

২৫ মিলিয়নেরও বেশি কপি বিক্রিত বই

যে বই আপনার জীবন বদলে দিতে পারে

# দ্য পাওয়ার অব পজিটিভ থিংকিং

নরম্যান ভিনসেন্ট পিল

অনুবাদ : লিউনার্ড স্বপন গোমেজ



# দ্য পাওয়ার অব পজিটিভ থিংকিং

নরম্যান ভিনসেন্ট পিল

অনুবাদ : লিউনার্ড স্বপন গোমেজ



মুক্ত দেশ

মুক্তচিন্তার সৃজনশীল প্রকাশন

সূচিপত্র	
ভূমিকা	০৪
মুখবন্ধ	০৬
অধ্যায় ১১. নিজের উপর আস্থা রাখুন	১১
অধ্যায় ১২. শান্তিপূর্ণ মন শক্তি উৎপাদন করে	৩১
অধ্যায় ১৩. কীভাবে নিয়মিত শক্তি পাওয়া যায়	৫১
অধ্যায় ১৪. প্রার্থনার শক্তি পরীক্ষা করে দেখুন	৬৭
অধ্যায় ১৫. কীভাবে নিজের সুখ নিজেই তৈরি করতে হয়	৯০
অধ্যায় ১৬. আকস্মিক ক্রোধ এবং বিরক্তি থেকে বিরত হোন	১০৯
অধ্যায় ১৭. আমি পরাজয়ে বিশ্বাসী নই	১৫১
অধ্যায় ১৮. কীভাবে উদ্ভিন্ন হওয়ার অভ্যাস থেকে মুক্ত হবেন	১৬৮
অধ্যায় ১৯. ব্যক্তিগত সমস্যা সমাধানের শক্তি	১৮৩
অধ্যায় ১১০. রোগ নিরাময় কাজে কীভাবে বিশ্বাসকে কাজে লাগাতে হয়	১৯৯
অধ্যায় ১১১. জীবনীশক্তি যখন অবসন্ন হয়ে পড়ে, তখন এই স্বাস্থ্যসুরক্ষা সূত্রটি যাচাই করে দেখুন	২১৬
অধ্যায় ১১২. অন্তঃপ্রবাহী নতুন চিন্তা, আপনাকে নতুন জীবন দিতে পারে	২২৯
অধ্যায় ১১৩. সহজ শক্তির লাভের জন্য বিশাল হোন	২৪৬
অধ্যায় ১১৪. কীভাবে মানুষের ভালোবাসা আপনি পাবেন	২৬০
অধ্যায় ১১৫. হৃদ-গুলের ব্যবস্থাপত্র	২৭৫
অধ্যায় ১১৬. কীভাবে সেই উচ্চতর শক্তিকে জাগিয়ে তুলবেন	২৯০
পাঠকদের জন্য কিছু কথা	৩০৪

## নিজের উপর আস্থা রাখুন

নিজের উপর আস্থা রাখুন, নিজের সামর্থ্যের উপর আস্থাবান হোন। বিনীত আচরণ মানব চরিত্রের এক দামি অলংকার। একান্ত আপনার যে শক্তি, তার উপর আত্মবিশ্বাস না থাকলে, কোনোভাবেই সাফল্য লাভ করা সম্ভব নয়। কিন্তু এটা পরিক্ষিত সত্য যে, দৃঢ় আত্মবিশ্বাসের উপর ভর করেই কেবল আপনি সাফল্য পেতে পারেন। হীনতাবোধ এবং প্রাচুর্যতা এসব আপনার বিশ্বাস লাভের পথে অন্তরায় হয়ে দাঁড়াতে পারে, কিন্তু সর্বদা মনে রাখতে হবে যে, আত্মবিশ্বাস ও আত্ম উপলব্ধি এসব অভ্যন্তরিক শক্তিগুলো ব্যক্তি জীবনে পূর্ণাঙ্গ সাফল্য লাভের মূল চাবিকাঠি। মনোবৃত্তির এই যে গুরুত্বপূর্ণ দিক, এ দিকটির জন্যই, এ বইটি আত্মবিশ্বাসী হতে এবং আপনার মধ্যকার নিহিত শক্তিকে চিনতে ও বুঝতে সাহায্য করবে।

