ক্ষমা করার চার ধাপ

স্বাধীনতা, সুখ এবং সাফল্যের একটি শক্তিশালী উপায়

উইলিয়াম ফারগুস মার্টিন

ক্ষমা করার চার ধাপ

স্বাধীনতা, সুখ এবং সাফল্যের একটি শক্তিশালী উপায়

উইলিয়াম ফারগুস মার্টিন

উইলিয়াম ফারগুস মার্টিন কপিরাইট © 2014

ক্ষমা করার চার ধাপ
ISBN: 978-1-942574-26-2

সমস্ত অধিকার সংরক্ষিত। এই বই বা উহার কোন অংশ বই পর্যালোচনায় সংক্ষিপ্ত উদ্ধৃতি ব্যবহারের জন্য ছাড়া বিনা প্রকাশকের লিখিত অনুমতি পুনরুত্পাদন অথবা কোন পদ্ধতিতে ব্যবহার করা যাবে না।

ক্ষমাই হল শক্তি -এর উপরই এই বইয়ের ভিত্তি, উইলিয়াম ফারগুস মার্টিন দ্বারা লিখিত, এবং ফাইন্ড্রন প্রেস findhornpress.com দ্বারা প্রকাশিত।

অনুমতি দ্বারা ব্যবহৃত কভার ইমেজ, ফাইন্ড্রন প্রেস কপিরাইট © 2014।

আরো তথ্যের জন্য:

Forgiveness-is-power.com

লেখক সম্পর্কে

1

উইলিয়াম ফারগুস মার্টিন একজন ফ্রিল্যান্স লেখক, বক্তা এবং কর্মশালার নেতা যিনি মানুষকে নিজেদের ক্ষমতাবান হতে সাহায্য করে। তিনি স্কটিশ এবং একজন জাপানি ভদ্রমহিলাকে বিয়ে করেছেন।

তিনি ব্যাপকভাবে ভ্রমণ করেছেন এবং বিশ্বের সর্বত্র মানুষ যে সকল সাধারণ সমস্যার সম্মুখীন হয় তাঁর লেখা সেই সকল রসাস্বাদন দ্বারা প্রভাবিত।

উইলিয়াম বিশেষ করে ক্ষমা বিষয়ে ফরমাশী নিবন্ধ লিখতে, আলোচনা এবং কর্মশালায় যোগদান করতে খুশি হন। তিনি কম্পিউটার ক্ষেত্রে তাঁর লেখা ও প্রশিক্ষণের পূর্ব অভিজ্ঞতা ব্যবহার করে, মানুষকে ক্ষমা করতে শিখতে সাহায্য করতে ভালোবাসেন। তাঁর প্রকাশকের মাধ্যমে তাঁর সাথে যোগাযোগ করুন। ফাইন্ড্রন প্রেস, findhornpress.com

অন্যান্য কাজ:

ক্ষমাই হল শক্তি, ফাইন্ড্রন প্রেস

আইএসবিএন: 978-1-84409-628-2

ক্ষমাই হল শক্তি-র জন্য প্রশংসা:

"উইলিয়াম মার্টিন ক্ষমার জন্য একটি জ্ঞানগর্ভ গাইড বই লিখেছেন। পুঙ্খানুপুঙ্খভাবে অন্বেষিত। অতিশয় অন্তর্দৃষ্টিপূর্ণ। অত্যন্ত বাস্তব। আমি মন থেকে এটির সুপারিশ করব।"

রবার্ট হল্ডেন, শিফট হ্যাপেনস এর লেখক! এবং লাভ এবিলিটি।

"সমৃদ্ধ এবং প্রাসঙ্গিক তথ্যে পূর্ণ একটি গভীর সোনার খনি।"

উইলিয়াম ব্লুম, এন্ডরফিন এফেক্ট এর লেখক।

"উইলিয়াম মার্টিন কিভাবে ক্ষমা করতে হয় তা নিয়ে একটি শক্তিশালী গাইড বই লিখেছেন, শুধু আমাদের ভাই ও বোনেদের, কিভাবে নিজেদের ক্ষমা করতে হয়।"

জন মুন্দি, Ph.D। লিভিং এ কোর্স ইন মিরাকলস এর লেখক।

অনুবাদের স্থিতি

দুঃখিত, কিন্তু আমার বই ক্ষমাই হল শক্তি এখনও আপনার ভাষায় উপলব্ধ নয়। কখন উপলব্ধ হবে জানার জন্য দয়া করে আমার ওয়েবসাইট দেখুন http://forgiveness-power.com

2

ক্ষমা আপনাকে মুক্ত করে।

আপনি এবং আপনার চারিদিকের অনান্য সকলে অত্যন্ত উপকৃত হবেন যদি আপনি ক্ষমাকে বেছে নেন। আপনাকে অন্যদের ক্ষমা করতে হোক, বা নিজেকে, তা আপনাকে অতীত থেকে মুক্ত করে এবং আপনার প্রকৃত সম্ভাবনা পূর্ণ করতে সক্ষম করে তোলে। ক্ষমা আপনাকে সীমিত বিশ্বাস ও মনোভাব থেকে মুক্ত করে। যার ফলে আপনার মানসিক এবং ভাবোদ্দীপক শক্তি মুক্ত হয়, যা আপনাকে একটি ভাল জীবন তৈরি করতে উপযোগী করে তোলে।

এমনকি ক্ষমা আপনাকে আপনার সবচেয়ে বাস্তব এবং প্রত্যক্ষ লক্ষ্য অর্জন করতে সাহায্য করে। হয়তো আপনি একটি ভাল চাকরি চান, আরো অর্থ উপার্জন, ভালো সম্পর্ক, অথবা একটি সুন্দর জায়গায় বাস করতে চান। ক্ষমা আপনাকে এই সকল অর্জন করতে সাহায্য করে। আপনি ক্ষমা না করতে পারলে আপনার জীবনশক্তির একটি অংশ বিরক্তি, রাগ, ব্যথা, বা কোন যন্ত্রণায় আটকে থাকবে। এই আটকে পড়ে থাকা জীবনশক্তি আপনাকে সীমিত করে তুলবে। এটা সব সময় ব্রেক দিয়ে সাইকেল আরোহণের চেষ্টা করার মত। যার ফলে আপনার গতি কমে যাবে, আপনার এগিয়ে যাওয়া কঠিন এবং আপনাকে পরাভূত করে তুলবে।

আপনার ক্ষমা না করার কারন দ্বারা আপনার বিশ্বাস এবং আপনার নেওয়া সিদ্ধান্ত প্রভাবিত হয়। আপনি যখন ক্ষমা করতে শিখবেন আপনার সমস্ত অসুখী চিন্তা এবং অনুভূতি বিমুক্ত হবে এবং আপনাকে সীমিত ও আপনার জীবনে আরোও দুর্ভোগ তৈরি হতে না দিয়ে, আপনি যেমন জীবন চান তেমন বানাতে সাহায্য করবে।

আপনি যদি নিজেকে উপকৃত করার জন্য ক্ষমা করা না শিখতে চান; তাহলে অন্যদের উপকার করার জন্য ক্ষমা করা শিখুন। আপনি ক্ষমা করতে শিখলে আপনার সাথে যুক্ত সকলেই উপকৃত হবে। আপনার চিন্তাধারা আগের চেয়ে পরিস্কার এবং আরোও ইতিবাচক হবে। আপনি আরো অনেক কিছু করতে পারবেন এবং আপনার যা আছে তা উপভোগ ও সবার সাথে সহজেই ভাগ করে নিতে পারবে। এই কোন চেষ্টা ছাড়াই – অপরের প্রতি স্বাভাবিক এবং সহজেই আরোও উদার এবং আরো যত্নশীল হতে পারবেন। আপনার সাথে যুক্ত প্রত্যেক মানুষের প্রতি আপনার সুখী এবং ইতিবাচক মনোভাব থাকবে এবং তার বিনিময়ে তারাও আপনাকে আরোও ইতিবাচক সাড়া দেবে।

একজন ক্ষমাহীন ব্যাক্তির চেয়ে কি একজন ক্ষমাশীল ব্যক্তির কাছাকাছি থাকা সহজ? হ্যাঁ, অবশ্যই। একজন ক্ষমাহীন ব্যাক্তির চেয়ে কি একজন ক্ষমাশীল ব্যক্তির কাছাকাছি থাকা অনেক সহজ। আপনার জীবনের মান আপনার সম্পর্কের মানের উপর নির্ভর করে। আপনি ক্ষমা করতে শিখলে আপনার জীবনের প্রতি দৃষ্টিভঙ্গি আরও ভাল হবে; তা আপনার পারিবারিক জীবন হোক, আপনার কর্মজীবন বা আপনার সামাজিক জীবন। ক্ষমা করতে শিখলে আপনার সমস্ত সম্পর্কের উন্নতি ঘটবে, কারন আপনার মনোভাব উন্নীত হবে। আর আপনার সকল সম্পর্কের উন্নতি হলে, আপনার জীবনের সবদিক উন্নত হবে।

আপনি আর্থিক প্রাচুর্য এবং সাফল্যের পরবর্তী স্তরে উঠতে চান, ক্ষমা আপনাকে তা অর্জন করতে সাহায্য করবে। উদাহরণস্বরুপ, আপনি যদি আরোও টাকা চান তাহলে নিশ্চিত করা প্রয়োজন যে আপনার চেয়ে যাদের আরোও বেশী টাকা আছে তাদের প্রতি আপনি বিরক্ত হবেননা। আপনার থেকে বেশী টাকা দিয়ে যেসকল মানুষের আছে তারা আপনাকে আরও টাকা আয় করতে সাহায্য করবে। কিছু মানুষ যেমন, "যাদের টাকা আছে" তাদের অপছন্দ করে, তাহলে তারা আপনাকে সাহায্য করতে পারবেনা, কারন আপনি তাদের খোলা মনে না নিয়ে তাদের প্রতি বিরক্তি প্রকাশে ব্যস্ত। একইভাবে,

আপনার চেয়ে বেশী সফল যারা তাদের প্রতি ইতিবাচক মনোভাব রাখলে, (আপনি তাদের দিকে একদৃষ্টিতে না তাকিয়ে হাসবেন) তারা আপনাকে অভিগম্য হিসাবে দেখবেন এবং সম্ভবত বেশী করে আপনার সাথে কাজ করতে চাইবেন, বা আপনার সাথে মেলামেশা করতে চাইবেন।

