

মন ও সংযম

অধ্যাপক দেবপ্রসাদ মন্ডল

দর্শন বিভাগ

জীব বিজ্ঞানের আলোচনার বিষয় জীবন, পদার্থ বিজ্ঞানের পদার্থ; তেমনই মনোবিজ্ঞানের আলোচনা হল 'মন' কে নিয়ে। তবে জীব বা পদার্থের মতো, মনের কোন অস্তিত্ব প্রত্যক্ষ করা যায় না। মন একটি অদৃশ সত্য এবং ইন্দ্রিয় গ্রাহ্য নয়, এবং নিরাকার, চিন্তন, অনুভূতি এবং ইচ্ছা - এই তিনটি মানসিক ক্রিয়া দ্বারা মনকে উপলব্ধি করা যায়। প্রাচীন কালে মন এবং আত্মাকে সমার্থক রূপে গণ্য করা হত কিন্তু আধুনিক মনোবিজ্ঞানে মন ও আত্মাকে পৃথক সত্তা রূপে চিহ্নিত করা হয়েছে। মন কি - এই প্রশ্নের উত্তরে বলা যায় যে, মন হল যা চিন্তা করে, যার অনুভূতি আছে এবং যা ইচ্ছা করে। মন কেবল আত্মা নয় কিম্বা শুধুমাত্র চৈতন্য কেও বোঝায় না। আমাদের সকল বাহ্য ইন্দ্রিয়ের পরিচালক এবং অনুভূতির আধারকেই অন্তঃইন্দ্রিয় মন বলে অভিহিত করা যায়। আমাদের স্থূল শরীরের অভ্যন্তরে যে সূক্ষ্ম শরীর আছে তাকেই মন বলে।

পঞ্চ ইন্দ্রিয়ের দ্বারা যেমন বাহ্য বিষয় প্রত্যক্ষ করা যায় মনকে তেমন ভাবে প্রত্যক্ষ করা যায় না। মন অন্য ইন্দ্রিয় গুলির প্রভু। চক্ষু, কর্ণ, নাসিকা, জিহ্বা, ত্বক কোনটাই সুষ্ঠুভাবে কাজ করতে পারে না মনের নির্দেশ ছাড়া। অন্য ইন্দ্রিয় গুলি সকলেই মনের উপর নির্ভরশীল। বাহ্যবৃত্তিগুলি বাহ্য ইন্দ্রিয় দিয়ে প্রত্যক্ষ করা যায়, কিন্তু সুখ, দুঃখ, হাসি, কান্না, ব্যথা ও বেদনার ন্যায় আভ্যন্তরীণ অনুভূতিগুলি মানস ইন্দ্রিয় দিয়ে উপলব্ধি করতে হয়। এই ইন্দ্রিয় বাইরে থেকে প্রত্যক্ষযোগ্য নয় বলে একে অন্তঃইন্দ্রিয় বলে।

মনের অস্তিত্ব আছে কিনা তা নিয়ে মনোবিজ্ঞানে প্রশ্নের শেষ নেই। মনোবিদরা মনের অস্তিত্বকে স্বীকার করে নিয়ে, মনোবিজ্ঞানের আলোচনাকে সমৃদ্ধ করেছেন। মন অদৃশ্য। মনের কোন আকার নেই - এমন কি শরীর অভ্যন্তরে কোথায় যে মনের অবস্থান তা নিয়েও কোন নিশ্চিত সমাধান নেই। কারণ, ডাক্তারী বিদ্যায় শরীরকে ছিন্নভিন্ন করেও মনের কোন অবস্থান চিহ্নিত করা যায় নি। এখানেই বিজ্ঞানের অসহায়তা। মন যেন ঈশ্বরের সমতুল। ঈশ্বরের যেমন কোন অস্তিত্ব নেই, অথচ বিপদে এবং অসহায় অবস্থায় তাঁর আবির্ভাব আমরা সর্বদাই কামনা করি মনের অস্তিত্ব ও যেন ঠিক তাই। মন নেই অথচ আমাদের মন খারাপ বা ভালো হয় কেন! সুখ পেলে, আনন্দ হলে আমরা বলি, আমাদের মন এখন ভালো আছে। সুখ, দুঃখ, হাসি, কান্না, ব্যথা বেদনা প্রভৃতি অনুভূতি গুলো আমাদের মধ্যে আছে কিন্তু আমরা জানি যে এই জগতে কোন কিছুই শূন্যে ভাসতে পারে না। সুতরাং, এই অনুভূতিগুলোর ও নিশ্চয়ই কোন আধার আছে। সেই আধারই হলো মন।

