

ডিপ্ৰেশন

কাৰণ ও প্ৰতিকার

বই
অবলম্বনে
প্রকাশক
বানান-সম্বয়
প্রচ্ছদ
অঙ্কসজ্জা

ডিপ্ৰেশন : কারণ ও প্ৰতিকার

আদিব সালেহ

মুহাম্মদ আবদুল্লাহ খান

মুহাম্মদ পাবলিকেশন সম্পাদনাপৰ্যদ

আবুল ফাতাহ মুন্না

মুহাম্মদ পাবলিকেশন গ্ৰাফিক্স টিম

ডিপ্ৰেশ্বন

কাৰণ ও প্ৰতিকাৰ

আদিব সালেহ



মুহাম্মদ পাবলিফেশ্বন

অর্পণ!

যারা লড়াই করছে প্রতিনিয়ত অতৃপ্ত আত্মার সাথে,
ভেঙে পড়ে না ব্যর্থতায়; রব তাদের কবুল করুক!

জীবন ভরিয়ে দিক প্রাপ্তির পূর্ণতায়। ব্যর্থতা কাটিয়ে তারা সফল হোক,
তাদের অর্পণ করা হলো সেই প্রত্যাশায়।

সাথে অর্পণ করা হলো তাদের, যাদের জীবনী আমাদের হতাশার মাঝে জেগে
ওঠার প্রেরণা জোগায়। (বাদিয়াল্লাহ্ আনছুম এবং রাহিমাছুমুল্লাহ্)

—আদিব সালেহ



প্রকাশকের কথা

যেকোনো অনাকাঙ্ক্ষিত ঘটনা আমাদের মন খারাপ করে দেয়। এটি খুবই স্বাভাবিক। কিন্তু এই মন খারাপের মাত্রা কিংবা স্থায়িত্ব যখন স্বাভাবিকের চেয়ে বেশি হয়ে যায়, তখন সেটিকে বলে ডিপ্রেশন।

ডিপ্রেশনে আক্রান্ত রোগীর সংখ্যা দিনদিন বেড়েই চলেছে। ডিপ্রেশন থেকে আত্মহত্যার প্রবণতা। তৈরি হচ্ছে জীবনের প্রতি ঘৃণা বা উদাসীনতা। মনে হয় অনেককিছু পাওয়ার ছিল, করার ছিল, কিন্তু হলো না, পেলাম না। অতএব, এই জীবনটা অর্থহীন। এটাকে বয়ে নিয়ে যেতে হবে, কিন্তু আর কতদিন? কখনো খুশি কখনো উদাসী। সকালে ভালো তো বিকালে খারাপ। আজ বেশ আনন্দে আছে কিন্তু কাল মানসিক যন্ত্রণায় গুমরে মরছে। জীবনটাকে ভালোভাবে উপলব্ধি করতে পারে না। কখনো ভাবে—এই জীবন জীবন নয়। কখনো ভাবে—এই তো বেশ আছি, ভালো আছি।

এর শেষ ফলাফল হিসেবে নিজের অজান্তেই নিজের মাঝে তৈরি হয় আত্মহত্যার প্ররোচনাসহ নানাবিধ ভুল সিদ্ধান্ত। আর এর সবই হচ্ছে ডিপ্রেশনের সঠিক কারণ ও প্রতিকার না জানার ফলে। সারাবিশ্বে ডিপ্রেশন বা বিষণ্ণতার হার বেড়েই চলেছে। কিন্তু কারও কাছেই এর সঠিক ওষুধ নেই।

তবে ইসলামে রয়েছে এর সঠিক চিকিৎসা। শতভাগ কার্যকরী চিকিৎসা। কুরআন-সুন্নাহর আলোকে লেখক আদিব সালেহের কলমে উঠে এসেছে ডিপ্রেশনের আদ্যোপান্ত। তিনি দেখিয়েছেন, ডিপ্রেশন কী? কেন? এবং প্রতিকার। সুতরাং পড়ুন ডিপ্রেশন। আর বইয়ের পাতার সাথে নিজেকে মেলে ধরুন।

সবশেষ বলব, এ কাজে যা-কিছু ভালো ও কল্যাণকর, তার সবই মহান আল্লাহর পক্ষ থেকে। আর অসুন্দর যত, তা কেবল আমাদের সীমাবদ্ধতা। বইটির সঙ্গে সংশ্লিষ্ট সবাইকে আল্লাহ তাআলা জাজায়ে খায়ের দান করুন। আমিন।

—মুহাম্মদ আবদুল্লাহ খান

০৫ জানুয়ারি ২০২৩ খ্রি.