চরম মানসিক পীড়া, যাকে বলা যেতে পারে হীন মন্যতাবোধ; তা যে কতো শত মানুষকে ক্ষতিগ্রস্ত করেছে, করেছে নিঃশ্ব ও শোচনীয় অবস্থার শিকার; সেসব দুঃখি মানুষের সংখ্যা নিরূপণ করতে গেলে সত্যিই এক ভীতিকর অবস্থা এসে যেন সমস্ত বোধ শক্তিকে চেপে ধরে। একটি মানুষ জীবনে ব্যর্থ হওয়া মানে, জীবন্ত সমাহিত হওয়া। কিন্তু আপনার এমন কষ্ট ভোগ করার প্রয়োজন নেই। শুধু সঠিক পদক্ষেপ গ্রহণ করতে পারলে, এমন অবাঞ্ছিত অবস্থা থেকে উতরে যাওয়া সম্ভব। তার জন্য আপনাকে যা করতে হবে, তা হলো নিজের মধ্যে গঠনমূলক বিশ্বাসের ভিতকে মজবুত করে তোলা। এ হলো সেই বিশ্বাস, যা বয়ে আনে সর্বজনীন মঙ্গল, যা পরীক্ষিত ও সমর্থিত এক সত্য।

একবার শহরের এক ব্যবসায়ী সম্মেলনে কথা বলার পর, মঞ্চে দাঁড়িয়ে যখন অভ্যাগতদের অভিবাদন গ্রহণ করছি, এমন সময় একজন লোক এসে অদ্ভুত গভীর আন্তরিকতায় আমাকে জিজ্ঞেস করলেন, 'আপনার সাথে কী আমি একটি বিষয় নিয়ে কথা বলতে পারি, বিষয়টি আমার কাছে অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ এবং যা জানার জন্য আমি মরিয়া হয়ে উঠেছি।'

আমি তাকে বললোম, অন্যরা চলে গেলে আমি আপনার সাথে কথা বলবো, ততোক্ষণ অনুগ্রহপূর্বক অপেক্ষা করুন। শেষে আমরা আবার মঞ্চে ফিরে এসে বসলাম।

তারপর লোকটি বলতে শুরু করলেন, 'আমি এ শহরে আমার জীবনের সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ একটি ব্যবসা পরিচালনা করছি, এতে যদি আমি সাফল্য পাই, তবে তার অর্থ হলো, সবকিছুই আমার মনের মতো হলো, আর যদি ব্যর্থ হই, তবে আমার সবই গেল।'

আমি তাকে কিছু সময়ের জন্য একটু হালকা মনে থাকতে পরামর্শ দিলাম, তারপর বললাম, কোনো কিছুই সম্পূর্ণ এবং চূড়ান্ত নয়। যদি আপনি সফল হন, তবে তা হবে চমৎকার কিন্তু যদি ব্যর্থ হন, ভাবনা কী, আগামীকালটি তো আপনার জন্য আছেই। কিন্তু বিষণ্ণভাবে তিনি বললেন, এক ভয়ানক বিশ্বাসহীনতা আমার মধ্যে সব সময় কাজ করে। আমার কোনো আত্মবিশ্বাস নেই। আমি আসলে এটা বিশ্বাসই করতে পারি না যে, আমি এ অবস্থাকে অতিক্রম করতে পারি। আমি বুঝতে পারি যে, আমার কোনো সাহস নেই, আমি একেবারে হতাশ। আসলে লোকটি বিলাপ করছিলেন যে, আমি প্রায় ঢুবে গিয়েছি, এখন আমার বয়স চল্লিশ। কেন আমি সারাটি জীবন হীনমন্যতা বোধে, আত্মবিশ্বাসের অভাবে এবং আত্মসন্দেহে তিলে তিলে এতো কষ্ট পেলাম? আজ রাতে আমি আপনার বক্তব্য শুনলাম, আপনি 'দ্য পাওয়ার অব পজিটিভ থিংকিং' সম্বন্ধে বললেন, তাই এখন আমি আপনার কাছে জানতে চাই, কীভাবে আমি নিজের মধ্যে সেই আরোহ্য বিশ্বাসকে খুঁজে পাবো?