মনের তিনটি স্তরভেদ আছে - চেতন, অবচেতন এবং অচেতন। চেতন অর্থাৎ জগতে - প্রতি মুহূর্তে যে সমস্ত বিষয় আমরা প্রত্যক্ষ করি সেগুলি। অবচেতন অর্থাৎ সব চিন্তা অনুভূতি ও ইচ্ছা সম্বন্ধে মন স্পষ্টভাবে সচেতন নয় আবার একেবারে চেতনহীনও নয়। মনের নিজ্ঞান স্তর - এই স্তর সম্পর্কে মানুষ কোনভাবেই চেতন নয়। মন ও চেতনা সমব্যাপক নয়। আগে মন ও চেতনাকে সমার্থক রূপে গণ্য করা হত কিন্তু পরবর্তীকালে বিশ্লেষণ করে দেখা গেছে যে মনের খুব সামান্য অংশ জুড়ে থাকে চেতনা, বাদ বাকি অংশে অবচেতন এবং অচেতনা। ফ্রয়েড মনকে হিমবাহের সঙ্গে তুলনা করেছেন। সমুদ্রপৃষ্ঠে হিমবাহের যেমন ২ ভাগ জলের নীচে এবং ১ ভাগ মাত্র জলের উপরে থাকে। জলের উপর ভাসমান এই ক্ষুদ্র অংশটুকুই চেতনা এবং জলের তলায় নিমজ্জিত অংশ অচেতনা।

মনের বিবিধ কার্যকলাপ তার ক্রিয়া প্রতিক্রিয়া বিভিন্ন ধরনের আবার মনঃসমীক্ষণ করে দেখা গেছে মনে

বিভিন্ন প্রকার রোগ হতে পারে - যেমন হিস্টিরিয়া, ফোবিয়া, অ্যামেনেশিয়া, ডিপ্রেসন ইত্যাদি। এই মন মানুষের জীবনকে সুখকর এবং আনন্দে ভরিয়ে তুলতে পারে। আবার এই মনই সর্বনাশ সাধন করে মানুষকে মৃত্যুর দোর গোড়ায় পৌঁছে দিতে পারে। সুতরাং, পঞ্চ ইন্দ্রিয়ের প্রভু, আমাদের পরিচালক অন্তঃইন্দ্রিয় মনকে নিয়ন্ত্রণ করা ভীষণ জরুরী। তা না হলে সুস্থ, প্রাণোচ্ছল, আনন্দ দায়ক, সুখকর জীবন ধারণ করা অসম্ভব হয়ে পড়বে। কেউ বলবে অস্থিরমতি, কেউ বা চঞ্চল, কেউ বা সংযমহীন, হতাশাগ্রস্ত অথবা পাগল বলে করুণা করবে।^২

সুতরাং, মনকে সংযম করা উচিত। মনের নিয়ন্ত্রণ করা কঠিন, কিন্তু সম্ভব। কারণ, আমরা মনের দ্বারা যেরূপভাবে প্রভাবিত হই অন্য কোন কিছু দ্বারা হই না। মনের নিয়ন্ত্রণে তাঁরই সাহায্য করতে পারেন যাঁরা সম্পূর্ণভাবে নিজের মনকে জয় করতে সমর্থ হয়েছেন। মনের নিয়ন্ত্রণ এক বড় মজার আভ্যন্তরীণ খেলা। যদি আপনার খেলোয়াড়ী মনোভাব থাকে তবে দৃশ্যতঃ পরাজিত হলেও আপনি এর আনন্দ উপভোগ করতে পারবেন। এই খেলা খেলতে প্রয়োজন অত্যন্ত দক্ষতার, আবশ্যিক সতর্কতা, রসবোধ, সততা, উপস্থিত বুদ্ধি, অধ্যাবসায় ও বীরোচিত বিচক্ষণতার। এই গুণগুলি থাকলে শত পরাজয়েও আমাদের নিরুৎসাহ করতে পারবে না। কিভাবে সুউচ্চ অবস্থায় আরোহণ করা যায়, গীতায় শ্রীকৃষ্ণ সেই উপদেশ দিয়েছেন - উপদেশ শুনে অর্জুন বলেন 'হে কৃষ্ণ, মন অতি চঞ্চল। প্রবল এবং শরীর ইন্দ্রিয়াদির বিক্ষেপ উৎপাদক। একে বিষয় বাসনা থেকে বিরত করা অতিশয় কঠিন। আকাশস্থ বায়ুকে পাত্রে আবদ্ধ করার ন্যায় দুঃসাধ্য।'^৩

উত্তরে শ্রীকৃষ্ণ বলেন - 'মন যে দুর্নিগ্রহ ও চঞ্চল তাহাতে কিছুমাত্র সন্দেহ নেই। কিন্তু কৌণ্ডেয়, অভ্যাস ও বৈরাগ্যের দ্বারা উহা নিগৃহীত হতে পারে।'^৪