লেখকের কথা

মানুষগুলো আজ চরম হতাশায় ভুগছে। ডিপ্রেসন তাদের কুরে কুরে খাচ্ছে।

এই যে এত দুশ্চিন্তা করে তাদের কিন্তু ক্লাস্তি আসে না। যদি মেনে নিত ধর্মের অনুশাসন, তবে হতো না এতটা হতাশাগ্রস্ত; কারণ, মুমিন কখনো হতাশ হয় না। মুমিন প্রতিটি বিষয়ে তাকদির হিসেবে মেনে নেয়। ভরসা করে রবের ওপর। বাঁচে আজকের জন্য। তাই তাদের হতাশা ছুঁতে পারে না। তারা প্রতিটি বিষয় সঁপে দেয় রবের আশ্রয়ে।

আর কত? চলুন হতাশা তাড়াই। আর কত রাত কাটবে নির্ধুম? আজ নাহয় প্রার্থনা শেষে জিকির করতে করতে ঘুমানোর চেষ্টা করি?

আপনি বাঁচতে চান না। ভাবছেন মরে যাবেন। মরে গেলেই কি হতাশা থেকে মুক্তি পাওয়া যায়? কী অদ্ভুত বোকা আমরা! মানুষ চাইলেই কি মরতে পারে? মানুষের জন্ম-মৃত্যু নির্ধারিত রবের হাতে। কেউ চাইলেই মরতে পারে না।

আর যদি সুইসাইডে আপনি সফল হয়েই যান; তবে পুড়বেন অনন্তকাল জাহান্নামে। তাহলে এ কাজ দুঃখের নদী পার হতে গিয়ে ব্যথার সমুদ্রে বাঁপ দেওয়া হয়ে গেল না?

যদি মেনে নিতেন সবকিছু, সন্তুষ্ট হতেন রবের ফয়সালায়; তবে ভর হতো না ডিপ্রেসন রোগ। কষ্ট দিত না—না-পাওয়া অসুখ।

চলুন রবের হাতে সবকিছু সঁপে দিয়ে আজই শুরু করি—ডিপ্রেসন থেকে বাঁচার লড়াই।

জীবনটা আপনার। জীবনের ব্যর্থতা এবং সফলতা দুটোরই দায়ভার আপনাকেই নিতে হবে। সফলতায় যেমন প্রশংসা পাবেন, তেমন সমালোচনা পাবেন ব্যর্থতায়। এসব ভেবে সুখী বা দুঃখী হওয়ার কিছু নেই। আপনি আপনার কাজটাই করে যান। সর্বোচ্চ দিয়ে সেরাটা উপহার দিন। কে কী বলবে, কে কী করবে সেসব ভাবনা ছাড়ুন। মানুষের সব কথা শুনতে নেই।

সব লোকের সব কথা শোনা মানুষগুলো সফল হতে পারে না।

জীবনকে সুখী করতে আপনাকেই সিদ্ধান্ত নিতে হবে কীভাবে তা উপভোগ করবেন। আপনি নিজ থেকেই যদি হার মেনে নেন—আপনাকে দিয়ে কিছু হবে না! সত্যিই তো আপনাকে দিয়ে কী হবে?

আপনাকে দিয়ে সবকিছু সম্ভব, যখন জেগে উঠবে চেতনা, হৃদয়ে থাকবে কিছু করা বা হওয়ার আত্মবিশ্বাস।

ব্যর্থ হয়েছেন, তার মানে এ নয় আপনার জীবনে কিছু হওয়ার সময়-সুযোগ সব ফুরিয়ে গিয়েছে। ঘুরে দাঁড়ান। আপনি পারবেন। সফলতা আপনার অপেক্ষায়!

