Pratidhwani the Echo
A Peer-Reviewed International Journal of Humanities & Social Science
ISSN: 2278-5264 (Online) 2321-9319 (Print)
***Impact Factor: 6.28** (Index Copernicus International)*
Volume-X, Issue-V, October 2022, Page No.37-44
Published by Dept. of Bengali, Karimganj College, Karimganj, Assam, India
Website: http://www.thecho.in

মানসিক-দ্বন্দ্ব নিয়ন্ত্রণে শ্রীমদ্ভগবদ্গীতা

সন্তোষ মণ্ডল
সহকারী অধ্যাপক, যতীন্দ্র রাজেন্দ্র মহাবিদ্যালয়, আমতলা, মুর্শিদাবাদ, পশ্চিমবঙ্গ, ভারত

Abstract:
The Srimadbhagavadgita is a comprehensive treatise on psychological principles and spiritual lifestyle, explaining the entire process of mental development. Gita is more important in the present day, because today's man is troubled by stress and inner conflict and this inner struggle is the cause of imperfection in his overall psychological life. Excellence of conscience is the real measure of personality. Srimadbhagavad Gita's overall mind healing approach is essentially three-dimensional. According to this theory the three dimensions of body, mind and spirit are inextricably linked. When the disease develops, it affects all three levels and is diagnosed and treated accordingly. The modes of action, knowledge and devotion in the Gita relate to the various dimensions of personality, gross, subtle and causal. The Gita provides the solution to inviolable restless mind, disturbed mind and fragmented will. The present article attempts to uncover the strategies of trace management by uncovering the yogic and psychological mysteries and symptoms contained in the Gita.
Keywords: Srimadbhagavadgita, Yoga, Psychological Changes, Stress, Mind.

বর্তমান সময়ে মানুষ সামাজিক, বৈষয়িক উন্নতির শিখরে এসে এক অদ্ভুত বিড়ম্বনায় স্থির হয়ে রয়েছে। একদিকে বস্তুগত উন্নতির ফলে সৃষ্টি হয় আনন্দের আধিক্য, অন্যদিকে তার সঠিকভাবে ব্যবহার ও উপভোগ করতে না পারায় জীবনদৃষ্টির অভাব থেকে তৈরী হয় সঙ্কট। বস্তুগত উন্নতির শিখরে উপস্থিত হতে গিয়ে মানুষ নিঃসঙ্গভাবে ছুটতে ছুটতে এমন এক পরিস্থিতির সম্মুখীন হয় যেখানে দেখা যায়, তার জীবনের নানা দিকের ভারসাম্য নষ্ট গেছে। স্ফীত উচ্চাকাঙ্ক্ষা, সর্বক্ষেত্রে প্রতিযোগিতা, অধিক সুখভোগের কামনা, বিশৃঙ্খল জীবনযাপন, ধৈর্যের অভাব – সবকিছুর সংমিশ্রণে শরীর ও মনের বাহ্যিক আভ্যন্তরীণ অবস্থা শিথিল হয়ে যায়। জীবনের কোন অর্থবহ ও ক্রমবর্ধমান জটিলতা এবং পরিস্থিতির চাপের ফলে জীবনে নান ধরণের মানসিক সমস্যা প্রকাশ পেতে থাকে।

মানসিক পীড়নের অস্তিত্ব শুধু এই যুগের এমনটাও নয়। এটি মানব জীবনের চিরন্তন সহচর এবং মানব উন্নয়ন ও অগ্রগতিতে একটি সহায়ক, অনুঘটক উপাদানমাত্র। মানসিক পীড়নকালে শরীরের অ্যাড্রিনাল গ্রন্থিগুলি অ্যাড্রেনালিন নামক একটি হরমোন নিঃসরণ করে যা শরীরের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়ায় এবং শরীরকে যেকোনো পরিস্থিতির চাপ সহ্য করতে সক্ষম করে তোলে।

বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার তথ্য অনুযায়ী, মানব জাতির দুই-তৃতীয়াংশ কোনো না কোনো মানসিক চাপ-সম্পর্কিত অসুস্থতায় পীড়িত। পশ্চিমের উন্নত দেশগুলিতেও পরিস্থিতি আরও গুরুতর। এই রোগের

ক্ষতিগ্রস্তের ব্যাপকতার ভিত্তিতে একে বর্তমান যুগের মহাব্যাধি বলে উল্লেখ করা যায়। একটি সমীক্ষা অনুসারে স্ট্রেসের সংক্রমণ মার্কিন যুক্তরাষ্ট্রে একটি ভাইরাসের মতো হয়ে উঠেছে। জাতীয় স্বাস্থ্য সমীক্ষা অনুসারে বিশ্বের ৭৫ শতাংশ মানুষ প্রতি দুই সপ্তাহে অন্তত একবার স্ট্রেস অনুভব করে। তাদের মধ্যে অর্ধেকেরও বেশি মানসিক চাপ রয়েছে। ২০১০ সাল নাগাদ স্ট্রেস আক্রান্তদের সংখ্যা ১১৮.২ মিলিয়নে পৌঁছেছিল, যখন মার্কিন স্বাস্থ্য বিভাগ স্ট্রেস নিয়ন্ত্রণ – কে সবচেয়ে বড় লক্ষ্য নির্ধারণ করেছিল এবং সেই আক্রান্তদের সংখ্যা বর্তমানে ২৮০ মিলিয়নে পৌঁছেছে। মানসিক চাপ এবং অন্যান্য রোগের মধ্যে সরাসরি যোগসূত্র এখনও আবিষ্কৃত হয়নি, তবে বিজ্ঞানীরা একমত যে মানসিক চাপ অসুস্থতার তীব্রতা বাড়ায়।