এই কথোপকথন থেকে আমরা মনঃসংযমের ব্যাপারে তিনটি মৌলিক শিক্ষা পাই -

- ১) মনের নিয়ন্ত্রণ অত্যন্ত কঠিন কাজ
- ২) তবুও মনের নিয়ন্ত্রণ সম্ভব
- ৩) মনঃসংযমের কতগুলি সু-নির্ধারিত পদ্ধতি আছে।

অভ্যাস ও বৈরাগ্যের দ্বারাই মনের নিয়ন্ত্রণ সম্ভব একথা প্রাচীন কাল থেকে বর্তমান যুগ পর্যন্ত সকল সাধু মহাত্মারা এক বাক্যে ঘোষণা করেছেন। শ্রী রামকৃষ্ণ বলেছেন, যোগ অভ্যাস কর। দেখবে, মন কে যদিকে নিয়ে যাবে সেই দিকেই যাবে। মন ধোপাঘরের কাপড়। লালে ছোপাও লাল - নীলে ছোপাও নীল। যে রঙে ছোপাবে সেই রঙ হয়ে যাবে।^৫

অভ্যাস ও বৈরাগ্য মনঃসংযমের গোপন কথা হলেও কিভাবে তা আমাদের জীবনে প্রতিফলিত করব - সে জন্য মন কে বশ করতে গেলে সর্বপ্রথম (১) আমাদের ইচ্ছাশক্তিকে সুদৃঢ় করতে হবে। (২) মনের স্বভাব চরিত্র বুঝতে হবে। (৩) সাধন প্রণালী আন্তরিকতার সঙ্গে নিয়মিত অভ্যাস করতে হবে।

আমরা সব সময়ে ভালো পথে চলতে চাই, ভালো কাজ করতে চাই - তা থেকে বোঝা যায় আমাদের প্রত্যেকের মধ্যেই সর্বদা যুদ্ধ চলছে। তবে সেই ইচ্ছাশক্তি বেশীরভাগ ক্ষেত্রেই শক্তিশালী নয়। যতক্ষণ পর্যন্ত না ইন্দ্রিয় সুখের লালসাকে বিচার পূর্বক চিরতরে ত্যাগ করছি ততক্ষণ পর্যন্ত মনকে দমন করবার শক্তি আমাদের শুভ ইচ্ছার জীবনীশক্তিকে গ্রাস করে থাকে। এখন প্রশ্ন হলো মন কে বশে আনার ইচ্ছাকে কীভাবে শক্তিশালী করা যায়?

যে সকল বিষয় আমাদের ইচ্ছাশক্তিকে গ্রাস বা দুর্বল করে, সেগুলিকে বাদ দিয়ে তার বদলে অনুকূল কারণগুলির

সাহায্যে মনের মধ্যে শক্তি সঞ্চয় করতে হবে। মনকে দমন করবার ব্যাপারে অসাফল্যের জন্য আমাদের অযথা উদ্বিগ্ন হওয়ার কোন প্রয়োজন নেই। কারণ, চঞ্চলতাই হল মনের প্রকৃতি। গীতায় শ্রীকৃষ্ণ বলেছেন - ‘বিক্ষেপকারী ইন্দ্রিয় গণ অতি যত্নশীল শাস্ত্র পুরুষের মনকেও বলপূর্বক বিষয়ের অভিমুখে আকর্ষণ করে।’^৬ বুদ্ধদেব বলেন - ‘সহস্রবার যুদ্ধ জয় অপেক্ষা যিনি নিজেকে জয় করেন, তিনিই শ্রেষ্ঠ যোদ্ধা।’^৭ এর থেকে বোঝা যায় মন কে নিয়ন্ত্রণ করা সত্যিই বীরের কাজ। অতএব, মনকে নিয়ন্ত্রণ করে আমরা যদি পরাজিত হই তবু ভেঙে পড়ব না। বরং পরাজয়ের আঘাতে আমরা আরও বেশী সহনশীল, দৃঢ়প্রতিজ্ঞ ও বৌদ্ধিক প্রচেষ্টায় উৎসাহিত হব। সমস্ত বিপরীত চিন্তার বিনাস সাধন ও সৎ চিন্তার ব্যাপারে জাগরণের মাধ্যমে ইচ্ছাশক্তি দৃঢ় ও শক্তিশালী হতে পারে।।