উত্তরে তাকে আমি বললাম যে, এর জন্য দুটো পদক্ষেপ আপনাকে গ্রহণ করতে হবে। প্রথমত; আপনাকে খুঁজে বার করতে হবে যে, কেন ঐসব শক্তিগুলোর কোনো অনুভূতি আপনার মধ্যে নেই? যদিও তারজন্য বিশ্লেষণ দরকার, আর তাতে সময়ও লাগবে বেশ। অবশ্যই একজন চিকিৎসকের মতো আমাদের তন্ন তন্ন করে পরীক্ষা করে দেখবে হবে যে, আমাদের আবেগঘন জীবনের কোনো শারীরিক বা মানসিক পীড়া শারীরিকভাবে কোনো ক্ষতির কারণ হয়েছে কিনা? এটা যে তড়িঘড়ি করে হয়ে যাবে তা নয়, আজকের রাতের এই সংক্ষিপ্ত সাক্ষাতেই এর একটি নিশ্চিত সমাধান পেয়ে যাবো, তা তো নয়ই, আর একটি স্থায়ী সমাধানে পৌঁছাতে হলে একটি যথাযথ চিকিৎসার প্রয়োজন। কিন্তু এই উৎকট সমস্যা থেকে আপনাকে টেনে বের করার জন্য একটি সূত্র আমি আপনাকে দেবো, যদি আপনি তা প্রয়োগ করেন, তবে তা যে কাজে লাগবে, তাতে কোনো সন্দেহ নেই।

আজ রাতে আপনি যখন হাঁটাহাঁটি করবেন, তখন কিছু কথা বার বার বলার জন্য আমি আপনাকে পরামর্শ দেবো। এমনকি ঘুমাতে যাবার পরও আপনি তা আরো

বেশ কয়েকবার বলবেন। আবার কাল যখন আপনি ঘুম থেকে জেগে উঠবেন, বিছানা ছাড়ার আগে আপনি ঐ কথাগুলো আরো তিনবার বলবেন। আপনার গুরুত্বপূর্ণ কাজে যাবার পথে, ঠিক ঐ কথাগুলোকে আবারও তিনবার বলে যাবেন। আর এটা আপনি অত্যন্ত বিশ্বস্ত মনোভাব নিয়ে করবেন এবং তাতে আপনি আপনার সমস্যা সমাধানের যথেষ্ট শক্তি ও সামর্থ্য খুঁজে পাবেন। পরে যদি আপনি ইচ্ছে করেন, তাহলে আমরা মূল সমস্যা নিয়ে বিচার-বিশ্লেষণে বসতে পারবো, কিন্তু ঐ বিষয়টি অনুসরণ করে আমরা যে পর্যন্ত এসেছি, এখন আমি যে নিয়ম বা সূত্রটি আপনাকে দিতে যাচ্ছি, চূড়ান্তভাবে নিরাময় হতে তা হতে পারে এক বিরাট ব্যাপার। নিচে আমার প্রদত্ত যে সত্যাপন (সত্যাবাগী) লোকটিকে দেয়া হয়েছে, তা উদ্ধৃত করা হলো—‘বিধাতার ইচ্ছার মধ্য দিয়ে আমি সবকিছু করতে পারি, এই সত্যানুভূতি আমাকে শক্তিশালী করেছে।’ এ কথাগুলো তার কাছে অপরিচিত ছিল, সেজন্য আমি ঐ কথাগুলো একটি কার্ডে লিখে দিলাম এবং তাকে তা জোরে জোরে তিনবার পড়তে বললাম।

‘এখন এ ব্যবস্থাপত্রটি অনুসরণ করুন, আমি নিশ্চিত যে, আপনার সবকিছু ঠিক ঠাক হয়ে যাবে। লোকটি সোজা হয়ে কয়েক মুহূর্ত শান্তভাবে দাঁড়িয়ে থাকলেন, তারপর স্বাভাবিক অনুভূতির সাথে বললেন, ‘ঠিক আছে ডাক্তার সাহেব, ঠিক আছে।’

আমি তার চৌকো কাঁধ এবং রাতের ঐ হেঁটে বের হয়ে যাওয়াটা তীক্ষ্ণভাবে লক্ষ্য করলাম। তার অবয়ব দেখে মনে হলো, উনি একজন মর্মান্বিত লোক এবং এখনও সে পথে উনি নিজেকে হাঁটিয়ে নিয়ে যাচ্ছেন, আর যখন উনি দৃষ্টির আড়ালে চলে গেলেন, তখন তাকে দেখে মনে হলো, বিশ্বাস তার মনের মধ্যে কাজ করতে শুরু করছিল।

পরবর্তীতে এসে উনি আমাকে বলেছেন যে, এই সাধারণ সূত্রটি ইতিমধ্যে তার জন্য বিশ্বয়কর কিছু করেছে, তিনি আরো বললেন, ‘যে, এটি মনে হয় অবিশ্বাস্য, অল্প কয়েকটি কথা (শাস্ত্রবাগী) একজন মানুষের জীবনে এতো কিছু করতে পারে!’

