনোবিকাশ শিক্ষা গ্রহনে ইচ্ছুক হলে যোগাযোগ করুণ। এর জন্য আলাদা ব্যয় ধার্য হবে।

ক্লাস ও সেমিনার চলাকালীন প্রত্যেকের কর্তব্য--

সেমিনার এবং ক্লাস চলাকালীন মোবাইল ফোন বন্ধ রাখুন।
কারো সাথে কোন রকম আলোচনা বা কথাবলা বন্ধ রাখুন।

ফিস : (In Indian Rupees)

গ্রুপ ক্লাস :
জনপ্রতি চারটি (৪টি) ক্লাসের জন্য— ৩০০০ টাকা
ছাত্র-ছাত্রীর সাথে একজন অভিভাবক থাকলে,চারটি (৪টি) ক্লাসের জন্য— ৪০০০ টাকা
ছাত্র-ছাত্রীর সাথে দুইজন অভিভাবক থাকলে,চারটি (৪টি) ক্লাসের জন্য— ৫০০০ টাকা

প্রাইভেট ক্লাস (সর্বাধিক ৫ জনের জন্য) :
জনপ্রতি চারটি (৪টি) ক্লাসের জন্য— ১২০০০ টাকা
ছাত্র-ছাত্রীর সাথে একজন অভিভাবক থাকলে,চারটি (৪টি) ক্লাসের জন্য— ১৫০০০ টাকা
ছাত্র-ছাত্রীর সাথে দুইজন অভিভাবক থাকলে,চারটি (৪টি) ক্লাসের জন্য— ১৮০০০ টাকা

মহামনন আত্মবিকাশ শিক্ষাক্রম (পর্ব-১) :

গ্রুপ ক্লাস :
জনপ্রতি বারোটি (১২) ক্লাসের জন্য— ১২০০০ টাকা

প্রাইভেট ক্লাস (সর্বাধিক ৫ জনের জন্য) :
জনপ্রতি বারোটি (১২) ক্লাসের জন্য— ৩০০০০ টাকা

ক্লাসে প্রত্যেককে আনতে হবে—

- খাতা ও কলম
- ১টি বেডসিট বা বেড কভার
- পানীয় জলের বোতল

পরামর্শ নিন :

আপাতদৃষ্টিতে সবকিছু ঠিক থাকা বা করা সত্বেও যদি বিষয়—কর্মে আগ্রহ ও ভালবাসার অভাব দেখাযায়, তাহলে বুঝতে হবে— শারীরিক-মানসিক সুস্থতার অভাব আছে। তার প্রতিকারের জন্য আমাদের চিকিৎসকের সাথে পরামর্শ করুণ।

মনে রাখতে হবে, মস্তিষ্ক ও স্নায়ুতন্ত্রে যদি প্রয়োজনীয় রস-রক্ত-খাদ্য বা পুষ্টির অভাব ঘটে, যদি তা' টক্সিন দ্বারা আক্রান্ত হয়ে থাকে, সেক্ষেত্রে তার কাছ থেকে ভালো কাজ পাওয়ার আশা করা যাবেনা।

ছাত্র-ছাত্রীদের সুস্থতা— সাফল্য— উন্নতির ক্ষেত্রে সঠিক খাদ্য-পানীয় এবং যথাযথ আহার-বিহার-নিদ্রা প্রভৃতির গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা আছে। স্বাস্থ্যবিধি জানা এবং তা' মেনে চলা একান্ত প্রয়োজন। আমাদের ক্লাস/ওয়ার্কশপে এ' সম্পর্কে আলোকপাত করা হবে।

ক্রোধ-উত্তেজনা-অস্থিরতা, ভয় আর আলস্য— এগুলি হলো আমাদের বড় শত্রু

ক্রোধ-উত্তেজনা-অস্থিরতা, ভয় আর আলস্য— এগুলি হলো আমাদের বড় শত্রু, সাফল্য লাভের পথে সব চাইতে বড় প্রতিবন্ধক। এগুলি আসলে অসুস্থতার লক্ষণ। এদের উপেক্ষা করলে— তার ফল হবে খুবই খারাপ। এদের থেকে মুক্ত হতে হবে— সুস্থ হতে হবে তোমাকে। রুক্ষ—কর্কশ— উত্তেজিত কথা ও আচরণ তোমাকে সমস্ত সুযোগ-সুবিধা থেকে বঞ্চিত করবে। ঋণাত্মক (নেগেটিভ) চিন্তা-ভাবনা—আচরণ আর নয়, এখন থেকে ধনাত্মক (পজেটিভ) হয়ে ওঠো। আর তার জন্য প্রথমেই প্রয়োজন সুস্থতা। কথায় আছে— বিনীত ছাত্রই জ্ঞান লাভে সক্ষম হয়।

আগ্রহ— ভালবাসার মূলে থাকে স্বার্থ

আগ্রহ— ভালবাসার মূলে থাকে স্বার্থ—লাভ—আনন্দ—উপকার প্রভৃতি। কিন্তু স্বার্থ থাকা সত্বেও অনেকের ক্ষেত্রে আগ্রহ—ভালবাসার অভাব দেখা যায়। কেন এটা হয়?

যে ব্যক্তি নিয়মিত আমার স্বার্থ দেখছে— আমার স্বার্থ পুরণ ক'রে চলেছে। যে আমাকে খাওয়াচ্ছে— পড়াচ্ছে, তার প্রতি আমি উদাসীন—অকৃতজ্ঞ হয়ে থাকছি। আর যে হঠাৎ ক'রে

একদিন আমাকে কিছু উপহার দিলো, অথবা কোনো কিছু খেতে দিলো, —তার প্রতি আগ্রহ বেড়ে গেলো আমার! এরকম কেন হয়?

"In fact, I am not a teacher, I am just an awakener," –MahaManas

বা চেতনার অভাব বা বোধ হীনতা।
উন্নত পারিবারিক বা সামাজিক পরিবেশ এবং সেই সাথে উপযুক্ত শিক্ষা আমাদের বোধোদয় ঘটাতে পারে। এখানে মা-বাবা ও শিক্ষকের মুখ্য ভূমিকা থাকে। তাই, সর্বাগ্রে মা-বাবা ও শিক্ষককে প্রকৃত শিক্ষা— জীবন মুখী শিক্ষায় শিক্ষিত হয়ে উঠতে হবে। তবেই ছাত্র-ছাত্রী — সন্তানকে শিক্ষিত ক'রে তোলা সম্ভব হবে।

এইসব শিশুরা কিন্তু প্রকৃতই 'স্বার্থপর' নয়। স্বার্থ কি জিনিস সেটাই এরা ঠিকমতো জানেনা। নিজের স্বার্থ সঠিক ভাবে বুঝতে পারলে— এরা নিজের স্বার্থেই অপরের স্বার্থ দেখবে। অপরাপর সব মানুষের স্বার্থ দেখাটাও এরা নিজেদের স্বার্থ মনে করবে।

পজেটিভ পরিকল্পনা কি ভাবে করবে

উপযুক্ত সুযোগ পেলেই তোমার বিষয়—কর্ম—সাফল্য নিয়ে কিছুক্ষণের জন্য পজেটিভ কল্পনায় বুঁদ হয়ে যাও। তারপরেই সচেতনভাবে— সেই কল্পনাকে যুক্তির পথে চালিত ক'রে— তাকে পরিকল্পনায় রূপ দাও।

এরপর, মাঝে মাঝে সেই পরিকল্পনাকে যুক্তি—বিচার—বিশ্লেষণের মধ্য দিয়ে, ক্রমশ একটি সুপরিকল্পনায় পরিণত ক'রে তোলো। এইভাবে— এক সময় একটা স্থির সিদ্ধান্তে পৌঁছে, এবার তাকে বাস্তবে রূপ দেওয়ার জন্য ধাপে ধাপে এগিয়ে যাও, বাস্তবসম্মত— যুক্তিসম্মত পথ ধরে।

যদি দেখা যায়, চিন্তা-ভাবনা কল্পনা-পরিকল্পনাগুলি সুন্দর—সুশৃঙ্খলভাবে এগচ্ছেনা, কেমন যেন এলোমেলো হয়ে যাচ্ছে, মাঝে মাঝে খেই হারিয়ে যাচ্ছে, তাহলে কাগজ-কলম নিয়ে নিভৃতে বসে— এক এক ক'রে প্রথম থেকে তোমার বিষয়—কর্ম—পরিকল্পনাকে লিখে ফেলো। দেখবে, লিখতে লিখতেই— পরিকল্পনাটি কেমন সুন্দর—সুশৃঙ্খল রূপ পেয়ে যাবে। হারিয়ে যাওয়া সূত্র এবং অদেখা পথগুলি একে একে তোমার কাছে আত্মপ্রকাশ করতে থাকবে।

সবটা যদি স্পষ্ট না হয়, কয়েক ঘন্টা পরে সেই কাগজ-কলম নিয়ে আবার বসে যাও। প্রথম থেকে ধাপে ধাপে দেখতে থাকো। ফাঁক-ফোঁকড়— ভুল-ত্রুটি চোখে পড়লেই তা' সংশোধন— সংযোজন করো, এবং পুনরায় ফ্রেস ক'রে আবার লেখ। দেখবে, এই ভাবে বার কয়েক লেখার পর— একটি সুন্দর পূর্ণাঙ্গ পরিকল্পনা তৈরী হয়ে গেছে।

“সে-ই হলো প্রকৃত শিক্ষা, —যা আমাদের পূর্ণবিকশিত মানুষ হতে সাহায্য করে।” —মহামানস

মন ও শরীর সম্পর্কে সচেতন হওয়া— জ্ঞাত হওয়া— অভিজ্ঞ হওয়া এবং তাকে সুস্থ ও নিয়ন্ত্রনাধীন ক’রে তোলাই হলো— মানুষ হওয়া।

আমাদের মধ্যে দুটি সক্রিয় অংশী মনের একটি হলো—সচেতন মন, আর অপরটি হলো— অবচেতন মন। আমাদের মনরাজ্যে এই অবচেতন মনটি অধিক অংশে বিকশিত— অধিক সক্রিয়। সেই প্রধান ভূমিকা পালন ক’রে থাকে। এই মনটির আছে বিশেষ কিছু ভালো গুণ, যাদের ঠিক মতো কাজে লাগাতে পারলে— অনেক ক্ষেত্রেই সাফল্য লাভ সম্ভব, আপাতদৃষ্টিতে অনেক অসাধ্যকেই সাধন করা সম্ভব। তবে এই মনটির মধ্যে অনেক খারাপ গুণও আছে। এই কারণে একে নিয়ন্ত্রণ করাও খুব দরকার।

আমাদের সচেতন মনটি অধিকাংশ মানুষের ক্ষেত্রেই অল্পাংশে বিকশিত— অল্প সক্রিয়। কিন্তু মানুষের ক্ষেত্রে এর গুরুত্ব অনেক। মনেরাখতে হবে, সচেতন মনের মালিক হওয়ার কারণেই আমরা— মানুষ। সচেতন মানুষ।

আমাদের এই সচেতন মনের যত বেশি বিকাশ ঘটবে, আমরা ততই বিকশিত মানুষ হয়ে উঠতে পারবো। পূর্ণবিকশিত মানুষ হওয়ার লক্ষ্যে— এই সচেতন মনের বিকাশ ঘটানোই আমাদের প্রধান লক্ষ্য। আর এই সচেতন মনকে দিয়ে— সচেতনভাবে, বিশেষ ক্ষমতা সম্পন্ন অবচেতন মনকে আমাদের কাজে লাগাতে হবে, এবং তাকে নিয়ন্ত্রন করতে হবে— তার খারাপ গুণ গুলির জন্য।

তবে, অবচেতন মনের উপর প্রভুত্ব করতে গিয়ে— সচেতন মন অনেক সময়েই অবচেতন মনের অনেক কথাকে পাত্তা দিতে না চাওয়ার ফলে, দেখাযায় অনেক ক্ষেত্রেই তাকে বিপদ বা লোকসানের সম্মুখীন হতে হয়। তাই স্বৈরাচারী হলেও হবেনা। তাতে নিজেরই ক্ষতি হবে। তাই যথেষ্ট গুরুত্বের সাথে সচেতনভাবে চিন্তা ক’রে—বিচার ক’রে দেখতে হবে, অবচেতন মনের কথা গ্রহনযোগ্য কি না, এবং গ্রহনযোগ্য হলে—তা’ কতটা গ্রহনযোগ্য। তাকে সবসময় অন্যায়ভাবে দাবিয়ে রাখার চেষ্টা করলে, --তার ফল ভয়ানক বা মারাত্মক হতে পারে। মনেরাখতে হবে, বহীর্জগতের চাইতে অন্তর্জগতের ম্যানেজমেন্ট আরোও গুরুত্বপূর্ণ।

ভালো ছাত্র-ছাত্রী হতে হলে—

ভালো ছাত্র-ছাত্রী হতে হলে— ছাত্র/ছাত্রী জীবনে সফল হতে হলে— স্বাস্থ্যবিধি ও সুস্থতা সম্পর্কে জ্ঞান অর্জন করতে হবে এবং এ’ সম্পর্কে সজাগ থাকতে হবে। এর মধ্যে প্রধান হলো— পেটের সুস্থতা। অম্ল-অজীর্ন-বায়ু, কৃমি, লিভারসহ সমস্ত পরিপাকতন্ত্র সম্পর্কে সতর্ক থাকা দরকার।

অসুস্থতা যাতে সমস্ত পরিশ্রম পন্ড ক’রে দিতে না পারে, সে ব্যাপারে খেয়াল রাখতে হবে, এবং নিজ নিজ প্রকৃতি ও স্থান—কাল— অনুসারে পরিমাণ মতো পান-ভোজন করতে হবে। এছাড়া, আরেকটি বড় শত্রু হলো— অধিক বা অস্বাভাবিক কামোত্তেজনা। প্রয়োজনে এসবের জন্য প্রাকৃতিক বা বিকল্প চিকিৎসার সাহায্য নিতে হবে।

পরিপাকতন্ত্রের উত্তেজনা— মনকে উত্তেজিত ক’রে তোলে। পরিপাকতন্ত্রের বিশৃঙ্খলা মানসিক বিশৃঙ্খলা সৃষ্টি করে।
মনেরাখতে হবে, সব কিছু সবার জন্য সমান উপযোগী নয়। খাদ্য সে যতই ভালো হোক, সবার ক্ষেত্রেই ভালো হবে এমন নাও হতে পারে।
দেখতে হবে, কোন্ খাদ্য/পানীয় খাওয়ার পর তুমি প্রায়শই অসুস্থ বোধ করছ...। তেমন হলে, বুঝতে হবে, সেই খাদ্য/পানীয় যতই সুস্বাদু হোক না কেন, তা’ তোমার পক্ষে উপযুক্ত নয়।

পড়াশোনা করা যেন লড়াই করা না হয়

পাশের ঘরে টিভির শব্দ তোমার মনোযোগকে সেই দিকে নিয়ে যাচ্ছে। তুমি চেষ্টা ক’রে যাচ্ছ— ওখান থেকে মনকে সরিয়ে নিয়ে পড়ায় মনোযোগ ফিরিয়ে আনতে। তার জন্য তোমায় লড়াই করে যেতে হচ্ছে।

রান্নাঘরে মা তোমার পড়ার আওয়াজ শুনতে না পেলে ভাববে, তুমি পড়ছনা। তাই তুমি চেঁচিয়ে পড়তে চেষ্টা করছ। কিন্তু চেঁচিয়ে পড়তে গিয়ে তুমি পাঠ্য বিষয়ের গভীরে প্রবেশ করতে পারছনা। পড়ছ— কিন্তু মাথায় কিছু ঢুকছে না। সেখানেও লড়াই।

মাথার মধ্যে বন্ধুদের আড্ডা অথবা ফেসবুকের মজার কথা বারবার ফিরে ফিরে আসছে। ওখান থেকে মনকে সরিয়ে নিতে— সেখানেও লড়াই করতে যাচ্ছ। ইতিহাসটা আবার তেমন পছন্দের বিষয় নয় তোমার কাছে, তবু জোর ক’রে পড়তে হচ্ছে, এখানেও লড়াই। এই রকম আরো অনেক লড়াই ক’রে লেখাপড়া করতে গিয়ে— আসল লেখাপড়া কিছুই হচ্ছে না, শুধু লড়াই ক’রে ক’রে মাথা ব্যাথাই হয়ে যাচ্ছে।

অথচ যখন তুমি তোমার কোনো প্রিয় গল্পের বইয়ের মধ্যে ডুবে যাও, অথবা কোন সুখকর বা মজার কল্পনায় বুঁদ হয়ে থাকো, তখন কোনো লড়াই করতে হয়না তোমাকে! এমনকি মা ডাকলেও তা’ কানে ঢোকে না তখন। এর কারণটা একবারও ভেবে দেখেছ কী?
এর কারণ আর কিছুই নয়— ‘ইন্টারেস্ট’ –আগ্রহ!