আপনি যদি ভাল চাকরি করতে চান, এবং আরো অর্থ উপার্জন করতে চান, তাহলে আপনার কর্মস্থলের প্রতি, বসের প্রতি, সহকর্মীদের প্রতি, এবং ক্লায়েন্ট বা গ্রাহকদের প্রতি ইতিবাচক মনোভাব আপনাকে অত্যন্ত সাহায্য করবে। যাদের ইতিবাচক ও সহায়ক মনোভাব আছে তারা যেকোন অবস্থায় সামলাতে সক্ষম। আপনি সফল করতে চান না এমন কোন প্রতিষ্ঠানে আপনি সফল হতে পারবেন না, কারন সেখানে আপনি আপনার সেরা দিতে চাইবেন না। আর আপনি যে কাজ করছেন তাতে আপনার সেরা চেষ্টা না করতে পারলে, আপনি সেরা ফলও পাবেন না। ক্ষমা আপনাকে সেই মনোভাব রাখতে সাহায্য করে যা আপনাকে কর্ম ক্ষেত্রে সফল করে তুলবে।

নিজেকে ক্ষমা করতে শেখাও অত্যাবশ্যকরূপে গুরুত্বপূর্ণ। নিজেকে ক্ষমা করতে অস্বীকার করে, নিজেকে আঘাত করলে, অন্যরাও ব্যাথা পায়। আপনি নিজেকে ক্ষমা না করটে পারলে, জীবনে নিজেকে সকল ভাল ত্যাগের দ্বারা নিজেকে শাস্তি দেবেন। আপনি নিজেকে যত অস্বীকার করবেন ততই আপনি কম দিতে পারবেন। আপনি যত কম দেবেন আপনার চারপাশের সকলের তত কম উপকার করতে পারবেন। আপনি যদি আপনার পাওয়াকে সীমিত না করেন তাহলেই আপনি অসীমিত দিতে পারবেন। আপনি নিজেকে ক্ষমা করতে পারলে তাতে সকলেই উপকৃত হবে, কারন তখন আপনি আপনার জীবনে আরো ভালো জিনিসকে অনুমতি দেবেন এবং সবার সাথে তা ভাগ করতে পারবেন।

ক্ষমা করতে পারলে; আপনি একজন ভাল স্বামী বা স্ত্রী হতে পারবেন, একজন ভাল ছাত্র বা শিক্ষক, একজন ভাল নিয়োগকর্তা বা কর্মচারী এবং একজন ভাল পিতা-মাতা অথবা সন্তান হতে পারবেন। ক্ষমা করতে পারলে আপনি সকল ক্ষেত্রেই আপনার সাফল্যের রাস্তা খোলা পাবেন। ক্ষমা করতে শেখার সাথে সাথে, অসম্ভবই শুধু সম্ভব হবেনা, বরং তা সহজে অর্জন করার উপযোগী হয়ে উঠবে।

আপনি যদি ধর্মীয় বা আধ্যাত্মিক দৃঢ়সঙ্কল্প হন, তাহলে ক্ষমা বাস্তব উপায় শেখা আপনার ধর্ম বা আধ্যাত্মিক অনুশীলনকে উন্নত এবং আপনার অভিজ্ঞতা গভীর করে তুলবে। আপনি যতটা ভালো হতে চান কিন্তু পারেন না, এটি আপনাকে সেই অপরাধবোধ থেকেও মুক্ত হতে সাহায্য করবে, কারন এটি আপনাকে ঠিক সেইরকম করে তোলে যেমনটি আপনি হতে চেয়েছিলেন। ক্ষমা অনুশীলন করলে তা আপনার মধ্যের ভালো তাকে আরও শক্তিশালী করে তোলে যাতে তা আপনার জীবনে আরো সক্রিয় হয়ে ওঠে। আপনি স্বাভাবিকভাবে জানেন যে আপনার কি কি করা উচিত নয়, কিন্তু আপনি তা বন্ধ করতে পারছেন না। আপনার যা করা কর্তব্য সেসব কাজ আপনি আরও বেশী করতে শুরু করছেন, কিন্তু করে উঠতে সক্ষম হচ্ছেন না।

ক্ষমা করতে শিখলে তা শুধুমাত্র আপনাকে সাহায্য করতে পারে; আঘাত করতে পারে না।

ক্ষমা অত্যন্ত বাস্তব এবং সহায়ক। এতে কোন অস্পষ্টতা, বা অবাস্তবতা নেই। ক্ষমা আপনাকে মুক্ত করে। আপনি ক্ষমা করতে শেখার সাথে সাথে অনেক সমস্যা (এমনকি স্বাস্থ্য সমস্যাও) ধীরে ধীরে বিলুপ্ত হয়ে যায়। যেন আপনি উপরে থেকে আপনার জীবন দেখতে পারছেন এবং আপনার লক্ষে পৌঁছোবার সবচেয়ে সহজ উপায় আপনি দেখতে পারছেন। জীবন যেন আপনার সামনে উন্মুক্ত হয়ে যাবে। কোথাও না থেকে নতুন সুযোগের উত্থান ঘটবে। কাকতালীয় ভাবে সঠিক সময়ে সঠিক ব্যক্তির সাথে আপনার পরিচয় হবে। আপনার যখনই কোন বুদ্ধি বা উত্তরের প্রয়োজন হবে আপনি তৎক্ষণাৎ তা পেয়ে যাবেন। আপনার কোন বন্ধুর মন্তব্য, অথবা আপনি একটি বই বা পত্রিকায়, অথবা কোন শোনা কথোপকথন থেকে আপনি খুঁজছেন এমন কিছু পেয়ে যাবেন। এরকম কেন? এর কারন ক্ষমা অনুশীলন দ্বারা আপনি আপনার জীবনের ভালো দিকগুলিকে উন্মুক্ত করেছেন, তাই সব ভালো আপনার কাছে আসার রাস্তা খুজে পাবে।

আপনি ক্ষমা করতে শেখার সাথে সাথে, আপনার মধ্যে সুপ্ত থাকা ক্ষমতার উত্থান হবে, এবং আপনি কল্পনাতীত ভাবে নিজেকে পূর্বের তুলনায় অনেক শক্তিশালী এবং সক্ষম ব্যক্তি হিসেবে আবিষ্কার করবেন। ক্ষমা না করার হিমশীতল মাটির তলায় আপনার যে অংশ ছাপা পড়েছিল তা বাড়তে পারবে। আপনি সংগ্রাম কে দূরে সরিয়ে দিতে পারবেন। আপনি জীবনে একটি সরল প্রবাহ খুজে পাবেন এবং জীবন আরো অনেক সুন্দর এবং অনেক বেশি উপভোগ্য হয়ে উঠবে। এই সব যদি সুন্দর মনে হয়, তাহলে এখন তাই হতে দিন। এই পেজে ক্ষমা করার চার ধাপ অনুশীলন করুন এবং আপনি এটি করার জন্য গর্ববোধ করবেন।

<u>ভালোর জন্য আপনার জীবন পরিবর্তন করার একটি শক্তিশালী উপায়।</u>

ক্ষমা করার চার ধাপ আপনাকে ক্ষমা করতে শেখার একটি দ্রুত এবং সহজ উপায় দেয়। এটি আপনার জীবনে গভীর পরিবর্তন নিয়ে আসে। তার ক্ষমতা হল এর সরলতা, তাই এটির ব্যবহার শুরু করুন এবং নিজেই দেখুন।

এই চারটি ধাপ যেকোনো বিষয়ের জন্য ব্যবহার করা যেতে পারে, বড়, বা ছোট যাইহোক। তবে ছোট বিষয় দিয়ে শুরু করা ভাল যতক্ষণ না আপনি এর ব্যাপারে পুরোপুরি জানছেন। আসলে সমগ্র ক্ষমা প্রক্রিয়ার ব্যাপারে (ক্ষমা করা শক্ত এবং সমন্বয়সাধন দেখুন) কিছু অভিজ্ঞতা এবং জ্ঞান অর্জন না করা পর্যন্ত এমন কাওকে ক্ষমা করার চেষ্টা করবেন না যে সম্ভবত আপনাকে আরও আঘাত দিতে পারে। একটি ছোট সমস্যা মনে করুন এবং নীচের পদক্ষেপগুলির দ্বারা ক্ষমা করার চেষ্টা করুন।

ক্ষমা করার চার ধাপ

যতক্ষণ না আপনার কিছু অভিজ্ঞতা হয় ততক্ষণ পর্যন্ত এই চারটি ধাপ লেখার মাধ্যমেই অনুশীলন করা ভাল।

ধাপ 1: কাকে এবং কি জন্য আপনার ক্ষমা করা প্রয়োজন ব্যাক্ত করুন।

ধাপ 2: আপনি বর্তমানে পরিস্থিতি সম্পর্কে কি বোধ করছেন স্বীকার করুন। এটি আপনার সৎ অনুভূতি হলে খুব ভালো হয়, শুধু ভালই না, আপনার চমৎকার, ভালো জিনিস মনে করা উচিত। আপনি যা সত্যিই মনে করেন তার থেকে কাজ শুরু করতে হবে। তারপর আপনাকে সেই অনুভূতি থেকে বেরিয়ে আসার সম্ভাবনা জন্য অন্তত সম্মত থাকতে হবে।

ধাপ 3: ক্ষমাশীল হলে আপনার কি কি লাভ হবে বলুন। ইহা মূলত আপনি বর্তমানে যা বোধ করছেন তার বিপরীত হবে। বিষণ্ণতা আনন্দে পরিণত হবে, রাগ শান্তিতে পরিণত হবে, মনের ভারী ভাব লাঘব হবে। যদি আপনি এর লাভ সম্পর্কে নিশ্চিত না থাকলে আপনি শুধু কিছু ভালো অনুভুতি কে নির্বাচন করুন যা আপনি এখন অনুভব করতে চাইছেন (আনন্দিত, নিশ্চিন্ত, আরো আত্মবিশ্বাসী ইত্যাদি)। ক্ষমা করার পর আপনি কতটা ভালো অনুভব করছেন তা কল্পনা করতে এটি সাহায্য করে।

ধাপ 4: নিজেকে ক্ষমাশীল করে তুলতে প্রতিজ্ঞাবদ্ধ করুন। আপনি কেবল মনস্থ করুন যে কাকে ক্ষমা করতে চাইছেন এবং তারপর ক্ষমাশীল হওয়ার লাভ গুলি স্বীকার করুন।