স্ট্রেস বা মানসিক দ্বন্দ্ব হল এমন একটি ঘটনা যা ব্যক্তির নিজের ক্ষমতার বাইরে প্রসারিত হওয়ার কারণে ঘটে। স্ট্রেস তত্ত্বের জনক হ্যানেস সিলির মতে, চাহিদার প্রতি শরীরের অনির্দিষ্ট প্রতিক্রিয়াকে স্ট্রেস বলা হয়। আমরা মানসিক চাপকে একটি অভ্যন্তরীণ অবস্থা হিসাবে সংজ্ঞায়িত করি যা শরীরের শারীরবৃত্তীয় চাহিদাকে প্রভাবিত করে। ব্যারনের মতে, স্ট্রেস হল একটি বহুমাত্রিক প্রক্রিয়া যা আমাদের শারীরিক ও মনস্তাত্ত্বিক কার্যাবলীকে ব্যাহত করে বা ব্যাহত করার হুমকি দেয়, যার ফলে আমাদের মধ্যে প্রতিক্রিয়া উদ্ভূত হয়। বেশিরভাগ মনোবিজ্ঞানী স্ট্রেসকে এমন একটি অবস্থার শারীরিক এবং মনস্তাত্ত্বিক প্রতিক্রিয়া হিসাবে উল্লেখ করেন যা ব্যক্তিকে চ্যালেঞ্জ করে বা হুমকি দেয় এবং যার জন্য কিছু ধরণের অভিযোজন বা সামঞ্জস্য প্রয়োজন। এটা স্পষ্ট যে পরিস্থিতির চাপের চাহিদা এবং তা পূরণ করার জন্য মনের ক্ষমতার মধ্যে ভারসাম্যহীনতা থেকে স্ট্রেস উদ্ভূত হয়, তবে স্ট্রেসের কারণ এবং মূল উৎস জানা না থাকলে স্ট্রেস ব্যবস্থাপনা সম্ভব নয়। এটি ছাড়া, স্ট্রেস চিকিৎসা করা যাবে না; কারণ স্ট্রেস নিজেই একটি রোগ নয় কিন্তু একটি অশান্তি নির্দেশ করে, যার কারণ মনের অবস্থায় উপস্থিত থাকে। মানসিক দ্বন্দ্বের সঠিক চিকিৎসা শুধুমাত্র এই উৎসগুলির স্তরে হস্তক্ষেপের মাধ্যমে সম্ভব।

বিখ্যাত মনোবিজ্ঞানী ব্রাউন একটি মডেল দিয়েছেন যেখানে স্ট্রেসের উৎসগুলিকে পাঁচটি ভাগে ভাগ করা হয়েছে –

(১) জীবনের প্রধান পরিবর্তন (যেমন বিবাহ, বিবাহবিচ্ছেদ, স্কুল শুরু এবং অবসর গ্রহণ ইত্যাদি)।

(২) অপ্রত্যাশিত জীবনের ঘটনা (যেমন - অপ্রত্যাশিত বিচ্ছেদ, হঠাৎ চাকরি হারানো, বড় দুর্ঘটনা, মারাত্মক রোগ সনাক্তকরণ ইত্যাদি)।

(৩) সমস্যাগুলি যা ক্রমান্বয়ে ঘটে (যেমন দৈনন্দিন দৌড়, চাকরি এবং বাড়ির চাপ, স্কুলের চাপ এবং প্রতিযোগিতা)।

(৪) ব্যক্তিত্বের সমস্যা (যেমন - যোগাযোগ, নিরাপত্তাহীনতা, আত্মবিশ্বাসের অভাব, দুর্বল বিচার এবং ব্যর্থতার ভয়)।

(৫) চিন্তার দ্বন্দ্ব (যেমন - বিপ্লব, ভাঙা ঘর, নৈতিক দ্বিধা, প্রতারণা বা ব্যর্থতা, এবং পিতামাতার চাপ)।

বর্তমান মানব অস্তিত্বের সমস্যা সমাধানের জন্য, শ্রীমদ্ভগবদ্গীতা হল একটি কালজয়ী গ্রন্থ, যা শুধুমাত্র মানব অস্তিত্বের বিকাশ ঘটায় তা নয়, শ্রীমদ্ভগবদ্গীতা হল জীবন দর্শন। যা জীবনের সমস্ত কর্মকাণ্ডের মধ্যে মহাভারতের যুদ্ধক্ষেত্রে শ্রীকৃষ্ণের মুখ থেকে গীতার আকারে প্রকাশিত হয়েছিল। শ্রীমদ্ভগবদ্গীতা শুরু হয় অর্জুনের আভ্যন্তরীণ দ্বন্দ্বের কারণে সৃষ্ট মানসিক উত্তেজনা দিয়ে। ভগবান শ্রীকৃষ্ণ যার সমাধান করেছেন

শ্রীমদ্ভগবদ্গীতার মাধ্যমে। বর্তমান প্রবন্ধে গীতায় থাকা যোগ ও মনস্তাত্ত্বিক রহস্য এবং উপসর্গগুলি উন্মোচন করে ট্রেস ম্যানেজমেন্টের কৌশলগুলি উন্মোচন করার চেষ্টা করা হয়েছে।
গীতায় বর্ণিত মানসিক দ্বন্দ্ব-নিয়ন্ত্রণের পদ্ধতি –