আমরা ব্যর্থতায় ভেঙে পড়ি। ভুলেই যাই এখনো আমার দ্বারা অনেককিছু সম্ভব।

আজকের পরীক্ষা খারাপ হয়েছে। এর জন্য কি আগামী পরীক্ষাগুলো খারাপ দিতে হবে? কেন ভুলে যান ভালো ফলাফল এক সাবজেক্টের ওপর নির্ভর করে না। আপনি যদি অনেকগুলো পরীক্ষার মাঝে একটা পরীক্ষা খারাপ করেন তাতে কিছু যায়-আসে না। সব সাবজেক্ট মিলিয়ে পরীক্ষার ফলাফল নির্ধারিত হয়। এক সাবজেক্ট দিয়েই ফলাফল মূল্যায়ন করা হয় না, করা যায় না।

আপনি এই মুহূর্তে ব্যর্থ! একটা ব্যর্থতার জন্য কি সারাজীবনের জন্য সফল হওয়ার পথ বন্ধ করে দেবেন? এই মুহূর্তের ব্যর্থতার জন্য কি বন্ধ করে দেবেন সারাজীবনের প্রচেষ্টা?

হতাশা দূর করুন! কোনো বিষয় নিয়ে দৃষ্টিস্তা নয়। আপনার জীবনের সময় চলে যায়নি। এখনকার ব্যর্থতা ভুলে গিয়ে বাকি সময়গুলো কাজে লাগান, আপনিই সফল হবেন। সফলতা আপনার প্রতীক্ষায়!

বইটি আমি নিজেকে যোভাবে ডিপ্রেসনমুক্ত করি, আর ব্যর্থতায় আগলে রাখি সে বিষয় নিয়ে লেখা। যদি বইটি পাঠে কেউ কিছুটা উপকৃত হয়, তবে এই প্রচেষ্টা সফল।

মুহাম্মদ পাবলিকেশনের জন্য রইল অনেক দুআ এবং শুভকামনা। আল্লাহ তাআলা দ্বীনের খেদমতে কবুল করুক।

আল্লাহ তাআলা সকলের হৃদয়ের হতাশা আর না-পাওয়া ব্যথা দূর করে দিক—এই দুআ আর প্রত্যাশা রাখছি।

লিখতে গিয়ে করা ভুলগুলো রব ক্ষমা করুক।

কারও চোখে পড়লে জানানোর অনুরোধ।

—হা. মাও. আদিব সালেহ

লেখক, শিক্ষক

০৭-০৩-২০২২

Adib.saleh30@gmail.com

সূ চি প ত্র

প্রথম ভাগ : পবিত্রতা-১৫

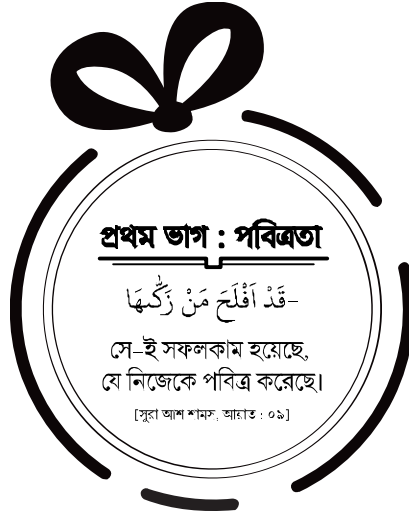
হতাশার অসুখ	১৭
এই যে এত দুশ্চিন্তা করছেন, ক্লাস্তি আসে না?	১৯
চলুন হতাশা তাড়াই!	২৮
বাঁচার জন্য আজকের দিনটাকেই সাজিয়ে তুলুন!	৪১
নিজেকে চিনুন!	৫০
মুডসুইং—ভালো না লাগা অসুখ!	৬১
একাকিত্বে কেউ একা নই	
স্রষ্টার রহমত চারপাশে ঘিরে আছে অথই	৬৭
চলুন রবের আশ্রয়ে নিজেকে সঁপি	৭৩
ঈমানদার তাকদির থেকে আস্থা হারায় না	৮৬
দূর হোক নির্ধূম রাতের হাহাকার	৯২

দ্বিতীয় ভাগ : তাকওয়া-৯৯

পরিবার থেকেই হতাশার শিক্ষা শুরু!	১০১
প্রতিটি সফলতার পেছনে একটা ব্যর্থতার গল্প থাকে	১০৮
চলুন দু-হাত উঁচিয়ে হতাশা তাড়াই	১১৫
লক্ষ্যহীন মানুষ গন্তব্যে পৌঁছতে পারে না	১২২
ব্যর্থতার ভয় আমাদের সফল হতে দেয় না	১২৬
আমি পারব!	১৩০
পরিকল্পনা ছাড়া স্বপ্ন ছোঁয়া যায় না	১৩৮
সময় VS সফলতা	১৪৪