এবার লক্ষ্য কর— গল্পের বই পড়ার সময়, অথবা বন্ধুদের চিন্তা— ফেসবুকের চিন্তা করার সময় তুমি কল্পনায় সেই সব ছবি দেখছিলে, এবং সেই চলমান বা জীবন্ত ছবিতে তোমার মন আকৃষ্ট হয়ে ছিল। কিন্তু যখন তুমি পাঠ্যবই পড়ছিলে তখন বিশেষ কোনো কল্পনা— বিশেষ কোনো ছবি ছিলনা। তাহলেই বুঝতে পারছো সমস্যাটা কোথায়? --এই ছবি যত স্পষ্ট হবে— মনে থাকবে তত বেশি।

আগ্রহ— ইন্টারেস্ট

কোনো একটি বিষয়ে আগ্রহ নেই— ইন্টারেস্ট নেই, অথচ সেই বিষয়ে আগ্রহ না থাকলে— সমূহ ক্ষতি হওয়ার সম্ভাবনা! —এমন ক্ষেত্রে কি ক'রে আগ্রহ বাড়িয়ে তোলা যায়, —সে' সম্পর্কে এবার কিছু বলব।

আমরা যা কিছু করি, তার বেশিরভাগই ক'রে থাকি— স্বার্থের জন্য। তাই স্বার্থটাকে ভালভাবে বুঝতে হবে (স্বার্থ সম্পর্কে অন্যত্র আমার একটি রচনা দ্রষ্টব্য)। এই জগতে নিজের অস্তিত্ব টিকিয়ে রাখতে, নিজের বিকাশ ঘটাতে, —নিজের যাবতীয় চাহিদা মেটাতে, —আমাদের অনেক কিছুই করতে হয়, এবং ভবিষ্যতেও করতে হবে। তার মধ্যে সব কাজ যে আমাদের পছন্দ মতো হবে— সহজসাধ্য হবে, অথবা অপরের দ্বারা করিয়ে নেওয়া সম্ভব হবে— এমন নয়। ইচ্ছায় হোক— অনিচ্ছায় হোক, কর্ম আমাদের করতেই হবে।

জাগতিক ব্যবস্থা (Worldly System) আমাদের বিকাশ ঘটাতে— মনোবিকাশ ঘটাতে, যে যে উপায় অবলম্বন করেছে, তার মধ্যে প্রধান হলো— আমাদের মধ্যে নানা প্রকার চাহিদা সৃষ্টি ক'রে— সেই চাহিদামতো আমাদেরকে কর্মে প্রবৃত্ত ক'রে তুলেছে। অর্থাৎ চাহিদা সৃষ্টির সাথে সাথে— আমাদের মধ্যে সেই চাহিদা মেটানোর উদ্দেশে কর্মোদ্যোগ-ও সৃষ্টি করেছে। যা আমাদেরকে নানা কাজে— নানা উদ্দেশ্যে— নানা দিকে ছুটিয়ে নিয়ে যাচ্ছে।

উদ্দেশ্য— আমরা যাতে কর্ম আর ভোগের মধ্য দিয়ে জ্ঞান-অভিজ্ঞতা লাভ করি। এই জ্ঞান-অভিজ্ঞতা লাভের মধ্য দিয়েই আমাদের চেতনার বিকাশ ঘটে থাকে। আমরা ইচ্ছায়— অনিচ্ছায় এই জাগতিক ব্যবস্থা মতোই কাজ ক'রে চলেছি। জীবনের লক্ষ্যে— পূর্ণ বিকাশের লক্ষ্যে এগিয়ে চলেছি।

কিন্তু, মাঝে মাঝে এর ব্যতীক্রমও ঘটে। এগিয়ে চলায় আগ্রহের অভাব— উৎসাহের অভাব ঘটে। এটা ঘ'টে থাকে— বোধের অভাব অথবা বোধশক্তির অভাবে, আর সুস্থতার অভাবে। অসুস্থতার ক্ষেত্রে— দুর্বলতা বা পুষ্টির অভাব— শক্তির অভাব একটা কারণ।

তবে, কম-বেশি এরও প্রতিকার সম্ভব, যদি ঠিকমতো পারিপার্শ্বিক সুযোগ-সুবিধা সহযোগিতা মেলে। আর ব্যক্তি যদি সেই সহযোগিতা লাভে ঠিকমতো সাড়া দেয়, এবং যথেষ্ট সাহায্য করে।

যখনকার যে কাজ— সময়মতো তা' না করলে, আলসেমী করলে অথবা আগ্রহ হারালে, ভবিষ্যতে তার জন্য অনেক কষ্ট পেতে হতে পারে, অনেক কিছু হারাতে হতে পারে, তারজন্য

অনেক অনুতাপ করতে হতে পারে। কিন্তু কোনো মতেই সেই হারানো সময় আর ফিরে পাওয়া যাবেনা। যে ক্ষতি হয়ে গেছে— তাকে আর পুরণ করা সম্ভব নাও হতে পারে কখনও।

সেই কথা ভেবে, নিজের চেষ্টায় এবং প্রয়োজনে অপরের সাহায্য নিয়ে— সময়ের কাজ সময়ে করার জন্য যথেষ্ট আগ্রহী ও উদ্যোগী হতে হবে আমাদের।

আগ্রহ বৃদ্ধির পক্ষে উপযুক্ত পরিবেশ— আগ্রহী মানুষদের সঙ্গ, অর্থাৎ তাদের সাথে মেলামেশা বিশেষ ফলদায়ক হয়ে থাকে। তাই, কোনো বিষয়ে আগ্রহ বাড়াতে চাইলে, সেই বিষয়ে আগ্রহীদের সঙ্গে মেলামেশা করা উচিত।

সাফল্য লাভের উপায়

যে বিষয়ে সাফল্যলাভ করতে চাও, —সেই বিষয়ের প্রতি যথেষ্ট আগ্রহী হতে হবে তোমাকে। শয়নে-স্বপনে —জাগরণে প্রায় সময়ে সেই বিষয়টি নিয়ে নিজের মধ্যে ধ্বনাত্মক (পজেটিভ) আলোচনা-পর্যালোচনা এবং কল্পনা-পরিকল্পনা চলবে। তবে এই চিন্তা-ভাবনাগুলি করতে হবে— সুশৃঙ্খলভাবে, এলোমেলো চিন্তা নয়। সেই সঙ্গে সুশৃঙ্খলভাবে চিন্তা-ভাবনা বিচার-বিশ্লেষণ করতেও শিখতে হবে। সত্যে উপনীত হতে, অথবা সত্য উদ্ঘাটন করতে— সুশৃঙ্খলভাবে চিন্তা করতে শিখতে হবে।

তার আগে দেখতে হবে, ঐ ব্যাপারে তোমার যোগ্যতা আছে কি না, যোগ্যতা অর্জন করতে সক্ষম হবে কি না। আর দেখতে হবে, —সুযোগ-সুবিধা —বাস্তব সম্ভাবনা আছে কি না, তোমার কাজের বা ঐবিষয়ের বাস্তবে কেমন চাহিদা আছে— কোথায় চাহিদা আছে।

বিষয়ের প্রতি আগ্রহ কম থাকলে, সেই বিষয়ের মধ্যে রসের সন্ধান করতে হবে। যারা ঐ বিষয়ে অভিজ্ঞ তাদের সাথে আলাপ-আলোচনা করতে হবে। ঐ বিষয়ের উপর পড়াশুনা— খোঁজ-খবর করতে হবে। ক্রমশ নিজের যোগ্যতা বাড়িয়ে তুলতে হবে।

পরিকল্পনা মাফিক ধাপে ধাপে— যুক্তিসম্মত পথ ধরে এগতে হবে তোমাকে। তার সাথে সুযোগ-সুবিধার সন্ধান ক'রে— তাকে কাজে লাগাতে হবে। অজ্ঞান-অন্ধের মতো শুধু নির্বিচারে তথ্য ও তত্ত্বগুলি গ্রহন করলেই হবেনা, বিষয়ের গভীরে প্রবেশ করতে হবে সত্যানুসন্ধানীর দৃষ্টি নিয়ে। নিজেকে সৃজনশীল ক'রে তুলতে হবে। নতুন নতুন দিশার সন্ধান এবং নতুন কিছু উদ্ভাবনের

চেষ্টা করতে হবে এবং এ’ ব্যাপারে আগ্রহী হয়ে উঠতে হবে। যে কোনো কাজের আসল মজাই তো এইখানে!

মাঝে মাঝে নিরপেক্ষ অবস্থান থেকে সমস্ত বিষয়-বস্তু এবং তোমার কার্যকলাপ— সমস্ত কিছু পর্যবেক্ষণ করতে হবে। যদি করতে না পারো, তাহলে কিভাবে কিভাবে তা’ করতে হয় শিখতে হবে। আমাদের ‘মহামনন’ আত্মবিকাশ বা মনোবিকাশ শিক্ষাক্রমের মধ্যে— এ’সমস্ত কিছুই শেখানো হয়ে থাকে।

তোমার কাজ বা বিষয়ের প্রতি যত বেশী ভালবাসা থাকবে, তুমি সেক্ষেত্রে তত বেশী সাফল্য লাভ করতে পারবে। এই ভালবাসার মূলে রয়েছে— স্বার্থ। যাকিছু আমাদের স্বার্থ পুরণ করে— আমাদের আনন্দ বা তৃপ্তি দেয়, আমাদেরকে লাভবান ক’রে তোলে— আমাদের চাহিদা মেটায়, —তা-ই আমাদের ভাললাগে, তাকেই আমরা ভালবাসি।
অনেকসময় এর ব্যতীক্রম হতে দেখা যায়, আমাদের বোঝার ভুলে, আমাদের সচেতনতার অভাবে, অথবা উদাসীনতার কারণে। এর প্রতিকার হলেই— তখন তোমার বিষয় বা কাজটির প্রতি ভালবাসা জন্মাবে। যদি অসুস্থতার কারণে ভালবাসার অভাব ঘ’টে থাকে— সেক্ষেত্রে তারও প্রতিকার করতে হবে।

ছাত্র-জীবনেই হোক আর কর্ম-জীবনেই হোক, সাফল্য লাভের পিছনে— অনেক ক্ষেত্রেই গৃহ ও পরিবারের একটা বড় ভূমিকা থাকে। বাড়ির পরিবেশ, পরিবারের বিভিন্ন সদস্যদের আচরণ এবং আর্থিক অবস্থা অনুকূলে থাকলে, সার্বিক সুস্থতা থাকলে সাফল্যলাভ অনেকটাই সহজ হয়।

প্রতিকূল পরিবেশ-পরিস্থিতির সাথে লড়াই ক’রে সাফল্য লাভ করতে প্রয়োজন— অদম্য মনের জোর— তীব্র উচ্চাকাঙ্খা, আর সজাগ-সচেতন-যুক্তিবাদী মন। নানা উপায়— নানা পথ খুঁজে বার করতে গিয়ে অনেক শ্রম— অনেক সময়— অনেক শক্তি ব্যয় হলেও, ব্যক্তি অভিজ্ঞ— কর্মদক্ষ—কৌশলী—সচেতন এবং উদ্ভাবন ক্ষমতা সম্পন্ন হয়ে ওঠে। বাধা-বিঘ্ন —প্রতিকূলতার মধ্য দিয়ে এগিয়ে গিয়ে সাফল্য লাভে— আনন্দ লাভ হয় অনেক বেশি।

কিন্তু বিশেষ মানসিক সহায়তা না পেলে— সবার পক্ষে তা’ সম্ভব হয়ে ওঠেনা। তাই বাড়ির পরিবেশ, পরিবারের সদস্যদের আনুকূল্য বিশেষ প্রয়োজন হয়।

অনেক মা-বাবাকেই দেখা যায়, তাদের আচরণ— সন্তানের বিকাশের পক্ষে মোটেই সহায়ক নয়। দেখা যায়, অনেকেই তাদের সন্তানকে বিকশিত ক’রে তুলতে— মানুষ ক’রে তুলতে চাইছেন, কিন্তু তারা নিজেদের বিকাশের ব্যাপারে মোটেই সচেতন নয়।

সন্তানকে যথেষ্ট বিকশিত মানুষ ক’রে তুলতে চাইলে, —ঐকান্তিকভাবে চাইলে, নিজেদের আত্মবিকাশ ঘটানোর সাথে সাথে— কিভাবে সন্তানকে মানুষ ক’রে তুলতে হয়, তার পাঠ নেওয়া এবং তা’ অনুসরণ ও অনুশীলন করা অত্যন্ত জরুরী। আজকের দিনে— পরিবারে সুখ ও শান্তি চাইলে, পরিবারের প্রত্যেককেই আত্মবিকাশ বা মনোবিকাশের পাঠ নেওয়া এবং তা’ নিয়মিত অনুসরণ ও অনুশীলন করা একান্ত কর্তব্য।

পড়াশোনার সময় অর্থ বুঝে পড়তে বা শুনতে হবে। আর সাথে সাথে তার অর্থ অনুযায়ী তার চিত্ররূপ দিতে হবে— চলমান (যেন জীবন্ত) ছবি কল্পনা ক'রে নিতে হবে। একটি নির্দিষ্ট পাঠের মধ্যে— পর পর বিষয়গুলির মধ্যে যেমন যেমন সম্পর্ক রয়েছে, —তোমার কল্পনার চলচ্চিত্রের মধ্যেও ঠিক তেমনি সম্পর্ক থাকবে।

আর একটি কথা মনে রাখতে হবে, মস্তিষ্ক ও স্নায়ুতন্ত্রে যদি প্রয়োজনীয় রস-রক্ত-খাদ্য বা পুষ্টির অভাব ঘটে, যদি তা' টক্সিন দ্বারা আক্রান্ত হয়ে থাকে, সেক্ষেত্রে তার কাছ থেকে ভালো কাজ পাওয়ার আশা করা যাবেনা।

আত্মবিকাশ— মনোবিকাশ— মানুষ হওয়া অথবা মানুষ করার ব্যাপারটা অনেকের কাছেই এখনো স্পট নয়। ছেলেমেয়েকে— তাদের নানা আবদার মিটিয়ে, সযত্নে প্রতিপালন করা, তাদের বড় ক'রে তোলাকেই অনেকে 'মানুষ করা' বলে, মনে করে। আবার, অনেক মা-বাবা না বুঝেই— নিজেদেরকে যথেষ্ট বিকশিত— পরিপূর্ণ মানুষ ব'লে ভেবে থাকে।

মনীষীরা যখন আশীর্বাদ ক'রে বলেন, —'মানুষ হও', তখন তাঁরা কি শুধু খেয়ে-প'রে বড় হওয়ার কথা বলেন? —একবারও ভেবে দেখিনা আমরা। অনেকের বক্তব্য, —মানুষ আবার কি হবো, আমরা তো মানুষই!

আসলে, এই মানুষ হওয়া বলতে বোঝায়, —যথেষ্ট বিকশিত মানুষ হওয়া। অর্থাৎ যথেষ্ট বিকশিত মনের মানুষ হওয়া। আত্মবিকাশের অর্থ হলো— মনোবিকাশ। 'মনের বিকাশ' — ব্যাপারটা নিয়েও অনেকে ধন্দে আছে। কেউ কেউ ভাবে, আমাদের অনেক বয়েস হয়েছে— যথেষ্ট জ্ঞান-বুদ্ধি-অভিজ্ঞতা হয়েছে, এর থেকে আবার কি বিকাশ হবে! এদের কাছে— পূর্ণবয়স্ক মানুষ আর পূর্ণবিকশিত মানুষ প্রায় সমার্থক!

বহীর্মুখী দৃষ্টি দিয়ে অন্তরের অন্ধকার—অসুস্থতা—অপূর্ণতা, অন্তরের বিকাশ বোঝা সম্ভব নয়। তার জন্য মন সম্পর্কে সাধারণ জ্ঞান সহ, মন সম্পর্কে সজাগ-সচেতন হতে হবে আমাদের। মনের দিকে তাকাতে— লক্ষ্য রাখতে হবে মাঝে মাঝেই। মনেরাখতে হবে, এই মন আছে ব'লেই— আমরা মানুষ। তাই, একজন মানুষ হিসেবে, আমাদের মন সম্পর্কে ওয়াকিফহাল হতে হবে। যার মন যত বিকশিত— সে ততটাই বিকশিত মানুষ।

মানুষে মানুষে এতো পার্থক্য সৃষ্টির পিছনেও বড় কারণ হলো— আমাদের মন। বিভিন্ন চেতনস্তরের— বিভিন্ন মানসিক গঠন এবং বিভিন্ন ধরণের সংস্কার বা 'প্রোগ্রাম' সংবলিত— বিভিন্নরূপ মনের কারণেই আমরা এক একজন এক এক ধরণের মানুষ।

আমাদের এই মনের মধ্যে— বর্তমানে সক্রিয় দুটি অংশী মনের একটি হলো— অন্ধ-আবেগ প্রবণ অবচেতন মন, আর অপরটি হলো— সচেতন মন। এদের সুস্থতা এবং সচেতন মনের বিকাশের উপরেই মানুষের যাবতীয় বিকাশ— উন্নতি— সমৃদ্ধি নির্ভর করে। মানব সমাজের অধিকাংশ অসুখ-অশান্তি-সমস্যার মূলেই রয়েছে— আমাদের এই মন। অজ্ঞান-অন্ধ, অসুস্থ-বিকারগ্রস্ত মন। তাই, সুস্থ-সুন্দর —শান্তিপূর্ণ-সমৃদ্ধ জীবন লাভ করতে— নিজের নিজের মনোবিকাশ ও সুস্থতা লাভের চেষ্টার সাথে সাথে, চারিপাশের সমস্ত মানুষের মনোবিকাশ এবং মানসিক সুস্থতা

ঘটাতে সচেষ্ট হতে হবে আমাদেরকে। এটাই মানব জীবনের প্রথম ও প্রধান লক্ষ্য। আর এর জন্য যথাযথভাবে নিয়মিত অনুশীলন করাই হলো— মানবধর্ম।

'মহামনন' আত্মবিকাশ বা মনোবিকাশ শিক্ষাক্রমের জন্য, গুগল সার্চ= MahaManan

ছাত্র-ছাত্রীদের একটি নেশাই থাকবে— তা' হলো পড়াশোনার নেশা, আর তাতে সাফল্য লাভের নেশা।

জীবনে সফল হওয়া বলতে, সাধারণত- মানব সমাজে প্রচলিত 'মূল্যায়নের মাপকাঠি' অনুযায়ী, একজনের জীবনে- তার চাহিদা মতো এবং/অথবা অপরাপরের চাহিদা অনুসারে- কোন কিছু বা বিশেষ কিছু হয়ে ওঠা, পেরে ওঠা, লাভবান হওয়া, বড় হওয়া অথবা উচ্চস্থান লাভ করা- কোন ক্ষেত্রে শ্রেষ্ঠত্ব অর্জন করাকেই বুঝে থাকি আমরা।

আমরা অনেকেই জীবনের মূল সত্য- মূল উদ্দেশ্য সম্পর্কে অবহিত না থাকার কারণেই ঐ রূপ ভেবে থাকি, এবং ঐ রূপ কিছু একটা হতে পারলে অথবা লাভ করতে পারলেই নিজেদেরকে জীবনে সফল বলে মনে করি।

আবার, যারা সেই হয়ে ওঠা- পেরে ওঠায় অসফল হয়, তারা মনে করে- তাদের জীবনটাই বুঝি বিফল হয়ে গেল! দুঃখ-কষ্ট-যন্ত্রনা –হতাশায় কেউ কেউ জীবনের মূল স্রোত থেকেই সরে যায়।

আবার দেখা যায়, সফলতা লাভের পরেও, অন্তরের গভীরে একটা অতৃপ্তি থেকেই যায়। 'কি যেন চেয়েছি –কি যেন পাইনি-!' অনেক খুঁজেও সেই অতৃপ্তির কারণটাকে সবাই ঠিকমতো বুঝে উঠতে পারেনা।

মানব সমাজে সফলতার সার্টিফিকেট পেয়েও, সংবেদনশীল মন মাত্রেই ভিতরে ভিতরে একটা অপরিতৃপ্তি-অসন্তোষ অনুভব করে থাকে।

কেন এমন হয়?