সাধারনত, আপনি যে চ্যারটি ধাপের মধ্য দিয়ে যাবেন তা হল কিছুটা এরকম : -

উদাহরণ 1:

ভাবুন আপনার বন্ধু জন আপনাকে এড়িয়ে চলতে শুরু করেছে এবং কেন তা আপনি জানেননা।

1. আমাকে এড়ানোর জন্য আমি জনকে ক্ষমা করতে ইচ্ছুক।

2. আমি এখন আমার বিষণ্ণতা, রাগ এবং ভয়কে মুক্ত করতে চাই। (প্রয়োজন হলে আপনি পরে অতিরিক্ত মানসিক মুক্তি চয়ন করতে পারেন)।

3. আমি স্বীকার করি যে জনকে ক্ষমা করে আমি লাভবান হব, কারন আমি আরও সুখী এবং স্বাস্থ্যবান এবং শান্তি অনুভব করবো।

4. আমি জনকে ক্ষমা করার জন্য নিজেকে প্রতিজ্ঞাবদ্ধ করবো এবং আমি ক্ষমা থেকে প্রাপ্ত শান্তি এবং স্বাধীনতা গ্রহণ করবো।

উদাহরণ 2:

এই উদাহরণে ধরা যাক কারো বান্ধবী, জ্যানেট, তাদের সম্পর্ক শেষ করে দিয়েছে।

1. আমাকে ছেড়ে যাওয়ার জন্য আমি জ্যানেট কে ক্ষমা করতে চাই।

2. আমি এখন আমার ক্ষেদ, উপেক্ষা এবং ভয়কে মুক্ত করতে চাই।

3. আমি স্বীকার করি যে জ্যানেট কে ক্ষমা করে আমি লাভবান হব, কারন আমি আরও পরিষ্কার, সুখী অনুভব করবো এবং ভবিষ্যতে আরও ভালো সম্পর্ক তৈরি করতে সক্ষম হব।

4. আমি জ্যানেট কে ক্ষমা করার জন্য নিজেকে প্রতিজ্ঞাবদ্ধ করবো এবং আমি ক্ষমা থেকে প্রাপ্ত শান্তি এবং স্বাধীনতা গ্রহণ করবো।

উদাহরণ 3:

এবার এমন কাউকে ধরা যাক জাকে তার চাকরি থেকে বহিস্কার করা হয়েছে।

1. আমাকে বহিস্কার করার জন্য আমি আমার নিয়োগকর্তাকে ক্ষমা করতে চাই।

2. আমি এখন আমার রাগ, দুঃখ, পক্ষপাতদুষ্টতা এবং হতাশা কে মুক্ত করতে চাই।

3. আমি স্বীকার করি যে নিয়োগকর্তাকে ক্ষমা করে আমি লাভবান হব, কারন আমি আরও ইতিবাচক, খুশি হব এবং ভবিষ্যতে একটি ভাল চাকরি খুঁজে পেতে সক্ষম হব।

4. আমি আমার নিয়োগকর্তাকে ক্ষমা করার জন্য নিজেকে প্রতিজ্ঞাবদ্ধ করবো এবং আমি ক্ষমা থেকে প্রাপ্ত শান্তি এবং স্বাধীনতা গ্রহণ করবো।

পদক্ষেপ নেওয়ার সময় আপনাকে সহায়তা করার জন্য ক্ষমা করার চার ধাপ কার্যপত্রক।

4

এই কার্যপত্রক আপনার চার ধাপ -এর বিষয়ে কাজ করার ক্ষেত্রে সাহায্য করবে।

1. কে এবং কি

আপনি যেই মানুষ টিকে ক্ষমা করতে চান এবং কেন আপনি তাকে ক্ষমা করতে চান সেই সম্পর্কে চিন্তা করুন এবং নীচে বিস্তারিত লিখুন:

আমি ________________ কে ক্ষমা করতে চাই _______________ জন্য।

এখানে আপনি কাকে এবং কি জন্য ক্ষমা করতে চান সেই সম্পর্কে একটি বাক্য তৈরি হল।

উদাহরণ:

আমি তাতিয়ানা কে ক্ষমা করতে চাই আমার প্রেমিক চুরি করার জন্য।

আমি জন কে ক্ষমা করতে চাই ছোটবেলায় আমাকে আঘাত করার জন্য।

আমি আমার বাবা কে ক্ষমা করতে চাই আমাকে যথেষ্ট ভালো না বাসার জন্য।

2. স্বীকার করুন এবং সম্ভাব্য বাধা গুলিকে মুক্ত করতে শুরু করুন

যেকোনো অনুভূতি সম্পর্কে একটি বাক্য লিখুন যা আপনার ক্ষমা করার পথে আসে, যেমন রাগ, ব্যথা, ভয়, হিংসা, প্রতিহিংসা ইত্যাদি।

আমি এখন নিজেকে __________________ অনুভূতি থেকে মুক্ত করতে চাই।

উদাহরণ:

আমি এখন নিজেকে রাগ এবং ভয়ের অনুভূতি থেকে মুক্ত করতে চাই।

আমি এখন নিজেকে ঘৃণা, তিক্ততা এবং বিরক্তিভাবের অনুভূতি থেকে মুক্ত করতে চাই।

আমি এখন নিজেকে বিষণ্ণতা, ব্যথা, এবং দুর্বিপাকের অনুভূতি থেকে মুক্ত করতে চাই।

3. উপকারিতা

আপনার ক্ষমা করতে চাওয়ার কারন গুলির একটি তালিকা তৈরি করুন এবং তা নিয়ে একটি বাক্য তৈরি করুন। ক্ষমাশীল হলে তা থেকে আপনার কি লাভ হবে? আপনার কেমন লাগবে, কিভাবে আপনার মনোস্থিতি ভাল হবে? কিভাবে আপনার আচরণের পরিবর্তন হবে? এটি আপনার ক্ষমা করার ইচ্ছা এবং প্রেরণাকে জোরদার করতে সাহায্য করে।

ক্ষমা করলে তা থেকে প্রাপ্ত জিনিসগুলির একটি তালিকা তৈরি করুন এবং তা নিয়ে একটি বাক্য তৈরি করুন। ক্ষমা করার সাথে সাথে যে অনুভুতি গুলি আপনি পাবার আশা রাখেন, তার একটি তালিকা নিচের বাক্য পূরণ করে তৈরি করুন। বিশেষ করে নেতিবাচক অনুভূতির অভাবের বদলে ইতিবাচক মনোভাবের কথা উল্লেখ করুন ("কম ভীতিপ্রদ" –র বদলে "আরো শান্তিপূর্ণ")।

আমি স্বীকার করছি যে এই পরিস্থিতিতে ক্ষমাশীল হয়ে আমি লাভবান হব কারন এর জন্য আমি __________________ করব।

উদাহরণ:

আমি স্বীকার করছি যে আমার মা-এর প্রতি ক্ষমাশীল হয়ে আমি লাভবান হব কারন এর জন্য আমি আরও আনন্দিত, স্বাস্থ্যবান এবং শান্তি অনুভব করব।

আমি দেখছি যে জন কে ক্ষমা করে আমি লাভবান হব কারন এর জন্য আমি স্বাধীন, প্রেমময় এবং জীবনে এগিয়ে যাবার কথা অনুভব করব।

4. প্রতিশ্রুতি

আপনার ক্ষমা করার অভিপ্রায় নিশ্চিত করে একটি বাক্য তৈরি করুন। এই ধাপে আপনি ব্যক্তিটিকে ক্ষমা করার অভিপ্রায় ঘোষণা করবেন এবং আপনার পছন্দমত এক উচ্চতর দৃষ্টিকোণ থেকে জীবনযাপন করার কথা নিশ্চিত করবেন।

আমি প্রতিজ্ঞাবদ্ধ হলাম ____________________ [ব্যক্তিটিকে] ক্ষমা করব এবং এই ক্ষমা থেকে প্রাপ্ত শান্তি এবং স্বাধীনতা গ্রহণ করব।

<u>উদাহরণ:</u> আমি প্রতিজ্ঞাবদ্ধ হলাম জ্যানেট কে ক্ষমা করব এবং এই ক্ষমা থেকে প্রাপ্ত শান্তি এবং স্বাধীনতা গ্রহণ করব।

আপনার ক্ষমা ঘোষণাপত্র তৈরি করুন

এখন আপনি উপরে নির্মিত বাক্য মিশ্রন দ্বারা একটি ক্ষমা ঘোষণাপত্র তৈরি করবেন।

<u>উদাহরণ 1</u>:

আমি জ্যানেট কে ক্ষমা করতে চাই।

আমি এখন আমার তিক্ততা এবং বিরক্তিভাবের অনুভূতি কে মুক্ত করলাম।

আমি স্বীকার করলাম যে ক্ষমা করে আমি লাভবান হব কারন আমি এবার আরও সুখী, স্বাস্থ্যবান এবং শান্তি অনুভব করবো।

আমি প্রতিজ্ঞাবদ্ধ হলাম যে জ্যানেট এর প্রতি ক্ষমাশীল হব এবং এই ক্ষমা থেকে প্রাপ্ত শান্তি এবং স্বাধীনতা গ্রহণ করব।

<u>উদাহরণ 2</u>:

আমি আমার বাবা কে ক্ষমা করতে চাই আমাকে যথেষ্ট ভালো না বাসার জন্য।

আমি এখন আমার রাগ, হতাশা এবং বিরক্তিভাবের অনুভূতি কে মুক্ত করলাম।

আমি স্বীকার করলাম যে ক্ষমা করে আমি লাভবান হব কারন আমি এবার আরও স্বাধীন, প্রেমময় এবং জীবন্ত অনুভব করবো।

আমি প্রতিজ্ঞাবদ্ধ হলাম যে বাবার প্রতি ক্ষমাশীল হব এবং আরও সুখী এবং অন্যদের প্রতি প্রেমময় থাকার উপায় গ্রহন করব।

অনুশীলন

আপনি কতদিন এই চারটি ধাপ নিয়ে কাজ করবেন (7 দিন, 21 দিন ইত্যাদি) এবং দিনের কোন সময় আপনি এটি ব্যবহার করবেন স্থির করুন । প্রতিবার এটি অন্তত তিন বার করে করুন, যদি