তৃতীয় ভাগ : সৎ সঙ্গী-১৪৯

হতাশাভরা হৃদয়ে আলো ফোটানোর গল্প	১৫১
তিনি শুধু অপবাদ মুছে দেন না, দান করেন বিজয়	১৫৫



প্রথম ভাগ : পবিত্রতা

قَدْ أَفْلَحَ مَنْ زَكَّاهَا

সে-ই সফলকাম হয়েছে,
যে নিজেকে পবিত্র করেছে।

[সূরা আশ শামস, আয়াত : ০৯]



হতাশার অসুখ

পৃথিবীতে এমন কোনো মানুষ নেই, যার জীবনে দুঃখ আসেনি। শোকের ছোঁয়া লাগেনি। পৃথিবীতে এমন কেউ নেই, যে পুরোপুরি সুখী।

পৃথিবীর শুরুলগ্ন থেকে পরিপূর্ণ সুখী কোনো মানুষ পৃথিবীতে আসেনি। আসবেও না। কোনো মানুষই সবদিক থেকে পারফেক্ট না। সবদিক থেকে পারফেক্ট হলে সে মানুষ হতো না। মানুষ বলেই তার জীবনে দুঃখ আসে; আসে শোক। গরিব থেকে ধনী, দীনদার কিংবা বদকার; সবার জীবনে সুখ আসে, আসে শোক। সবাই সব সময় সুখী হয় না, আবার সবসময় থাকে না দুঃখে। সবাই বাঁচে সুখ-দুঃখের সংমিশ্রণে। কখনো শোক, কখনো সুখে। ডিপ্রেসন জীবনের একটা অবিচ্ছেদ্য অংশ। চাইলেও আমরা তা দূরে সরাতে পারব না। পারব না তা থেকে বেঁচে থাকতে। তবে চেষ্টা করলেই পারব এমন বিদঘুটে অবস্থা থেকে নিজেকে মুক্ত করতে। পারব বাঁচাতে নিজেকে এর ক্ষয়ক্ষতি থেকে। গরিব-ধনী সবার মাঝে বিরাজ করে ডিপ্রেসনের অসুখ।

ডিপ্রেসনে পড়লে আমরা সবাই একা হয়ে পড়ি। সঙ্গ খুঁজি। খুঁজে বেড়াই পাশে থাকার জন্য আপনজন। কিন্তু—কোথাও কেউ নেই কেউ নেই সঙ্গী হওয়ার, ভালোবেসে আগলে নেওয়ার। একাকিত্ব আল্লাহ তাআলার সাথে বন্ধুত্ব করার সর্বোত্তম মাধ্যম। একাকিত্বে খুব সহজে পাওয়া যায় আল্লাহর নৈকট্য। ডিপ্রেসন, হতাশা আমাদের সুন্দর সাজানো-গোছানো একটা জীবনকে এলোমেলো করে ফেলে। কেড়ে নেয় আমাদের জীবন থেকে সুখপ্রহর। আল্লাহর প্রিয়রা একাকিত্বে আল্লাহর সাথে বন্ধুত্ব গড়েন, আর বদকার তৈরি করে দূরত্ব।

ডিপ্রেসন আমাদের জীবনের এক বিষাদময় অসুখ। যে অসুখ ছিন্নভিন্ন করে দেয় আমাদের হৃদয়রঞ্জক। প্রতিটি মানুষ স্বপ্ন দেখে একটি সুন্দর সাজানো-গোছানো জীবনের। ডিপ্রেসন থামিয়ে দেয় জীবনের সেই স্বাঙ্গিক গতি। এনে দেয় হাহাকার। ধ্বংস করে জীবনে বেড়ে ওঠার স্বপ্নসিঁড়ি। সবার হৃদয়ের তীব্র চাওয়া একটা উন্নত জীবন। সবাই চায় ভালোভাবে বাঁচতে। ভালোভাবে বাঁচার জন্য তাদের অনেক স্বপ্ন থাকে, থাকে প্রত্যাশা। এই প্রত্যাশার অপূর্ণতায় আসে ব্যথা, আসে শোক। এই ব্যথা এবং শোক ধীরে ধীরে বেড়ে একসময় হয়ে ওঠে হতাশার অসুখ। কেউ জীবনে ডিপ্রেসন প্রত্যাশা করে না। কেউই চায় না তাকে