আমি কে- জীবন কি ও কেন, জীবনের মূল লক্ষ্য বা উদ্দেশ্য কি, -তা' সঠিকভাবে জানা না থাকার কারণে, এবং মূল উদ্দেশের ক্ষেত্রে সফলতা লাভ না হওয়ার কারণেই এমনটা হয়ে থাকে।

অনেকেই বলে থাকে, জীবনের মূল উদ্দেশ্য নাকি ঈশ্বরলাভ! –ঈশ্বরলাভ না হওয়ার কারণেই ঐরূপ অতৃপ্তি –শূণ্যতা অনুভূত হয়ে থাকে। কিন্তু ঈশ্বর লাভ বলতে, তারা ঠিক কি বলতে চায়, তা' তাদের কাছে স্পষ্ট নয়। এই জীবনেই ঈশ্বর লাভ আদৌ সম্ভব কিনা, ঈশ্বরলাভই মানব জীবনের মূল উদ্দেশ্য কি না, -সে সম্পর্কে তাদের কোন স্পষ্ট ধারণা নেই। শুধু পড়া ও শোনা কথা- জাহির করেই তারা আত্ম-সন্তুষ্টি লাভ ক'রে থাকে।

যার নিজের সম্পর্কে- জগৎ-সংসার সম্পর্কে, এবং ঈশ্বর সম্পর্কে স্পষ্ট ধারণা নেই, সে কি ক'রে বলতে পারে – ঈশ্বরলাভই জীবনের মূল লক্ষ্য!

আমাদের মধ্যে, পরিশ্রম ক'রে কিছু লাভ করা- যুক্তি-বুদ্ধি খরচ ক'রে, প্রভাব মুক্ত হয়ে- বিচার-বিবেচনা-অনুসন্ধানের মধ্য দিয়ে তলিয়ে দেখা ও বোঝার চেষ্টা খুব কম। শুধু পরস্পর শুনে-বিশ্বাস করা, আর ঘুষ দিয়ে- পূজো দিয়ে, স্তব-স্তুতি-স্তাবকতা ক'রে অনায়াসে বা স্বল্পায়াসে লাভ করার দিকেই আমাদের বেশী আগ্রহ। তার জন্য নিজেকে ঠকাতেও আমরা প্রস্তুত।

আমাদেরকে জীবনের মূল লক্ষ্য সম্পর্কে অবহিত করতে, এবং সেই লক্ষ্যপানে স্বচ্ছন্দে এগিয়ে যেতে সাহায্য করার উদ্দেশ্যেই সৃষ্টি হয়েছে- আত্মবিকাশ তথা মানববিকাশ মূলক ধর্ম- মহাধর্ম। মানব ধর্মই হলো- মহাধর্ম।

সত্যই যদি জীবনে সফল হতে চাও, -তাহলে মহাধর্ম পথে অগ্রসর হও। মহাধর্ম-ই হোক তোমার আপন ধর্ম।

মহাধর্ম সম্পর্কে আরো জানতে, গুগল সার্চ = MahaDharma, MahaManan

মহামনন —আত্মবিকাশ কেন্দ্র স্থাপনের জন্য মুক্তহস্তে দান করুণ।

সৃজনশীল হও

মহা আনন্দময় শিক্ষা ও জ্ঞানের জগতে প্রবেশ কর!

এমন কোনো মানুষ নেই—যার মধ্যে কোনো সৃজন ক্ষমতা নেই। আমাদের এই জগতে, আনন্দলাভের—সুখলাভের জন্য অনেক কিছু আছে। অনেক কিছু করার আছে, পাওয়ার আছে—দেওয়ার আছে। কিন্তু সৃষ্টির মধ্যে যে আনন্দ— সুখ আছে, তার কোনো তুলনা নেই।

খুঁজে দেখো তোমার মধ্যে কোন সৃজন ক্ষমতা লুকিয়ে আছে। —একবার সন্ধান পেলেই, তার বিকাশ ঘটাতে লেগে যাও। সাফল্য লাভের জন্য যাযা করণীয়— তা'তো তুমি আগেই জেনেছ। এবার সেই পথ ধরে এগিয়ে যাও— সৃষ্টির আনন্দ লাভের উদ্দেশে।

একজন সৃজনশীল ব্যক্তি শুধু কোনো নির্দিষ্ট বিষয়েই সৃজন ক্ষমতা সম্পন্ন— তা-ই বা কেন হবে! তোমার পড়াশোনা— খেলাধুলা, তোমার আচরণ— পোষাক-পরিচ্ছদ, এমনকি দৈনন্দিন সব কাজের মধ্যেই তুমি তোমার নিজস্ব বৈশিষ্টের ছাপ রাখতে পারো— তোমার সৃজনশীল মনের ক্ষমতাকে কাজে লাগিয়ে। এতে শুধু তুমি নিজেই আনন্দ পাবে, তা-ই নয়! আরো অনেককেই আনন্দ দিতে পারবে। আর, অপরকে আনন্দ দিতে পেরে— তোমার আনন্দ আরো বহু গুণ বেড়ে যাবে। একবার ভেবে দেখতো—, কেমন হবে সেই আনন্দজনক ব্যাপার!!

এছাড়া, আনন্দলাভের আরেকটি বড় উৎস হলো— আবিষ্কার! আবিষ্কার হলো— অদেখা-অজানা-অপ্রকাশিত থাকা বা গোপনে থাকা সত্যকে খুঁজে পাওয়া— তাকে উন্মুক্ত করা। আমাদের পড়াশোনা— শিক্ষাক্রমের মধ্যেও এমন অনেক কিছু আছে, যা অনেকেই বুঝতে পারেনা— লক্ষ্য করেনা, অথবা অব্যক্ত থাকে— গোপন থাকে। তাদের যদি তুমি আবিষ্কার করতে পারো— দেখবে, জ্ঞান লাভের সাথে সাথে অনেক আনন্দ লাভও হবে। পড়াশোনার বড় মজাতো এর মধ্যেই! তবে এর জন্য তোমাকে সত্যপ্রিয় হতে হবে— সত্যকে ভালোবাসতে হবে। আর, হতে হবে— যুক্তিবাদী—বিজ্ঞানমনষ্ক। আস্তে আস্তে দেখবে, নতুন কিছু শিখতে পেরে— তুমি সব চাইতে বেশি আনন্দ লাভ করতে পারছ! তখন, জ্ঞানলাভেই তোমার আনন্দ লাভ হবে। জীবনের আসল আনন্দের উৎস খুঁজে পাবে তুমি।

প্রসঙ্গ : ভয়

ভয় হলো— আমাদের একটি সহজাত সংস্কার বা 'প্রোগ্রাম'। আত্মরক্ষার প্রয়োজনে জাগতিক-ব্যবস্থা আমাদের মধ্যে 'ভয়' রূপ এই সংস্কার অন্তর্গ্রথিত ক'রে দিয়েছে, —যার জন্য আমরা ভয় পাই— ভয় করি বা ভীত হই।

কিন্তু কোনো কারনে—শারীরিক ও মানসিক গঠন, জৈব-রাসায়নিক বা গ্রন্থিরস ক্ষরণে, এবং আমাদের 'মন-সফটওয়ার'-এর কার্যকলাপে তারতম্য ঘটলে, —এই ভয় কারো ক্ষেত্রে কম— কারো ক্ষেত্রে বেশি হতে পারে। কেউ অল্পতেই ভয় পেতে পারে, —কেউ যথেষ্ট কারন ছাড়া ভয় পায়না।

ভয় পাওয়ার পিছনে আরো অনেক কারণ থাকে। কেউ ভয়ানক পরিবেশে দীর্ঘসময় থাকার ফলে, পরবর্তী কালেও সেই ভয় তার মধ্যে বাসা বেঁধে থাকতে পারে, আবার ঐ ভয়ঙ্কর পরিবেশে দীর্ঘসময় থাকার ফলে কারো কারো ভয় কেটে যেতেও পারে।

স্বল্প কারণে অথবা আপাত কারণ ছাড়া— উদ্বেগ-উৎকণ্ঠার পিছনে অনেক সময়েই পরিপাকতন্ত্র অথবা অন্য কোনো অরগানের উত্তেজনা দায়ী থাকে। তারমধ্যে— অম্লাধিক্য বা অত্যাধিক এসিড, কৃমি—জীবানু—পরজীবী, লিভারের উত্তেজনা, পাকাশয়ীক উত্তেজনা— এগুলিই প্রধান কারণ।

অত্যাধিক ভয়— অনেক সময় মানসিক রোগ হিসাবেও গণ্য হয়ে থাকে।

আসলে, যার মন যত বেশি যুক্তিবাদী— সে ভয়কে ততটাই জয় করতে সক্ষম। ভয় পাওয়ার পিছনে স্নায়ু-মনের দুর্বলতা আপাত কারণ হলেও, প্রধান কারণ হলো— চেতনার স্বল্পতা এবং অসহায়তা। যার জন্য শিশুরা বেশি ভয় পেয়ে থাকে। বেশি ভয় পাওয়ার পিছনে অন্ধ-বিশ্বাসও একটা বড় কারণ। চেতনার স্বল্পতাই অন্ধ-বিশ্বাসের জন্ম দেয়।

উদ্বেগ-উৎকন্ঠা —আশঙ্কা প্রভৃতি ভয়েরই সমগোত্রীয় সংস্কার। অনেক সময়েই এদেরকে আলাদা ক'রে চেনা মুস্কিল হয়ে যায়। অনেক সময়, উদ্বেগ-উৎকন্ঠা —আশঙ্কার পিছনে বাস্তব কারণ থাকে। সেখানেও, কেউ অল্প কারণেই ভীত হয়, কেউ সেই ভয়কে সহ্য করতে পারে— নিয়ন্ত্রণ

করতে পারে। আবার কেউ কোনো বাস্তব কারন ছাড়াই— কাল্পনিক কারণে অথবা অন্ধ-বিশ্বাসের বশবর্তী হয়ে উদ্বিগ্ন বা আতঙ্কিত হতে পারে।

কোনো কোনো সময়— আমরা নিজেরাই নিজেদেরকে 'প্রোগ্রামড়' ক'রে তুলি। এটা কেউ কেউ সচেতনভাবে—ইচ্ছাকৃতভাবেও ক'রে থাকেন, আবার অনেকে— নিজেদের অজ্ঞাতেই নিজেদেরকে 'প্রোগ্রামড়' ক'রে তোলেন। তবে, সচেতনভাবে যাঁরা নিজেদেরকে 'প্রোগ্রামড়' ক'রে তোলেন—তাঁদের মধ্যে অধিকাংশ মানুষই ভালো উদ্দেশ্য নিয়ে—ধনাত্মক (পজেটিভ) বা উন্নয়নমূলক 'প্রোগ্রাম' ক'রে থাকেন। আর যারা নিজেদের অজ্ঞাতেই নিজেদেরকে 'প্রোগ্রামড' ক'রে থাকেন, তাঁরা বেশির ভাগ ক্ষেত্রেই ঋণাত্মক (নেগেটিভ) বা অবনয়ন মূলক প্রোগ্রাম ক'রে থাকেন।

যেমন, একটি উন্নয়নমূলক 'প্রোগ্রাম' হলো— 'আমি চেষ্টা করলেই করতে পারবো।' আর একটি ঋণাত্মক প্রোগ্রাম হলো— 'আমি পারিনা' অথবা 'আমার দ্বারা হবেনা।' ভয়ের ক্ষেত্রেও, কেউ যদি ভয়কে মনে পুষে রাখতে চায়, কেউ যদি বলে, 'ওরে বাবা— অঙ্ক দেখলেই আমার গায়ে জ্বর আসে।' —সেক্ষেত্রে এই স্ব-অভিভাবনমূলক 'প্রোগ্রাম' তাকে অঙ্কের ক্ষেত্রে সর্বদা ভীত-সন্ত্রস্ত ক'রেই রাখবে!

একজন— মনের অধিকারী 'মানুষ' হয়েও, যদি আমরা মন সম্পর্কে সচেতন না হই, মন সম্পর্কে অভিজ্ঞ না হই, তাহলে আমদের মানব-জীবনই বৃথা। অন্ধ-আবেগ —অন্ধ-বিশ্বাসপ্রবণ যুক্তি বিহীন অবচেতন মনের দাস হয়ে— অজ্ঞানের উপাসক হয়েই সারা জীবন কাটিয়ে দিতে হবে। একজন সচেতন মানুষ হয়ে— জ্ঞানের উপাসক হয়ে ওঠা আর সম্ভব হবেনা কোনো দিন।

কেউ যদি নিজেকে 'স্বল্পচেতন' বলে, চিনতে পারে, অথবা চিহ্নিত করতে পারে, এবং সেইসঙ্গে চেতনালাভের জন্য উচ্চাকাঙ্খী হয়ে উঠতে পারে, তাহলেই তার চেতনার দ্রুত বিকাশ ঘটতে থাকবে। আর কেউ যদি স্বল্পচেতন হওয়া সত্বেও— নিজেকে তা' না মনে করে, বরং নিজেকে খুব জ্ঞানী—বুদ্ধিমান ভাবে, —তার চেতনার বিকাশ ঘটতে থাকবে খুব মন্থর গতিতে।

এবার, ছাত্র-ছাত্রীরদের লেখাপড়া এবং বিভিন্ন বিষয়ে ভয়ের কথায় আসছি। অনেকসময় ছাত্র-ছাত্রীদের সরল বিশ্বাসপ্রবন মনে ভয়ের সঞ্চার ক'রে থাকে— তাদের পরিবারের এবং/অথবা তাদের চারিপাশের কেউ না কেউ। ভয় দেখিয়ে তাদেরকে দিয়ে কাজ করিয়ে নেওয়া, তাদেরকে বাধ্য—বশীভূত ক'রে রাখার ঘটনা ঘ'টে থাকে কারো কারো ক্ষেত্রে। অভিভাবকদের কেউ অঙ্কে বা ইংরাজীতে ভীত হলে, সে যদি ছাত্র-ছাত্রীদের সামনে— তার সেই ভয় প্রকাশ করে, তাহলে— সেই ভয় ছাত্র-ছাত্রীদের মনেও সংক্রামিত হতে পারে। অনেক অভিভাবককেই দেখা যায়, ছাত্র-ছাত্রীদের সাহসী ক'রে তোলা— যুক্তিবাদী ক'রে তোলা— তাদেরকে পজেটিভ ভাবনায় ভাবায়িত ক'রে তোলার পরিবর্তে, বরং তাদেরকে নেগেটিভ চিন্তা-ভাবনা করতে— ভয় পেতেই বেশি প্ররোচিত ক'রে থাকেন। তারা ভাবেন, এতেই বুঝি ভালো হবে। কিন্তু, তা' না হয়ে— ভবিষ্যতে সেই প্ররোচনার কুফল তদেরকেই ভোগ করতে হয়।

কেউ কোনো বিষয় ভালোভাবে বুঝতে না পারলে, আয়ত্ত করতে না পারলে— তাকে সেই কাজ করতে বললে, তার পক্ষে ভয় পাওয়া স্বাভাবিক। কিন্তু কথা হচ্ছে, প্রাঞ্জলভাবে বুঝিয়ে দেওয়ার দায়িত্ব যার উপর দেওয়া হয়েছে, সে কি তার দায়ীত্ব পালন করছে?

একেবারে উপরতলা থেকে নীচুতলা পর্যন্ত— অধিকাংশ ক্ষেত্রেই, প্রজা—অধস্তন—শিষ্য—সন্তানদের বোকা বানিয়ে রাখার এক নিদারুণ অপচেষ্টা লক্ষ্য করার মতো। এই ওপরচালাকীর কুফল ভোগ করতে হচ্ছে আজ সবাইকে। দেশ—সমাজ—সংসার সর্বত্রই আজ যে দুর্দশা পরিলক্ষিত হচ্ছে, তার অন্যতম কারণ— এই বোকা ব'নে থাকা এবং সেইসাথে বোকা বানিয়ে রাখার এক করুণ প্রচেষ্টা। জ্ঞানের উপাসনা ছেড়ে— অজ্ঞানের উপাসনাই আজ এই দেশের দুরবস্থার প্রধান কারণ।

মনই হলো আমাদের প্রধান বিষয়!

