

বদলে যাক আপনার জীবন

জীবন বদলাতে হলে দৃষ্টিভঙ্গি বদলাতে হবে। দৃষ্টিভঙ্গি বদলাতে হলে প্রথম বিশ্বাস করতে হবে যে, আমি আমাকে বদলাতে পারব। বিশ্বাস করে কতজনই তো বদলেছেন নিজেকে। জন্মেছেন দরিদ্র পরিবারে। বেড়ে উঠেছেন অযত্ন-অবহেলায়। পরিণত জীবনে হয়েছেন খ্যাতিমান-ক্ষমতাবান। ভারতের প্রয়াত রাষ্ট্রপতি বিজ্ঞানী এ পি জে আবদুল কালাম, হোন্ডা মোটরস-এর মালিক সইচিরো হোন্ডা, ব্রাজিলের রাষ্ট্রনায়ক লুলা দা সিলভা আর যুক্তরাষ্ট্রের রাষ্ট্রপতি বারাক হোসেন ওবামা এই বদলে যাওয়া মানুষদেরই কয়েকজন। এরা জন্মগ্রহণ করেছিলেন কুঁড়েঘরে। পরিণত জীবনে থেকেছেন প্রাসাদে। শুরু করেছিলেন শূন্য থেকে। পৌঁছেছেন পূর্ণতায়। বাইরে থেকে কেউ তাদের জীবনকে বদলে দেয় নি। তারা তাদের জীবন বদলেছেন বিশ্বাস দিয়ে। নিজের মনের শক্তিকে ব্যবহার করে।

আপনিও বদলাতে পারেন আপনার জীবন। ভাবুন কোন কোন ক্ষেত্রে আপনার পরিবর্তন প্রয়োজন। কী বদলাতে চান। কোন ক্ষতিকর অভ্যাসচক্র থেকে আপনি বেরুতে চান। এটা হতে পারে শারীরিক কোনো অসুস্থতা, অহেতুক ভয়, মানসিক কোনো দুর্বলতা, হৃদয়ঘটিত কোনো জটিলতা, পরিবারে অবজ্ঞা, আর্থিক অক্ষমতা, শিক্ষায় আপাত ব্যর্থতা, সৃজনশীলতায় বন্ধাত্ব, পেশাগত বা সামাজিক কোনো অচলাবস্থা। অবস্থা যা-ই হোক, এখান থেকে আপনি বেরিয়ে আসতে পারেন। আপনার আগে এসব জটিলতা থেকে অসংখ্য মানুষ বেরিয়ে এসেছেন, অবগাহন করেছেন সোনালি সাফল্যে; তাদের দুঃখ-কষ্ট-অক্ষমতা স্থান পেয়েছে অতীতের বিস্মৃত স্মৃতিতে।

জীবনের যা যা বদলানো দরকার তা আপনি চিহ্নিত করেছেন। এবার বিশ্বাস করুন, আমিও পারব সবকিছু বদলাতে। বিশ্বাস আসতে চাচ্ছে না? সংশয় বার বার উঁকি দিয়ে বিশ্বাসকে দুর্বল করে দিচ্ছে? দিক! কিছু আসে যায় না। সংশয়কে হটিয়ে বিশ্বাসকে প্রবল করার হাতিয়ার এখন আপনার কাছেই রয়েছে। এই মোক্ষম হাতিয়ারের নাম অটোসাজেশন। অটোসাজেশনে ছোট ছোট কথা শব্দ বার বার উচ্চারিত হয়ে সৃষ্টি হয় বিশ্বাস ও শক্তির এক অন্তঃ অনুরণন, যা বদলে দেয় সবকিছু, তৈরি করে নতুন বাস্তবতা।