যেসব কারণে হীনমনোবৃত্তি তাকে গ্রাস করেছিল, তা নিয়ে উনি পরবর্তীতে বেশ পড়াশুনা করেছেন। তাতে এসব প্রতিবন্ধকতা পরিষ্কার হয়ে গিয়েছিল, আর এর পেছনে কাজ করেছিল বৈজ্ঞানিক পরামর্শ এবং ধর্মীয় বিশ্বাসের সঠিক প্রয়োগ। তাকে শেখানো হয়েছিল কীভাবে বিশ্বাস ধারণ করতে হয়, অনুসরণ করতে তাকে দেয়া হয়েছিল সুস্পষ্ট শিক্ষা। (এই অধ্যায়ের শেষ দিকে তা প্রদত্ত হয়েছে)। ক্রমে ক্রমে তিনি একটি মজবুত, অখন্ড ও যুক্তিসঙ্গত আত্মবিশ্বাস লাভ করেছেন। যেসব ছিল

তার পদে পদে বাধা, তা এখন তার থেকে দূরে থাকছে, আর সেই বিঘ্নের কথা তিনি এখন আত্মতৃপ্তিতে অবিরাম বলে যাচ্ছেন। তার ব্যক্তিত্বের মধ্যে এখন এসেছে এক যথার্থ প্রত্যয়, 'হবে না' এমন বিষয়টি তার থেকে উঠে গেছে কর্পুরের মতো, আমি আর সাফল্য পাবো না, এমন হতাশাকে উনি এখন মন থেকে তাড়িয়ে দিতে পারছেন, পক্ষান্তরে সাফল্য পাবোই, এমন একটি নিশ্চয়তাকে উনি এখন বুকে আগলে থাকতে পারছেন। তার নিজস্ব শক্তি-সামর্থ্যের মধ্যে খাঁটি আত্মবিশ্বাসকে তিনি ধারণ করতে সক্ষম হয়েছেন।

হীনমন্যতার অনুভূতির পিছনে বিভিন্ন কারণ আছে এবং তা শৈশব থেকে গজানো গুটি কয়েক কাঁটা মাত্র নয়।

একবার এক নির্বাহী আমার সাথে এক যুবকের ব্যাপারে পরামর্শ করেছিলেন, যাকে দিয়ে তিনি তার কোম্পানির উৎকর্ষ সাধনের কথা ভাবছিলেন। কিন্তু তিনি একটু ভেঙ্গেই বললেন যে, কোম্পানির গুরুত্বপূর্ণ গোপন তথ্যাদির বিষয়ে ঐ যুবককে বিশ্বাস করা মুশকিল এবং দুঃখ প্রকাশ করে বললেন যে, তিনি ওকে তার প্রশাসনিক সহকারি হিসেবে নিযুক্ত করতে চান। ছেলেটির প্রয়োজনীয় সব গুণাবলীই আছে, কিন্তু একটু বেশি বক বক করে, আর অনর্থক আমাদের গোপন ও গুরুত্বপূর্ণ বিষয়গুলো প্রকাশ করে ফেলে।

ওকে নিয়ে একটু বিচার বিশ্লেষণ করে দেখলাম যে, সে আসলেই খুব বেশি কথা বলে, কিন্তু এও বুঝলাম, এর পেছনের কারণটা হলো হীনমন্যতাবোধের অনুভূতি। তার এটাকেই পুঁষিয়ে নেবার জন্য নিজের জ্ঞানের পসরা দেখাতে সে এমন প্রবৃত্তির বশীভূত হয়েছে।

সে কিছু সংগতিসম্পন্ন লোকজনের সাথে চলাফেরা করতো, যারা কলেজে যোগদান করেছিল এবং একটি ভাতৃসংঘের সদস্য। অথচ এ ছেলেটি কিন্তু লালিত পালিত হয়েছে দারিদ্রের মধ্যে, কলেজে পড়ুয়া ছেলে সে নয়, নয় কোনো ভাতৃসংঘের সদস্যও। এভাবেই সে শিক্ষা-দীক্ষায় ছোট এবং সামাজিক মর্যাদাহীনতার কারণে নিজেকে সঙ্গী-সাথীদের কাছে খুব হীন মনে করতো। সঙ্গী-সাথীদের সাথে মানিয়ে চলতে এবং ধীরে ধীরে নিজেকে সুন্দর ও সম্মানীয় করে গড়ে তুলতে তার অবচেতন মন, যা সবসময় জীবনের ঐ অভাবটুকু পূরণ করার জন্য একটা কলাকৌশল খুঁজে বেড়াতো। আর এই বিষয়টাই তার অহমবোধকে জাগিয়ে তুলতে শক্তি যোগাতো।