ভর করুক হতাশার অসুখ। মানুষের জীবনে হঠাৎ করেই এই অসুখ ভর করে না। ডিপ্রেশন হৃদয়ে জাপটে থাকা হাহাকারের চূড়ান্ত রূপ। যার শুরু কিছুটা না পাওয়ার ব্যথা আর ভালো না লাগার অসুখ দিয়ে।

নফস সব থেকে ভয়ংকর শত্রু! তার অন্যতম একটি অস্ত্র হলো ‘ভাল্লাগে না’—যা দিয়ে সে খুব সহজে আমাদের ধোঁকা দেয়, পাপের পথে পরিচালিত করে। মানুষ যেমন ভিন্ন রঙের, বিভিন্ন রূপের, তেমন ভিন্নতা থাকে তাদের জীবনে আসা ব্যথার। ভিন্ন রূপ রয়েছে মানুষের জীবনে আসা হতাশার। সবাই হতাশায় থাকলেও সবার মাঝে থাকে হতাশার ভিন্ন ভিন্ন রূপায়ণ। কেউ কাঁদে প্রিয়জন আপন করতে না পেরে, কেউবা কাঁদে চিরচেনা আপনজনকে হারিয়ে। কারও আবার ব্যথার ধরন ভিন্ন। দীর্ঘদিন ধরে দেখা স্বপ্ন ভেঙে যাওয়া, অথবা স্বপ্ন পূরণের পথ রুদ্ধ হওয়া। স্বপ্ন ভেঙে গেলে মানুষ বাঁচার ইচ্ছেই হারিয়ে ফেলে। বেঁচে থাকলেও মরে থাকে হতাশায়। মানুষকে সবচেয়ে বেশি কষ্ট দেয় প্রিয়জন হারানোর ব্যথা আর মনমতো ক্যারিয়ার গড়তে না পারার ব্যর্থতা। সবাই চায় প্রিয়জন আগলে বাঁচতে, গড়তে স্বপ্নের মতো সাজানো-গোছানো একটি ক্যারিয়ার।

এ সবকিছু না পাওয়ার ব্যর্থতা মানুষকে কুরে কুরে খায়। আর ধীরে ধীরে ডুবে হতাশায়। এরা ভুলে বসে—হাল ছেড়ে না, লেগে থাকে, সফলতা আসবেই। অপেক্ষা শুধু সময়ের। একটা সুখী, সমৃদ্ধ পরিবার কে না চায়? সবাই চায় তার জীবনসঙ্গী তার মনের মতো হোক, আগলে রাখুক, খুব করে ভালোবাসুক। কিন্তু সবাই সবটা পায় না। সব সময় জীবনসঙ্গী মনের মতো হয় না। জীবনসঙ্গী মনের মতো না হলে জীবনে আসে নানা উত্থান-পতন, হয় দুঃখের আলিঙ্গন। জীবনসঙ্গী মনের মতো না হলে কেউ কাউকে বোঝে না। মানিয়ে নেওয়া কিংবা মেনে নেওয়া তাদের দিয়ে হয় না। শুরু হয় তাদের কাছে থেকেও দূরে থাকার গল্প। যা আনে জীবনে অপূর্ণতা, যার পরিসমাপ্তি হতাশা। ডিপ্রেশন থামিয়ে দেয় জীবনের গতিধারা। বর্তমানে থেকেও ডুবে থাকে অতীতে। তার চিন্তার সমস্ত উপকরণ অতীত নিয়ে। তার মনোজগতে সব সময় ঘুরে বেড়ায় অতীতে করা ভুল। যার মাশুল বর্তমানের কষ্ট।

সে অতীত ছেড়ে বর্তমানে আসতে পারে না। করতে পারে না বর্তমানটা উপভোগ। তার হৃদয়ে জাপটে থাকে অতীত ভুলের অসুখ। এরা ভুলে যায়—চলে যাওয়া অতীত মনে করে কাঁদার জন্য নয়, শিক্ষা নিয়ে নতুন করে শুরু করার জন্য। ডিপ্রেশন শুধু ব্যক্তিজীবনকে বাধাগ্রস্ত করে না। ক্ষতিগ্রস্ত করে পরিবার এবং সমাজজীবনকেও। পরিবারে কেউ একজন অসুখী থাকলে বাকিরাও সুখ উপভোগ করতে পারে না। একজনের ব্যথামলিন মুখ অন্যদের মুখ থেকেও হাসি কেড়ে নেয়। বিিন্ন ঘটায় পরিবারের উন্নয়ন। এভাবেই পুরো সমাজকে ক্ষতিগ্রস্ত করে একজনের ডিপ্রেশন।





এই যে এত দুশ্চিন্তা করছেন, ক্লান্তি আসে না?