বর্তমানে মানসিক চাপ নিরাময় করার জন্য আধুনিক বিজ্ঞান এবং আধ্যাত্মিক ধারণা গুলির মধ্যে সংকেত এবং কৌশলগুলির সন্ধান করতে থাকে। আধ্যাত্মিকতার প্রাচীন বিদ্যা যোগ সম্ভবত মনের শান্তি এবং শিথিলকরণের সবচেয়ে প্রাচীন এবং সবচেয়ে কার্যকর পদ্ধতি। স্ট্রেস ম্যানেজমেন্ট অনেক রূপ নিতে পারে, কিন্তু সবচেয়ে অর্থপূর্ণ, সামগ্রিক এবং সত্যিকারের সমাধান যোগব্যায়ামে নিহিত। যোগের এই ব্যাপক ক্ষেত্র বিস্তৃত ও নিরাপদ। যোগের এই ব্যাপক ক্ষেত্রে এমন অসংখ্য সূত্র রয়েছে যেগুলির প্রয়োগ করলে কেবলমাত্র মানসিক চাপ থেকে মুক্ত হওয়া যায় তা নয়, বরং শারীরিক এবং মানসিক স্বাস্থ্যেরও উন্নতি হয়ে থাকে।

মানসিক চাপের চিকিৎসা ও ব্যবস্থাপনার আগে এর কারণ খুঁজে বের করা প্রয়োজন, অন্যথায় শিকড়ের সন্ধান না করে পাতায় জল সিঞ্চন করার মত প্রক্রিয়াটি অসম্পূর্ণ বলে প্রমাণিত হবে এবং এটিই বর্তমান মানসিক চাপ নিয়ন্ত্রণ করার ব্যবস্থাপনার প্রচেষ্টার বিড়ম্বনা। ঔষধ সেবন, পরিবেশ পরিবর্তন বা আচরণ পরিবর্তনের মতো বিচ্ছিন্ন মনস্তাত্ত্বিক কৌশলগুলির মাধ্যমে স্ট্রেস সম্পূর্ণরূপে চিকিৎসা করা সম্ভব নয়। আজকের বস্তুবাদী ও ভোগবাদী জীবনধারার পরিবর্তন না হলে তা সমাধানের প্রচেষ্টা অসম্পূর্ণ বলে বিবেচিত হবে, কেননা ভোগবাদী মূল্যবোধের উপর ভিত্তি করে আজকের বস্তুবাদী সংস্কৃতিই ক্রমবর্ধমান উত্তেজনার প্রধান কারণ। এই অনিয়ন্ত্রিত আচরণের কারণে জীবনের অবিচ্ছেদ্য অংশ হয়ে উঠেছে মানসিক দ্বন্দ্ব। প্রগতির অন্ধ দৌড়ে মানুষ মানবিক মর্যাদা, নৈতিক ও আধ্যাত্মিক মূল্যবোধ বিসর্জন দিয়েছে। ফলস্বরূপ বিশৃঙ্খল জীবনধারা, অনুপযুক্ত আচরণ, কলুষিত চিন্তাভাবনা এবং বিকৃত জীবনধারা সব মিলিয়ে নেতিবাচক ও ধ্বংসাত্মক আবেগের সাথে জীবনকে প্রভাবিত করে। এটা স্পষ্ট যে স্ট্রেস নামক মহামারী পুরো শরীর, মন এবং জীবনকে ধ্বংস করছে। শ্রীমদ্ভগবদ্গীতায়, যোগেশ্বর শ্রীকৃষ্ণ কিছু মনস্তাত্ত্বিক সূত্র উপস্থাপন করেছেন যা চাপ উপশম করতে ব্যবহার করা যেতে পারে। সেগুলি হল -

আসনাভ্যাস- শ্রীমদ্ভগবদ্গীতা অনুসারে আসনাভ্যাসের দ্বারা শারীরিক ও মানসিক স্থিতিশীলতা, আরোগ্যতা, সমস্যামুক্ততা প্রাপ্ত হয়ে থাকে –

"তমস্ত্বজ্ঞানজং বিদ্ধি মোহনং সর্বদেহিনাম্।
প্রমাদালস্যনিদ্রাভিস্তন্নিবধ্নাতি ভারত।।"[1]

গীতায় এই পরিস্থিতিকে দেহ, মাথা এবং ঘাড়ের স্তরকে স্থির রাখা এবং চিত্ত, ইন্দ্রিয়, মন এবং অন্তঃকরণের পবিত্রতার কথা বলে। ফলস্বরূপ যোগীরা শীত-তাপ, সুখ-দুঃখের মত দ্বন্দ্ব থেকে মুক্ত হন। যোগদর্শনের সাধনপাদে এই আসনের লক্ষণ করেছেন মহর্ষি পতঞ্জলি – "স্থিরসুখম্ আসনম্।"[2] অর্থাৎ নিশ্চল ও সুখাবহ উপবেশনই আসন। স্থিরভাবে অধিক কাল থাকলে যাতে কষ্ট বোধ হয় না তাকে আসন বলে। এই বিষয়ে যোগদর্শনে উক্ত হয়েছে – "ততো দ্বন্দ্বানভিঘাতঃ।"[3] আসন জয় হলে শীত-উষ্ণাদি দ্বন্দ্বের দ্বারা সাধক অভিভূত হন না। আসনস্থৈর্য হেতু শরীর শূন্যবৎ হলে বোধশূন্যতা হয়, তাতে শীতোষ্ণ লক্ষ্য হয় না। ক্ষুধা ও পিপাসার স্থানেও ঐরূপ স্থৈর্য ভাবনা প্রয়োগ করলে তাও বোধশূন্য হয়। সুতরাং এভাবেই মানসিক দ্বন্দ্ব দূরীভূত হতে থাকে।