সম্ভব হয়, পদক্ষেপ গুলি লিখে রাখুন, অথবা প্রতিবার জোরে জোরে বা আপনার মনের মধ্যে এগুলিকে বলতে থাকুন।

আপনি পদক্ষেপগুলির পুনরাবৃত্তি করার সাথে সাথে খেয়াল করবেন যে আপনার অনুভূতির পরিবর্তন হচ্ছে (অর্থাৎ, দ্বিতীয় ধাপে রাগ হতাশায় পরিবর্তিত হচ্ছে)। যদি সেটা ঘটে, সেই মুহূর্তে আপনার প্রকৃত অনুভূতি মেলে ধরে আপনার বাক্যে কখন পরিবর্তন করুন। সবকটি ধাপ পেরোনোর পরে আপনি বুঝতে পারবেন যে কয়েক বার আপনার ক্ষমা করতে চাওয়ার অনুভুতি অনেক শক্তিশালী হয়েছিল। এটি একটি ভালো লক্ষণ কারন আপনি ক্ষমা করতে শেখা থেকে প্রাপ্ত লাভগুলিকে নিজের কাছে (এবং যারা আপনার নিকটে আছে) আসতে দেখছেন।

একটা সময় পরে আপনি মনে করতে পারেন যে এই চার ধাপের মধ্যে সবকটি করার প্রয়োজন নেই এবং তখন আপনি চতুর্থ ধাপের ক্ষমাঘোষণাপত্র ব্যবহার করতে পারেন যতক্ষণ না আপনার সম্পূর্ণ মনে হচ্ছে।

পুরানো অনুভূতি থেকে নিজেকে মুক্ত করার একটি অংশ হিসাবে, আপনাকে অন্যান্য ধরণের মানসিক অনুভুতিকে মুক্ত করতে হবে যেমন কোন বন্ধুর সঙ্গে বিষয়টি নিয়ে কথা বলা বা একজন থেরাপিস্ট কে দেখানো। আপনি যত এটির সাথে কাজ করবেন, আপনার কিছু অপ্রত্যাশিত অনুভূতি হতে পারে এবং দীর্ঘ বিস্মৃত স্মৃতিও মনে পড়তে পারে। আপনি শুধু তাদের পেরিয়ে যেতে দিন বা প্রয়োজন হলে সাহায্য খুঁজুন।

আপনি যদি উচ্চ আধ্যাত্মিক ক্ষমতায় বিশ্বাস করে থাকেন তাহলে এটা স্বাভাবিক যে আপনি আপনার ক্ষমা প্রক্রিয়ার একটি অংশ হিসেবে এটিকে চান। সাধারণভাবেই শেষে একটি বাক্য কে যোগ করুন যেমন, "আমি ক্ষমাশীল হতে এবং মুক্ত হতে ঈশ্বরের সাহায্য প্রার্থনা করছি", অথবা "ক্ষমাশীল হওয়ার জন্য আমি ঈশ্বর-এর সাহায্য ও করুণা গ্রহণ করছি।"

5

প্রথম ধাপে আপনি স্বীকার করুন যে আপনি কাউকে ক্ষমা করতে চান এবং আপনি কিজন্য তাকে ক্ষমা করতে চান তাও স্বীকার করুন। এটি আপনাকে যা ঘটেছিল তাকে অস্বীকার না করতে এবং এটিকে গ্রহণ করার মনোবল আনতে এবং এর সম্পর্কে কিছু করতে সাহায্য করবে।

এই ধাপে সুন্দর বা ভদ্র হওয়ার চেষ্টা না করাটাই গুরুত্বপূর্ণ। বাস্তবে পরিবর্তন আনতে হলে আপনাকে ঘটনা সম্পর্কে নিজের আসল অনুভুতিকে স্বীকার করতে হবে। যদি আপনি মনে করেন কেউ "আমার প্রেমিকা কে চুরি করেছে" তাহলে সেই পংক্তিটিই ব্যবহার করতে হবে– অন্তত শুরুর সময়। যাইহোক, ঘটনার ফলাফলের মাত্রাতিরিক্ত নাটকীয় ব্যাখ্যা এড়িয়ে যান, যেমন, "তারা আমার সম্পূর্ণ জীবন চিরতরে ছারখার করে দিয়েছে"।

শুরুতে সামান্য নাটকীয়তা ঠিক আছে, কিন্তু তা খুব বেশী না করে ঘটনার কাছাকাছি থাকার চেষ্টা করুন। পরে, পদক্ষেপগুলিতে বেশ কয়েক বার কাজ করার পর, আপনি বুঝতে পারবেন যে আপনার অনুভূতির পরিবর্তন হবে এবং আপনি যে বাক্য ব্যবহার করতে চান তার কথনেরও পরিবর্তন হবে। এটি প্রক্রিয়ার একটি স্বাভাবিক অংশ।

অন্য কাউকে ক্ষমা করতে হলে আপনার মনে হতে পারে যে তার প্রথমে আপনার কাছে ক্ষমাপ্রার্থী হয়ে আসা উচিত। অথবা আপনি কাউকে ক্ষমা করতে ভ্য পাচ্ছেন পাছে তারা আবার আপনাকে আঘাত করে। যদি তাই হয়, তাহলে ক্ষমা করা শক্ত দেখুন যা একটি পৃথক এবং স্বতন্ত্র সমন্বয়সাধন প্রক্রিয়া নিয়ে গঠিত। আপনি যদি ক্ষমা করা শক্ত - ধারণা নিয়ে এগিয়ে যেতে ইচ্ছুক, তাহলে এগিয়ে যান এবং ইতিমধ্যে চারটি ধাপের মাধ্যমে তাদের ক্ষমা করে দেবেন। অন্যথা, এর জন্য একটি সহজ উপায় বাছুন।

যদি নিজেকে ক্ষমা করার ব্যাপারে কাজ করছেন তাহলে দেখুন নিজেকে কিভাবে ক্ষমা করতে হয়।

6

দ্বিতীয় ধাপ সেই উপায় গুলিকে স্বীকার করে যে ঘটনার জন্য আপনার ব্যাথা অনুভূত হয় যা আপনার চিন্তা, অনুভূতি এবং কর্মের মধ্যে দেখায়। প্রথম ধাপের মতো, আপনার আসল অনুভূতি লিখে রাখা খুবই গুরুত্বপূর্ণ কারন আপনি যত সহজে আপনার বাস্তব অনুভূতিকে গ্রহণ করতে পারবেন ততই সহজে আপনি বাস্তবে পরিবর্তিত হবেন।

আপনি যদি আপনার অনুভুতির ব্যাপারে নিশ্চিত না হন, এটা আপনার অনুভুতিকে মোটামুটি আন্দাজ এবং পরিবর্তন করতে সাহায্য করে যখন আপনি এই পদক্ষেপ গুলি কয়েকবার ব্যবহার করেন।

আপনি আপনার শারীরিক অনুভূতির বর্ণনাও এর মধ্যে অন্তর্ভুক্ত করতে পারেন, যেমন; "আমি এই কন্টকিত, ঠান্ডায় বিবশতার অনুভূতিকে মুক্ত করলাম"। আপনি যদি কিছু নির্দিষ্ট আবেগ সম্পর্কে সচেতন না হন, কিন্তু শারীরিক অনুভুতি সম্পর্কে সচেতন হন সেক্ষেত্রে এটি বিশেষ সাহায্যকারী, তাহলে আপনি শুধু শারীরিক অনুভুতির ব্যবহার করতে পারবেন। আপনি পরে যদি আবেগ সম্পর্কে সচেতন হয়ে ওঠেন তখন আপনি তাদেরকেও অন্তর্ভুক্ত করতে পারেন।

যদি আপনার অনুভূতি অস্পষ্ট হয়, তাহলে আপনি সেই সময়ে যতটা ভাল করে তাদের বর্ণনা দিতে পারেন দিন; "আমি আশাহীন অনুভূতির মতো অনুভুতিকে মুক্ত করলাম"। "আমি এই অস্পষ্ট, অস্বস্তিকর মতো, ঠান্ডা অসুখী অনুভূতিকে মুক্ত করলাম"। এমনকি অস্পষ্ট অনুভূতিও ক্রমশ বিস্ময়কর হতে পারে, তাই আপনার অস্পষ্ট অনুভুতিকে চেপে রাখবেননা যদি সেই বিষয় সম্পর্কে আপনি বর্তমানে তাই বোধ করেন।

আপনি যদি সত্যিই এই ধাপে আটকে থাকেন, তাহলে আপনি এখনকার মতো একটি সহজ বিষয়ে কাজ করার চেষ্টা করতে পারেন এবং পরে এই বিষয়ে ফিরে আসতে পারেন। অন্যথায় আপনার কোনও বিশ্বস্ত বন্ধুর কাছ থেকে সাহায্য নিতে পারেন, অথবা কোনও পরামর্শদাতার থেকে এই বিষয়ে কাজ করার ব্যাপারে পরামর্শ নিতে পারেন। অন্যথায়, আপনি যদি আটকে গেছেন মনে করেও এগিয়ে যেতে চান, এই পদক্ষেপটিকে বাদ দিয়ে দিন এবং অন্যান্য পদক্ষেপগুলিতে মনোযোগ দিন এবং দেখুন এটি আপনার অনুভূতিকে আবার পাল্টাতে সাহায্য করছে কিনা।

তৃতীয় ধাপের ব্যবহার

7

তৃতীয় ধাপে আপনি ঘটনা সম্পর্কে অসুখী অনুভূতি মুক্ত করা থেকে প্রাপ্ত উপকারিতার ওপর মনোযোগ দেবেন। কল্পনা করুন সেই পুরাতন বেদনাদায়ক অনুভূতি থেকে মুক্ত হলে আপনি কেমন অনুভুত এবং আচরণ করবেন। কল্পনা করুন আপনি কতটা ভালো এবং হালকা মনে করবেন এবং তা আপনার জীবনে কতটা পার্থক্য তৈরি করবে। আপনার চারপাশে যারা আছে তাদের মধ্যে এই ভালো অনুভূতিকে ছড়িয়ে দেওয়ার উপায় চিন্তা করুন।

এটা ধাপে আপনি বুঝতে শুরু করবেন ক্ষমা কতটা উপকারী, কারন এর ফলে আপনি ব্যাথা মুক্ত হচ্ছেন এবং পরিবর্তে সুখী মনোভাব এবং কর্ম নির্বাচন করছেন। যদি এটা হয় তাহলে আপনি সত্যিই উপলব্ধি করবেন যে ক্ষমা করা একটি চমৎকার জিনিস। যদি এই উপলব্ধি আপনার মধ্যে আসে, তাহলে তা খুব ভাল লক্ষণ কারন এটি আপনাকে ক্ষমা করতে অনুপ্রাণিত করবে।