মন

আমাদের এই জগতের তথা মহাজগতের মূল স্রষ্টা— মূল চালকই হলো— মন। ছোট্ট একটি মিষ্টি নাম—'মন'। এই জগতে যা কিছু দেখছি— যা কিছু ঘটছে— যা কিছু সৃষ্টি হচ্ছে ও হয়েছে, সমস্ত জগৎ সৃষ্টির পিছিনেই আছে— 'মন'। শুধু জীবেরই মন আছে— তা-ই নয়, ঈশ্বর-মনও 'মন'। সর্বোচ্চ চেতনস্তরের মন।

আমরা সজাগ—সচেতন মনের অধিকারী বলেই— আমরা মানুষ। অন্যান্য সমস্ত জীবেরই মন আছে, তবে সেই সব মন হলো— নিম্ন চেতনস্তরের অনুন্নত মন। আজকের উন্নত কম্পিউটারের তুলনায় প্রথম দিকের অনুন্নত কম্পিউটার, ক্যালকুলেটর, সাধারণ মোবাইলফোন প্রভৃতি বিভিন্ন 'গেজিট' যেমন— তেমনি।

মন হলো— কম্পিউটারের সফটওয়ারের মতো, আর মস্তিষ্ক—স্নায়ুতন্ত্র এবং ইন্দ্রিয়াদিসহ সমস্ত শরীরটা হলো তার হার্ডওয়ার। আমাদের অধিকাংশের মধ্যে বর্তমানে দুটি অংশী মন সক্রিয়। এই দুটি সক্রিয় অংশী মনের একটি হলো— সচেতন মন, আর অপরটি হলো— অবচেতন মন। আমাদের মনরাজ্যে এই অবচেতন মনটি অধিক অংশে বিকশিত এবং অধিক সক্রিয়। সে-ই এখন প্রধান ভূমিকায় কর্মরত। এই মনটির আছে বিশেষ কিছু গুণ, যাদের ঠিক মতো কাজে লাগাতে পারলে— অনেক ক্ষেত্রেই সাফল্য লাভ সম্ভব, আপাতদৃষ্টিতে অনেক অসাধ্যকেই সাধন করা সম্ভব। তবে এই মনটির মধ্যে অনেক খারাপ গুণও আছে। এই কারণেই একে নিয়ন্ত্রণ করাও খুব দরকার।

ক্রমশ বিকাশমান সচেতন মনটি অধিকাংশ মানুষের ক্ষেত্রেই অল্পাংশে বিকশিত— অল্প সক্রিয়। কিন্তু মানুষের ক্ষেত্রে এর গুরুত্ব অনেক। মনেরাখতে হবে, সচেতন মনের মালিক হওয়ার কারণেই আমরা— মানুষ। সচেতন মানুষ।

আমাদের এই সচেতন মনের যত বেশি বিকাশ ঘটবে, আমরা ততই বিকশিত মানুষ হয়ে উঠতে পারবো। পূর্ণবিকশিত মানুষ হওয়ার লক্ষ্যে— এই সচেতন মনের বিকাশ ঘটানোই আমাদের প্রধান লক্ষ্য। আর এই সচেতন মনকে দিয়ে— সচেতনভাবে, বিশেষ ক্ষমতা সম্পন্ন অবচেতন মনকে আমাদের কাজে লাগাতে হবে, এবং তাকে নিয়ন্ত্রন করতে হবে— তার খারাপ গুণ গুলির জন্য।

কিন্তু যে মনের কারণে আমরা— 'মানুষ', -সেই মন সম্পর্কে আমরা অনেকেই বিশেষ অবগত নই, সজাগ-সচেতন নই, —সম্যক জ্ঞান নেই আমাদের। মানব-বিকাশ— দেশের ও সমাজের বিকাশ নিয়ে অনেক উদ্যোগ দেখছি আমরা, কিন্তু উন্নয়নের মূলে আছে যে 'মন' –সেই মনোবিকাশের কোনো উদ্যোগ নেই কোথাও।

দেশ-সমাজ-সংসারের যাবতীয় সংকট-সমস্যার সমাধান নিয়ে মাথা ঘামাচ্ছেন পন্ডিতগণ— নেতা-নেত্রীগণ, কিন্তু অধিকাংশ সমস্যার মূলে রয়েছে যে অসুস্থ-বিকারগ্রস্ত— স্বল্পচেতন মন, সেদিকে খেয়াল নেই অনেকেরই। সমস্যার মূল ছেড়ে দিয়ে, —তার উচিৎ প্রতিকার না ক'রে, অধিকাংশ মানুষই তার শাখা-প্রশাখায় সমাধান খুঁজতে— ওষুধ দিতে ব্যস্ত।

আত্মবিকাশ শিক্ষাকালে বিভিন্ন বিষয় নিয়ে আলোচনার সময়, প্রসঙ্গক্রমে মন সম্পর্কে আরো অনেক জানতে পারবো আমরা।

"মন সম্পর্কে যে যতটা সচেতন, মনকে যে যতটা জানে এবং মনের উপর যার যতটা দখল, —সে ততটাই বিকশিত মানুষ। যেদিন তুমি মনের মালিক হতে পারবে— বুঝবে, সেদিন তুমি পূর্ণবিকশিত মানুষ হলে।
জীবনে উন্নতি করতে চাইলে— মনের বিকাশ ঘটাতে হবে। যে ব্যক্তি মন সম্পর্কে যত জ্ঞানী— মন-শক্তি ও মন-সম্পদে যত বেশি সমৃদ্ধ, এই মানব জীবনে সে ততটাই ধনী। মনোবিকাশের লক্ষ্যে— পূর্ণবিকশিত মানুষ হওয়ার লক্ষ্যে— সচেতনভাবে অগ্রসর হতে হবে আমাদের। পূর্ণবিকশিত মানুষ হয়ে ওঠাই মানব জীবনের প্রথম ও প্রধান লক্ষ্য।" —মহামানস

মেন্টর—কোচ

কোনো বিষয়ে শিক্ষার সাথে সাথে, যদি সেই বিষয়ে সর্বোচ্চ সাফল্য লাভ করতে চাও, তাহলে অবশ্যই একজন বহুদর্শী—অভিজ্ঞ এবং নির্ভরযোগ্য মেন্টর অথবা মেন্টর কাম কোচের সাহায্য নিতে হবে তোমাকে। যিনি হবেন— একদিকে উপদেষ্টা, আবার অপরদিকে প্রশিক্ষক।

গান-বাজনা, অভিনয়, ছবিআঁকা, খেলাধুলা, পড়াশোনা অথবা আধ্যাত্মিকতা— যে কোনো ক্ষেত্রেই— প্রথাগত শিক্ষা গ্রহনের সাথে সাথে, অথবা শিক্ষা গ্রহনের পূর্বে বা শুরুতেই ঐরূপ একজন উচ্চশ্রেণীর গুরুর পরামর্শ নেওয়া অত্যন্ত জরুরী। যিনি তোমাকে পরীক্ষা ক'রে—

তোমার আগ্রহ, যোগ্যতা, পরিবেশ-পরিস্থিতি— সুবিধা-অসুবিধা এবং অন্যান্য ক্ষমতা-অক্ষমতা বুঝে, তোমাকে সঠিক পথ দেখাবেন।

কোন্ বিষয় নিয়ে এগিয়ে গেলে ভালো হবে, কিভাবে এগিয়ে গেলে সর্বাধিক সাফল্য আসবে, কোথায় তোমার ঘাটতি আছে— ভুল-ত্রুটি আছে, কিভাবে নিজেকে ত্রুটিমুক্ত করবে, —দেখিয়ে দেবেন তিনি। অনেক অজানা পথের সুলুকসন্ধান, অনেক অজানা সম্পদ পাওয়া যাবে তাঁর কাছে। প্রতিভার সঠিক বিকাশ ঘটাতে এবং জগতের কাছে তার যথাযথ প্রকাশ ঘটাতে সাহায্য করবেন তিনি তোমাকে।

অন্ধ-আবেগ— অন্ধ-বিশ্বাস, মিথ্যা অহঙ্কার নিয়ে সাফল্য নামক মরীচিকার পিছনে ছুটে চলা— হিতাহিত জ্ঞানশূন্য মানুষের জন্য একজন মেন্টরের পক্ষে কিছু করা সম্ভব নয়। বিনীত— অনুগত—উদ্যোগী—পরিশ্রমী সমঝদার ছাত্র-ছাত্রীই একজন মেন্টরের কাম্য।

বহু গুণি—প্রতিভাবান মানুষের ক্ষেত্রেই দেখা গেছে, অনেক উচ্চস্থানে পৌঁছেও, নক্ষত্র-পতন ঘটেছে— শুধুমাত্র একজন উপযুক্ত মেন্টরের অভাবে। আবার, স্তাবক পরিবেষ্টিত— অহঙ্কারী অনেক নক্ষত্রই খসে পড়েছে গুরুর উপদেশ—পরামর্শ অগ্রাহ্য করার ফলে।

আজকের দিনে, শিক্ষাজগতে উচ্চশ্রেণীর উপদেষ্টা গুরুর বড়ই অভাব! থাকলেও, তাঁরা আছেন অন্তরালে। অনেকেই তাদের সন্ধান জানে না। অজ্ঞান-অবুঝ মানুষের অত্যাচারের ভয়েও অনেকে অন্তরালে থাকা পছন্দ করেন। অনেক মানুষই দিশাহারা হয়ে ঘুরছেন— শুধুমাত্র একজন সদ্গুরুর কৃপা লাভের উদ্দেশে।

উত্তেজনা— ভুলে যাওয়ার অন্যতম কারণ

মস্তিষ্কের উত্তেজনা— মনের উত্তেজনা, উত্তেজক চিন্তা-ভাবনা— আমাদের মনেরাখা প্রয়োজন এমন বিষয়গুলি ভুলে যাওয়ার অন্যতম কারণ। এরসাথে যদি যুক্ত হয়— দুর্বলতা আর অস্থিরতা, তাহলে তো সোনায়-সোহাগা!

ছাত্র-ছাত্রীদের অনেকের মধ্যেই কাম-উত্তেজনার প্রাবল্য লক্ষ্য করা যায়। অত্যাধিক কামোত্তেজনার কারণে কত প্রতিভা— কত জীবন যে নষ্ট হয়ে যায়, —তার কোনও হিসেব নেই। কামোত্তেজনা আমাদের মস্তিষ্ক ও মনের উত্তেজনা ঘটায়। শুধু তা-ই নয়, এর বাড়াবাড়ি হলে— আমাদেরকে দুর্বল—অস্থির—অসুস্থ ক'রে তুলতে পারে।

প্রতিনিয়ত ঘ'টে চলা— চিরকালীন এই সমস্যা নিয়ে অনেক ছাত্র-ছাত্রী এবং তাদের মা-বাবারাও ভীষন অসহায় বোধ ক'রে থাকেন। নিরুপায় হয়ে তারা কপালের হাতে হাল ছেড়ে দিয়ে বসে থাকতে বাধ্য হন।

কিন্তু, প্রাচীনকালের ঋষিদের হাতে ছিল এর প্রতিকার ব্যবস্থা। তাঁরা বিশেষ কিছু ভেষজের দ্বারা ছাত্র-ছাত্রীদের সাময়ীক উত্তেজনার প্রশমন ঘটাতে পারতেন। ধারাবাহিকভাবে জ্ঞান-

চর্চার অভাবে— এ'রকম অনেক কিছুই আজ হারিয়ে যেতে বসেছে। অনেক স্বল্প-জ্ঞানী মা-বাবা আবার এর প্রয়োগ ঘটাতে ভীত হয়ে ওঠেন!

কোনোকিছু তলিয়ে বোঝার জন্য যে মানসিক পরিশ্রমটুকু প্রয়োজন, —তাতে অনেকের মধ্যেই অনিহা দেখা যায়, ফলে যে তিমির— সেই তিমিরেই থেকে যাই আমরা।

প্রাচীন ঋষিরা ছাত্র-ছাত্রীদের যৌনক্ষমতার বিনাশ না ঘটিয়ে, তাঁরা এই কামোত্তেজনাকে বর্ধিত ক'রে তোলে যে অগ্নিরূপ 'পিত্ত'— তার প্রশমন ঘটাতেন। বর্তমানে আমাদের হাতে হোমিওপ্যাথিক ওষুধও আছে— যার দ্বারা কামোত্তেজনার আধিক্য অনেকটাই নিয়ন্ত্রন করা সম্ভব। তবে, যে কোনো ভেষজেরই অপরিমিত—যথেচ্ছ ব্যবহার যে ক্ষতিকর, —তা' আর বলার অপেক্ষা রাখেনা।

উত্তেজনার পিছনে অসুস্থতা একটি বড় কারণ। শরীরে অর্জিত বা বংশগত রোগ-ব্যাধি, নানা প্রকার রোগবিষ, ক্রিমি, জীবানু—ফাঙ্গাস প্রভৃতি আমাদের বিভিন্ন অর্গানসহ মনের উত্তেজনা ঘটিয়ে— আমাদেরকে সাফল্যের পথে এগিয়ে যেতে অক্ষম ক'রে তোলে। তাই, এ'সম্পর্কে আমাদের সর্বদা সচেতন থাকতে হবে, এবং যথাবিহিত ব্যবস্থা নিতে হবে।

নির্বিচারে যথেচ্ছ আহার— উত্তেজনা সৃষ্টির পিছনে আর একটি বড় কারণ। আমাদের প্রকৃতি অনুসারে, প্রকৃতির প্রকৃতি অনুসারে— অর্থাৎ পরিবেশ-পরিস্থিতি এবং ঋতু অনুসারে, খাদ্য-পানীয় নির্বাচন করা উচিত। এর অন্যথা হলেই, তার কুফল ভোগ করতে হবে, তার জন্য আমাদের অনেক ক্ষয়-ক্ষতি শিকার করতে হতে পারে।

শরীর-মনে উত্তেজনার অভাব দেখা দিলে, চিকিৎসা করাতে হবে। তার জন্য নিয়মিতভাবে উত্তেজক খাদ্য বা পানীয় গ্রহন করা একেবারেই উচিৎ নয়। উত্তেজনাকর খাদ্য—পানীয় —নেশাজাত দ্রব্য আমাদের শরীর-মনের স্বাভাবিক অবস্থা এবং ব্যবস্থা বা সিস্টেমকে নষ্ট ক'রে দিয়ে— অসুস্থ-অস্বাভাবিক ক'রে তোলে। এরফলে, তার কাছ থেকে ভালো কিছু আশা করা যায়না।

অধিকাংশ সময়েই যদি মাথার মধ্যে হাজারো এলোমেলো— বিক্ষিপ্ত চিন্তা, নানা রকমের ধারনা বা আইডিয়া ঘোরাঘুরি করতে থাকে, মন যদি কোনো একটা বিষয়ে ধারাবাহিকভাবে গুছিয়ে চিন্তা করতে অক্ষম হয়, একটা বিষয়কে বা ছবিকে বেশিক্ষণ ধরে রাখতে অক্ষম হয়, তাহলে বুঝতে হবে সেই মন খুবই অস্থির। এই অস্থির মন, যা পড়ে— যা শেখে, তা' বেশিক্ষণ ধরে রাখতে পারেনা, অচিরেই তা' বিস্মৃত হয়।

ভবিষ্যতের কথা ভেবে—

অর্থ উপার্জনের জন্য আমরা বহু মানুষই এমন অনেক কাজ করি, যা ঠিক আমাদের পছন্দের কাজ নয়। কিন্তু অর্থলাভের আশায় এবং সেই অর্থ দিয়ে সুখ-স্বাচ্ছন্দ এবং পছন্দমতো

সম্পদলাভের আশায়— আমরা বেশ মন দিয়েই কাজ ক'রে থাকি। কাজ করতে করতে— আস্তে আস্তে সেই কাজের প্রতি একটা ভাললাগার সম্পর্কও গড়ে ওঠে।

আমাদের মাথায় এই চিন্তাও থাকে— যে, কাজটা যদি ভালভাবে না করতে পারি, তাহলে চাহিদামতো অর্থ লাভ হবেনা। —এই চাহিদার ফলে, আমরা ক্রমশ সেই কাজে দক্ষ হয়ে উঠি, অথবা সেই কাজে অভ্যস্ত হয়ে পড়ি।

ঠিক সেই রকম, কোনো পাঠ্য বিষয় যদি তোমাদের মন-পসন্দ্ নাও হয়, তবু তোমরা সেই বিষয় ভালভাবে মনোযোগ দিয়ে পড়াশোনা কর— কিসের আশায়? —না, ভালো নম্বর পাবে ব'লে! ভালো নম্বর বা ভালো 'মার্কস' পেয়ে পাশ করতে পারলে, সবার কাছে তোমার দাম বেড়ে যাবে অনেক! সব জায়গাতেই তোমার খাতির-যত্ন —সমাদর বেড়ে যাবে! —তোমাকে ভালবাসবে সবাই!

এইভাবে— এক সময় তুমি প্রচুর অর্থ-সম্পদ লাভ করতে পারবে। যার দ্বারা তুমি তোমার খুশি মতো— সাধ মিটিয়ে অনেক কিছু কিনতে পারবে, —অনেক কিছু করতে পারবে, —অনেক সুখ-স্বাচ্ছন্দ ভোগ করতে পারবে! তুমি শুধু নিজেই সুখ-আনন্দ পাবে— তাই নয়, সেই সাথে তুমি তোমার প্রিয়জনদেরও সুখ-স্বাচ্ছন্দ—আনন্দ দিতে পারবে তখন!

একান্তে বসে— মাঝে মাঝে সেই আনন্দ-উজ্বল ভবিষ্যতের কথা ভাবো— কল্পনা কর, দেখবে, ভাল না লাগা বিষয়গুলিও কেমন ভালোলাগতে শুরু করবে!

তাছাড়া, এখন যে বিষয়টি তোমার ভালো লাগছেনা, তার ব্যবহারিক প্রয়োজন অনুভব করতে না পারার কারণে, ভবিষ্যতে তাকে যে প্রয়োজনে লাগবেনা, এমন কথা জোড় দিয়ে বলা যায়না।

যেমন আমার কথাই ধর, স্কুলে পড়ার সময় বীজগণিত বা 'এলজেব্রা' আমার ভালো লাগতো না। তার ব্যবহারিক প্রয়োজন অনুভব করতে পারতাম না ব'লে। ওটাযে কি কাজে লাগবে— বুঝতে পারতাম না তখন। কিন্তু এখন, এই বয়েসে— আমি যে সমস্ত দার্শনিক তত্ব এবং বৈজ্ঞানিক তত্ত্বের রুপ-রেখা তৈরী করেছি, সেগুলিকে পন্ডিত সমাজের কাছে উপস্থাপিত করতে— অঙ্কের ভাষায় ব্যাখ্যা করতে, —প্রয়োজন হচ্ছে সেই বীজগণিতের। যাকে আমি অবহেলা ক'রে এসেছি এতদিন!