প্রাণায়াম: প্রাণায়াম হল মনকে নিয়ন্ত্রণ, প্রসারিত এবং শুদ্ধ করার একটি উপায়। যোগদর্শনের সাধনপাদে মহর্ষি পতঞ্জলি প্রাণায়ামের লক্ষণ করেছেন – "তস্মিন্ সতি শ্বাসপ্রশ্বাসয়োর্গতিবিচ্ছেদঃ প্রাণায়ামঃ।"[4] বায়ুর শ্বাসরূপ অভ্যন্তরীণ গতি ও প্রশ্বাসরূপ বহির্গতির বিচ্ছেদই প্রাণায়াম। এর্থাৎ শ্বাস-প্রশ্বাস নিয়ন্ত্রণ ক্রিয়াই প্রাণায়াম। শ্বাসবায়ু গ্রহণ করে কিছুক্ষণ প্রশ্বাস ত্যাগ না করে স্বাভাবিক শ্বাস-প্রশ্বাস গতির মধ্যে যে বিচ্ছেদ ঘটান হয় তা এক প্রকার প্রাণায়াম, তেমনি প্রশ্বাস ত্যাগ করে কিছুক্ষণ শ্বাসবায়ু গ্রহণ না করে স্বাভাবিক শ্বাস-প্রশ্বাস গতির যে বিচ্ছেদ ঘটান হয় তাও একপ্রকার প্রাণায়াম। এই প্রাণায়াম অভ্যাসের ফলে চিত্ত স্থির হয় এবং কোন বিষয়ে চিত্তনিবেশ সম্ভব হয়। প্রাণ ও মন পরস্পর সংযুক্ত। চিন্তার মান পরিবর্তন হলে শ্বাস-প্রশ্বাসেরও পরিবর্তন হয়। যোগেশ্বর শ্রীকৃষ্ণ ব্যবহারের পরিমার্জন থেকে সংস্কারের পরিমার্জনের প্রক্রিয়া এবং তাঁর বৈজ্ঞানিক পদ্ধতি অনুসারে একটি নতুন কৌশল উপস্থাপন করে বলেছেন – "প্রাণাপানৌ সমৌ কৃত্বা নাসাভ্যন্তরচারিণৌ"[5] অর্থাৎ বিচরণশীল প্রাণ ও অপান বায়ুর ঊর্ধ্ব ও অধোগতি রোধ করে ইন্দ্রিয়, মন ও বুদ্ধি সংযম করে এবং ইচ্ছা, ভয় ও ক্রোধ শূন্য হয়ে যে সর্বদা তিনি নিশ্চিতভাবে মুক্ত হয়ে বিরাজ করেন। এই প্রাণ ও অপান বায়ুর ক্রিয়াতে সমান সময় প্রয়োজন। এই সমান সময়ে নিত্য অভ্যাস করলে প্রাণ এবং অপান বায়ুর গতি সম, শান্ত ও সূক্ষ্ম হয়। যখন নাসিকার বাইরে, ভিতরে বা কণ্ঠ দেশে বায়ুর স্পর্শ অনুভূত হয় না, তখন বুঝতে হবে যে প্রাণ-অপানের গতি সমান হয়েছে। এই দুটির গতি সমান হলে স্বাভাবিক ভাবে মনে পরমাত্মার চিন্তা এসে যায় এবং সমস্ত প্রকার মানসিক দ্বন্দ্ব দূর হয়ে যায়।

নাসিকগ্রা ধ্যান: এটি হল প্রাক-ধ্যানের অবস্থা, অর্থাৎ ধারণার অবস্থা, যা তমোগুণকে নষ্ট করে। এই নীতিকে বলা হয়, শরীর, মস্তক এবং গ্রীবা সোজা নিশ্চলভাবে রেখে এবং অন্য দিকে না তাকিয়ে নিজ নাসিকার অগ্রভাগে দৃষ্টি নিবিষ্ট করে স্থির হয়ে বসবে –

"সমং কায়শিরোগ্রীবং ধারয়ন্নচলং স্থিরঃ।
সম্প্রেক্ষ্য নাসিকাগ্রং স্বং দিশশ্চানবলোকয়ন্।।"[6]

শ্রীভগবান শরীর, মস্তক ও গ্রীবা – এই তিনটি যেন একটি সূত্রে অচল থাকে। কারণ এই তিনটি সামনে ঝুঁকলে ঘুম আসে এবং ডাইনে – বামে ঝুঁকলে চাঞ্চল্য আসে। তাই সামনে পিছনে অথবা ডাইনে-বামে ঝুঁকবে না। দণ্ডের মতো সরল সোজা হয়ে বসবে। অর্থাৎ ভগবানের কথায় যে আসনেই বসা হোক না কেন, তাতে শরীর, মস্তক ও গ্রীবা যেন সমসূত্রে থাকে। কারণ এগুলি এক সূত্রে থাকলে মন খুব শীঘ্রই শানত এবং স্থির হয়। এতে শরীর ও মনের চঞ্চলতা নষ্ট হয় এবং ব্যক্তি মানসিক উত্তেজনা থেকে মুক্ত থাকে। আসন, প্রাণায়াম এবং ধ্যান যথাক্রমে শারীরিক, প্রাণিক এবং মানসিক স্তরে কাজ করে এবং বিভিন্ন স্তরে স্ট্রেস সমস্যার সমাধান করে। এই যোগভ্যাসগুলি শুধুমাত্র স্ট্রেস-জনিত রোগকে দমন করে তা নয় বরং শারীরিক-মানসিকস্তরের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতাও বাড়িয়ে দেয়।