সাধারণত ক্ষমাশীল হওয়ার উপকারিতা গুলি বেদনাদায়ক অনুভূতির ঠিক বিপরীত। এই উপকারিতা গুলিকে তাদের ইতিবাচক আকারে প্রকাশ করা ভাল; “দু:খিত নয়” এর বদলে “খুশি”, “রাগী নয়” এর বদলে “শান্তিপূর্ণ”। যদি আপনি ক্ষমাশীল হওয়া থেকে প্রাপ্ত নির্দিষ্ট উপকারিতা গুলি সম্বন্ধে নিশ্চিত না হন, তাহলে আপনি এখনকার মত আপনার পছন্দমত ভালো জিনিস গুলি নিজের জীবনে ব্যাবহার করতে পারেন – যদিও আপনি তার প্রাসঙ্গিকতা সম্পর্কে নিশ্চিত না থাকেন যেমন; “শান্তি, সুখ, সাফল্য, বা প্রাচুর্য”।

আপনি কোন অনুভুতি প্রকাশ করতে চান বর্ণনা করতে যদি শারীরিক অনুভুতির ব্যাবহার করে থাকেন তাহলে আপনি এই ধাপের উপকারিতা বর্ণনের জন্য শারীরিক অনুভুতির বিপরীতটি ব্যবহার করতে পারেন। “ঠান্ডা এবং অসাড়” অনুভুতি হতে পারে “উষ্ণ এবং সজীবতা”, “শক্ত, শ্বাস নিতে অক্ষম” হতে পারে “হালকা এবং সহজে শ্বাস নিতে সক্ষম" ইত্যাদি।

উপকারিতা আরও কিছু জিনিসকে অন্তর্ভুক্ত করতে পারে যা সকল আকারেই আপনার কাছে খুব বাস্তব; “আরো আত্মবিশ্বাসী হতে হবে”, “একটি ভাল কাজ পেতে হবে”, বা “একটি নতুন সুখী সম্পর্ক তৈরি করুন”। আপনি যত বেশী উপকারিতা পাবেন তত বেশী আপনি নিজেকে ক্ষমাশীল হতে অনুপ্রাণিত করে নিজের সাহায্য করবেন।

8

চতুর্থ ধাপে আপনি আনুষ্ঠানিকভাবে এবং বিশেষভাবে আপনার ক্ষমাশীল হওয়ার অভিপ্রায় ব্যাক্ত করবেন।

আপনি সত্যিই ক্ষমা করতে চান কিনা সে ব্যাপারে আপনি নিশ্চিত নাও হতে পারেন। এমনকি আপনার প্রচুর সন্দেহ থাকতে পারে, কিন্তু এটা চেষ্টা করুন এবং দেখুন। ক্ষমা এমন একটি জিনিস যেখানে একটুখানি চেষ্টা করার ইচ্ছে, সম্ভাবনা গুলি উদ্ভাবনের প্রচেষ্টা – যদি কমও হয় – তবুও তা বড় ফলাফল আনতে পারে।

প্রথমে ক্ষমাশীল হওয়ার সাধারণ প্রভাবগুলি সম্পর্কে মোটামুটি জানা ভাল, "এবং আমি ক্ষমাশীলতা থেকে প্রাপ্ত শান্তি এবং স্বাধীনতা স্বীকার করলাম", অথবা "আমি ক্ষমাশীলতা থেকে প্রাপ্ত নিরাময় এবং সুস্থতা গ্রহণ করলাম"।

এরপর আপনি পূর্বের তিনটি ধাপে যা পেয়েছেন সেই সকল উপকারিতাকেও চতুর্থ ধাপের অংশ হিসাবে অন্তর্ভুক্ত করতে পারেন। উদাহরণস্বরূপ, ধরুন আপনি একটি কর্ম সম্পর্কিত সমস্যায় ক্ষমা করছেন এবং আপনার অনুভুত হয় যে এই সমস্যা থেকে মুক্ত হলে আপনার আরও ভাল কাজ পেতে সাহায্য হবে। আপনি, "আমি ক্ষমাশীলতা থেকে প্রাপ্ত শান্তি এবং আরও ভালো কর্ম ও কর্মক্ষেত্রে সুখী সম্পর্কের উপকারিতা গ্রহণ করলাম" অথবা "আমি আমার বর্তমান কর্মক্ষেত্রে খুশি থাকার এবং আরও ভালো একটি কর্ম খুঁজে পেতে সক্ষম হওয়ার উপকারিতা গ্রহণ করলাম" –এর মতো বাক্যাংশ ব্যবহার করতে পারেন।

যাইহোক, যদি এই ধরনের উপকারিতা কে আপনার জড়বাদী বলে মনে হয়, বা আপনার নীতি কে আঘাত করে, তাহলে এর ব্যবহারিক সুবিধা নেই।

কখনও কখনও এটা নির্দিষ্ট পদক্ষেপে গড়িমসি করার উপযোগী হতে পারে, বিশেষ করে যদি সেই ধাপে কাজ করার সময় আপনার মনে স্বাধীনতার বা সজীবতার ধারনা থাকে। চতুর্থ ধাপ দীর্ঘস্থায়ী করা এবং এটিকে যেকোনো সময়ে, অন্যদের তুলনায় বেশিবার করলে ভালো হয়।

চতুর্থ ধাপ টিকে একটি মৌখিক কথনের মধ্যে পরিবর্তিত করলেও ভালো কাজ হয় যেখানে আপনি জোরে জোরে বলতে পারেন বা আপনার মনের মধ্যে। কল্পনা করুন আপনি কি ভাববেন, অনুভুত করবেন এবং যখন আপনি এই ক্ষমার প্রক্রিয়া সম্পন্ন করবেন তখন প্রতিক্রিয়া জানান যা এটিকে আরোও শক্তিশালী করে তুলবে।

ক্ষমার ঘূর্ণিঝড়

আপনি যখন এই চারটি ধাপ নিয়ে কাজ করবেন আপনি দেখতে পাবেন যে অনুভূতি তৈরী হচ্ছে। আপনি যখন অন্যান্য ধাপ পার করার পর আবার প্রথম ধাপে আসবেন আপনি দেখতে পাবেন যে "ক্ষমা করতে চাই" অনুভুতি আরও শক্তিশালী হয়েছে। আপনি বর্তমানে দুইটি ধাপে কি অনুভব করছেন তা সম্পর্কে পরিষ্কার হবেন, অথবা আপনি তৃতীয় ধাপের উপকারিতা সম্পর্কে আরও পরিস্কার হবেন। প্রত্যেক বার যখন আপনি এই চারটি ধাপের মধ্য দিয়ে যাবেন আপনি যেন ক্ষমাশীলতার একটি ঘূর্ণি নির্মাণ করবেন।

এমনকি আপনি এটাকে কার্পেট পরিষ্কার করার জন্য ঘূর্ণি ব্যবহার করা আধুনিক ভ্যাকুয়াম ক্লীনার-এর মত মনে করতে পারেন; শুধুমাত্র এই ক্ষেত্রে, বারবার ক্ষমা করার চারটি ধাপের মধ্যে যেয়ে, আপনি ব্যথা এবং অসুখী থাকার পুরোনো নিদর্শনগুলিকে পরিষ্কার করার জন্য ঘূর্ণি তৈরি করছেন। আপনি

যত ঘনঘন এই ধাপগুলির মধ্যে দিয়ে যাবেন এর প্রভাব ততই শক্তিশালী হবে।

আপনি যতবার এই চারটি ধাপের মধ্যে দিয়ে যাবেন এর প্রভাব ততই শক্তিশালী হবে এমনকি আপনি কোন সম্পূর্ণ নতুন বিষয়ে কাজ করলেও। আপনি যতই ক্ষমাশীলতার উপকারিতার অভিজ্ঞতালাভ করবেন, আপনি ততই আরো ক্ষমা করতে চাইবেন। আপনার “ক্ষমা করতে চাই” অনুভূতি আরও শক্তিশালী হবে এমনকি পূর্ববর্তী ক্ষমা প্রক্রিয়ার সাথে সম্পর্কিত নয় এমন জিনিসের প্রতি। এই ভাবে ক্ষমাশীলতা আপনার জন্য সহজ এবং সাধারন হয়ে উঠবে।

9

<u>অপরাধবোধ আমাদের অনুভুত করায় যে আমরা কিছু খারাপ করেছি; লজ্জা আমাদের অনুভুত করায় যে আমরা খারাপ।</u>

নিজেদের ক্ষমা করতে হলে তা আমাদের অপরাধবোধ এবং লজ্জার মধ্যে পার্থক্য বুঝতে সাহায্য করে। অপরাধবোধ এবং লজ্জা কে প্রায়ই একসঙ্গে উল্লেখ করা হয় যেন তারা একই, বা এক প্রকারের। যাইহোক, তারা সত্যিই একেবারে ভিন্ন জিনিস।

অপরাধবোধ জন্মায় যখন আমরা এমন কিছু করি যা আমাদের ইন্দ্রিয়ের নীতির বিরুদ্ধে যায়। লজ্জা জন্মায় যখন আমাদের মনে হয় আমাদের সাথে কিছু ভুল আছে। অপরাধবোধ কাজ করে আমরা কি করছি বা আমরা কি করেছি সেইক্ষেত্রে; লজ্জা আমাদের নিজের সম্পর্কে একটি অনুভূতি। আমরা যখন নিজেদের অপরাধী মনে করি তখন ভাবি “আমি কিছু খারাপ কাজ করেছি”; কিন্তু যখন আমরা লজ্জিত বোধ করি তখন আমরা মনে করি “আমিই খারাপ”।

এদের পার্থক্য বোঝা খুবই গুরুত্বপূর্ণ কারন নিজেকে সম্পূর্ণরূপে ক্ষমা করতে হলে আমাদের অপরাধবোধ ও লজ্জা –এই দুই–এর সাথেই মোকাবিলা করতে হবে। কিছু কিছু ঘটনা আমাদের মধ্যে এই দুটি অনুভূতিকেই জাগিয়ে তুলবে, কিন্তু অপরাধবোধের সমাধান করা, লজ্জার সমাধান করার চেয়ে আলাদা।