বার বার উচ্চারিত ইতিবাচক শব্দ বা কথার প্রভাব সম্পর্কে সাধকরা সচেতন ছিলেন আদিকাল থেকেই। প্রতিটি ধর্মেই ইতিবাচক কথা বা বাণীকে বিশেষ গুরুত্ব দেয়া হয়েছে। নবীজী (স) বলেছেন, কারো সাথে দেখা হলে সালাম বিনিময়ের পর কুশল জিজ্ঞেস করলে বলবে, ‘শোকর আলহামদুলিল্লাহ, বেশ ভালো আছি’। কেন বলেছিলেন, বললে কী হবে, না বললে কী ক্ষতি, এসব আমরা হাজার বছর ধরেও বৈজ্ঞানিকভাবে বুঝি নি।

বিশ শতকের শুরুতে মনোবিজ্ঞানীরা এই ‘ভালো আছি’ বলার গুরুত্ব বুঝতে শুরু করলেন। ফরাসী মনোবিজ্ঞানী ডা. এমিল কোয়ে বাস্তব গবেষণায় দেখলেন—ভালো কথা বার বার বললে ভালো জিনিসগুলোই তার দিকে আকৃষ্ট হয়। সে ভালো হতে থাকে। তিনি তার ক্লিনিকে রোগমুক্তির জন্যে প্রয়োগ করলেন অটোসাজেশন। ১৯১০ থেকে ১৯২৬ সাল পর্যন্ত মাইগ্রেন মাথাব্যথা বাতব্যথা অ্যাজমা প্যারালাইসিস তোতলামি টিউমার গ্যাস্ট্রিক আলসার অনিদ্রা থেকে হাজার হাজার মানুষকে ভালো করেছেন এই অটোসাজেশন প্রয়োগ করে। তার এই নিরাময় প্রক্রিয়ায় রোগীকে কিছুদিন সকালে ও বিকেলে একাত্ত মনোযোগ দিয়ে ২০ বার বলতে হতো ‘ডে বাই ডে ইন এভরিওয়ে আই অ্যাম গেটিং বেস্টার এন্ড বেস্টার’। ব্যস, রোগ উধাও।

বাংলাদেশে ফলিত মনোবিজ্ঞানের পথিকৃৎ প্রফেসর এম ইউ আহমেদ নিজের ওপর এই অটোসাজেশন প্রথম প্রয়োগ করেন ১৯৩৪ সালে। প্যারাইটিফয়েডে আক্রান্ত হয়ে চার মাস ঢাকার মিটফোর্ড হাসপাতালে থাকার পর ডাক্তাররা তাঁর বাঁচার আশা বাদ দিয়ে তাকে বাড়ি নিয়ে যেতে বলেন। বজরা নৌকা করে বরিশালে গ্রামের বাড়িতে নিয়ে যাওয়া হচ্ছিল তাকে। বুড়িগঙ্গায় নৌকায় উঠেই তিনি ভেতর থেকে বাঁচার মন্ত্র পেলেন। অন্তর থেকেই বার বার বলতে লাগলেন—‘আমি বাঁচতে চাই! আমি বাঁচব!’ তিনি সুস্থ হয়ে উঠলেন। একই প্রক্রিয়ায় ১৯৭৩ সালেও ৬৪ বছর বয়সে ‘ক্লিনিক্যালি ডেড’ অবস্থা থেকে বেঁচে ওঠেন তিনি।

প্রফেসর এম ইউ আহমেদ শুধু নিজের ওপরই অটোসাজেশন প্রয়োগ করেন নি; তাঁর প্রবর্তিত মেডিস্টিক সাইকোথেরাপি প্রক্রিয়ায় অটোসাজেশন দিয়ে হাজার হাজার রোগী বিভিন্ন জটিল ব্যাধি থেকে মুক্তি পেয়েছেন বিস্ময়করভাবে। মনোদৈহিক রোগ নিরাময়ে প্রফেসর এম ইউ আহমেদ অত্যন্ত সফলভাবে অটোসাজেশন প্রয়োগ করেন তিন দশক ধরে।