মন নিয়ন্ত্রণের পথে বিভিন্ন বাধা আছে। ব্যক্তিজীবনে অসংযত মনের চরম পরিণাম - মানসিক বিকৃতি। অসংযম মন ব্যক্তিত্বের বিকাশে বিশেষভাবে বাধা হয়ে দাঁড়ায়। মানসিক সুখের জন্য মস্তিষ্ক বিকৃতিও ঘটতে পারে। বাসনা, আবেগ এবং উত্তেজনার শিকার হয়ে সে দুঃসাহ্য মানসিক রোগে আক্রান্ত হতে পারে; এমন কি কোন কোন ক্ষেত্রে অপরাধীতে পরিণত হতে পারে। মনোসংযম হলে সর্বোচ্চ ফল আধ্যাত্মিক জ্ঞান লাভ করা সম্ভব হয়। ব্যক্তিত্বে পূর্ণতা আসে, মানসিক শান্তির দ্বারা সুখ উৎপন্ন হয়। পরিবারে শৃঙ্খলা, নিয়মানুবর্তিতা, আনন্দ, সংস্কৃতি ও সুন্দর পারস্পরিক সম্পর্ক গড়ে ওঠে। যিনি মনোসংযমে সক্ষম হয়েছেন তিনি সকল প্রকার মানসিক এমন কি শারীরিক ব্যাধি বা মনের চাপ থেকে মুক্ত থাকেন। উচ্চতর স্বার্থশূন্য স্বভাব প্রকাশ পায়, বিশ্বজয়ীও হতে পারেন, স্থায়ী উন্নতি, শান্তি ও সমৃদ্ধি আসে। সুতরাং, জীবনের সর্বোচ্চ উন্নতিতে মনঃসংযমই একমাত্র পথ - একথা মনে প্রাণে বিশ্বাস করতে পারলেই মন কে নিয়ন্ত্রণ করার ইচ্ছা আরো দৃঢ় হবে।

সর্বপ্রথম উচ্ছৃঙ্খল ইন্দ্রিয় সুখের লালসাকে আত্মবিশ্বাসের বেড়ার মধ্যে পালন করে বশ মানাতে হবে যতক্ষণ না সে ক্রম উন্নয়নের জন্য তৈরী হয়। ‘ক্রমোন্নয়ন’ বলতে শ্রীরামকৃষ্ণ বলেছেন - আনন্দ তিন প্রকার : বিষয়ানন্দ, ভজনানন্দ এবং ব্রহ্মানন্দ। কাম-কামিনী কাঞ্চনের আনন্দ যা সর্বদা মানুষ ভোগ করছে - তার নাম বিষয়ানন্দ। ঈশ্বরের নামে গুণ-গান করে যে আনন্দ তার নাম ভজনানন্দ। আর ভগবান দর্শনের যে বিশুদ্ধ আনন্দ সেটি হলো ব্রহ্মানন্দ। বিষয়ের প্রতি আকর্ষণ কখনো শেষ হয় না। বাসনা গুলো কখনো চলে যায় না - শ্রী রামকৃষ্ণ বলেছেন - ‘বাসনাকে কখনো ধ্বংস করা যায় না, সংযত ও সংস্কৃত করা যায়। ঈশ্বর অখন্ড চির আনন্দের মহাসাগর। যদি বাসনাগুলোকে পরামাত্মা লাভের জন্য সংযতভাবে নিয়োগ করা যায়, তা হলে সংসারের এই আনন্দ তার কাছে তুচ্ছ হয়ে যাবে। কাম, ক্রোধ, বাসনা, লোভ, মায়া তাঁকে আর স্পর্শ করতে পারবে না। সুতরাং, বাসনা গুলোকে মোড় ঘুরিয়ে দাও।’^৮

হিন্দু বিশ্লেষণ অনুযায়ী মনের স্বভাব ও প্রকৃতি বিশ্লেষণ করলে আমরা মনের তিনটি উপাদান, তিনটি স্তর, চার প্রকার ক্রিয়া এবং পাঁচ প্রকার অবস্থা পাই। মনের তিনটি উপাদান হল - সত্ত্ব, রজঃ এবং তমঃ। সত্ত্ব গুণ সুখ স্বরূপ, পবিত্রতা, জ্ঞান ও আনন্দ সঞ্চরিত করে। রজঃ গুণ দুঃখ স্বরূপ - কাম ও অস্থিরতা উৎপন্ন করে এবং তমঃ গুণ মোহ স্বরূপ যা অবসাদ ও ক্লান্তির জন্ম দেয়।^৯

ব্যক্তি মনের গঠন এই গুণ গুলির নানারকম সংযোগ বিয়োগ দ্বারাই নির্ধারিত হয়। আমরা প্রায়ই বলে থাকি - ‘আমি মন বদলে ফেলেছি।’ মন যদি একটি অতি মৌলিক গুণের তত্ত্ব দ্বারা তৈরী হত তবে এই মন বদলানো অসম্ভব হতো। সে ক্ষেত্রে মানুষের কখনোই উত্থান পতন থাকতো না। সে যেমন অবস্থায় জন্ম নিয়েছিল সেই অবস্থাতেই চিরকাল থাকত। মনের স্তরভেদ পূর্বেই আলোচনা করা হয়েছে। শ্রী রামকৃষ্ণ দেব বলেছেন - ‘শুদ্ধ মন, শুদ্ধ বুদ্ধি, আর শুদ্ধ আত্মা এক।’^{১০} কাজের দিক থেকে বিচার করলে মনের চার রকম দক্ষতা আছে। যথা - মন, বুদ্ধি, অহঙ্কার ও চিন্ত। মন হল সেই বৃত্তি যা কোন বিষয়ের ভালোমন্দ বিচার করে। বুদ্ধি নিশ্চয় করতে সক্ষম। চিন্ত কোন কিছু স্মরণ