স্বধর্মের সাধনা: মানসিক উন্নতি সাধনের ক্ষেত্রে সর্বদা স্বধর্মের সাধনা করতে হবে। সেইজন্য সর্বপ্রথম স্বধর্মের অনুসন্ধান করতে হবে। এই স্বধর্ম দুরূহ কর্ম দ্বারা পরিবেষ্টিত হওয়া সত্ত্বেও নিজের কর্তব্যকেই স্বীকৃতি দিতে হবে। প্রকৃতপক্ষে এটিকে কষ্ট না বলে তপস্যা বলা উচিত। এই কষ্ট দ্বারা তপস্যার চেয়েও শীঘ্র উন্নতি লাভ হয়। নিজের অস্তিত্বের গভীরে অবতরণ করা, নিজের সম্ভাবনা নিয়ে চিন্তা করা অবশ্য কর্তব্য –

"শ্রেয়ান্ স্বধর্মো বিগুণঃ পরধর্মাৎ স্বনুষ্ঠিতাৎ।
স্বধর্মে নিধনং শ্রেয়ঃ পরধর্মো ভয়াবহঃ।।"[7]

অর্থাৎ উত্তমরূপে অনুষ্ঠিত পরধর্ম অপেক্ষা স্বল্পগুণবিশিষ্ট নিজ ধর্ম শ্রেষ্ঠ। স্বধর্মে মৃত্যুও কল্যাণকারী, কিন্তু পরধর্ম ভয়প্রদানকারী, বিপজ্জনক। জীবনের স্বধর্ম (কর্তব্য) হারিয়ে গেলে জীবন অর্থহীন মনে হয়। প্রতিটি মানুষ তার সাথে একটি ব্যক্তিত্ব, একটি অনন্য প্রকৃতি, তার নিজস্ব সঙ্গীত, তার নিজস্ব ঘ্রাণ, তার নিজস্ব জীবনধারা নিয়ে আসে, যা অবশ্যই আবিষ্কার এবং বিকাশ করা উচিত। স্বধর্মের অনুশীলন দ্বন্দ্বের প্রশমন ঘটায় যার পরিণাম স্বরূপ মানসিক দ্বন্দ্ব হতে মুক্তি ঘটে থাকে।

অনুশীলন এবং বৈরাগ্য - মহর্ষি পতঞ্জলি পঞ্চক্লেশকে সংযুক্তির প্রধান কারণ বলে মনে করেন যা ব্যক্তিত্বের বিচ্ছেদ ঘটায়। গীতায় এর চিকিৎসার স্বরূপ মনের অস্থিরতা ও অস্বস্তি নিয়ন্ত্রণের জন্য অনুশীলন ও বিচ্ছিন্নতার পদ্ধতি নির্ধারণ করেছেন –

"অসংশয়ং মহাবাহো মনো দুর্নিগ্রহং চলম্।
অভ্যাসেন তু কৌন্তেয় বৈরাগ্যেণ চ গৃহ্যতে।।"[8]

অর্থাৎ "ভগবান বললেন – হে মহাবাহো, এই মন অত্যন্ত চঞ্চল, একে নিরোধ করাও অত্যন্ত কঠিন – তোমার এই কথাটি একেবারে সত্য। কিন্তু হে কৌন্তেয়, অভ্যাস ও বৈরাগ্যের দ্বারা একে বশ করা যায়।" জাগতিক বস্তুর প্রতি নিরপেক্ষ দৃষ্টিভঙ্গি অবলম্বন করতে বলা হয়। যখন যোগ অনুশীলনের মাধ্যমে এই ইন্দ্রিয় বিকশিত হয়, তখন মনের নিম্ন প্রকৃতি এবং এর কার্যাবলীর একটি পরিষ্কার দৃষ্টিভঙ্গি সামনে আসে। এই জগতে বিশিষ্ট ব্যক্তি সকল প্রকার বাধা-বিপত্তি ও ঝড়-ঝঞ্ঝার মাঝে বসবাস করেন, অবিচল থাকেন। তিনিই আমাদের পাথেয় রূপে মানসিক ক্রিয়া এবং বর্তমান পরিস্থিতির বিচ্ছিন্নতাকে অধ্যয়ন করে, পথের দিশা দেখান।

সমতা: সুখ এবং দুঃখের আধ্যাত্মিক রূপান্তর ইতিবাচক চিন্তার বিশেষত্ব দ্বারা অর্জন করা যেতে পারে। যোগেশ্বর শ্রীকৃষ্ণ অর্জুনকে বলেন, এই ধর্মযুদ্ধে তোমার মৃত্যুও হয় তবে তোমার স্বর্গপ্রাপ্তি হবে, আর যদি যুদ্ধে জয়লাভ কর তবে পৃথিবীর রাজত্ব ভোগ করবে। তাই জয়-পরাজয়, লাভ-ক্ষতি, সুখ-দুঃখকে সমান জ্ঞান করে যুদ্ধে অবতীর্ণ হও। এইরূপে যুদ্ধ করলে তুমি পাপভাগী হবে না –