শিল্প প্রতিষ্ঠানের অভ্যন্তরভাগে ছিল দায়িত্ব পালনের এলাকা, সেখানে সে তার উর্ধ্বস্তনদের সাথে সভা করার জন্য যেতো এবং দামী-দামী লোকদের সাথে দেখা

সাক্ষাৎ হতো, তাদের গুরুত্বপূর্ণ কথাবার্তা শুনতো। তার সঙ্গীসাথীরা যাতে তাকে প্রশংসাবাদ করে ও ঈর্ষণীয় পাত্র হিসেবে দেখে, সেজন্য সে ঐসব সঙ্গী-সাথীদের কাছে শিল্পপ্রতিষ্ঠানের আভ্যন্তরীণ গোপন খবর প্রচুর পরিমাণে ঢালতো। আর এতে তার আত্মসম্মান বাড়তো এবং তাদের কাছে স্বীকৃতি পেয়ে তার মনের ইচ্ছাগুলো পরিতৃপ্তিতে ভরে যেতো।

যখন ঐ চাকুরি প্রদানকারী লোকটা এ ধরনের বৈশিষ্ট্যপূর্ণ ব্যক্তিত্বের ব্যাপারে সাবধান হলেন এবং একজন দয়ালু ও বুঝবান মানুষ হওয়াতে তিনি যুবকটিকে ব্যবসায়িক সুযোগ-সুবিধাগুলোর দিকে নির্দেশ করে বললেন যে, তার সামর্থ্য তাকে ঐদিকে পরিচালিত করতে পারতো। তিনি আরো ব্যাখ্যা করে বললেন যে, তার হীনমন্যতার অনুভূতি কীভাবে গোপন বিষয়ে তার উপর নির্ভরযোগ্যতা হীনতার কারণ হয়ে দাঁড়িয়েছে। এই আত্মজ্ঞান একই সাথে প্রার্থনা এবং বিশ্বাস স্থাপনের কলাকৌশলাদির অনুশীলনে তাকে পরবর্তীতে ঐ কোম্পানির মূল্যবান এক সম্পদে পরিণত করেছিল। সে তার নিজের শক্তিগুলোকে অনুধাবন করতে পেরেছিল।

আমি হয়তো নানারকম উদাহরণচিত্র তুলে ধরে বুঝতে পারি যে, ব্যক্তিগত বিষয়াদির প্রকাশ ঘটিয়ে, কীভাবে কতো যুবকের হীনমন্যতা লাভ করেছে। আমার নিজের কথাই বলি, আমি যখন ছোট্ট বালক ছিলাম, আমি ছিলাম খুব হ্যাংলো। ট্র্যাক টিমের দৌড়বিধ সদস্য ছিলাম, পায়ে প্রচুর বলশক্তিও ছিল, আমি যেন ছিলাম একটা শক্ত-মজবুত পেরেকের মতো। কিন্তু ঐ হ্যাংলা পাতলা অবস্থাটাকে আমি একদম পছন্দ করতাম না। আমি মোটাসোটা একজন হতে চেয়েছিলাম। আমাকে ঐ 'হাড্ডিসার' বা 'কঙ্কাল টঙ্কাল, বলে ডাকা হোত, কিন্তু আমি কখনো চাইনি আমাকে 'হাড্ডিসার' বা 'কঙ্কাল' বলে ডাকা হোক। আমি চাইতাম, আমাকে মোটকা বলে ডাকা হোক। আমি আন্তরিকভাবে চাইতাম, আমি যেন শক্তিশালী, বলবান মোটাসোটা হই। মোটা হবার জন্য আমি কতো কিছুই না খেয়েছি। 'কডলিভার তেল' পান করেছি, কতো দুধের শরবত গিলেছি, হাজার হাজার চকলেট আইসক্রীম খেয়েছি। যেসব নাকি নানারকম ক্রীম এবং বাদাম দিয়ে তৈরি ছিল। তাছাড়াও কতো কেক, কতো মাংসের টিক্কা, অসংখ্য, কিন্তু ওসব বিন্দুমাত্র কাজে আসেনি আমার। আমি ঐ হ্যাংলা পাতলাই রয়ে গেলাম।

রাতে সেই দুঃখের কথা ভাবতে ভাবতে বিন্দ্র বসে থাকতাম, মনটা বিষাদে ভরে থাকতো। কিন্তু প্রায় ত্রিশ বছর বয়স পর্যন্ত আমি মোটাসোটা ও ভারী হবার জন্য অক্লান্ত চেষ্টা চালিয়ে যেতে থাকলাম, আর প্রায় হঠাৎ করেই আমি মোটা হতে শুরু