এক.

আমরা একটু কাজ করেই হাঁপিয়ে উঠি। ভীষণ ক্লান্তিতে ভুগি। ১০ মিনিট কোনো কাজ করলে মনে হয়—এ কাজটা করছি কয়েক ঘণ্টা। দুই পৃষ্ঠা বই ওলটাতেই আমাদের চোখ ঘুমে ঢুলুঢুলু করে। কয়েক মিনিট কাজ করেই কপাল ভেজে ঘামে। অথচ এমন দুর্বল দেহের মানুষ হয়েছে আমাদের ঘণ্টার পর ঘণ্টা চলে যায় দুশ্চিন্তার অদ্ভুত পেরেশানিতে। কী আশ্চর্য!

আমাদের একটুও ক্লান্তি আসে না। চোখ ঘুমে ঢুলুঢুলু করে না। পরিশ্রান্ত হয়ে কপাল ঘামে ভেজে না। কী অদ্ভুত তাই না? এতশত দুশ্চিন্তা করেও আমরা ক্লান্ত হই না। ডিপ্রেশনে ভুগি রাতকে রাত! আমাদের ডিপ্রেশনে ভোগার অন্যতম একটা কারণ হলো—দামহীন জিনিস বেশি দামে কেনা। মূল্যহীন জিনিসকে বেশি দাম দেওয়া। আসল-নকল না বুঝতে পারাটাই আমাদের ব্যর্থতার কারণ। যদি আমরা সবকিছুর সঠিক মূল্য বুঝতাম, তবে এমনটা হতো না। হতে পারত না। হাতে একমুষ্টি পাথরের কণা তুলে নিন। তারপর হাতুড়ি দিয়ে এগুলো গুঁড়ো করুন। আপনি নিশ্চয়ই এমনটা করবেন না! পাথরের গুঁড়োকে হাতুড়ি দিয়ে কী আর তেমন গুঁড়ো করা যায়? আর এমনটা করতেও—বা চাইবে কোন বোকা! আপনার জীবনের দুশ্চিন্তাগুলোও ঠিক তেমন। ছোট ছোট কণায় বিভক্ত। আপনি ডিপ্রেশন নামক হাতুড়ি হাতে তুলে নিয়েছেন এসব গুঁড়ো করতে। অথচ আপনি ফুঁ দিলেই তা উড়ে যেত। কী অদ্ভুত রকমের বোকাই—না আপনি! চলুন কিছু উদাহরণ দিয়ে বোঝাই আমাদের ডিপ্রেশনগুলো কীরকম। ধরুন, আপনার হাত থেকে একটা ডিম পড়ে ভেঙে গেল। অথবা কাপড় আয়রন করতে গিয়ে পুড়ে ফেললেন কিছুটা অংশ। এখন কি ভেঙে যাওয়া ডিম জোড়া দিতে পারবেন? পারবেন পুড়ে যাওয়া কাপড় আগের মতো করে ফেলতে? একদমই না। অসম্ভব! হয়তো ঘটনাগুলোতে কিছুটা পরিবর্তন আনতে পারি; কিন্তু পূর্বের অবস্থায় ফিরিয়ে নিতে পারি না। কোনোভাবেই পারব না।

তাহলে অতীতে ঘটা কোনো বিষয় নিয়ে দুশ্চিন্তা অথবা নয় কি? আমরা তো এতটাই শক্তিশীল যে, মাত্র মুখে বলা কথাটাই ফিরিয়ে নিতে পারি না। তাহলে কীভাবে আমরা অতীত ঘটনাকে ছব্বছ বদলে দিতে দুশ্চিন্তা করি?