করে। অহং ভাবনার সঙ্গে যুক্ত যে বৃত্তি তাকে অহঙ্কার বলে।

পাঁচটি অবস্থার মধ্য দিয়ে মন নিজেকে প্রকাশ করে - ক্ষিপ্ত, মূঢ়, বিক্ষিপ্ত, একাগ্র ও নিরুদ্ধ। ক্ষিপ্ত অবস্থায় মন চারিদিকে ছড়িয়ে পড়ে। মূঢ় অবস্থাতে মানুষেরা আলস্য ও বিষণ্ণ অনুভব করে। বিক্ষিপ্ত অবস্থাতে মন কেন্দ্রের দিকে যাবার চেষ্টা করে। একাগ্র অবস্থায় চিত্ত কেন্দ্রীভূত হয় এবং আমাদের সমাধিতে নিয়ে যায়।^{১১}

বাস্তব জীবনে আমরা আমাদের কিছু কাজ, চিন্তা, অভ্যাস, মেজাজ দ্বারা মন কে সংযত করার কাজকে প্রায় অসম্ভব করে তুলি। এগুলির প্রতি সচেতন থাকতে পারলেই আমাদের মনঃসংযম করা অনেক বেশী সহজসাধ্য হয়ে যাবে। তীর পছন্দ এবং পছন্দবোধ, আকর্ষণ ও ঘৃণা থাকে তা হলে আমরা সহজে মনঃসংযম করতে পারবো না। অসৎ জীবন যাপন, অন্যের ক্ষতি করার প্রবণতা, উদ্বেজক নেশা করা, উশৃঙ্খল জীবন ধারণ, নিদ্রা খুব কম অথবা বেশী, অনর্থক তর্ক বিতর্ক, অনাবশ্যক কৌতুহল, অপরের নিন্দা, দোষ খোঁজা, অযথা শারীরিক কষ্ট, শক্তির অপব্যবহার, জোর করে মৌন ব্রত পালন, খুব আত্মকেন্দ্রিক হওয়া, সামর্থ্যহীন উচ্চাকাঙ্ক্ষা, ঈর্ষা বোধ, অপরাধবোধ ইত্যাদি নানাবিধ কারণে মনঃসংযম করা অসম্ভব হয়ে পড়ে। গীতায় শ্রীকৃষ্ণ বলেছেন - ‘মন কে বশে আনার জন্য দৃঢ় ইচ্ছা শক্তির সঙ্গে প্রয়োজন নিজের উপর বিশ্বাস। চাই ঈশ্বরের কাছে আকুল প্রার্থনা, মনঃসংযমের জন্য প্রয়োজন ধৈর্য, অধ্যবসায়, বুদ্ধি, উপযুক্ত সাধন প্রণালী, কঠিন পরিশ্রম, ও আন্তরিক প্রচেষ্টা। মন যত শুদ্ধ হবে মনঃসংযম করার কাজও ততই সহজ হবে।^{১২}

মনঃসংযমের জন্য অনুকূল মানসিক পরিবেশ সৃষ্টি করা দরকার। যে কাজটি করতে চাইছি তার সম্বন্ধে স্পষ্ট ধারণা থাকা প্রয়োজন। বুদ্ধদেব মানুষকে সংযমী হতে পাঁচটি উপদেশ দিয়েছেন। - (১) প্রত্যেকের দেহে বার্ধক্য আসবে; (২) ব্যাধির আগমন হবে; (৩) কোন একদিন মৃত্যু হবে; (৪) সমস্ত ভালোবাসার বস্তু একদিন বিচ্ছিন্ন হবে। (৫) আমাদের কৃত কর্মের ফল ভোগ করতে হবে।

বার্ধক্যের চিন্তা যৌবনের গর্ব দূর করে, ব্যাধির চিন্তা, স্বাস্থ্যের অহঙ্কার দূর করে, মৃত্যুর চিন্তা দ্বারা জীবনের মায়া বিসর্জিত হবে। বিচ্ছেদের চিন্তা দ্বারা ভোগের লালসা দূর হবে, কম ফল ভোগের চিন্তায় অসংযম প্রভৃতি দূর হবে বা অন্ততঃ কিছুটা কমবে। যিনি এই পাঁচটি উপদেশ সর্বদা মনন করেন তিনি তাঁর অহঙ্কার এবং লালসাকে ধ্বংস করতে বা কিছুটা ধ্বংস করতে সমর্থ হন। এইভাবে তিনি নির্বাণের পথে এগিয়ে যান।