"হতো বা প্রাপ্স্যসি স্বর্গং জিত্বা বা ভোক্ষ্যসে মহীম্।
তস্মাদুত্তিষ্ঠ কৌন্তেয় যুদ্ধায় কৃতনিশ্চয়ঃ।।
সুখদুঃখে সমে কৃত্বা লাভালাভৌ জয়াজয়ৌ।
ততো যুদ্ধায় যুজ্যস্ব নৈবং পাপমবাপ্স্যসি।।"[9]

যদি জীবনে আধ্যাত্মিক পন্থা অবলম্বন করা হয়, অর্থাৎ সাম্য বজায় রাখা হয়, তাহলে জীবনের প্রতিটি পরিস্থিতিই সুখদায়ক বা আনন্দদায়ক হয়ে উঠতে পারে, সমস্যা নয়। এখানে ভগবানের কথার অর্থ মনে হয় যে, মানুষের কোনো অবস্থাতেই প্রাপ্ত কর্তব্য পরিত্যাগ করা উচিত নয়, বরং তৎপরতার সঙ্গে নিজ কর্তব্য পালন করা উচিত। কর্তব্য পালনেই মানুষের মনুষ্যত্ব। ধর্মপালন করলে ইহলোক ও পরলোক উভয়ই সুখপ্রদ হয়ে যায়। অর্থাৎ কর্তব্যপালন এবং অকর্তব্য পরিত্যাগ করলে ইহলোক ও পরলোকে সিদ্ধিলাভ হয়।

যথাযোগ্য আহার- বিহার: মনুষ্যশরীরের বৃদ্ধি ও পুষ্টি সাধনের জন্য গৃহীত খাদ্যবস্তুই হল আহার। আ – হৃ + ঘঞ্ প্রত্যয় নিষ্পন্ন আহার শব্দ। "আহয়তে ইতি আহারঃ" অর্থাৎ ইন্দ্রিয়ের দ্বারা যা কিছু গ্রহণ করা হয়, তাইই আহার। খাদ্য আমাদের তিনটি শরীরের সাথে ওতপ্রোতভাবে জড়িত। বলা হয়েছে যে, যেমন খাদ্য গ্রহণ

করা হয়, তেমনি বিহার অর্থাৎ জীবনযাত্রার দ্বারা দেহ ও মন গঠিত হয়। এই আহার ত্রিবিধ – আহারস্ত্বপি সর্বস্য ত্রিবিধো ভবতি প্রিয়ঃ। এই ত্রিবিধ আহার হল – সাত্ত্বিক, রাজসিক ও তামসিক আহার। যে আহারে মনের সত্ত্বগুণ বর্ধিত হয়, তাই সাত্ত্বিক আহার। গীতার সপ্তদশ অধ্যায়ে শ্রদ্ধাত্রয় বিভাগ যোগে সাত্ত্বিক আহারের পরিচয় দিয়ে শ্রী ভগবান বলেছেন –

"আয়ুঃসত্ত্ববলারোগ্যসুখপ্রীতিবিবর্ধনঃ।
রস্যাঃ স্নিগ্ধা স্থিরা হৃদ্যা আহারাঃ সাত্ত্বিকপ্রিয়াঃ।।"[10]

শরীর ও মনের রজোগুণ বা তমোগুণ যাতে বৃদ্ধি না পায় সেইজন্য সাত্ত্বিক আহার প্রয়োজন। গীতায় সুস্বাস্থ্য ও দীর্ঘায়ু কামনায় যুক্তাহার-বিহারের মহিমা বর্ণনা করা হয়েছে। অর্থাৎ সঠিক খাদ্যাভ্যাস ও কর্মে যথাযথ ব্যবস্থা গ্রহণ করা হলে এবং সঠিক ঘুম ও জাগরণ করা হলে সকল দুঃখের বিনাশ হয় –

"যুক্তাহারবিহারস্য যুক্তচেষ্টস্য কর্মসু।
যুক্তস্বপ্নাববোধস্য যোগো ভবতি দুঃখহা।।"[11]

অর্থাৎ যাঁরা পরিমিত রূপ আহার ও বিহার করেন, কর্মে পরিমিত রূপ চেষ্টা করেন এবং পরিমিত রূপ নিদ্রিত ও জাগরিত থাকেন তাঁদেরই দুঃখনাশক যোগ সিদ্ধ হয়। বর্তমানে একজন ব্যক্তির খাদ্য এবং জীবনধারা উভয়ই বিপর্যস্ত হয়ে পড়েছে এবং এটি মানসিক দ্বন্দ্বের প্রধান কারণ। উপযুক্ত জীবনধারা তৈরি করলে মানসিক দ্বন্দ্বের সমস্যা থেকে মুক্তি পাওয়া যায়। এই দ্বন্দ্ব নিবারণের জন্যই আহারকে হতে হবে সত্য ও ন্যায়সঙ্গত উপায়ে উপার্জিত অর্থে এবং তা হবে সাত্ত্বিক ও পবিত্র। স্বাদবুদ্ধিতে বা পরিপুষ্টিতে ভোজন যেন না হয়, তা হবে শুধু সাধনবুদ্ধি সহকারে। আহার ধর্মসঙ্গত এবং আয়ুর্বেদের দৃষ্টিতে করা উচিত এবং ততটাই করা উচিত যা সহজে হজম হবে। আহার শরীরের অনুকূল হবে এবং তা পরিমিতরূপ হবে।