আমরা নিজেদের শাস্তির কামনা, স্ব–নিন্দা এবং নিজেদেরকে ক্ষতি বা আঘাত করার ইচ্ছা ত্যাগ করে, আমাদের অপরাধবোধ কে দূরে সরাতে পারি। আমাদের কৃত কর্মের জন্য ক্ষতিপূরণ দিয়ে, ক্ষমা চেয়ে, ক্ষমার চারটি ধাপ ব্যবহার ইত্যাদি করে আমরা নিজেদের সাহায্য করতে পারি। এটি আমাদের লজ্জা ও অপরাধবোধ কে কিছুটা আরোগ্য করতে সাহায্য করে, কিন্তু লজ্জার আরোগ্যের জন্য মাঝেমাঝে অন্য পদ্ধতির ব্যবহার করা প্রয়োজন।

লজ্জা কে আরোগ্য করার জন্য আমাদের নিজেদের সাথে যোগাযোগ বা সামঞ্জস্য স্থাপন করা প্রয়োজন (সামঞ্জস্যবিধান দেখুন)। লজ্জার আরোগ্যের জন্য আমাদের নিজেদেরকে সঙ্গে একটি ভাল সম্পর্ক থাকা দরকার, বিশেষ করে আমাদের দুর্বল কোন অংশের সাথে। লজ্জার অস্বাস্থ্যকর আকার কে দুরে সরাতে হলে নিজের সঙ্গে একটি সুখী এবং সুস্থ সম্পর্ক তৈরি করতে হবে। এর মানে সচেতন হওয়া, এবং আমাদের মধ্যের চেপে রাখা "আওয়াজ" কে যা আমাদের নিচু করে রাখে তাকে মুক্ত করতে ইচ্ছুক হওয়া। এর মানে আমাদের চারপাশের মানুষের সঙ্গে জারা আমাদের জন্য ভালো নয় তাদের সাথে সম্পর্ক পরিবর্তন করা এবং তাদের কাছ থেকে একটি দূরত্ব বজায় রাখা। এর মানে যারা জন্য ভালো তাদের সঙ্গে আরও বেশি করে সময় কাটানো। এর মানে যারা সত্যি সত্যি আমাদের পছন্দ করে তাদের সন্দেহ না হওয়া করা। ভালো, দয়ালু ও নিজের একজন যত্নশীল বন্ধু হতে গেলে লজ্জার আরোগ্য হওয়া দরকার।

আমাদের অনেকেই পিতা বা মাতা, শিক্ষক, বা আত্মীয় যারা আমাদের গঠনমূলক বছরে আমাদের প্রতি মাত্রাতিরিক্ত সমালোচনামূলক, বা কঠোর ছিলেন, তাঁদের অন্তরীণ করে থাকি। যদি তাই হয়, আমরা আমাদের মাথার মধ্যে সেই সমালোচনার আওয়াজ থেকে যায়। এটি এতটাই গভীরভাবে আমদের মধ্যে ঢুকিয়ে দেওয়া হয় যে আমরা জানতেই পারিনা, কিন্তু এটি যে অনুভূতি এবং ভাব তৈরি করে তা আমরা আনুভব করি। আমদের সেই মাত্রাতিরিক্ত সমালোচনামূলক, লজ্জাকর আওয়াজের সঙ্গে যুদ্ধ করার প্রয়োজন নেই। আমদের এর থেকে লুকোনোর প্রয়োজন নেই, অথবা এটার দ্বারা ক্লিষ্ট হবারও প্রয়োজন নেই। এটিকে প্রতিক্রিয়া জানানোর ক্ষমতা দেওয়ারও কোন প্রয়োজন নেই আমাদের। যে কোন সময় আমাদের ভেতরের সমালোচক যদি এমন কোন প্রস্তাব দেয় যা আমাদের সহায়ক নয়, বা

গঠনমূলক নয়, তখন আমরা নিজেদের বলতে পারি “এগুলি শুধুই একটি চিন্তা, আর কিছু না”। সময়ের সাথে এগুলি বাস্প হয়ে উড়ে যাবে যদি না আমরা এটিকে প্রতিরোধের দ্বারা প্রতিক্রিয়া না জানাই, বা এটিকে বিশ্বাস করে নিয়ে হার মেনে নিই।

লজ্জার ধারনা হল আসলে যা আমাদেরকে এমন কিছু করায় যার ফলে পরে আমাদের খারাপ মনে হয়। লজ্জার ধারনা আসক্তিসমূহ, খারাপ অভ্যাস, প্রত্যাহার বা মাত্রাতিরিক্ত আক্রমনাত্মক আচরণকে উদ্দীপিত করতে পারে। লজ্জার ধারনা, যদি আরোগ্য না করা হয়, তাহলে তা স্ব-চিরস্থায়ী হয়ে যায়। আমরা যখন আমাদের নিজেদের সম্পর্কে খারাপ মনে করি তখন আমরা দুর্বল এবং যেকোনো কাজের সময়ে সহজেই ক্রুদ্ধ হয়ে উঠি যা আমাদের নিজেদের সম্পর্কে খারাপ বোধ করায়। অতএব লজ্জা হল এমন একটি ধারনা যা অপরাধবোধ এবং লজ্জা আরও বাড়তে পারে।

লজ্জার ধারনা জন্য আমরা অন্যদের সহজেই দোষারোপ করে থাকি এবং তাদের ভুল ক্ষমা করতে পারিনা। অতএব লজ্জা তার অনুভূতি প্রতিটি মানুষের মধ্যে ছড়িয়ে দেয় কারন লজ্জিত ব্যক্তি অপরকে লজ্জিত বোধ করিয়ে নিজের লজ্জা নিবারণের চেষ্টা করে। যখন একটি দলের নেতা (একটি পরিবার, একটি প্রতিষ্ঠান, একটি ধর্ম, বা যাই হোক না কেন) লজ্জিত হয় তখন সেই অনুভূতি সেই দলের সকলের মধ্যে প্রভাব বিস্তার করে এবং দোষারোপ ও নিন্দার একটি অন্তর্নিহিত বিষাক্ত পরিবেশ তৈরি করে।

আমরা যা নিজেদের প্রাপ্য মনে করিনা তা পাওয়ার জন্য নিজেদের অনুমতি দিইনা, কোন ব্যাপার নয় যে যোগ্য না হওয়ার অনুভুতি কতটা হাস্যকর বা অন্যায্য। তবুও, অপূর্ণ ইচ্ছে দূরে সরে যায়না। তারা ভেতরেই থেকে যায় এবং আসক্তি এবং বাধ্যতামূলক হিসাবে বেরিয়ে আসে। আমাদের আসক্তি এবং বাধ্যতামূলক আচরণ তারপর আমাদের অযোগ্য অনুভুত করায়। এটিই একটি লজ্জার বৃত্ত; এমন কিছু করতে বাধ্যবাধকতা বোধ করা যা আমদের করনীয় নয় বলে আমরা মনে করি, সেইবিষয়ে নিজেরা লজ্জিত বোধ করি, আমাদের ইন্দ্রিয় থেকে লজ্জাকে আড়াল করার প্রচেষ্টা (এবং সমালোচনামূলক কন্ঠ ভিতরে যা আমাদের নিন্দা) বাধ্যবাধকতা হিসাবে দেখা দেয় এমন কিছু করতে যা আমরা মনে করি করা উচিত নয়, এবং এরকমই চলতে থাকে।

10

<u>আমাদের আচরণ পরিবর্তন করতে এবং ক্ষতিপূরণ দিতে আমাদের অপরাধবোধের প্রয়োজন হয়।</u>

লজ্জার অনুভূতি শুধু ব্যক্তিগত নয়। আমরা আমাদের দেশ থেকে, পরিবার থেকে, এমনকি কোন ঘটনায় উপস্থিত থেকেও লজ্জার অনুভুতি পেতে পারি।

জাতীয় লজ্জার দিকে তাকানোর আগে জাতীয় গর্ব দেখে নিই। আমার জন্ম এবং বাস একটি প্রাকৃতিকভাবে সুন্দর দেশে (স্কটল্যান্ড)। এক দিন একটি আমেরিকান পরিদর্শক আমাকে বললেন, “আপনি কি মনোরম দেশে বাস করেন। এটি খুবই সুন্দর!” আমি কয়েক সেকেন্ডের জন্য আমার ভিতরে বেশ গর্ব অনুভব করলাম, কিন্তু তারপরই আমার মনে হল, “একটি মিনিট অপেক্ষা করুন! এই দেশের সৌন্দর্য নিয়ে আমার কিছুই করার নেই। আমি পাহাড় গুলি তৈরি করিনি যার তিনি উপাসক, বা নদী এবং এই দৃশ্য যা তিনি উপভোগ করছেন। আমার মনে হয় যে যদি আমি আমার সারা জীবন উৎসর্গ করে দিই তবু আমি একটি ছোট ঢিবিও তৈরী পারবনা। যাইহোক, এমনও নয় যে পাহাড়, উপত্যকা এবং নদী তৈরির কোন প্রশিক্ষণ আছে। তাহলে আমি কেন গর্ব বোধ করছি?”