১৯৯৩ সাল থেকে বাংলাদেশে কোয়ান্টাম মেথড কোর্স করে রোগমুক্ত হয়েছেন এমন মানুষ এখন হয়তো আপনার আশেপাশেই আছেন। মাইগ্রেন নিয়ে এসেছিলেন কিন্তু মাইগ্রেনকে আর বাসায় ফেরত নিতে পারেন নি। মাইগ্রেন উধাও হয়ে গেছে ক্লাসরুম থেকেই। দুটি ক্রাচ নিয়ে কোনোরকমে খোঁড়াতে খোঁড়াতে এসেছিলেন, ক্রাচ ছাড়াই হেঁটে বেরিয়ে গেছেন। হুইল চেয়ারে করে এসেছিলেন। ভেবেছিলেন কোনোদিন আর হাঁটতে পারবেন না, ক্লাসের দ্বিতীয় দিন কারো সাহায্য ছাড়াই হেঁটেছেন। ডাক্তার বারণ করে দিয়েছেন—কোনোদিন রুকু-সেজদা দিয়ে নামাজ পড়বেন না, চলাফেরা করবেন না, এমনকি বেশিক্ষণ দাঁড়িয়ে থাকবেন না—তিনি এখন রুকু-সেজদা দিয়ে নামাজ পড়ছেন, সিঁড়ি বেয়ে বাসায় উঠছেন, পাহাড়ে উঠছেন অবলীলায়, যেন তার কোনোদিন কোনো অসুবিধাই ছিল না। কোয়ান্টাম চর্চা করে দীর্ঘদিন পর রুকু-সেজদা দিয়ে নামাজ পড়েছেন, এমন নারী-পুরুষের সংখ্যা অগুনতি।

বছরের পর বছর ঘুমান নি, এমনকি ওষুধ খেয়েও ঘুমাতে পারতেন না, ক্লাস থেকে বাসায় গিয়েই বিছানায় শুয়ে ঘুমিয়ে পড়েছেন। কোনো পোকা দেখলেই ভয়ে চিৎকার করে পাড়া মাত করে ফেলত যে কিশোরী—তিন মাস না যেতেই সে যে-কোনো পোকা ধরে মজা করতে শুরু করেছে। মৃত্যুভয়ে ভীত হয়ে ঘরের বাইরে বেরুতে যিনি চাইতেন না, তিনি দিব্যি বিদেশও ঘুরে এসেছেন একা একা। ডাক্তার বলেছিলেন এসি রুমে চার দিন থাকলে মৃত্যু নিশ্চিত—ইনহেলারেও কাজ হবে না, সেই মানুষটি ক্লাসরুম থেকে বেরুলেন অ্যাজমামুক্ত হয়ে। আর কখনো ইনহেলার ব্যবহার করতে হয় নি। ফ্রোজেন শোল্ডার। হাত ওঠাতে পারেন না, বিদেশে চিকিৎসা করিয়েও কোনো কাজ হয় নি। ক্লাসের মধ্যেই পুরো হাত ওপরে উঠিয়ে তাক লাগিয়ে দিলেন। ১৫/২০/৩০ বছরের ব্যাকপেইন ক্লাসেই উধাও হয়ে গেল। ডাক্তার বলেছিলেন ইমিডিয়েট বাইপাস সার্জারি করাতে হবে। কোর্সে অংশ নিলেন। তারপর কেটে গেছে বহু বছর। এখনো বাইপাস ছাড়াই দিব্যি স্বাভাবিক কাজকর্ম করছেন।

শুধু রোগব্যাধি নিরাময় ও ভয়ভীতি থেকে মুক্তিই নয়; জীবনের এমন কোনো দিক নেই যেখানে লাগে নি বদলের হাওয়া। পড়ার টেবিলেই বসে না যে শিক্ষার্থী, তাকে এখন পড়া থেকে তোলা যায় না জোর করেও। মাধ্যমিক পরীক্ষা দিতে গিয়ে ব্যর্থ ছাত্র করেছে বিশ্বের প্রথমসারির বিশ্ববিদ্যালয়ে ডক্টরেট। সাধারণ মানের ছাত্র ভালো রেজাল্ট করে হয়েছেন বিশ্ববিদ্যালয়ের