যজ্ঞময় কর্ম: সাধারণত অর্থে স্থূলকায় চিন্তাভাবনায় কর্মের সংজ্ঞা হল, যেখান থেকে আমাদের কোন কিছু প্রাপ্তি হবে ভেবে সেই উদ্দেশ্যে করা পরিশ্রমকেই কর্ম বলে। গীতায় কর্ম বলতে, প্রাণীদের সত্তা প্রকটকারী ত্যাগের কথা বলা হয়েছে – "ভূতভাবোদ্ভবকরো বিসর্গঃ কর্মসংজ্ঞিতঃ।"[12] যে ত্যাগের দ্বারা ভূতের আত্মা উৎপন্ন হয়, সেটাই কর্ম অর্থাৎ যজ্ঞময় কর্ম অর্থাৎ নিষ্কামম কর্ম। যজ্ঞের উদ্দেশ্যে করা ব্যতীত সমস্ত কর্মই বন্ধনের কারণ হিসাবে বর্ণনা করা হয়েছে –

"যজ্ঞার্থাৎ কর্মণোঽন্যত্র লোকোঽয়ং কর্মবন্ধনঃ।
তদর্থং কর্ম কৌন্তেয় মুক্তসঙ্গঃ সমাচর।।"[13]

অর্থাৎ যজ্ঞের বা কর্তব্য পালনের উদ্দেশ্যে করা কর্মগুলি ব্যতিরেকে অন্য কর্ম অর্থাৎ নিজের জন্য কর্ম করলে মানুষ তাতে আবদ্ধ হয়, সেইজন্য দে কুন্তী নন্দন তুমি আসক্তি বর্জিত হয়ে যজ্ঞের উদ্দেশ্যেই কর্তব্য কর্ম করো। অস্কার ব্রাউন 'ইন্টিগ্রেশন অফ মাইন্ড'-এ বলেছেন যে যখন একটি কাজের মধ্যে উচ্চ ও প্রশস্ত আবেগ এবং সম্পূর্ণ মনোযোগ শোষিত হয়, তখন মনের সমস্ত দ্বন্দ্ব শেষ হয় এবং এটি শান্ত হয়। এই প্রক্রিয়ায় মন বিক্ষিপ্ততার ঊর্ধ্বে উঠে একাগ্র হয়, আর একাগ্রতার পরিবর্তে সংযত হয়। এই অবস্থায় ব্যক্তি কাজ করার সময় শান্ত এবং স্থিতিশীল থাকে। গীতার কথায় জলপূর্ণ সমুদ্রে নদ-নদীর জলরাশি এসং চারিদিকে থেকে পড়ে মিশে যায়, কিন্তু সমুদ্র নিজ মহিমায় অচলরূপে বিরাজ করে, তেমনি যে সংযমী

মানবের মধ্যে বিষয় সকল প্রবেশ করে বিলীন হয়ে যায়, কোনোরূপ বিকার উৎপন্ন করেনা, তিনিই পরমশান্তি লাভ করেন। যিনি ভোগকামনা করেন, তিনি শান্তি পান না -

"আপূর্যমাণমচলপ্রতিষ্ঠং সমুদ্রমাপঃ প্রবিশন্তি যদ্বৎ।
তদ্বৎ কামা যং প্রবিশন্তি সর্বে স শান্তিমাপ্নোতি ন কামকামী।।"[14]