আমাদের সমাজে কিছু মানুষ আছে—যারা ছুটহাট একটা কথা বলে ফেলে অথবা একটা কাজ করে ফেলে। আর দিনরাত এক করে ফেলে এটার ভাবনায়—কাজটা যে করলাম ঠিক হলো? কথাটা যে বললাম উচিত হলো? বেশি ক্ষতি হয়ে গেল না তো! লাভবান হব তো? কোথাও ছোট হতে হবে না তো? ব্যস! যা হওয়ার হয়ে গিয়েছে। যা বলার বলে ফেলেছি। এটা নিয়ে ভাবনা নয়। ফলাফল যা-ই আসুক মেনে নিতে প্রস্তুত। তবে সামনে থেকে—সবকিছু বলার আগে ভেবে নেব। চিন্তা করার আগে বুঝে নেব। বলা বা করার পর চিন্তা—একদম না। অতীত ভাবনা শুধু একটা কারণে গ্রহণ করতে পারি। তা হলো, ভুল থেকে শিক্ষা নেওয়া। অন্যথায় অতীতে কী হলো, তা ভুলে যাওয়া। আগামী দিনে এমনটা না করার প্রত্যয় নেওয়া। তবেই আপনি পাবেন ডিপ্রেসনমুক্ত জীবন। অতীত বিষয়ে আপনি দুটি কাজ করুন। এক. ভুলগুলো থেকে শিক্ষা নিন। দুই. ঘটনাটা ভুলে যান। পাত্রভরতি খাবার মাটিতে পড়ে গেলে আফসোস করলেও খাবারটা খাওয়া যাবে না নিশ্চয়ই? উত্তম কাজ হবে ঘটনাটি যত দ্রুত সম্ভব ভুলে যাওয়া। কারণ, এটা ছাড়া আপনার কাছে দ্বিতীয় কোনো পথ খোলা নেই। খেয়াল করুন—খাবারটা মাটিতে পড়ে ধুলোবালিতে মেখে গেছে। যদি সাবধানে থাকা যেত; তবে সেটা হয়তো পড়ত না। এখন যেহেতু এটা আর খাওয়ার যোগ্য না। তাই এটার বিষয়ে ভুলে যাওয়াই বুদ্ধিমানের কাজ। সব সময়ই বিষয়টা মাথায় রাখুন। জীবনে অপ্ৰীতিকর কোনো ঘটনা যেন না ঘটে। আর ঘটলেও সেটা যেন মাথা থেকে বের হয়ে যায়। তবেই আপনি পাবেন সাদাসিধা, কিন্তু অসাধারণ একটা জীবন। অতীত-ভাবনা শোক আনে। আর শোক বয়ে আনে আবেগ। আর আবেগ প্রশ্রয় দেওয়ার অর্থ হলো—হ্যামার দিয়ে বালিকণা গুঁড়ো করার মতো অথবা কাজ হাতে নেওয়া। বুদ্ধিমান তো অতীত নিয়ে ভেবে নিজেদের ক্ষতি করে না; বরং ক্ষতি পুষিয়ে নেওয়ার উপায় বের করে। আমরা তো ক্ষুদ্র মানুষ। শক্তিসামর্থ্য কোনোটাই নেই। তারপরও অতীত পরিবর্তন করতে চেষ্টা করি। অথচ আমেরিকার প্রেসিডেন্ট চাইলেও সকালে বাসায় করা ভুল অফিসে এসে সমস্ত শক্তি ব্যয় করে পরিবর্তন করতে পারে না। তাহলে আমরা কেমন করে অতীতে ঘটা ঘটনা পরিবর্তন করার দুশ্চিন্তায় ভুগি? আমাদের জীবনের সুখ নির্ধারিত আমাদের চিন্তাধারার মধ্যে। যে যতটা সুন্দর চিন্তা করতে পারে—তার জীবন ততটাই প্রফুল্ল। ভালো চিন্তা সুখ বয়ে আনে। দুশ্চিন্তা বয়ে আনে দুঃখ।

ভয় থেকে ভীতি। অসুখী ভাব থেকে অসুস্থতা। হতাশা থেকে ব্যর্থতা। জয়ী হওয়ার ভয় থেকে পরাজয়। এসব ভাবনা তো আমাদের চিন্তাধারা থেকে উৎসারিত, উদগত। আপনি তেমন; আপনার ভাবনার আকাশে আপনি যেমন। আপনি আপনার ভাবনার প্রতিচ্ছবি;