তাহলেই বুঝতে পারছো, কাকে যে কখন কার প্রয়োজন হবে— কেউ বলতে পারেনা।* তাই শেখার সুযোগ যখন আছে— শিখে নাও, ভবিষ্যতে কাজে লাগতে পারে। কিন্তু ভবিষ্যতে শেখার সুযোগ হয়তো আর নাও পেতে পারো।

---

*এই প্রসঙ্গে আরেকটি কথাও বলি, ঠিক এই কারণেই সবার সাথে ভালো ব্যবহার করা দরকার। সবার সাথে ভালোব্যবহার— সাফল্য লাভের পথকে সুগম ক'রে তোলে।

আর্ট অফ হ্যাপী লার্নিং

ওয়ার্কশপে অংশ নেওয়া ছাত্র-ছাত্রীদের মা-বাবাদের উদ্দেশে কিছু কথা

আপনার সন্তানকে যুক্তিবাদী হতে শিক্ষা দিন। এমন কিছু শেখাবেন না বা করতে বলবেন না, যার কোনো যুক্তি নেই। যার অর্থ অথবা ব্যাখ্যা আপনার নিজেরই জানা নেই।

আপনার সন্তানকে অধিকাংশ সময়ে উচ্চস্বরে বা চেঁচিয়ে কিছু বলবেন না, অথবা গাল-মন্দ করবেন না। তাতে, ভবিষ্যতে সে আর আপনার কথায় গুরুত্ব দেবেনা। আপনার কথা শুনবে না। প্রয়োজনে, চোখ-মুখের অভিব্যক্তি দিয়ে বুঝিয়ে দিন, আপনি তার উপর অসন্তুস্ট হয়েছেন।

সন্তানকে ভালোবাসবেন, কিন্তু ভালোবাসার দাস হবেন না। তাহলেই সে আপনার দুর্বলাতার সুযোগ নিতে পারে। অধিক আদর ও প্রশ্রয় দেবেন না। তার চাহিদা বাড়াবাড়ি হলে— অস্বাভাবিক হলে, তাকে বুঝিয়ে বলুন। প্রয়োজনে একটু কৌশলের আশ্রয় নিতে হবে।

সন্তানের সামনে নিজেকে বা নিজেদেরকে সংযত রাখুন। মা-বাবার মনোমালিন্য—দ্বন্দ্ব— অশান্তির প্রভাব যেন সন্তানের উপর না পড়ে।

সন্তানের সাথে নিয়মিতভাবে বাস্তবের নানা শিক্ষনীয় বিষয় নিয়ে আলোচনা করুণ। সন্তানকে সংসারের এবং সমাজের বাস্তব অবস্থা একটু একটু করে বুঝিয়ে বলুন। সন্তানের কাছে সেরা শিক্ষক/শিক্ষিকা হয়ে উঠুন। সন্তানের কাছে শ্রদ্ধেয়-আদর্শ-গুরুত্বপূর্ণ— পরম আকাঙ্খিত হয়ে উঠুন। নিজে সেরা হয়ে উঠুন— সন্তানকেও সেরা ক'রে তুলুন।

সন্তানের সামনে পরচর্চা—পরনিন্দা করবেন না, এবং তাকে এ' ব্যাপারে উৎসাহিত করবেন না।

অলৌকীক বা কাল্পনিক কোনো গল্প শোনালে, অবশেষে তাকে বলুন— এটা একটা কাল্পনিক গল্প।

সন্তানকে মিথ্যা কথা বলা, তার সাথে মিথ্যা আচরণ করা এবং তার মিথ্যাচরণে প্রশ্রয় দেওয়ার কুফল ভোগ করতে হবে আপনাদের সবাইকে— সারা জীবন ধরে।

সন্তানের সাথে সহজভাবে খোলামেলা আলোচনা করুণ, এবং তাকেও করতে দিন। কিন্তু নিজের ব্যক্তিত্ব সম্পর্কে সচেতন থাকুন। ব্যক্তিত্বহীন ব্যক্তিকে অধিকাংশ মানুষই গুরুত্ব দেয়না— পাত্তা দেয় না।

সন্তানের কোনো সমস্যা হচ্ছে কি না—সে ব্যাপারে সতর্ক দৃষ্টি রাখুন। তাই বলে, সব সময় খুঁত খুঁতে হলে হবেনা। উদ্বিগ্ন হলে হবে না।

নিজের আচরণগত সমস্যা থাকলে, তার জন্য মনোবিদ এবং চিকিৎসকের পরামর্শ নিন। প্রয়োজনে আত্মবিকাশ (সেলফ-ডেভালপমেন্ট)-এর জন্য আমাদের 'মহামনন কেন্দ্রে' আসুন।

ভাল-মন্দ খাওয়ালে, দামীদামী স্কুল—শিক্ষক এবং অন্যান্য সবকিছু দিয়ে সুখে-স্বাচ্ছন্দে রাখলেই সন্তান মানুষ হয়ে যায়না। অবশ্যই সাধারণ প্রয়োজনটুকু মেটাতে হবে। কিন্তু তার সঙ্গে চাই আরো অনেক কিছু—যা সবসময় অর্থ দিয়ে পুরণ করা যাবেনা। সন্তান মানুষ করতে চাই আন্তরিক ইচ্ছা, প্রয়োজনীয় ব্যবস্থা এবং জ্ঞান, আর সেই জ্ঞানানুসারে তার প্রয়োগ করতে হবে। এখানে ভাল-মন্দ মানে— যা মুখে ভাল লাগে, কিন্তু পেটে গিয়ে মন্দ করে। উপযুক্ত পরিবেশ তৈরীর সাথে সাথে সন্তানকে খাওয়ানোর নিয়ম— স্বাস্থ্যবিধি জানতে হবে। জানতে হবে, সন্তানের সাথে কখন কিরূপ ব্যবহার করতে হবে— তাও।

আজকের অনেক মা-বাবাই যথাসাধ্য বিনিয়োগ ক'রে, অক্লান্ত পরিশ্রম করেও সন্তানকে মানুষ ক'রে তুলতে না পারার কারণই হলো— যথেষ্ট জ্ঞানের অভাব আর সুস্থতার অভাব।

সন্তানের মধ্যে আচরণগত ত্রুটি থাকা সত্ত্বেও, অনেক মা-বাবাই স্নেহে অন্ধ হয়ে সেগুলি সম্পর্কে সচেতন হয়না— প্রতিকারে সচেষ্ট হয়না। মনোবিদ বা চিকিৎসকের পরামর্শ না নিয়ে, বরং সন্তানের সেই ত্রুটিকেই অনেকে গর্ব ক'রে সবার কাছে জাহির ক'রে থাকে।

তাহলে ভেবে দেখুন, কী হতে পারে তার পরিণতি!

বেশি রাগ—উত্তেজনা—অস্থিরতা, বেশি জেদিভাব— অধৈর্য—অসহিষ্ণুতা, অপরাধ প্রবণতা, অথবা আলস্য, বিষন্নতা এগুলি সমস্তই জীবনে সাফল্যলাভের পক্ষে অন্তরায় হয়ে থাকে।

অনেক মা/বাবা নিজের এবং নিজের সন্তানের দোষ দেখতে পাননা। অপরকে দোষি করেই তারা আত্মতৃপ্তি লাভ ক'রে থাকেন। আবার অনেকে প্রায় সময়েই সন্তানকে অযথা বকাবকি মারধোর ক'রে থাকেন। এর কোনোটাই সন্তানের পক্ষে ভালো হতে পারেনা।

বুঝতে হবে— বুঝতে চেষ্টা করতে হবে, এবং ধৈর্য ধ'রে সন্তানকে বোঝাতে হবে। তাতেও যদি কাজ না হয়, তখন মনোবিদ বা চিকিৎসকের সাহায্য নিতে হবে। অনেকসময়, মা-বাবার দোষ— ক্রোধ-উত্তেজনা প্রভৃতি সন্তানে সংক্রামিত হয়ে থাকে। সেক্ষেত্রে, প্রয়োজনে মা-বাবাকেও চিকিৎসকের সাহায্য নিতে হবে।

সবশেষে বলি, আপনাদের মধ্যে কারো যদি মনেহয়, '—আমি এতোগুলো ছেলে-মেয়ে মানুষ করেছি, আমাকে কিনা ছেলে মানুষ করা শেখাচ্ছে!' দয়াকরে আমাকে ক্ষমা করবেন, এই পরামর্শগুলি মোটেই তার জন্য নয়। যাঁরা এগুলি সম্পর্কে আগ্রহী— যাঁরা এগুলি তাদের জীবনে গ্রহন করতে এবং প্রয়োগ করতে ইচ্ছুক, আমার এই পরামর্শ শুধু মাত্র তাদের জন্য।

বিয়ের পরেপরেই সন্তান নেওয়া অনুচিত। একজনকে পৃথিবীতে নিয়ে আসাটা ঠিক হবে কি না, তার প্রতি কোনো অন্যায়—অবিচার হবে কি না, —তা' অনেকদিন

ধরে খুব ভালোভাবে বিচার ক'রে দেখতে হবে। অতঃপর, সচেতন মন যদি সবুজ সঙ্কেত দেয়, তবেই সন্তান নেবেন।

সন্তান নেওয়ার পূর্বে অনেকদিন ধরে দেখতে হবে— আপনাদের মধ্যে সুসম্পর্ক আছে কি না, সম্পর্ক ভেঙে যাবার সম্ভাবনা আছে কি না, উভয়ের মধ্যে বংশগতভাবে সংক্রামিত হবার মতো রোগ-ব্যাধি আছে কি না। উভয়ের মধ্যে সাধারণ সুস্থতা— স্বাভাবিকতা আছে কি না— দেখা দরকার সবার আগে। তারপরে অন্যান্য বিষয় বা ক্ষেত্রগুলি বিচার ক'রে দেখতে হবে। আগামী দিনে— পৃথিবী আমাদের সন্তানদের পক্ষে বাসযোগ্য থাকবে কি না, সেটাও ভেবে দেখা দরকার আছে।

মানসিক উন্নতির সব চাইতে ভালো উপায় হলো—

নিজের সম্পর্কে— নিজের কথা—চিন্তা—মনোভাব ও কর্ম সম্পর্কে সচেতন থাকা। আমি যা ভাবছি— যা করছি— যা বলছি— সব কিছুর উপর আমার সজাগ দৃষ্টি থাকবে। মাঝে মাঝে অন্যমনস্ক হয়ে গেলেও, আবার সচেতন হয়ে উঠতে হবে। যুক্তি-বিচারসহ এই অভ্যাস— যে কোনো মানুষকে অতি উন্নত মনের মানুষে পরিণত করতে সক্ষম।

কি করে উন্নতি বোঝা যাবে? যার নিজের সম্পর্কে যত বেশি স্পষ্ট ধারণা, —সে ততটাই উন্নতি লাভ করেছে বুঝতে হবে। মাঝে মাঝে এর পরীক্ষা নেওয়া যেতে পারে।

শিক্ষা প্রসঙ্গে কিছু কথা

আমাদের চারিদিকে শিক্ষিত মানুষের সংখ্যা ক্রমশই বৃদ্ধি পাচ্ছে। কিন্তু কার্যত দেখা যাচ্ছে–, প্রকৃত শিক্ষার বড়ই অভাব। অধিকাংশ মানুষ যে তিমিরে ছিল– এখনো অনেকাংশে সেই তিমিরেই রয়ে গেছে। শুধু বাইরের চাকচিক্য– ধারালো ভাবটাই বৃদ্ধি পেয়েছে, ভিতরের অন্ধকার তেমন দূর হয়নি কিছুতেই।

প্রকৃত শিক্ষার অভাবে– সার্বিক চেতনার বিকাশ ঘটছেনা তেমনভাবে। তবু তারই মধ্যে, কিছু উচ্চ চেতনার মানুষ-- এই ঘাটতি পুরণের আশায়, প্রকৃত জ্ঞান অর্জনের এবং প্রকৃত আত্মবিকাশ লাভের আশায়, প্রচলিত ধর্ম এবং আধ্যাত্মিক শিক্ষার শরণাপন্ন হয়েও– হতাশ হয়ে ফিরছে। কারন, সেখানেও মিলছে না প্রকৃত শিক্ষা – প্রকৃত মানুষ গড়ার শিক্ষা।

প্রকৃত শিক্ষা হলো তা-ই– যা আমাদের যথেষ্ট বিকশিত মানুষ হতে সাহায্য করে, –নিজেকে জানতে এবং নিজের বিকাশ লাভে সরাসরি সক্রিয়ভাবে সহযোগিতা করে। শুধু তাই নয়, নিজের ভিতরকে জানার সাথে সাথে নিজের চারিপাশ সহ বহীর্জগতকে জানতে সাহায্য করে। প্রকৃতশিক্ষা মানুষকে নিজের কর্তব্য সম্পর্কে সজাগ এবং কর্তব্য কর্মে উদ্যোগী করে তোলে।

তা-ই হলো প্রকৃত শিক্ষা যা আমাদের জীবনের মূল লক্ষ্য সম্পর্কে সচেতন ক'রে তোলে এবং সেই লক্ষ্যে পৌঁছাতে সক্রিয় সহযোগিতা ক'রে থাকে। সেই সাথে আমাদের সুস্থ– সমৃদ্ধ– শান্তিপূর্ণ জীবন লাভে সহায়তা করে এবং সচেতন মনের বিকাশ ঘটায়। আমাদেরকে কুসংস্কার– অন্ধবিশ্বাস– অজ্ঞানতা, এমনকি মানসিক অসুস্থতা থেকে মুক্ত করতে সাহায্য করে। এককথায়, যে শিক্ষা প্রকৃত জ্ঞান তথা চেতনার জন্ম দেয়– সেই হলো প্রকৃত শিক্ষা।

আমরা যতই উচ্চ শিক্ষায় শিক্ষিত হয়ে উঠিনা কেন, অত্যাবশ্যক– ভিত্তি গঠনমূলক শিক্ষায় শিক্ষিত হয়ে উঠতে না পারলে, সে সবই হবে– ভিত্তিহীন সৌধ গড়ার মতো।

সেদিন একটি মেয়ের সাথে আলাপ হলো, –জানলাম, সে এম. এ. পাশ। কিন্তু কথা বলে বুঝলাম, তার 'কমন সেন্সের' বড়ই অভাব। নাগরিকোচিত সচেতনতাও নেই তেমন। এমনকি যে বিষয়টিতে 'মাষ্টার ডিগ্রি' করেছে, –সে বিষয়টিতেও তার জ্ঞান যথেষ্ট নয়। বুঝলাম, ভালো করে না বুঝে– গোগ্রাসে গলধঃকরণ করার মতো মুখস্থ করে– পরীক্ষার খাতায় উগরে দিয়ে এসেছে। তারপর পেটে আর কিছু নেই।

শিক্ষাব্যবস্থা আর শিক্ষার্থীদের অবস্থা দেখে সত্যই বিষন্ন হয়ে পড়ি। আবার যখন দেখি, এই রকম কোনো একটি ছেলে বা মেয়ে– শিক্ষক/শিক্ষিকার পদে আসীন হয়েছে, তখন আর দুঃখ রাখার জায়গা থাকেনা।

শিক্ষা প্রসঙ্গে শিক্ষকের কথা এসেই যায়, অন্নসংস্থান বা অর্থলাভের জন্য আজকাল অনেকেই অনেক পেশা বেছে নিচ্ছে। কিন্তু কেউ যদি ঐ কারণটির বাইরে– শুধু নিজের যোগ্যতা ও প্রবণতার ভিত্তিতে কোনো কর্মে নিযুক্ত হয় বা হতে চায়, তখন সেটাই হয় তার উপযুক্ত কর্ম অথবা সেই কর্মের যোগ্য কর্মী হয় সে।

অনেক শিল্পী-- কারিগর প্রভৃতির মতো – দেখা যায়, কেউ কেউ যেন শিক্ষক হয়েই জন্মায়। কিন্তু সঠিক বিকাশ ও প্রকাশের সুযোগ না পাওয়ায়, অনেকের পক্ষেই আর শিক্ষক হয়ে ওঠা সম্ভব হয়না।

আবার অনেক শিক্ষককেই দেখা যায়, –যাদের শিক্ষক হিসেবে মেনে নিতে মন চায়না, তবু বাধ্য হয়ে তাদের কাছেই শিক্ষা গ্রহন করতে হয় আমাদের।

অনেক শিক্ষককেই দেখা যাবে, শিক্ষণীয় বিষয়ের গভীরে প্রবেশ করতে অক্ষম, অথবা ইচ্ছার অভাব। বিষয়টিকে বিভিন্ন শিক্ষার্থীর গ্রহনশক্যতা অনুযায়ী– বিভিন্ন দৃষ্টিকোণ থেকে প্রাঞ্জল ভাবে বোঝানোর ক্ষমতা নেই অনেকের, –তবু তারাই আমাদের শিক্ষক।

হিংসা-বিদ্বেষ –ক্রোধ এবং বিভিন্ন অমানবিক গুণে পরিপূর্ণ, হীন–স্বার্থান্বেষী কোনো মানুষ অথবা অসুস্থ মনের কোনো মানুষ যদি আমাদের শিক্ষক হয়, তাহলে আমরা কিরূপ শিক্ষা লাভ করবো – তা সহজেই অনুমেয়! শুধু একাডেমিক কোয়ালিফিকেশন দেখে– শিক্ষক নিয়োগ করলে –এই দশা তো হবেই।

মনেরেখ, শিক্ষাগ্রহন কালে– শিক্ষণীয় বিষয়টি ছাড়াও, আমাদের অজ্ঞাতে আমরা শিক্ষকের দোষ-গুণ প্রভৃতিও কম-বেশি গ্রহন করে থাকি।

আমরা মনে করি, প্রথাগত স্কুল-কলেজের শিক্ষা– প্রকৃত মানববিকাশ– প্রকৃত উন্নয়নের পক্ষে যথেষ্ট নয়। সেই কারণে আমাদের এমন একটি শিক্ষাব্যবস্থা আবশ্যক যা – প্রকৃত আত্মবিকাশ ঘটিয়ে– আমাদেরকে পূর্ণ বিকশিত মানুষ হওয়ার লক্ষ্যে এগিয়ে নিয়ে যেতে পারবে। প্রচলিত শিক্ষা ব্যবস্থার পাশাপাশি– এই আত্ম-বিকাশমূলক শিক্ষা ব্যবস্থাকে প্রতিষ্ঠিত করতে আমরা তাই বদ্ধপরিকর।

প্রকৃত ও সর্বাঙ্গীন সুস্থতা ছাড়া– প্রকৃত আত্মবিকাশ সম্ভব নয়। সেই কারণে, আমাদের এই শিক্ষার সাথে প্রকৃত সুস্থতা লাভের উপযোগী চিকিৎসাও যুক্ত থাকবে।

ব্যক্তির উন্নতি– বিকাশের মধ্য দিয়েই দেশ তথা মানবজাতির উন্নতি –বিকাশ সম্ভব। সেই কথা মাথায় রেখেই এই কার্যক্রম– এই উদ্যোগ শুরু হয়েছে– সারা বিশ্বব্যাপী। যে উদ্যোগের জন্ম এই ভারতে– এই বঙ্গদেশেই। আমরা এই বাংলার মাটিতে

একটি আন্তর্জাতিক মানের আত্মবিকাশ শিক্ষাকেন্দ্র স্থাপনে ইচ্ছুক, একে সফল করে তুলতে– সাহায্যের হাত এগিয়ে দেওয়ার জন্য আপনাদের সবাইকে আমন্ত্রণ জানাই।