উপসংহার: শ্রীমদ্ভগবদ্গীতা হল মনস্তাত্ত্বিক নীতি এবং আধ্যাত্মিক জীবনশৈলীর উপর একটি বিস্তৃত গ্রন্থ, যেখানে মানসিক বিকাশের সমগ্র প্রক্রিয়াকে ব্যাখ্যা করা হয়েছে। বর্তমান সময়ে গীতা আরও গুরুত্বপূর্ণ, কারণ আজকের মানুষ মানসিক চাপ ও অভ্যন্তরীণ দ্বন্দ্বের কারণে অস্থির এবং এই অভ্যন্তরীণ সংগ্রামই তার সামগ্রিক মনস্তাত্ত্বিক জীবনের অপূর্ণতার কারণ। শ্রীমদ্ভগবদ্গীতায় জ্ঞানের ক্ষেত্রটি ব্যাপক এবং প্রশস্ত। এর অধীনে স্থিত মনুষ্য শরীর, মন এবং আত্মা এই ত্রিবিধ মাত্রার দ্বারাই আবদ্ধ এক সম্পূর্ণরূপ। শ্রীমদ্ভগবদ্গীতার সামগ্রিক মন নিরাময় পদ্ধতিটি মূলত ত্রিমাত্রিক। এই তত্ত্বানুসারে শরীর, মন এবং আত্মার তিনটি মাত্রা অবিচ্ছেদ্যভাবে যুক্ত। যখন রোগটি বিকশিত হয়, তখন এটি তিনটি স্তরকে প্রভাবিত করে এবং সেই অনুযায়ী নির্ণয় এবং চিকিৎসা করা হয়। গীতায় কর্ম, জ্ঞান এবং ভক্তির পদ্ধতিগুলি ব্যক্তিত্বের বিভিন্ন মাত্রা স্থূল, সূক্ষ্ম ও কার্যকারণের সাথে সম্পর্কিত। গীতা অলঙ্ঘনীয় অস্থির মন, বিচলিত মন এবং খণ্ডিত ইচ্ছার সমাধান প্রদান করে। যৌগিক দৃষ্টিকোণ থেকে সমস্ত দ্বন্দ্বের মূল কারণ হল অজ্ঞানতা থেকে জন্ম নেওয়া অহঙ্কার। ভগবদ্গীতার উচ্চতর যোগিক প্রক্রিয়াগুলিই সমস্ত মানসিক সমস্যার চিকিৎসা করতে সক্ষম। এর মধ্যে রয়েছে অচেতন গ্রন্থিগুলির পরমানন্দ এবং দমন। মানব ব্যক্তিত্বের বিশেষজ্ঞ, ঋষি, চিন্তাবিদরা সকলেই আজকের মানসিক দ্বন্দ্ব সম্পর্কিত সমস্যার একই কারণ হিসাবে বিবেচনা করেন যে মানুষ তাদের প্রাচীন যৌগিক জীবনধারা পরিত্যাগ করে এবং আধুনিক ও বস্তুবাদী জীবনধারার ঝলকানিতে অযৌক্তিকতার উপর নির্ভর করার কারণে অনেক সমস্যায় ভুগছে। এই প্রসঙ্গে বিভিন্ন গবেষণা প্রচেষ্টা এর ইতিবাচক প্রভাবকে সমর্থন করে। এইভাবে গীতার যোগ হল মানসিক দ্বন্দ্ব নিয়ন্ত্রণের জন্য একটি সামগ্রিক চিকিৎসা পদ্ধতি; কারণ এই চিকিৎসা পদ্ধতিতে অন্যান্য ব্যবস্থাপনার মতো অপূর্ণতা নেই। এতে মানসিক দ্বন্দ্বের সব সমস্যার নিরাকরণ ও সমাধান পাওয়া যায়। বিবেকের শ্রেষ্ঠত্বই ব্যক্তিত্বের আসল মাপকাঠি।

তথ্যসূচী:

1. শ্রীমদ্ভগবদ্গীতা – ১৪/৮
2. পাতঞ্জল যোগসূত্র – ২/৪৬
3. পাতঞ্জল যোগসূত্র – ২/৪৮
4. পাতঞ্জল যোগসূত্র – ২/৪৯
5. শ্রীমদ্ভগবদ্গীতা – ৫/২৭
6. শ্রীমদ্ভগবদ্গীতা – ৬/১৩
7. শ্রীমদ্ভগবদ্গীতা – ৩/৩৫
8. শ্রীমদ্ভগবদ্গীতা – ৬/৩৫
9. শ্রীমদ্ভগবদ্গীতা – ২/৩৭-৩৮
10. শ্রীমদ্ভগবদ্গীতা – ১৭/৮
11. শ্রীমদ্ভগবদ্গীতা – ৬/১৭
12. শ্রীমদ্ভগবদ্গীতা – ৮/৩
13. শ্রীমদ্ভগবদ্গীতা – ৩/৯
14. শ্রীমদ্ভগবদ্গীতা – ২/৭০

গ্রন্থসূচী:

১. দাস, স্বামী রামসুখ, শ্রীমদ্ভগবদ্গীতা সাধক-সঞ্জীবনী (পরিশিষ্টসহ), গীতাপ্রেস, গোরক্ষপুর, ২০১৪।
২. স্বামী, শ্রীমৎ ভক্তিচারু, শ্রীমদ্ভগবদ্গীতা যথাযথ, ভক্তিবেদান্ত বুক ট্রাস্ট, নদীয়া।
৩. স্বামী, অড়গড়ানন্দ, যথার্থ গীতা (বাংলা), শ্রী পরমহংস আশ্রম, হরিয়াণা, ২০২০।
৪. স্বামী, গম্ভীরানন্দ, উপনিষদ্ গ্রন্থাবলী (প্রথম ভাগ), উদ্বোধন কার্যালয়, কলকাতা, ২০১২।
৫. স্বামী, গম্ভীরানন্দ, উপনিষদ্ গ্রন্থাবলী (দ্বিতীয় ভাগ), উদ্বোধন কার্যালয়, কলকাতা, ২০১২।
৬. স্বামী, গম্ভীরানন্দ, উপনিষদ্ গ্রন্থাবলী (তৃতীয় ভাগ), উদ্বোধন কার্যালয়, কলকাতা, ২০১২।
৭. আরণ্য, শ্রীমৎ স্বামী হরিহরানন্দ, পাতঞ্জল যোগদর্শন, পশ্চিমবঙ্গ রাজ্য পুস্তক পর্ষৎ, কলকাতা, ২০০২।
৮. বেদান্তচুঞ্চু, শ্রীপূর্ণচন্দ্র, পাতঞ্জল দর্শন, পশ্চিমবঙ্গ রাজ্য পুস্তক পর্ষৎ, কলকাতা, ২০০৫।
৯. স্বামী, অডগডানন্দ, যথার্থ গীতা (संस्कृत), श्री परमहंस आश्रम, हरियाणा, २०१९।
১০. पण्ड्या, प्रणव, इस युग की महाव्याधिः मानसिक तनाव, अखण्ड ज्योति।
১১. Udupa, K. N., Stress & its Management by Yoga, Motilal Banarasidas Publication, Delhi.
১২. Selye, H., The Stress of life, Harper & Row, New York.
১৩. Baron, R. A., Pyshcology, Allyn and Bacon, Botson.