মন নিয়ন্ত্রণের সহায়ক অবস্থাগুলি হল - মন যত পবিত্র হবে ততই সংযত করা সহজ হবে। সৎ সঙ্গ মনঃসংযমের কাজকে অনেক সহজ করে দেয়। জ্ঞান লাভের উপায় হিসাবে বেদান্তে ‘সাধন চতুষ্টয়ের’ শিক্ষা আছে তা স্বাভাবিকভাবে মনঃসংযম করার সমস্ত বাধা দূর করে দেয়। এই বৈদান্তিক শিক্ষাগুলির সঙ্গে যোগের শিক্ষা যুক্ত হলে মনঃসংযম সম্ভব হয়। যোগ শাস্ত্রে পতঞ্জলি দৃঢ়তার সঙ্গে বলেছেন যে মনঃসংযম করতে চাইলে সাধককে অবশ্যই যম এবং নিয়ম অভ্যাস করতে হবে। অহিংসা, সত্য, অস্তেয়, ব্রহ্মচর্য এবং অপরিগ্রহ এদের বলা হয় যম।^{১৩} শৌচ, সন্তোষ, তপঃ, স্বাধ্যায় এবং ঈশ্বর প্রণিধান এদের বলা হয় নিয়ম।^{১৪} আত্ম বিচারের অভ্যাস করা উচিত। মন কে সঠিক আচরণ শেখাতে হবে। প্রাণায়াম ও প্রত্যাহার অভ্যাস করা উচিত। ভালো কাজে মন কে ব্যস্ত রাখা উচিত। মন কে কোন উচ্চ আদর্শ লাভের জন্য ব্যবহার করতে হবে। কর্তব্য পালন, অনাসক্তি, ক্ষমা ও বিনয় অভ্যাসের দ্বারা সমস্ত মানুষের সঙ্গে সম্পর্ক সহজ ও আন্তরিক রাখতে হবে। শ্রী মা সারদা দেবীর ভাষায় - ‘ক্ষমাই তপস্যা’।^{১৫}

কল্পনা শক্তিকে সঠিক ভাবে প্রয়োগ করতে হবে। হতাশা যাতে কোনভাবে না আসে, সে জন্য সতর্ক থাকতে হবে। ঈশ্বরের ধ্যান মনঃসংযমের পক্ষে সব থেকে কার্যকর পথ। মন কে এমন কিছুতে নিবদ্ধ করতে হবে যা শুধু স্বয়ং

শুদ্ধ নয়, আমাদের মন কে শুদ্ধ করার শক্তি রাখে। শ্রী রামকৃষ্ণের প্রধান শিষ্য স্বামী ব্রহ্মানন্দ বলেন - ধ্যান না করলে মন স্থির হয় না। আবার মন স্থির না হলে ধ্যানও হয় না। মন স্থির হলে, ধ্যান করবো এরূপ ভাবে আবার কখনো ধ্যান করা হবে না। দুই-ই এক সঙ্গে করতে হবে।^{১৭}

আমাদের জেনে রাখা উচিত যে, কখনো কখনো মন নিজের সাথে ছলনা করে। অবচেতন মন সচেতন মন কে ঠকায়। যখন আমরা খুব পরিশ্রম করছি তখন হঠাৎ এমন একটি দুর্দশার ছবি আমার মনের মধ্যে ভেসে উঠল যা দেখে আমার মনে হতে পারে - যদি এই রকম দুর্দশার মধ্যে পড়ি তখন আমার কী হবে? ভবিষ্যতের কথা চিন্তা করতে গিয়ে বর্তমানকে নষ্ট করি। আর অসাবধানতার সুযোগ নিয়ে প্রলোভনের ঢেউ আমাদের ভাসিয়ে নিয়ে যায়। এই অর্ন্তঘাত কেমন করে বন্ধ করা যায়? জার্মান মনোবিদরা এর একটা সুন্দর সমাধান দিয়েছেন। তাঁদের মতে সময় বা কাল সম্বন্ধে স্পষ্ট ধারণাই এই অর্ন্তঘাত বন্ধ করতে পারে। এই মুহূর্তে হৃদয়ে রয়েছে অনন্ত কাল। প্রতিটি মুহূর্ত কেই এই মুহূর্ত বলে ভাবতে হবে। আর এই মুহূর্তে আমরা যদি সতর্ক থাকি বা কোন প্রলোভনের ফাঁদে পা না দিই তবে সারা জীবনই আমরা প্রলোভন এড়িয়ে যেতে পারবো। বর্তমানকে ধ্বংস করে ভবিষ্যতের চিন্তা করা মূর্খতা।^{১৮}