মহামনন

প্রকৃত আত্মবিকাশ তথা মানববিকাশের জন্য এক অত্যুৎকৃষ্ট– অতুলনীয়– অত্যাবশ্যক মৌলিক শিক্ষাক্রম

বিশ্বব্যাপী শান্তি ও মানববিকাশ মূলক এক অসাধারণ উদ্যোগের সাথে আপনাদের পরিচয় করিয়ে দিতে প্রয়াসী হয়েছি আজ।
আমরা মনে করি, প্রথানুসারী প্রচলিত (স্কুল-কলেজের) শিক্ষা– প্রকৃত মানব বিকাশের পক্ষে যথেষ্ট নয়। সেই কারণে, সমান্তরাল ভাবে, এমন একটি আত্ম-বিকাশমূলক বুনিয়াদি শিক্ষা ব্যবস্থার প্রয়োজন, যা আমাদেরকে পূর্ণবিকশিত মানুষ হয়ে ওঠার লক্ষ্যে এগিয়ে যেতে সক্রিয়ভাবে সাহায্য করবে।

ব্যক্তির বিকাশের মধ্য দিয়েই জাতি ও দেশের বিকাশ সম্ভব। তাই, প্রকৃত ও সার্বিক আত্মবিকাশ শিক্ষাক্রমের প্রসার ঘটানোই আমাদের প্রধান কার্যক্রম।

আমরা প্রকৃত ও সার্বিক আত্মবিকাশ তথা মানব বিকাশের উদ্দেশ্যে– বিশ্বব্যাপী এক অত্যুৎকৃষ্ট অতুলনীয় অত্যাবশ্যক শিক্ষাব্যবস্থা প্রতিষ্ঠা করতে উদ্যোগী হয়েছি। এই শিক্ষাক্রমের নাম হলো– 'মহামনন', আর এর স্রষ্টা হলেন– মহামানস ।

একালের মহর্ষি মহামানসের এই আত্মবিকাশ শিক্ষাক্রমের বিশেষত্ব হলো, –এই তাত্ত্বিক ও ব্যবহারিক শিক্ষা আমাদের মৌলিক সমস্যা– অজ্ঞানতা ও অসুস্থতার নিরসন ঘটায়– একেবারে মূল থেকে। 'মহাধর্ম'-র
অনুশীলন পর্বও এই 'মহামনন' ।
প্রথম পদক্ষেপ হিসাবে, –আমরা আমাদের দেশেই একটা আন্তর্জাতিক মানের আত্মবিকাশ কেন্দ্র– 'মহামনন কেন্দ্র' স্থাপনে অভিলাষী হয়েছি। আমরা সম-মনস্ক মানুষদের এই মহাকর্মযজ্ঞে অংশ নিতে আহ্বান জানাচ্ছি–। আপনি যদি এই মহা উদ্যোগে আগ্রহী হোন, –যদি সামিল হতে ইচ্ছুক হোন, আপনাকে আমরা স্বাগত জানাই। আসুন, আমাদের সাথে যোগদিন, –আর মানুষের কল্যানে আপনার সাহায্যের হাত বাড়িয়ে দিন।

'মহামনন' –মহা আত্মবিকাশ শিক্ষাক্রমের অন্তর্ভূক্ত বিভিন্ন কার্যক্রমগুলি হলো –

১। ইউনিভার্সাল ট্রিটমেন্ট সেন্টার স্থাপন।
২। টিভি সিরিয়াল (বা নিজস্ব টিভি চ্যানেলে) 'মহামনন'-এর সম্প্রচার।
৩। বই, সাময়িকী পত্র-পত্রিকা, অডিও-ভিডিও সিডি প্রকাশ।
৪। 'মহামনন' বিশ্ববিদ্যালয় স্থাপন।
৫। সেমিনার, মেলা, ফেস্টিভ্যাল প্রভৃতির মাধ্যমে প্রচার।

ইতিমধ্যেই আমাদের এই কার্যক্রম ইন্টারনেটের মাধ্যমে সারা পৃথিবীতে দারুণ জনপ্রিয় হয়ে উঠেছে। গুগল-এর মাধ্যমে **(MahaManan / MahaDharma)** সার্চ করলেই এর সম্পর্কে আরো জানতে পারবেন।
মানব কল্যাণের এই মহাপ্রয়াসকে সফল করে তুলতে আপনাকে হার্দিক আমন্ত্রণ জানাই। মানব ধর্মই–মহাধর্ম।

সমস্যা – তার মূল কারণ ও সমাধান

সমস্ত অমানবিক– ধ্বংসাত্মক– নিষ্ঠুর কার্যকলাপের জন্য দায়ী মানুষের অজ্ঞানতা ও অসুস্থতা, –অস্বাভাবিক বা বিকৃত মানসিকতা। সারা পৃথিবীব্যাপী প্রতিনিয়ত হিংসা-বিদ্বেষ, নিপীড়ন– নির্যাতন– অত্যাচার– নিষ্ঠুরতা, ধর্ষণ, প্রতারণা, হত্যা– ধ্বংস প্রভৃতি অসংখ্য অমানবিক অপরাধমূলক ঘটনা ঘটে চলেছে। এসবের জন্য একমাত্র দায়ী হলো– মানুষের যথেষ্ট চেতনা রহিত অজ্ঞান ও অসুস্থ মন।.........

আরো জানতে ওয়েবসাইট দেখুন: **www.mahadharma.wix.com/bengali**

আত্মবিকাশ শিক্ষাক্রম

বিকশিত মানুষ বলতে কি বোঝায়– মনের বিকাশ কিভাবে সম্ভব

বিকশিত মানুষ বলতে বোঝায়– বিকশিত মনের মানুষ। মূলগত জ্ঞান ও যথেষ্ট চেতনা সহ মানবিক গুণে সমৃদ্ধ সুস্থ ও শান্তিপূর্ণ– মুক্তমনের প্রগতিশীল মানুষ।

আমাদের মন অনেকাংশে তার অন্তরে নিহিত সংস্কার বা 'প্রোগ্রাম' দ্বারা চালিত হয়। তাই, প্রথমেই মনের মধ্যে আত্মবিকাশ লাভের জন্য ব্যাকুলতা সহ– সত্য ও জ্ঞান লাভের প্রবল আকাঙ্খার 'প্রোগ্রাম' রূপ বীজ বপন করতে হবে। এটা নিজেই নিজের মধ্যে বপন করা যায়, অর্থাৎ নিজেই নিজেকে 'প্রোগ্রামড' করে তোলা যায়। আবার অপর কারো দ্বারাও 'প্রোগ্রামড' হওয়া যায়। উপযুক্ত শিক্ষা ও পরিবেশ এই বাসনা বৃদ্ধির সহায়ক হয়। এর জন্য প্রচলিত শিক্ষা ব্যবস্থার সংস্কার এবং প্রকৃত আত্মবিকাশ শিক্ষাক্রমের প্রচলন একান্ত প্রয়োজন।
জ্ঞান ও সত্য লাভের তীব্র পিপাসা থাকাই হলো– দ্রুত বিকাশলাভের প্রথম সোপান। এই জ্ঞান ও সত্য লাভের জন্য হতে হবে যুক্তিবাদী– বিজ্ঞানমনস্ক– সত্যপ্রিয় মানুষ। তাই, এই 'প্রোগ্রাম'ও মনের মধ্যে থাকতে হবে। তা' না হলে, ব্যক্তি– মিথ্যা বা কাল্পনিক বিষয়কেই জ্ঞান ও সত্য ভেবে নিয়ে– তা গ্রহন করেই তৃপ্তি লাভ করবে। মনকে যুক্তিবাদী –বিজ্ঞানমনস্ক ক'রে তোলার পাঠই হলো দ্বিতীয় সোপান। এই অত্যাবশ্যক কাজটিও প্রচলিত শিক্ষা ব্যবস্থার মাধ্যমেই সম্পাদন করতে হবে। কে কতটা যুক্তিবাদী, তার পরীক্ষা নিয়ে– সফল শিক্ষার্থীকে পুরস্কৃত করতে হবে।

এর পরবর্তী সোপান গুলিতে– আত্মবিকাশ শিক্ষাক্রমের পাঠ ও অনুশীলনের মধ্য দিয়ে– দ্রুত উত্তরণ সম্ভব। মনের ক্ষমতা বৃদ্ধির পাঠ ও অনুশীলনও এই শিক্ষাক্রমেরই অন্তর্গত। মহামানস রচিত– 'মহা আত্মবিকাশ যোগ' বা 'মহামনন' – এক অসাধারণ –অত্যাবশ্যক আত্মবিকাশ শিক্ষাক্রম। এই সহজ-সরল এবং অত্যন্ত ফলপ্রদ শিক্ষাপদ্ধতি– একজন আগ্রহী নিষ্ঠাযুক্ত মানুষের মনোবিকাশ ঘটিয়ে– তার জীবনে অভূতপূর্ব বিস্ময়কর শুভপরিবর্তন আনতে সক্ষম। **(Google Search= MahaManan)**

অনেকেই, মানুষ হওয়া বা বিকশিত মানুষ হয়ে ওঠা বলতে, –শুধু নীতি-রীতিজ্ঞ, আদর্শবান বিবেকবান হওয়া, কর্মপটু ও কৌশলি হওয়া, মানবিক কর্তব্য কর্ম ও আত্মত্যাগ করাকেই বুঝে থাকেন। কিন্তু এই নীতি– আদর্শ– বিবেক প্রভৃতি যাতে অন্ধ-আবেগ– অন্ধ-বিশ্বাসের দ্বারা ভুল পথে চালিত না হয়, অথবা বিপথগামী না হয়, তার জন্য শারীরিক ও মানসিক সুস্থতা লাভের সাথেসাথে মনকে সুশিক্ষিত করে তোলা প্রয়োজন। দয়া– মায়া– ক্ষমা– প্রেম প্রভৃতি মানব মনের সুকুমার বৃত্তি গুলির আবশ্যকতা অনস্বীকার্য। সুস্থ মানুষের মধ্যে এগুলি স্বতঃই প্রস্ফুটিত হয়ে থাকে। তাই আত্মবিকাশ শিক্ষালাভের সাথেসাথে সর্বাঙ্গীন সুস্থতা লাভের চেষ্টাও করতে হবে আমাদের। তার জন্য চিকিৎসা বিজ্ঞানের নবনব আবিষ্কারের সাহায্য সহ উন্নত বিকল্প চিকিৎসা পদ্ধতি গুলির সাহায্যও গ্রহন করতে হবে **(www.mpath8.wix.com/medicine)**।

সঠিক আত্মবিকাশ মূলক শিক্ষার অভাবে এবং প্রকৃত সুস্থতার অভাবেই আজ মানুষের ও দেশের এই দূরাবস্থা। আমরা এর আমূল পরিবর্তন চাই। আমরা চাই– সুস্থ–শিক্ষিত–প্রকৃত জ্ঞানী মানুষে সমৃদ্ধ হয়ে উঠুক আমাদের দেশ।

প্রথমে, –আত্মবিকাশ লাভে আগ্রহী মানুষদের নিয়েই শুরু করতে হবে– এই কার্যক্রম। তারপর, তাদের উন্নতি দেখে– তাদের লাভবান হতে দেখে–, পরবর্তী স্তরের মানুষ– যারা স্বল্প ইচ্ছুক ছিল– তাদের আকাঙ্খাও জাগ্রত হয়ে উঠবে এবং তারাও এগিয়ে আসবে এর সুফল লাভের আশায়। এই ভাবেই ক্রমশ এর প্রভাব ছড়িয়ে পড়বে সর্বসাধারণের মধ্যে। 'যুক্তিবাদী মন', 'বিকাশমান মন', 'আলোকপ্রাপ্ত মন' প্রভৃতি– সরকার প্রদত্ত সার্টিফিকেট গুলি– সমাজে এবং কর্মক্ষেত্রে যথেষ্ট গুরুত্ব ও মর্যাদার সঙ্গে সমাদৃত হলেই সাধারণ মানুষ আত্মবিকাশ শিক্ষায় আগ্রহী হয়ে উঠবে।

অনেক অসফলতার মূলেই– অসুস্থতা

কেউ যদি মাঝেমাঝেই অকারণে বা স্বল্প কারণে খুব অস্থির– উত্তেজিত বা উদ্বিগ্ন হয়ে ওঠে, –তার সেই ক্রোধ–উত্তেজনা–অশান্তি –উদ্বিগ্নতা প্রভৃতি –তার শরীরে কোনো না কোনও প্রকার বিষ বা রোগ-বিষের উপস্থিতি নির্দেশ করে।

এই বিষের প্রভাবে তার বিভিন্ন শরীর-যন্ত্র যথা– লিভার–পরিপাকতন্ত্র, হৃদযন্ত্র, মস্তিষ্ক প্রভৃতি –এদের কোথাও না কোথাও উপদাহ বা প্রদাহ বা উত্তেজনা সৃষ্টি হয়ে থাকে।

সেই উত্তেজনা ক্রমশ স্নায়ুমন্ডল সহ মনকে উত্তেজিত ও অসুস্থ ক'রে তোলে। এর ফলে মানুষ ক্রমশ– জীবনে সফলতার পথে অগ্রসর হওয়ার অনুপযুক্ত হয়ে ওঠে। অসুস্থতার লক্ষণ মানুষের চেহারায় এবং আচরণে পরিস্ফূট হয়ে– তাকে বিকর্ষক করে তোলে।

এই ইরিটেশন, ইনফ্লেমেশন ও এক্সাইটমেন্টের কারণে শরীরের ক্ষয়-ক্ষতি ও বিকার-বিকৃতিও ঘটে থাকে। যার পরবর্তীতে আসে নিস্তেজনা, অবসাদ, বিষন্নতা –হতাশা, এবং পরিণতিতে অনেকেই সুখ-শান্তি –সমৃদ্ধি থেকে বঞ্চিত হয়ে– এক বিকর্ষক– হতভাগ্য মানুষে রূপান্তরীত হয়।

প্রসঙ্গতঃ আমাদের শারীরিক গঠণ– অবস্থা সবার ক্ষেত্রে সমান নয়। ভিন্নভিন্ন শারীরিক অবস্থার ভিত্তিতে– বিভিন্ন প্রকার রোগ-বিষ বিভিন্ন ধরণের রোগলক্ষণ সৃষ্টি ক'রে থাকে। বেশীরভাগ ক্ষেত্রেই দেখা যায়, এক এক প্রকার রোগ-বিষ শরীরের এক এক অংশ বা যন্ত্রের প্রতি বেশী আকর্ষিত হয়ে থাকে এবং সেখানে বাসা বেঁধে –সেই অংশের ক্ষতি সাধন ক'রে থাকে। সঠিক চিকিৎসা না হলে, শরীর-ব্যবস্থা রোগ-

বিষকে নিষ্ক্রিয় বা নিস্ক্রান্ত করতে না পারলে, যত সময় অতিবাহিত হয়– ততই শরীরের ক্ষয়-ক্ষতি বাড়তে থাকে এবং রোগের প্রকোপও বৃদ্ধি পেতে থাকে ক্রমশই।

এখন, শরীরস্থ এই বিষ বা রোগ-বিষকে নিষ্ক্রিয় অথবা শরীর থেকে নিস্ক্রান্ত করতে পারলে– সেই ব্যক্তি সুস্থতা লাভ ক'রে– আত্মবিকাশ শিক্ষাক্রমের সহায়তা নিয়ে– সুখময়–শান্তিময়–আনন্দময়– সফল জীবনের অধিকারী হয়ে উঠতে সক্ষম।

কিন্তু, কোনো চিকিৎসা পদ্ধতির মাধ্যমে সমস্যার মূল কারণ– রোগ-বিষকে নিষ্ক্রিয় বা অপসারিত না ক'রে, –শুধু সমস্যাকে চাপা দেওয়া– আপাত উপশমদায়ক ব্যবস্থা নেওয়া হলে, সমস্যার প্রকৃত সমাধান তো হয়ই না, বরং সেই সাথে ঔষধজ বিষের ক্রিয়ায় রোগ বা সমস্যা আরো জটিল আকার ধারণ করে।
তবে, দীর্ঘস্থায়ী কোনো বিষ বা রোগ-বিষ থেকে মুক্ত হওয়া মোটেই সহজ সাধ্য ব্যাপার নয়। সারা পৃথিবী জুড়ে এ নিয়ে বহু গবেষণা চলছে। আমাদের এখানে, বহুদিনের সযত্ন অণ্বেষণের ফলে আবিষ্কৃত হয়েছে এক নতুন চিকিৎসা পদ্ধতি– যার নাম দেওয়া হয়েছে– 'মহাপ্যাথি' সংক্ষেপে– 'এমপ্যাথি' **(www.mpath8.wix.com/medicine)**। শরীরস্থ বিষ বা রোগ-বিষকে নিষ্ক্রিয় ক'রে তোলাই এই চিকিৎসা পদ্ধতির বিশেষত্ব। আমাদের মহা আত্মবিকাশ (সেলফ-ডেভোলপমেন্ট) তথা মানববিকাশ (হিউম্যান ডেভোলপমেন্ট) কার্যক্রমের ক্ষেত্রে– আগামী দিন এই চিকিৎসা পদ্ধতি অনেকটাই সহায়ক হয়ে উঠতে পারবে বলে আশা করা যায়।
অনেক আদর-যত্ন সাহচর্য– স্নেহ-ভালবাসা এবং সতর্কতা সহ বহু অর্থ-শ্রম-সময় ব্যয় করেও– আমরা অনেক সময়েই আমাদের সন্তানদের ঠিকমতো মানুষ ক'রে তুলতে– তাদের যথাযথ বিকাশ ঘটাতে ব্যর্থ হই।

আসলে, আমরা অনেকেই– নিজেদের এবং সন্তানদের, –উভয় ক্ষেত্রেই, 'যথেষ্ট বিকশিত মানুষ হয়ে ওঠা' বলতে ঠিক কী বোঝায়– সে সম্পর্কে ঠিক মতো ওয়াকিফহাল নই।

একটি ঘটনা বলি, প্রতিবছর ক্লাসে প্রথমস্থান অধিকার করা একটি বয়ঃসন্ধি কালের ছেলে, –তার জন্য ভালভাল পুষ্টিকর খাদ্য, দামি পোষাক, দামি গাড়ি– মোবাইল-ফোন, নামি-দামি স্কুল এবং বেশ কয়েকজন গৃহশিক্ষক সহ পর্যাপ্ত আদর–যত্ন–