অপরদিকে, আমার মধ্যে জাতীয় লজ্জার ধারনা জন্ম নেয় যখন আমাদের জাতীয় ফুটবল দল ফুটবল বিশ্বকাপে ভাল ফল করতে পারেনা - দুর্ভাগ্যবশত যা প্রত্যেক বারই তারা খেলতে নামলে হয়। কয়েকটি খেলা দেখার পর আমার সাধারণত যথেষ্ট অবনমন হয় এটা দেখে যে তারা তেমন ভাল খেলছেনা এবং আমি আশা ছেড়ে দিই।

আমি কোথাও পড়েছিলাম যে খুব সফল ইংরেজি ফুটবল ক্লাব ম্যানচেস্টার ইউনাইটেডের আসলে দেশের থেকেও দেশের বাইরে আরোও বেশী সমর্থক আছে। এই “সমর্থক” দের অনেকে কোনোদিন ইউ কে তেও আসেননি, এবং সম্ভবত কোনদিন আসবেনওনা। ম্যানচেস্টার ইউনাইটেড ফুটবল ক্লাবের সাথে তাদের কোন প্রাকৃতিক সংযোগ নেই। তবুও, যখন ম্যানচেস্টার ইউনাইটেড ভাল খেললে তারা তা উদযাপন করে এবং ভালো খেলতে না পারলে দুঃখিত হয়।

এটি একটি ভালো উদাহরণ (যদি না আপনি একহন গুরুতর ফুটবল ফ্যান হন) কিন্তু একটি গভীর সমস্যা তুলে ধরে। আমাদের গর্ব এবং লজ্জা এমন পরিস্থিতির উপর নির্ভর করে যাতে আমাদের কোন নিয়ন্ত্রণ নেই। অথবা গর্বের উৎস হিসাবে ব্যবহার করার জন্য - আমরা ইচ্ছাকৃতভাবে কিছু বাছাই করতে পারি – যার সাথে আমাদের কোনভাবে কোন সংযোগ নেই। সেইরকমই অনান্য দেশের মানুষ বুদ্ধিমানের মতো সমর্থন করার জন্য স্কটিশ ফুটবল দলের বদলে (যেটি ভাল সাফল্যের জন্য উল্লিখিত নয়) ম্যানচেস্টার ইউনাইটেড ফুটবল দলকে বেছে নেয় (যার সাফল্য উল্লেখযোগ্য)। গর্ব এবং অপমান নির্দিষ্ট এবং অবাধ হতে পারে যদিও তারা গভীর ভাবে আমাদের আচরণকে পরিবর্তিত করার জন্য উদ্দীপক হিসেবে কাজ করে। তারা বিশ্বের পর্যায়ের মাধ্যমে সম্মিলিতভাবে ব্যক্তিগত স্তরে ঘটনার আকৃতি গঠন করে।

অপরাধবোধ এবং লজ্জা সবসময় খারাপ নয়। তারা সুস্থ উপায়ে কাজ করলে তা আমাদের আচরণ কে যুক্তিসঙ্গত সীমায় রাখে এবং আমাদের সেই সময়ের সামাজিক নিয়মের মধ্যে রাখতে সাহায্য করে। আমাদের কিছু ভুলের জন্য ক্ষতিপূরণ দেওয়ায় এবং আমাদের আচরণ পরিবর্তন করতে উত্সাহ দেওয়ার জন্য অপরাধবোধ প্রয়োজন হয়। দীর্ঘমেয়াদী স্ব-অন্ধকারাচ্ছন্নতা, নিজেকে দোষারোপ করা, যা কোনো ইতিবাচক পরিবর্তন ঘটাতে পারেনা, সেক্ষেত্রে অপরাধবোধ প্রয়োজনীয় নয়। লজ্জা কার্যকারী হয় যখন তা আমাদের মনোভাব এবং বিশ্বাসের প্রশ্ন করে এবং আমাদের আরও ভালো মানুষ হয়ে ওঠার উপায় দেখায়, আমাদের ব্যাক্তিগত গুণাবলীকে উন্নত করে। আমাদের অপরের অনুভূতি সম্পর্কে সংবেদনশীলতার অভাব, বা আমাদের কোন ধারনাকে কার্যকারী করার সাহসিকতার অভাব থাকলে তা

উন্নত করতে লজ্জার প্রয়োজন আছে।

কিভাবে অপরাধবোধ বা লজ্জার অনুভূতিকে গঠনমূলক উপায়ে পরিচালনা করতে হবে তা শেখার ব্যাপার। এগুলিকে অন্ধের মতো বাদ দেওয়া বা এড়ানো যায়না (ব্যাস্ত রেখে), অথবা তাদের বিরুদ্ধে যুদ্ধ করার চেষ্টা করা যায়না। আমরা অতীতের অনুভূতি দ্বারা আবদ্ধ হয়ে থাকতে চাইনা যেগুলির গঠনমূলক মনোভাব বা প্রয়োজনীয়তা নেই। আমরা নিজেদের ক্ষমা অনুশীলনের দ্বারা অপরাধবোধ বা লজ্জার অনুভূতিকে পরিচালনা করতে পারি, যাতে আমরা আমাদের অনুভুতি গুলির প্রতি দয়া না দেখিয়ে, কিভাবে সাড়া দোব তা ঠিক করতে পারি।

11

<u>সেরা অনুতাপ একটি ভালো জীবন অতিবাহিত করা।</u>

অতীত কে ধরে রাখা জীবনের প্রাকৃতিক ধার্মিকতা বিরুদ্ধে যায়। আমরা করেছি এমন কোন ভুলের জন্য ক্ষতিপূরণ করার সবচেয়ে ভাল উপায় হল বর্তমানে ভালোভাবে জীবন অতিবাহিত করা। প্রতিহিংসা সম্পর্কে একটি পুরানো কথার ভাষান্তর, "সেরা <u>অনুতাপ</u> একটি ভালো জীবন অতিবাহিত করা।" যদি আমাদের কৃত কর্মের ক্ষতিপূরণের কোন উপায় থাকে তাহলে সেটি স্বাভাবিকভাবেই ভালো জীবনযাত্রার অংশ হবে।

একজন সৎ হৃদয়ে অনুভূত ক্ষমা প্রায়ই বিস্ময়ের কাজ করে এবং আমদের দ্বারা কৃত ক্ষতি মেরামত করতে সাহায্য করে। সবাই ভুল করে এবং সবাই এমন কিছু বলে বা করে থাকে যার জন্য তারা দু:খপ্রকাশ করে। যাদের আমরা আঘাত দিয়েছি তাদের সম্মুখীন হতে এবং আমরা যে দুঃখিত তা স্বীকার করতে অনেক সাহস লাগে। তবুও, এটা করা নিশ্চিত করতে সাহায্য করে যে আমরা আবার সেই এক ভুল করবনা। আমরা ক্ষমাপ্রার্থনা করে অপর ব্যাক্তির সাথে যে সহানুভূতির বন্ধন তৈরি করি তার ফলে পরে তাদের আঘাত করার সম্ভাবনা অনেক কমে যায়।

আমরা ক্ষতিপূরণের দ্বারা অনুতাপ প্রকাশ করতে পারি; কাউকে খারাপ কিছু বলে থাকলে এবার থেকে তার সাথে ভালো ব্যবহার করে সেই ভুল সংশোধন করতে পারি, চুরি করা টাকা ফিরিয়ে দিতে পারি, আমাদের দ্বারা ঘটিত ক্ষতির সামঞ্জস্য বজায় রাখতে সবার সাথে সৎ এবং খোলামেলা ভাবে মিশতে পারি ইত্যাদি।

আমরা যদি ক্ষতিগ্রস্ত ব্যক্তির ক্ষতিপূরণ না করতে পারি, তাহলে আমরা তাদের দলের কাউকে উপকৃত করার জন্য কিছু করতে পারি। উদাহরণস্বরুপ, যদি আমরা জাতিগত কারনে কাউকে আঘাত দিয়ে থাকি তাহলে আমরা সেই জাতির অন্য কারোর সাহায্য করে ক্ষতিপুরন করতে পারি। আমরা কোন উপযুক্ত দাতব্য প্রতিষ্ঠানে বেনামী দান দিয়ে ক্ষতিপূরণ করতে পারি। যদি ক্ষতিগ্রস্ত ব্যাক্তিকে আমরা প্রত্যক্ষরুপে ক্ষতিপূরণ নাও দিতে পারি, তবুও একটু চিন্তা এবং কল্পনার সাহায্যে আমাদের ক্ষতিপূরণ করার একটি উপায় খুঁজে বের করতে হবে।

আমরা যদি খুব খারাপ কোন কাজ করে থাকি, যেমন ইচ্ছাকৃতভাবে খুন করা, বা গুরুতরভাবে অন্যকে আঘাত দেওয়া, সেক্ষেত্রে তা সংশোধন করা অবশ্যই আরো কঠিন। যাইহোক, আশা ছাড়া কিছু হয়না। ক্ষমা, তার সাথে যে শান্তি ও নিরাময় নিয়ে আসে, তা সবারই সাধনযোগ্য। চরম ক্ষেত্রে, প্রথমে আমাদের দ্বারা কৃত ছোট ছোট ভুলের ক্ষতিপূরণ দেওয়া শুরু করতে হবে এবং তারপরে আমরা বুঝতে পারব যে বড় ঘটনাগুলির ক্ষেত্রে কি করতে হবে।

কোনদিন নিজেকে শাস্তি দেওয়ার প্রয়োজন মনে করেননি এবং সেইজন্য নিজেকে শাস্তি দিতে শুরু করা। নিজেকে শাস্তি দিয়ে আপনি যারা ক্ষতিগ্রস্ত হয়েছে তাদের সাহায্য করতে পারবেননা। এটা শুধু আর একটি বোকামি হবে। আপনি নিজেকে শাস্তি দিয়ে একটি ভুল সংশোধন করতে পারেননা। আপনি শুধুমাত্র ভালো কাজ করেই ভুল সংশোধন করতে পারেন। আপনি নিজেকে আঘাত দিয়েও অন্যদের সাহায্য করতে পারেননা। আপনি শুধুমাত্র অন্যদের জন্য ভালো করে তাদের সাহায্য করতে পারেন।

ভাল ভাবে জীবন অতিবাহিত করা মানে অন্যকে আমাদেরই ভুলগুলিকে আমাদের বিরুদ্ধে তুলে ধরতে দেওয়া নয়, আমরা যদি তা করে থাকি তাহলে তা থেকে ক্ষতিপূরণ করার যুক্তিসঙ্গত উপায় আশা করা যেতে পারে। যদি মানুষ যুক্তিসঙ্গত সীমা অতিক্রম করে আমাদের দোষারোপ করতে থাকে, তাহলে সেটা তাদের ব্যাপার, আমাদের না। তারা তাদের নিজস্ব বিষয় থেকে বেরিয়ে কাজ করছেন এবং যদি

তারা শিকার হয়ে থাকে তাহলে আমাদের তাদের উদ্দেশ্য জানা দরকার। আক্রমনাত্মক শিকার তাদের সন্দেহজনক উদ্দেশ্য আড়াল করতে ও নিজস্ব যুধ্যমান আচরণের ন্যায্যতা প্রমান করতে অন্যের অপরাধবোধ এবং লজ্জাকে হাতিয়ার করে।