শিক্ষক। হতাশ ব্যর্থ ব্যবসায়ী পরে আয় করেছেন কোটি কোটি টাকা। ইন্টারভিউতে প্রশ্নের জবাবে কাচুমাচু করায় যার চাকরি হয় নি, কোয়ান্টাম মেথড চর্চা করার পর প্রথম ইন্টারভিউতেই চাকরি পান তিনি। পরিবারে ছিলেন অবহেলিত গুরুত্বহীন, হয়েছেন পরিবারের মধ্যমণি।

এত সাফল্য এত বদলের হাজার হাজার ঘটনা বিস্মিত করতে পারে আপনাকে। যে-কেউ মনে করতে পারেন এগুলো অলৌকিক, এরা ভাগ্যবান। আসলে এগুলো কোনো অলৌকিক ঘটনা নয়। এগুলো বিজ্ঞানের কার্যকারণের ফলাফল। তারপরও যদি একে অলৌকিক মনে করেন, তাহলে এ অলৌকিকত্ব আপনিও ঘটাতে পারেন। পারেন ভাগ্যবানের তালিকায় নিজের নাম লেখাতে। কারণ এরা আপাত অসম্ভবকে সম্ভব করতে যে উপকরণ ব্যবহার করেছেন তা এখন আপনার হাতের মুঠোয়। এর নাম অটোসাজেশন।

স্বাভাবিকভাবেই আপনার মনে আবারও প্রশ্ন জাগবে অটোসাজেশন অর্থাৎ শুধু কিছু কথা কিছু শব্দ কিছু বাক্য কীভাবে জীবনে এত বড় পরিবর্তন আনতে পারে। এ রহস্যও বিজ্ঞানীরা আস্তে আস্তে উন্মোচন করেছেন। ক্লিনিক্যাল সাইকোলজিস্টরা হাজার হাজার গবেষণা করে দেখেছেন মানুষের নার্ভাস সিস্টেম বাস্তবতা ও কল্পনার মধ্যে কোনো তফাৎ করতে পারে না। বাস্তব ঘটনা দেখলে যে ব্রেন ওয়েভ সৃষ্টি হয়, সেই ঘটনা কল্পনা করলেও একই ব্রেন ওয়েভ সৃষ্টি হয়। যে কারণে সিনেমায় আমরা অভিনয় দেখে হাসি আবার কান্নায় বিষাদে মন ভরে ওঠে। আপনি জানেন পুরোটাই অভিনয়। কিন্তু তারপরও উদ্বেজনা বা বিষাদের রেশ কাটাতে সময় লাগে। এই সূত্রকেই মনোবিজ্ঞানীরা কাজে লাগাচ্ছেন কখনো অটোসাজেশনে, কখনো মনছবিতে।

নবীজীর (স) ‘শোকর আলহামদুলিল্লাহ, বেশ ভালো আছি!’ বলতে বলার রহস্য এখানেই। আপনি দিনে ২০/৩০/৪০ জনের সাথে দেখা হওয়ার পর যদি একই কথা বলেন, তাহলে ৪০ বার আপনার মস্তিষ্কে এই ভালো থাকার বাণী যাচ্ছে। বার বার একই বাণী যাওয়ার ফলে মস্তিষ্কে ভালো থাকার তরঙ্গ তৈরি হচ্ছে। ভালো থাকার আকৃতি বাড়ছে। নিউরোসায়েন্টিস্টরা দীর্ঘ পরীক্ষায় দেখেছেন, যখনই মস্তিষ্কে নতুন তথ্য যায়, নতুন ডেনড্রাইট অর্থাৎ নিউরোন থেকে নিউরোনে নতুন সংযোগ পথ তৈরি হয়। ক্রমাগত একই তথ্য যেতে থাকলে মস্তিষ্কের কর্মকাঠামো (Working Structure) বদলে যায়। মস্তিষ্ক তখন এই নতুন বাস্তবতা সৃষ্টিতে কাজে নেমে পড়ে।