সাহচর্য –স্নেহ-ভালবাসা সত্বেও– সে এ' বছর পরীক্ষায় ফেল করে। স্বভাবেও সে অস্থির –উত্তেজিত –অবাধ্য –জেদী।
অনুসন্ধানে জানাযায়, সে ইদানীং গোপনে প্রেম করছে। তাছাড়া, সে মোবাইল ও ইন্টারনেটের মাধ্যমে ব্লু-ফিল্ম দেখতে অভ্যস্ত হয়ে পড়েছে। আর সব চাইতে সাংঘাতিক কথা হলো, –সে গনোরিয়া রোগে আক্রান্ত হয়েছে।

নিদারুণ যৌন-উত্তেজনা সহ বয়ঃসন্ধি কালের বিভিন্ন সমস্যার সমাধান করা, তাদের যৌন-শিক্ষায় শিক্ষিত করে তোলা এবং তাদের শরীর-মনকে সর্বাঙ্গীন সুস্থ করে তোলার জন্য– প্রয়োজনীয় জ্ঞান এবং উদ্যোগের বড়ই অভাব। ফলতঃ অসফলতা আনিবার্য।

মানুষ গড়ার কর্মশালা

সুসন্তান উৎপাদনের মধ্যেই দেশ তথা মানবজাতির উজ্বল– উৎকৃষ্টতর ভবিষ্যত নিহিত রয়েছে। মানবেতর জীবদের মতো কামতাড়িত হয়ে, জ্ঞান– শিক্ষা ও প্রস্তুতি বিহীন– সুপরিকল্পনা ও নিয়ন্ত্রণ বিহীন সন্তান উৎপাদন দ্বারা– দু-একটি ব্যতীক্রমী ঘটনা ছাড়া, অধিকাংশ ক্ষেত্রেই– সুসন্তান উৎপাদন সম্ভব নয়।

বীজ বা অঙ্কুরেই যদি গলদ থেকে যায়, সেক্ষেত্রে যতই যত্ন– পরিচর্যা সহ বিকাশ ঘটানোর চেষ্টা করা হোক না কেন, যথেষ্ট সাফল্য আসতে পারেনা। যথাযথ ব্যবস্থা গ্রহন না করলে– অনেক সময় সবটাই পন্ডশ্রম হয়ে যেতে পারে।

সুসন্তান বলতে– এখানে, শুধু মাতা-পিতার অনুগত এবং তাদের পছন্দমতো বিভিন্ন গুণের অধিকারিই বোঝানো হচ্ছেনা, সুসন্তান বলতে আমরা বুঝি– সব দিক থেকেই ভালো সন্তান। সুস্থ শরীর– সুস্থ মন সহ উচ্চ চেতনা সম্পন্ন এবং মানবিক গুণে সমৃদ্ধ মানব সন্তান।

মানুষ গড়ার কাজটি শুরু করতে হবে– একেবারে গোড়া থেকে। বীজ থেকেই নয়, –বীজ উৎপাদিত হয় যে গাছে, সেই গাছ থেকে শুরু করতে হবে এই কাজ।
এর প্রথম পদক্ষেপ হলো – ভাবী পিতা-মাতাকে সুস্থ– শিক্ষিত ও যোগ্য করে তোলা। শিক্ষার প্রথমাংশ– অবশ্যই আত্মবিকাশ শিক্ষাক্রম। আত্মবিকাশ শিক্ষা ও

অনুশীলন পর্বের পরবর্তীতে– সুসন্তান উৎপাদনের জন্য প্রয়োজনীয় শিক্ষা, যথা– যৌন বিজ্ঞান, প্রজনন বিজ্ঞান, স্বাস্থ্যবিধি সহ মনোবিজ্ঞান ও অধ্যাত্ম-মনোবিজ্ঞানের শিক্ষা গ্রহন এবং পূর্ব প্রস্তুতির আয়োজন ও অনুশীলন কর্তব্য।

সর্বাগ্রে প্রয়োজন– সর্বাঙ্গীন সুস্থতা সহ মানসিক প্রস্তুতি। ভাবী পিতা-মাতার ভাবের ও চাহিদার মধ্যে ঐক্য স্থাপিত হতে হবে প্রথমেই। পরস্পরের মধ্যে প্রেম– শ্রদ্ধা এবং উচ্চ মানবিকতার এক অনির্বচনীয় দিব্য ভাব-মন্ডল সৃষ্টি হওয়া আবশ্যক। এর ব্যত্যয় হলে– তাদের দ্বারা প্রকৃত সুসন্তান উৎপাদন সম্ভব হবেনা।

নিজেদেরকে যোগ্য করে তুলতে হবে। গর্ভাধান, গর্ভধারণ, প্রসব এবং সন্তান পালনের প্রতিটি ধাপেই– যুক্তি-বিজ্ঞান এবং অধ্যাত্ম-বিজ্ঞানের আলোয় আলোকীত হয়ে– সজাগ সচেতন থাকতে হবে। এখানে অলসতার কোনো স্থান নেই, কোনো রকম অন্ধবিশ্বাস– কুসংস্কার– অজ্ঞান-অন্ধত্বকে অনুপ্রবেশের সুযোগ দিলে হবেনা।

পরবর্তী কার্যক্রম হলো – সন্তানকে বুনিয়াদি শিক্ষা সহ প্রয়োজনীয় শিক্ষায় শিক্ষিত ক'রে তোলা। আত্মবিকাশ শিক্ষাক্রমের সহায়তা ছাড়াও, এখানে পিতা-মাতাকে সাধারণ মনস্তত্ব সহ শিশু-মনস্তত্ব– সন্তানের মনস্তত্ব সম্পর্কে ওয়াকিফহাল থাকতে হবে, এবং প্রয়োজন মতো যথাযোগ্য ব্যবস্থা নিতে হবে। বিশেষ প্রয়োজনে– আত্মবিকাশ কেন্দ্রের মনোবিদ-দের পরামর্শ গ্রহন করতে হবে।

পরিমিতি বোধ সহ সংযমী হয়ে মনোবিদের ভূমিকায় থাকতে হবে পিতা-মাতাকে। অপত্য স্নেহ –ভালোবাসা সবই থাকবে, তবে নিয়ন্ত্রণাধীন। নিজেদের মধ্যে আচরণগত বিরূপতা যাতে সৃষ্টি না হয়, সে দিকে সর্বদা সজাগ থেকে– সুনিপুণভাবে নিজেদের আচরণকে নিয়ন্ত্রন করতে হবে।

সন্তানকে সঠিকভাবে মানুষ ক'রে তুলতে অর্থাৎ বিকশিত করে তুলতে, কোন সময়– কোন অবস্থায় কি করণীয়, এই শিক্ষাক্রম-ই হলো– মহা আত্মজ বিকাশ শিক্ষাক্রম। এটি মহা আত্মবিকাশ বা 'মহামনন' শিক্ষাক্রমেরই একটি অংশ বিশেষ।

বয়ঃসন্ধি কালে ছেলে-মেয়েদের মধ্যে নানা পরিবর্তন এবং নানা সমস্যা দেখা দেয়। যা তাদের সমস্ত জীবনকে প্রভাবিত করে থাকে। সে সবের মোকাবিলা করতে হবে– খুব নিপুণভাবে। সন্তানের শৈশব ও কৈশোর কালে– যাতে বিশেষ মনোবিকার এবং

যৌনবিকার না ঘটে, সে ব্যাপারে সর্বদা সতর্ক থাকতে হবে মাতা-পিতাকে। প্রয়োজনে– যথোপযুক্ত ব্যবস্থা গ্রহন করতে হবে তার জন্য।

সন্তান উৎপাদনের পূর্বে, সহজ প্রবৃত্তি ও অন্ধ আবেগের উর্ধে উঠে– যুক্তিবাদী বিজ্ঞান-মনস্ক হয়ে– নিজেদেরকে নিজেরাই প্রশ্ন করতে হবে, –আমরা কি সুস্থ সন্তান উৎপাদনে সক্ষম? –আমরা কি সুসন্তান গ্রহনের যোগ্য? –আমরা আমাদের সন্তানকে কি ভবিষ্যত নিরাপত্তা দিতে সক্ষম?

সবদিক বিচার ক'রে– নিজেদেরকে সক্ষম –যোগ্য মনে হলে, তবেই অগ্রসর হওয়া উচিৎ। অন্যথায়–, অর্থাৎ অক্ষমতা– অযোগ্যতা সত্বেও কেউ যদি সন্তান গ্রহনে প্রবৃত্ত হয়, –তা' হবে অত্যন্ত অমানবিক কাজ। এই কান্ডজ্ঞান বিহীন কর্মের কুফল ভোগ করতে হবে তাদের সন্তানকে, --যা তার পক্ষে মোটেই কাম্য নয়। –এর কুফল থেকে পিতা-মাতাও রেহাই পাবেনা। এই কুকর্মের ফল তাদেরও ভোগ করতে হবে। অধিকাংশ ক্ষেত্রেই, পিতা-মাতাদের সন্তান সুখ থেকে বঞ্চিত হয়ে সারা জীবন দগ্ধে দগ্ধে কষ্ট পেতে হবে। শুধু তা-ই নয়, সমস্ত মানব সমাজকে এর কুফল ভোগ করতে হবে।

সন্তান গ্রহনের ন্যুনতম যোগ্যতা গুলি হলো–

ক) ভাবী পিতা-মাতা –উভয়েরই সর্বাঙ্গীন (শারীরিক ও মানসিক) সুস্থতা থাকা আবশ্যক।

খ) উভয়ের মধ্যে ঐক্যমত ও সদভাব থাকা আবশ্যক।

গ) সন্তান গ্রহন ও প্রতিপালনের জন্য প্রয়োজনীয় আর্থিক সক্ষমতা সহ তার দায়ীত্ব গ্রহন এবং নিরাপত্তা দানের সক্ষমতা থাকা আবশ্যক।

ঘ) সন্তান গ্রহন, পালন ও বিকাশের অনুকূল পরিবেশ থাকা আবশ্যক।

ঙ) সন্তানকে যথেষ্ট সময় দেওয়ার সক্ষমতা থাকা আবশ্যক।

চ) আত্মবিকাশ শিক্ষায় শিক্ষিত অথবা যথেষ্ট বিকশিত মনের মানুষ হওয়া আবশ্যক।

ছ) সন্তান গ্রহন ও পালনের জন্য উভয়ের মধ্যে মানসিক প্রস্তুতি সহ সার্বিক প্রস্তুতি থাকা আবশ্যক।

জ) সন্তান গ্রহন, পালন ও তার যথাযথ বিকাশ ঘটানোর জন্য প্রয়োজনীয় শিক্ষা ও জ্ঞান থাকা আবশ্যক এবং সেইমতো কর্ম সম্পাদনে ব্রতী হওয়া আবশ্যক।

মূলগত একটি বিষয় অবশ্যই মনে রাখতে হবে, এবং সন্তানকেও বোঝাতে হবে, যে এই জগতে– সব কিছুই আমাদের চাহিদা মতো ঘটেনা বা প্রাপ্ত হওয়া যায়না। এখানে যা ঘটার– ঠিক তা-ই ঘটে। আমাদের চাহিদার সাথে পূর্বনির্ধারিত ঘটনার মিল হলে, –তবেই চাহিদা মতো প্রাপ্তি হয় অথবা ঘটনা ঘটে থাকে। এ নিয়ে 'মহাবাদ' গ্রন্থে বিশদভাবে আলোচনা করা হয়েছে।

তবে, সন্তানের ইচ্ছাকে– তার আমিত্ব-বোধকারী সত্তা বা অহমকারকে বারবার অসম্মান করলে, তাকে অবদমন করলে– তার ফলও ভালো হয়না। সন্তানের তুলনায় পিতা-মাতার ক্ষমতা বেশী ব'লে, তারা যদি তাদের অহমকার বলে– বারবার সন্তানের উপর নিজেদের ইচ্ছাকে চাপিয়ে দেওয়ার চেষ্টা করে, সেক্ষেত্রে সন্তানের অহমকার সম্পন্ন মন– বিপর্যস্ত –বিধ্বস্ত হয়ে বিকারগ্রস্ত হয়ে পরে। সন্তানের প্রকৃতি ভেদে– নানারূপ মনোবিকার ঘটতে পারে। এমনকি অপরাধ প্রবণ হয়েও উঠতে পারে সে।

আবার, সন্তানের চাহিদা মতো সবকিছু মেনে নিলে, এবং তার চাহিদা মাত্র সবকিছু যোগান দিলেও সমস্যা দেখা দেবে। সন্তানকে জগতের কঠিণ বাস্তব রূপটা বোঝাতে হবে। তাকে বাস্তববাদী করে তুলতে হবে। তবে, অবুঝ মনকে বোঝানোর কাজটা মোটেই সহজ নয়।

সন্তানকে মিথ্যা কথা বলা, তার সামনে মিথ্যা আচরণ করা এবং তাকে কোনো অবাস্তব কাহিনীতে বিশ্বাসী ক'রে তোলা, তাকে অহেতুক সন্দিগ্ধ ক'রে তোলা সম্পর্কে সাবধান। তাকে বাস্তব আর অবাস্তব– কল্পনার মধ্যে তফাৎটা বোঝাতে

হবে। বোঝাতে হবে– কোনটা ইষ্ট আর কোনটা অনিষ্টকর, কোনটা উচিত আর কোনটা অনুচিত এবং কেন। কারণটাও তাকে ব্যাখ্যা করে বোঝাতে হবে।

অনেকসময়, একটু কৌশলের আশ্রয় নেওয়া যেতে পারে। সন্তানের চাহিদা যদি তার পক্ষে অথবা অপরের পক্ষে অনিষ্টকর মনেহয়, সেক্ষেত্রে তাকে সেই অনিষ্ট সম্পর্কে ভালোভাবে বুঝিয়ে, অনিষ্টকর নয় –এমন কয়েকটি বিকল্প পছন্দের তালিকা বা অপশন তার সামনে রাখতে হবে। –যার মধ্য থেকে তাকে যে কোনো একটি বেছে নেওয়ার স্বাধীনতা দিয়ে– তার ইচ্ছাকে সম্মান দেওয়া যেতে পারে। এতে তার মনে হবে, এটা বুঝি তার ইচ্ছা মতোই ঘটছে। এই ভাবে মাঝেমাঝে তার আত্মসন্তুষ্টি ঘটানো যেতে পারে।

গর্ভাধান থেকে সমগ্র গর্ভধারণ কাল অবধি, গর্ভস্থ ভ্রুণ-র মধ্যে মায়ের চিন্তা-ভাবনা, জ্ঞান-অভিজ্ঞতা, দুঃখ-কষ্ট –যাবতীয় মনোভাব কম-বেশী সংক্রামিত হতে পারে। তাই, এ ব্যাপারে ভাবী মাকে সচেতন থাকতে হবে।

সন্তানের মধ্যে কোন রকম আচরণগত ত্রুটি লক্ষ্য করলেই –সে সম্পর্কে আত্মবিকাশ কেন্দ্রের বিশেষজ্ঞের পরামর্শ মতো ব্যবস্থা গ্রহন করতে হবে।

অপত্য স্নেহে অন্ধ হয়ে অনেকেই নিজেদের সন্তানদের দোষ-ত্রুটি দেখতে পায়না। অজ্ঞান-অন্ধ পিতা-মাতাগণ আবার সন্তানদের দোষ-ত্রুটিকেই গর্বের বিষয় মনেকরে আহ্লাদিত হয়ে থাকে। শুধু সন্তানই বা কেন, শিশু সন্তানের মতোই– অজ্ঞান-অন্ধ মোহাচ্ছন্ন আমরাও কি– আমাদের ইচ্ছামতো সবকিছু ঘটছে ভেবে, আত্মসন্তুষ্টি লাভ করে থাকি না?