মনের মধ্যে হঠাৎ জেগে ওঠা কাম, ক্রোধ, লোভ বা ঘৃণাকে দমন করার জন্য সুপরিচালিত চিন্তা করা উচিত। মনস্তাত্ত্বিক দৃষ্টিকোণ থেকে বলা যেতে পারে যে মনের মধ্যে যখন কোন প্রবল অসৎ চিন্তার ঢেউ ওঠে তখন ধীরে ধীরে তাকে শান্ত করাই আমাদের কর্তব্য। মনের মধ্যে সৎ চিন্তার আবহ তৈরী করে ভালোবাসার ঢেউ সৃষ্টি করে অসৎ চিন্তাভাবনার বিনাস সাধন করতে হবে। নিরন্তর ঈশ্বরের নাম স্মরণ কর; নিঃশ্বাসে প্রশ্বাসে ঈশ্বর সাধনা, গুরুমন্ত্র জপ অসৎ চিন্তার থেকে আমাদের বাঁচাতে পারে। যিনি ঈশ্বরে বিশ্বাস করেন না, গুরুমন্ত্র মানেন না তিনি প্রকৃতির দিকে। তাকান - প্রবহমান নদী, উন্মুক্ত আকাশ, বাতাস, সুউচ্চ পর্বত, বিশাল সমুদ্র বা উদিত সূর্যের দিকে তাকিয়ে অকপটে বলতে পারেন তাঁর মনের কথা; চাইতে পারেন আত্মবিশ্বাস, আত্ম উন্নতির পথ। আরো ভালো হয় যদি তিনি কোন বিশ্বাসী, নিঃস্বার্থপর, জ্ঞানী ব্যক্তির কাছে নিজের সমস্যার কথা বলেন, তাঁর উপদেশ ও সাহায্য প্রার্থনা করেন। যদিও এমন ব্যক্তি খুঁজে পাওয়া ভার। তবে চিন্তার সংযমের রহস্য উদ্ঘাটনে মহর্ষি পতঞ্জলি গায়ত্রী মন্ত্র জপ ও 'ওঁ' মন্ত্রের জপ করতে উপদেশ দিয়েছেন। গায়ত্রী মন্ত্র দ্বারা পরম দেবতার বরণীয় তেজ প্রার্থনা করা হয়, যার দ্বারা তিনি আমাদের মধ্যে ধীশক্তি জাগ্রত করে তুলেছেন। 'ওঁ' মন্ত্র দ্বারা চিন্ত একাগ্র হয় এবং মনঃসংযম সম্ভব হয়ে ওঠে।^{১৯}

অবচেতন মন কে নিয়ন্ত্রণ করতে না পারলে মনঃসংযম সম্ভব হয় না। অবচেতন মন একটা বাড়ির অব্যবহৃত জিনিসপত্র ফেলে রাখা কুঠুরীর মতো। এই অবচেতন মনের কুঠুরী যত দিন না পরিষ্কার করছি, তত দিন সচেতন মন কে সংযত করার চিন্তা করা যায় না। এখন প্রশ্ন হল কেমনভাবে তা করব? ধরা যাক, আমরা একটি কালির দোয়াত পরিষ্কার করতে চাইছি। খানিকটা পরিষ্কার জল আমরা দোয়াতটার মধ্যে ঢেলে দিই, কিছুটা লেগে থাকা কালি জলের সঙ্গে গুলে কালো জল হয়ে বেরিয়ে আসে। এইভাবে ক্রমশ জল ঢালতে থাকলে তা জলের রঙ হালকা হয়ে অবশেষে সেখানে কালির আর কোন চিহ্ন থাকে না। সৎ চিন্তাও এইভাবে ক্রমশ অন্তরের গভীরতম স্থানে পৌঁছে গিয়ে, অসৎ চিন্তার কালো স্রোত থেকে মন কে রক্ষা করে। অবশ্য অবচেতন মনকে কেবলমাত্র অসৎ চিন্তার গুদাম ভাবা ঠিক নয়, যখন মনে মনে অসৎ চিন্তার প্রবৃত্তি দান বাঁধতে শুরু করে, তখনই বিপরীত চিন্তার প্রবাহ তৈরী করতে হবে। প্রথম অবস্থায় ক্ষোভ একটা বুদ্ধবুদ্ধের মতো থাকে; শেষ অবস্থায় আপনি স্বয়ং ক্রোধ হয়ে যান। ক্ষতিকর চিন্তাটি যদি বড় হবার সুযোগ পায় তখন বিপরীত চিন্তা দুর্বল হয়ে যাবে; তখন মন কে নিয়ন্ত্রণ করা বড় কষ্টকর হবে। এমন হতে পারে অসৎ চিন্তাকে প্রথম অবস্থায় চিনতে পারলাম না; যখন বুঝলাম তখন সে সমস্যা অনেক বড় হয়ে গেছে। তখন আমরা কি করব? এর উত্তরে বলা যেতে পারে - নিজের মনের উপর এই ভাব বারবার এঁকে দাও - এই চিন্তাটি আমার