অটোসাজেশনে আপনি আসলে একই কথা, একই বাণী বার বার বলে মন ও মস্তিষ্কের বিশাল শক্তিভাণ্ডারকে সক্রিয় করে তোলেন। আপনার মনোদৈহিক প্রক্রিয়া নিজের চাওয়াকে পাওয়ার জন্যে প্রস্তুত ও যোগ্য করে তোলে। পাওয়ার মনোদৈহিক প্রক্রিয়া সম্পন্ন হলেই চাওয়া পরিণত হয় বাস্তবতায়। অতি দ্রুতই বদলে যায় সব। মনে হয় সব অলৌকিক। নিজেকে মনে হয় ভাগ্যের বরপুত্র।

তাহলে আর দেরি কেন? এখনই শুরু করুন। হাজার অটোসাজেশন পড়ে ফেলুন এক-বসায়। খুব বেশি সময় লাগবে না। আপনার যেগুলো প্রয়োজন চিহ্নিত করুন। তারপর একটি কাগজে লিখে ফেলুন। বসে যান মেডিটেশনে। দিতে থাকুন অটোসাজেশন। মেডিটেশন না জানলে শিখে নিন। মেডিটেশন শেখার জন্যে কোয়ান্টাম মেথড বই আছে, অডিও আছে। শিখতে খুব একটা সময় লাগবে না।

মেডিটেশন শেখার আগ পর্যন্ত অটোসাজেশন দেয়ার জন্যে একটু নিরিবিলা জায়গায় বসুন। চোখ বন্ধ করুন। কয়েকবার লম্বা দম নিয়ে দম ছেড়ে দেহকে একটু শিথিল করুন। মনোযোগকে একাত্ম করুন আপনার তালিকায় লেখা অটোসাজেশনগুলোর প্রতি। আপনি একটি ভালো সিনেমা যে মনোযোগ দিয়ে দেখেন, মন যেভাবে আটকে থাকে সিনেমার পর্দায়, ঠিক ততটুকু মনোযোগ হলেই চলবে। বার বার মনে মনে উচ্চারণ করতে থাকুন অটোসাজেশনগুলো। কল্পনায় রঙিন হয়ে উঠুক কথামালা। ২০ থেকে ১০০ বার মনে মনে বলুন এই একই কথা। দিনে দুবার এই একই অনুশীলন করুন। এ-ছাড়া দৈনন্দিন কাজের যে-কোনো ফাঁকে মনে মনে দু/ চার বার দিতে পারেন এই অটোসাজেশন। অটোসাজেশনের বার বার অনুশীলন আপনার মনোদৈহিক প্রক্রিয়ায় সৃষ্টি করবে নতুন অনুরণন, নীরবে-নিঃশব্দে ভেতর থেকেই বদলাতে শুরু করবেন আপনি। বদলে যাবে আপনার জীবন।

প্রিয় পাঠক, কার্যকারিতা বেশি মনে হওয়া বা আপনার স্বাচ্ছন্দ্যের প্রেক্ষিতে বর্তমান বা ভবিষ্যৎ কালজ্ঞাপক শব্দের যে-কোনোটি দিয়েই আপনি অটোসাজেশনগুলোকে চর্চা করতে পারেন। যেমন, আপনি ‘করব’, ‘হবে’ বা ‘থাকবে’ বলতে পারেন। অথবা বলতে পারেন ‘করছি’, ‘হচ্ছে’ বা ‘থাকছে’।