আরো জানতে পড়ুন– ‘অনেক অসফলতার মূলেই– অসুস্থতা’

অন্ধ -বিশ্বাস হলো– কমপিউটার ভাইরাসের মতো একপ্রকার অতি সংক্রামক মানসিক ভাইরাস।

মহা-শবাসন ও মহা-যোগনিদ্রা

মহা-শবাসন : তদ্‌বিষয়ক আলোচনা ও নির্দেশ

সুপরিকল্পিত ভাবে আত্মবিকাশের জন্য যোগাভ্যাস করা প্রয়োজন। 'যোগ' অর্থে মিলন। দেহের সাথে মনের, বহির্মনের সাথে অন্তর্মনের, বহির্জগতের সাথে অন্তর্জগতের মিলন, মহাপ্রাণের সাথে ক্ষুদ্র প্রাণের মিলন। এই যোগপ্রক্রিয়া ভালভাবে আয়ত্ত করতে– প্রয়োজনীয় যোগ্যতাও থাকা আবশ্যক। থাকতে হবে আকঙ্খা– প্রত্যাশা, প্রত্যয়, একাগ্রতা, সংবেদনশীলতা বা অনুভূতিপ্রবণতা, আর চাই শিথিল হওয়ার সক্ষমতা বা 'রিল্যাক্সিবিলিটি'। যথেষ্ট শিথিল হতে না পারলে, যোগে বিশেষ

উন্নতি সম্ভব নয়। তাই, 'আত্মবিকাশযোগ' ও 'মহাযোগ' শিক্ষার প্রথম পাঠই হলো– মহা-শবাসন।

যোগাসন অভ্যাসের সময় তোমরা অনেকেই শবাসন অভ্যাস করেছ। 'শব' অর্থাৎ মৃতের ন্যায় আসনই হলো– শবাসন। কিন্তু হাত-পা ছড়িয়ে চিৎ হয়ে শুলেই যথেষ্ট শিথিলতা আসেনা। দেহ-মনের পুরোপুরি শিথিলতা আনতে– সু-পরিকল্পিত পথে নির্দিষ্ট পদ্ধতির মধ্য দিয়ে এগোতে হয়। যোগনিদ্রার গভীরে ডুবে যেতে হলে, যোগনিদ্রার বিস্ময়কর ফল লাভ করতে চাইলে, শৈথিল্য লাভ করতে শিক্ষতে হবে প্রথমেই। আসলে, মহা-শবাসন বা গভীর 'রিল্যাক্সেশন'-এর পরবর্তী গভীর স্তরই হলো– যোগনিদ্রা। আবার যোগনিদ্রা থেকে আরও অনেক গভীরে পৌঁছালে– ভাব-সমাধিস্তর। একই পথ, –শুধু গভীরতার পার্থক্য। সমাধিলাভ সবার পক্ষে সম্ভব নয়, এর জন্য প্রয়োজনীয় যোগ্যতা (শরীর-মন-ইন্দ্রিয়ের সামর্থ) সবার থাকেনা। তীব্র আকাঙ্খা, শ্রদ্ধা– ভক্তি, আস্থা, প্রত্যয়, একাগ্রতা, –অনুভূতিপ্রবণতা বা সংবেদনশীলতা ও শিথিল হওয়ার যোগ্যতা* –এগুলি অত্যন্ত অধিক মাত্রায় থাকলে, তবেই ভাবাবিষ্ট হয়ে সমাধিস্তরে পৌঁছানো সম্ভব। তবে, যোগনিদ্রার জন্য যে যোগ্যতার প্রয়োজন, –তা অনেক মানুষের মধ্যেই বিদ্যমান। প্রয়োজন শুধু উপযুক্ত গুরু বা পথপ্রদর্শক, –যে যোগনিদ্রায় সক্ষম করে তুলতে সাহায্য করবে।

কারো কারো মধ্যে সমাধি সম্পর্কে বিশেষ কৌতুহল কাজ করে, কিন্তু, সমাধি স্তরে পৌঁছে সবার পক্ষেই লাভবান হওয়ার সম্ভাবনা নেই। অধিকাংশের ক্ষেত্রেই– সেখানে আছে শুধু নিঃসীম অন্ধকার অথবা অগাধ শূন্যতা– পূর্ণ অজ্ঞান অবস্থা। এ সম্পর্কে বিশদ ভাবে আলোচনা করা হয়েছে যোগনিদ্রা ও মহা-আত্মবিকাশ-যোগের দ্বিতীয় ভাগে এবং 'মহামানস যোগ' অধ্যায়ে।

এখন বলি। কিভাবে এই মহাশবাসন-এর অডিও সিডি-র মাধ্যমে মহাশবাসন অভ্যাস করবে। শান্তিপূর্ণ পরিবেশে, যেখানে কোনো বিরক্তিকর ও উত্তেজনাকর শব্দ নেই, কোনো অবাঞ্ছিত বা কোনোরূপ বিঘ্নকারী কেউ বা কিছু থাকবে না, এমনই নির্মল– নিরালা– নিরাপদ পরিবেশ মহাশবাসন অভ্যাসের পক্ষে উপযুক্ত স্থান। নিজের শোবার ঘরেও অভ্যাস করতে পারো। দরজা-জানালা বন্ধ করে, এমন ব্যবস্থা করবে– যাতে কেউ তোমার বিশ্রামে ব্যাঘাত না ঘটায়। ঘরের পরিবেশ আরও উপযোগী

ক'রে তুলতে–, মৃদু নীল আলো এবং প্রশান্তিকর হালকা– সুগন্ধময় ধূপের ব্যবহার করতে পারো। চন্দন ধূপবাতি হলেই ভালো হয়।

হালকা ও ঢিলাঢালা পোষাক প'রে আরামদায়ক বিছানায় চিৎ হয়ে শুয়ে পড়ো। হাত দুটি সরলভাবে দেহের দু-পাশে শিথিল করে রেখে দাও। হাতের তালু উপর দিকে অর্থাৎ চিৎ করে রাখলে ভলো হয়। তার আগেই সিডি বা ডিভিডি প্লেয়ারে মহা-শবাসনের সিডি-টিকে সেট ক'রে, শ্রুতি-সুখকর করতে ভল্যুম এ্যাডজাস্ট ক'রে, এমন ভাবে প্রস্তুত রাখবে– যেন, শুয়ে শুয়েই হাত বাড়িয়ে 'সুইচ অন-অফ্' করা যায়। এবার প্লেয়ার চালু করে– আবার পূর্বের অবস্থায় হাত রেখে– চোখ বন্ধ ক'রে নাও। মন দিয়ে সিডি প্লেয়ারের কথাগুলি শুনতে থাকো এবং ক্রমশঃ হাত-পা সহ সমস্ত শরীরকে শিথিল করে দাও, এলিয়ে দাও– মিশিয়ে দাও বিছানার সাথে।

মহাশবাসন অভ্যাস করতে করতে ক্রমশঃ বোধ হবে– যেন, শরীর নেই– মন নেই, জগৎ সংসার কিছুই নেই, আছে শুধুমাত্র একটি চেতন সত্তা। –খুব আরামদায়ক বিশ্রামের মধ্যে ডুবে যাচ্ছো তুমি– তলিয়ে যাচ্ছো গভীর অন্ধকারের মধ্যে।

*শিথিল হওয়া বা শৈথিল্য লাভ হলো– বিষয়মুক্ত হওয়ার এক অতি সহজ উপায়। শিথিল হওয়ার মধ্য দিয়ে বিষয়মুক্ত হয়ে, অতি সহজেই 'ট্রান্স'-এর মধ্যে ডুবে গিয়ে– আকাঙ্খিত বিষয়ের সাথে যোগ ঘটানোই যোগনিদ্রার উদ্দেশ্য।
কিছুদিন অভ্যাস করলেই তুমি তোমার শরীর ও মনের এক শুভ পরিবর্তন লক্ষ্য করতে পারবে। আস্তে আস্তে অনুভব করতে পারবে, তোমার মানসিক উন্নতি ও শারীরিক সুস্থতা। প্রথমদিকে প্রতিদিন একবার করে অভ্যাস করবে। পরে দু-একদিন অন্তর দুপুরে বা রাতে তোমার সুবিধামতো যে কোনো সময় অভ্যাস করবে। বিশ্রামের সময়ই হলো উপযুক্ত সময়। যখন কোনোরূপ বহির্মুখীনতা থাকবে না, থাকবে না খিদে–তৃষ্ণা বা কোনো কাজের তাড়া–। ২৫–৩০ দিন বা তারও বেশী দিন অভ্যাসের পর, যখন দেখবে, তুমি খুব ভালোভাবে 'রিল্যাক্সড্' বা শিথিল হতে পারছো, তখন মহা-যোগনিদ্রা অভ্যাস করতে শুরু করবে। এই সময় কেউ যাতে কিছুমাত্র বিরক্ত বা স্পর্শ না করে, তারজন্য পূর্বেই যথাযথ ব্যবস্থা নিতে হবে। মনেরেখ, এটি খুবই গুরুত্বপূর্ণ বিষয়।

এখন, যারা বেশ কিছুদিন অভ্যাস করেও বিশেষ 'রিল্যাক্সড্' হতে পারছো না, বুঝতে হবে– কোনো না কোনো বিশেষ অসুখে ভুগছো, অথবা জন্মগত কোন

স্নায়বিক ত্রুটি আছে। সেক্ষেত্রে, এই অসুবিধা কাটানোর জন্য– হোমিওপ্যাথিক বা আয়ুর্বেদিক চিকিৎসা ক'রে দেখতে পারো। এছাড়া, 'হঠযোগ' এবং বিভিন্ন প্রাকৃতিক চিকিৎসার সাহায্যও নেওয়া যেতে পারে।
এখানে আমি কয়েকটি প্রাথমিক ব্যবস্থার কথা উল্লেখ করছি–

১) ভরপেট ভাত খেলে শরীর আপনা থেকেই কিছুটা শিথিল হয়ে যায়। এই সময় শবাসন অভ্যাস ক'রে দেখতে পারো।

২) সকাল-বিকাল দু-বেলা আসন ও ব্যায়াম অভ্যাস করা প্রয়োজন। ব্যায়ামের পরে শবাসন অভ্যাস করা যেতে পারে।

৩) যাদের ভালো ঘুম হয় না, তারা হোমিওপ্যাথির সাহায্য নিতে পারো। এছাড়া, সুশুনি শাক, জটামাংসী ভেজানো জল, 'প্যাসিফ্লোরা –মাদারটিঞ্চার', 'রাউলফিয়া সার্পেন্টিনা –মাদারটিঞ্চার', –এগুলি চিকিৎসকের পরামর্শ মতো ব্যবহার ক'রে দেখতে পারো। তবে এ্যালোপ্যাথিক 'সিডেটিভ' বা 'ট্রাঙ্কুইলাইজার বা ঘুমেরওষুধ অথবা কোনো 'ড্রাগ' নিয়ে শবাসন অভ্যাস করবে না। বিশেষ কোনো স্নায়বিক বা মানসিক অসুস্থতা থাকলে চিকিৎসকের অনুমতি– পরামর্শ এবং বিশেষজ্ঞ মনস্তত্ববিদ-এর উপস্থিতি ও তত্ত্বাবধানে মহা-শবাসন ও মহা-যোগনিদ্রা অভ্যাস করা কর্তব্য।

মহাশবাসনের সময় আমাদের মন খুব গভীর বিশ্রামের মধ্যে ডুবে যায়। এইরূপ বিশ্রাম– এত শান্তি সে আর কখনো পেয়েছে ব'লে বোধ হয়না তার। এই বিশ্রামের পরে– সে যেন নবজাগরণ– নতুন জীবন লাভ ক'রে থাকে। প্রগাঢ় শান্তি ও সুস্থতার সাথে নতুন উৎসাহ– উদ্দীপনা নিয়ে কর্মজীবন শুরু করতে সক্ষম হয় সে আবার।

সবশেষে আরও কিছু জরুরী কথা, –এই অডিও সিডি-গুলির অপব্যবহার যেন কোনোমতেই না হয়, –সে দিকে লক্ষ্য রাখবে। আত্মবিকাশ– ধ্যান, যোগ প্রভৃতি সাধনার বিষয়। অকারণে– অসময়ে পূর্বনির্দেশিত ব্যবস্থা ছাড়া, এই সিডি চালানো নিষেধ। এতে নিজেরই ক্ষতি হবে। মন খুব সূক্ষ্ম জিনিস, –তা মোটেই অবহেলার বিষয় নয়। বন্ধু-বান্ধব, আত্মীয়-পরিজনের কাছে, হাল্কা পরিবেশে– নিজেকে জাহির করার জন্য অথবা নিছক কারো কৌতুহল নিবৃত্তির জন্য এর ব্যবহার সম্পূর্ণ নিষেধ।

বিশেষ প্রয়োজনে, উপযুক্ত ব্যক্তিকে– যথেষ্ট গুরুত্বের সাথে গ্রহণ করার মতো মানসিক প্রস্তুতি ও শিক্ষা আছে যার, তেমন ব্যক্তিকেই– পূর্বে এই নির্দেশিকা পাঠ করতে দিয়ে– তারপর পূর্ব-নির্দেশিত পরিবেশে তাকে শোনানো যেতে পারে।

সাধারণভাবে, পূর্ব-নির্দেশিত ব্যবস্থা ছাড়াই এই সিডির ব্যঞ্জনাপূর্ণ ব্যবহারিক– কার্যকর সাজেশন গুলি শুনলে, কোনো ফল লাভ হবে না, –কোনো ক্রিয়াই অনুভূত হবে না। সিডির প্র্যাকটিকাল অংশ শোনা এবং কাউকে শোনানোর পূর্বে এই প্রবন্ধ পাঠ করা অত্যাবশ্যক, তবে কাউকে বিস্তারিতভাবে এ' সম্পর্কে জানিয়ে তারপরে তাকে শোনানো যেতে পারে।

এই 'সিডি' 'কপি' ক'রে অপরকে দেওয়া শুধুমাত্র আইনত: অপরাধই নয়, এর ফলে আধ্যাত্মিক বা মানসিক দিক থেকেও ক্ষতিগ্রস্ত হওয়া সম্ভব। উপকার পেলে প্রচার করতে আপত্তি নেই। আগ্রহীগণকে সরাসরি 'মহা-আত্মবিকাশ কেন্দ্র'-এর সাথে যোগাযোগ করতে বলবে। আমাদের ওয়েবসাইটেও আসতে পারো। প্রচারের সময় কখনোই ফেনিয়ে-ফাঁপিয়ে কিছু বলবে না। যা সত্য তা-ই বলবে। মহাআত্মবিকাশ কার্যক্রমে যে সমস্ত যোগ-প্রক্রিয়ার কথা এখানে বলা হয়েছে, প্রাচীন যোগশাস্ত্রে উল্লেখিত দুরূহ বিধি-নিয়ম-পদ্ধতির সাথে এর অনেকাংশেই মিল নেই। 'মহামানস মন্ডলের' যোগসাধনা– প্রচলিত যোগ-প্রক্রিয়া থেকে অনেকটা স্বতন্ত্র।

আধুনিক বিজ্ঞানের হাত ধ'রে, অনেক গবেষনা ও অনুশীলনের মাধ্যমে– সাধারণ মানুষের উপযোগী ক'রে, সহজ-সরলভাবে উপস্থাপিত করা হয়েছে– এই মহা-আত্মবিকাশ-যোগ কার্যক্রম। আত্মবিকাশ– আত্মজ্ঞান, আত্মচেতনার বিকাশ, –আত্মশক্তির বিকাশ। –যার দ্বারা আত্মিক এবং জাগতিক বিষয়-বস্তু ও ঘটনাগুলিকে আরও ভালোভাবে –আরও বেশী করে অনুভব ও উপলব্ধি করা যায় এবং তাদের মধ্যেকার তথ্য ও তত্ত্ব সম্পর্কে সম্যক জ্ঞান জন্মায়। –যার মধ্য দিয়ে জাগতিক বিষয়-বস্তু –ঘটনাগুলির উপর এবং নিজের উপর ক্রমশ নিয়ন্ত্রণলাভে সক্ষম হয়ে ওঠে মানুষ। নিজের সম্পর্কে স্পষ্ট ধারণা, নিজেকে জানা, নিজের অতীতকে জানা, ভবিষ্যত লক্ষ্যকে জানার মধ্য দিয়ে– স্বচ্ছন্দ গতিতে এগিয়ে চলতে সক্ষম হয় সে তখন। জগৎকে আরও বেশী– আরও ভালভাবে ভোগ করতে সক্ষম হয়ে ওঠে সে, একজন প্রকৃত সফল ও সৌভাগ্যবান মানুষ হয়ে উঠতে পারে সে– মহা-আত্মবিকাশ-যোগ-এর মধ্য দিয়ে।

"তোমার একটি সচেতন মন আছে বলেই –তুমি মানুষ! তবে তোমার এই মনটি এখনও যথেষ্ট বিকশিত নয়। যথেষ্ট বিকশিত একজন মানুষ হয়ে উঠতে– তোমার মনের বিকাশ ঘটানো আবশ্যক। এটাই তোমার প্রাথমিক ধর্ম ।

তুমি একজন মানুষ রূপে জন্ম গ্রহন করেছ, তাই তোমার জীবনের প্রথম ও প্রধান লক্ষ্য হলো– পূর্ণ বিকশিত মানুষ হয়ে ওঠা। জীবনের লক্ষ্য সহ– নিজেকে এবং এই জাগতিক ব্যবস্থাকে জানতে, সর্বদা সজাগ –সচেতন থাকতে চেষ্টা কর। নিজেকে প্রকৃত ও সর্বাঙ্গীন বিকশিত মানুষ করে তুলতে উদ্যোগী হও।" –*মহামানস*

বুঝতে না পারার কারণ

কোনো কিছু বুঝতে গিয়ে– আমরা আমাদের চেনা-জানা ছবি– পূর্ব অভিজ্ঞতা– বিশ্বাসের সাথে মিল খুঁজি। অনেকটা মিল হলে তবেই তা' আমরা সহজে বুঝতে পারি। আর যদি তা' অনেকাংশে না মেলে, সেক্ষেত্রে সেই বিষয়টি বুঝতে আমাদের কষ্ট হয়, অথবা আমরা বুঝতে পারিনা। এছাড়া, অনেক সময় আমাদের মন তা' মেনে নিতে– বিশ্বাস করতে অপারক হয়।

তাই, কাউকে কোনো কিছু বোঝাতে অথবা নতুন কিছু বোঝাতে গেলে, প্রথম থেকেই– যাকে বোঝানো হচ্ছে, তার চেনা-জানা জগতের মধ্য দিয়ে যেতে হবে। আস্তে আস্তে বিশ্বাসের জায়গা তৈরী হলে– একটু একটু ক'রে– মাঝে মাঝে অল্প চেনা বা আংশিক চেনা বিষয়ের অনুপ্রবেশ ঘটাতে হবে তার মধ্যে।

যদি একেবারেই অচেনা–অজানা কোন বিষয় জানাতে বা বোঝাতে হয়, তাহলে অবশ্যই তাকে চেনা ছবির মোড়কে অথবা চেনা জগতের হাত ধরেই তার সাথে পরিচয় করিয়ে দিতে হবে।

তবে, এই বোঝার আগ্রহ সৃষ্টি করতে হবে– প্রয়োজন বোধ তৈরি করতে হবে সবার আগে। স্বার্থ– প্রয়োজনবোধ না থাকলে, ব্যক্তির মধ্যে বোঝার আগ্রহই সৃষ্টি হবেনা। এই প্রয়োজনবোধ যত তীব্র হবে– ততই জানা-বোঝার আগ্রহ বৃদ্ধি

পাবে– নিজের স্বার্থেই। এই প্রয়োজন বোধও আমাদের চেনা–জানা ক্ষেত্রের মধ্যেই থাকতে হবে। অজানা–অচেনা কোনো প্রয়োজনীয়তাকে একদম হুট ক'রে আমাদের মনের মধ্যে প্রতিষ্ঠা করা যাবেনা। তার জন্য সুকৌশলে ধীরে ধীরে সঠিক পথে এগনো দরকার।

প্রয়োজন থাকা সত্ত্বেও– স্বার্থ থাকা সত্ত্বেও, অনেকসময় আমরা অনেক কিছুর প্রতি আগ্রহ বোধ করিনা, –বোঝার জন্য প্রয়োজনীয় মানসিক শ্রম স্বীকার করতে অনীহা দেখা দেয় আমাদের মধ্যে। এই অনীহা–বিরাগ–আলস্য এসবের পিছনে থাকে শারীরিক এবং/অথবা মানসিক দুর্বলতা, অক্ষমতা অথবা অসুস্থতা

প্রকৃত কারণটি বুঝে–, তখন তার প্রতিকারের ব্যবস্থা নিতে হবে। কিন্তু এখানেও সেই বোঝার ব্যাপারটা থেকেই যায়। বোঝা ও বোঝানোর মধ্যে–আনন্দরস– মজা থাকলে, বোঝা ও বোঝানো উভয়ই অনেক সহজ হয়।