পক্ষে ক্ষতিকর; এটা আমার সর্বনাশ করবে। এরকম অভ্যাস করতে করতে মন অশুভ চিন্তার বাঁধন থেকে আপনিই মুক্ত হবে।

মনঃসংযম করার জন্য শ্রী মা যে পদ্ধতিটি উল্লেখ করেছেন তার চেয়ে সহজ, সরল অথচ শক্তিশালী উপায় আর একটিও নেই। তিনি সাধনা জপ তপ - প্রতিদিন নিদিষ্ট সময়ে ভগবানের কাছে সৎ প্রবৃত্তি ও পবিত্রতার জন্য কাতরভাবে প্রার্থনার কথা বলেছেন। প্রার্থনা করবার অভ্যাস যত তীব্র হবে ততই তার একটি ফল দৃষ্টিগোচর হবে। প্রথমে যা ছিল বস্তু কেন্দ্রিক ধীরে ধীরে তা ঈশ্বর কেন্দ্রিক হয়ে যাবে। ঈশ্বরের প্রতি চাওয়া ঈশ্বরের প্রতি প্রেমে রূপান্তরিত হবে। সৎসঙ্গ, জপ, মহাপুরুষের জীবনী ও বাণী পাঠ, পূজা, ভক্তিমূলক সঙ্গীত প্রভৃতির মাধ্যমে ঈশ্বরের প্রতি ভালোবাসা ধীরে ধীরে আসবে। এই ভগবদ্প্রেম যত প্রবল হবে, ততই মনঃসংযমের বিরোধী বৃত্তিগুলি মন থেকে দূর হবে। ২০

সুতরাং, মনঃসংযম কেমন করে করা যায়? এর উত্তরে বলা যায় - ভগবানকে ভালবাস। যদি ভগবানে বিশ্বাস না থাকে, তবে নিজের আত্মাকে বিশ্বাস কর; নিজের সৎ ইচ্ছাশক্তির সাহায্যে প্রবল উৎসাহে, নিজ চেষ্টায় সত্ব, রজঃ, তমঃ প্রভৃতি গুণগুলিকে অতিক্রম কর। অবশ্যই, মনঃসংযম সম্ভব হবে। সংযত মনের শান্তির মতো পার্থিব কোন শান্তি নেই। নাস্তিক আস্তিক সকলের পক্ষেই মনঃ সংযম সম্ভব। আমাদের সকলের উচিত মন কে নিয়ন্ত্রণ করার চেষ্টা করা, কারণ মনঃসংযমের মাধ্যমেই আমরা পৌঁছে যাব পরম শান্তির রাজ্যে।

আকর নির্দেশিকা

- ১। মনোদর্শন - শরদিন্দু বন্দ্যোপাধ্যায়।
- ২। মনঃ সমীক্ষা - জে. এ. শেফারী।
- ৩। শ্রীমদভগবদ্ গীতা - ৬/৩৩-৩৪
- ৪। শ্রীমদভগবদ্ গীতা - ৬/৩৫
- ৫। শ্রী রামকৃষ্ণ কথামৃত - ২০
- ৬। শ্রীমদভগবদ্ গীতা - ২/৬০, ৬৭
- ৭। ধর্মপদ পৃ-৪
- ৮। শ্রী রামকৃষ্ণের বক্তৃতা - মাদ্রাজ, রামকৃষ্ণ মঠ, ১৯৬০, পৃঃ ৪২৬
- ৯। পঞ্চদশী - ২/১৪-১৬
- ১০। শ্রী রামকৃষ্ণ কথামৃত
- ১১। স্বামী বিবেকানন্দের বাণী ও রচনা - প্রথম খন্ড, ষষ্ঠ সংস্করণ, ৩০০ - ৩০১
- ১২। শ্রী মদভগবত গীতা - ৬/৫
- ১৩। বুদ্ধের উপদেশ, সুধাকর দীক্ষিত - পৃঃ ৪৯-৫০
- ১৪। পতঞ্জল যোগদর্শন - সাধনাপদ, ৩০ সূত্র।
- ১৫। পতঞ্জল যোগদর্শন - সাধনাপদ, ৩২ সূত্র।
- ১৬। শ্রী সারদা দেবী, দি হোলি মাদার - মাদ্রাজ, ১৯৪৯, পৃঃ ৪৫৭
- ১৭। ধর্ম প্রসঙ্গে : স্বামী ব্রহ্মানন্দ উদ্বোধন কার্যালয়, পৃঃ ২৭
- ১৮। জার্মান মনোবিদ।
- ১৯। পাতঞ্জল যোগদর্শন - সাধনাপদ, ৩৩ সূত্র।
- ২০। শ্রী মার জীবন ও বাণী।