অপরাধবোধ বা লজ্জা কে অন্যেরা আমাদের বা আমাদের আচরণকে নিয়ন্ত্রণ করতে ব্যবহার করে। সেইসব আচরণ সাধারণত যারা নৈতিকভাবে উচ্চ স্থলে থাকেন তাদের থেকে আসে। যদিও কিছু দাবি অসঙ্গত থাকে। আসল নেতারা আমাদের ভুলের জন্য ক্ষতিপূরণ দিতে ইতিবাচক পদক্ষেপ গ্রহণের কৌশল দেখান, এবং সেইসব ভুলগুলিকে তাদের নিজস্ব স্বার্থপূরণের জন্য অজুহাত হিসেবে দেখাননা।

এমনকি খুব আত্মবিশ্বাসী ও যোগ্য মানুষও কোন লজ্জার অনুভুতির সামনে ভেঙ্গে পড়ে। যা কোন পরিবারের সদস্যের কাছ থেকে আসতে পারে "আমার মনে আছে তুমি যখন ছোট ছিলে বিছানা ভিজিয়ে ফেলতে", অথবা আমাদের জীবনসঙ্গী থেকে আসতে পারে "মনে আছে তুমি আমাদের বিবাহবার্ষিকী ভুলে গেছিলে!", অথবা আমাদের দেশের কোন অতীতের আক্রমণ থেকে বেরিয়ে আসা, "মনে আছে তোমরা যুদ্ধে কি করেছিলে!"। এই সবের উত্তর হিসেবে শ্লভাব দেখাতে হয় যে "আমি সেই সব পেরিয়ে এসেছি, অন্যেরা কি করে সেটা তাদের ব্যাপার"। একটি অতিরিক্ত প্রতিরক্ষা হিসেবে, আমাদের সবারই কোন মানুষের পদ, যা তিনি নিচু কৌশলের সাহায্যে বজায় রেখেছেন তার নৈতিকতার ওপর সন্দেহ করার অধিকার আছে।

যদি আমরা নিজেদের, অথবা আমাদের দেশের কৃত কোন ভুল কাজকে চেঁচামেচি বা নিন্দা করি, তাহলে এটা কারা পরিবেশন করে? কে এর থেকে উপকৃত হয়? আমরা নিজেদের নিন্দা করলে বিশ্ব কিভাবে একটি ভাল জায়গা হয়ে উঠবে? এটি আরও ক্ষতি থেকে নিজেদের রহিত করার একটি অস্থায়ী ব্যবস্থা হিসাবে প্রয়োজনীয় হতে পারে, কিন্তু তার থেকে বেশী দরকারী নয়। নিজেদের দীর্ঘ সময় ধরে দোষারোপ করা অনেকটা অতিরিক্ত আত্মকেন্দ্রিকতা যা আমাদের প্রথমেই অসুবিধায় ফেলবে। আমাদের বেশীরভাগ ভুল নিজেদের মধ্যেই ধরা পড়ে যায় এবং অন্যদের চাহিদা ও প্রয়োজনীয়তা সম্পর্কে সচেতন থাকেনা। স্বয়ংকে শাস্তি দেওয়া অনেকটা আত্মকেন্দ্রিকতাই। আমাদের সময় এবং শক্তি সেইসব উপায়ে ব্যবহার করা অনেক ভালো যা নিজেকে দোষারোপ ও আঘাত না করে অন্যের চাহিদা ও প্রয়োজনীয়তাকে পুরো করতে সাহায্য করবে।

12

স্বয়ং কে ক্ষমা করা সবচেয়ে নিঃস্বার্থ জিনিস যা আপনি করতে পারেন।

আপনি যদি একজন ধর্মীয় ব্যক্তি হন তাহলে আপনি আশ্চর্য হতে পারেন যে এখানে ঈশ্বর কোথায় আছেন। আপনি হয়তো ভাবছেন, "ঈশ্বর আমাকে ক্ষমা করবেন কিনা তিনিই জানেন।" যা বিবেচনা করতে হবে তা হল আপনার নিন্দা কে করেছে? আপনাকে অবশ্যই, বা আপনাকে নিজেকে ক্ষমা করতে হবে না। আপনি নিজেকে দোষারোপ করার উপায়গুলির সাথে আপনাকে মোকাবিলা করতে হবে এবং তা থেকে কিছু গ্রহণ করতে হবে। আপনার কি সত্যিই মনে হয় যে ঈশ্বর কিভাবে আপনার কর্ম বিচার করবেন সেই সিদ্ধান্ত নেওয়া এবং আগাম নিজেকে শাস্তি দিয়ে তাকে বাধা দেওয়া ঠিক? যদি তাই হয়, তাহলে বিবেচনা করুন যে আপনি ঈশ্বরের মন পড়তে জানেন। এর তুলনায় ভালো নিজের, বা অন্যের ওপর ক্ষমা অনুশীলন করুন, তাহলেই সম্ভবত আপনি একটি পরিষ্কার ধারণা পাবেন যে ঈশ্বর সব কিভাবে দেখতে চান। আপনি যদি মনে করেন ক্ষমার জন্য আপনাকে প্রার্থনা করতে হবে তাহলে তাই করুন।

একবার একটি বড় দেশে এক মহান রাজার একটি চাকর ছিল। এক দিন, রাজার বহু দূর থেকে ফেরা উপলক্ষে সে একটি অনুষ্ঠান আয়োজনের প্রস্তুতিতে সাহায্য করছিল। চাকরটি খুব তাড়ায় ছিল তখন সে একটি দরজায় ধাক্কা খেল এবং একটি খুব মূল্যবান বাটি ফেলে দিল যেটা মাটিতে পড়ে বহু টুকরো হয়ে গেল। চাকর টি খুব ভয় পেয়ে ছুটে গেল এবং রাজার ক্রোধ থেকে নিজেকে বাঁচাতে লুকিয়ে গেল। সে হতাশায় গভীরভাবে ভাবতে লাগল যে কি করলে তার শাস্তি প্রশমিত হবে, তার অনুভুত হল যে তা তার দিকেই আসছে। সে ভাবল এটা এমন কিছু হতে হবে যার জন্য তার অনেক ব্যথা হবে, তাই সে স্থির করল যে তার হাতের একটি আঙুল সে কেটে ফেলবে। সে তাই করল এবং তার বেদনায় চিত্কারে অনান্য চাকররা ছুটে এসে তাকে খুঁজে বের করল, তার ক্ষত আবদ্ধ করল, এবং রাজার কাছে নিয়ে গেল যিনি সেই মাত্র ফিরেছিলেন।

যখন রাজা বুঝতে পারলেন যে কি হয়েছে তিনি চাকর কে বললেন, "বোকা চাকর তুমি আমাকে তিনটি ধাক্কা দিয়েছ যেখানে মাত্র একটি দুর্ঘটনা। এটা সত্য যে তুমি একটি অতি মূল্যবান বাটি ভেঙ্গেছ, কিন্তু এটা খুব কম ক্ষতি। তারপর তুমি নিজের উপর বিচার পরিচালনার অধিকার নিয়েছ যা তোমার অর্জিত নয়। তুমি নিজেকে আঘাত করার সিদ্ধান্ত নিয়েছ, এবং এটা ভাবইনি যে এর ফলে তোমার আমাকে সেবা করার ক্ষমতা কতটা কমে যাবে। এই শেষ দুটি তোমার বৃহত্তর ভুল। এখন তোমাকে এটা জেনেই বেঁচে থাকতে হবে যে আমি তমাকে যত শাস্তি দিতাম তুমি নিজেকে তার চেয়ে অনেক বেশী শাস্তি দিয়েছ এবং তার ফলে তুমি আমার সেবা করার ক্ষমতা হারিয়েছ এবং তুমি সুতরাং জীবনে উন্নতির ক্ষমতাও হারিয়ে ফেলেছ।

একজন ডুবতে থাকা মানুষ কখনও অপর ডুবতে থাকা মানুষকে সংরক্ষণ করতে পারেনা। যেকোনো মানুষ যে নিজেকে ক্ষমা করতে পারেনা তার অন্যকে ক্ষমা করার খুবই সামান্য ধারণা বা ক্ষমতা আছে। এইজন্য ক্ষমা করা অনেকের কাছে এত কঠিন। তারা নিজেদের ক্ষমা করা মূল্যহীন বোধ করে তা করতে অস্বীকার করে। মূল্যহীন অনুভব করা তাদের অন্যদের ক্ষমা করতেও অক্ষম করে তোলে। মূল্যহীনতার অনুভূতি তাদের মধ্যে সহজে বিরক্তিভাব নিয়ে আসে এবং তাদের মধ্যে অবিচারের ধারনা সংরক্ষণের ঝোঁক দেখা যায়। ক্ষমার উপায় এগুলির চেয়ে আলাদা।

ক্ষমার একটি সুন্দর মূল্য আছে। নিজেকে ক্ষমার মুল্য হল যে এর ফলে নিজেকে অন্যদের প্রতি ক্ষমাশীল হওয়া থেকে আটকাতে পারবেননা। অন্যদের ক্ষমা করার মুল্য হল যে এর ফলে নিজের প্রতি ক্ষমাশীল হওয়া থেকে আটকাতে পারবেননা। ক্ষমা হল এমন উপহার দেওয়ার মতো, যখনই আমরা তা

করি, আমাদের মনে হয় এটা আমাদের খোঁজার সামর্থ্য নেই, আমাদের কাছে এর প্রাচুর্য আছে।

এটা দেখতে সহজ যে আত্মাভিমানীতা মানে হচ্ছে শুধু নিজের ব্যাপারে ভাবা। যাইহোক, এটা দেখা খুব সহজ নয় যে আত্মাভিমানী নিজের সম্পর্কে নিচু ভাবছে। অহং নিজেকে "বিশেষ" আলাদা করতে ভালবাসে তা সে বিশেষভাবে খারাপই হোক না কেন। আত্মাভিমানী হবেন না, আপনি অন্য কারোর চেয়ে খারাপ নন। যেকোনো জিনিস যা জীবনের স্বাভাবিক অংশগ্রহণে বাধা দেয়, আপনাকে স্ব-উদ্বিগ্ন এবং আত্মমগ্ন করে তুলে সম্পূর্ণ রূপে বাঁচা থেকে আটকায়, তা হল আত্মাভিমানীতা। "আমার ভুল", "আমার আফসোস", "আমি কি ভুল করেছি", এগুলির ওপর বেশী মনোযোগ দেওয়া হল স্ব-প্রচার বা আত্মতৃপ্তিতে শোষিত হওয়ার মতোই ভারসাম্যহীনতা। আপনি যদি বুঝতে পারেন যে আপনি এটি করছেন, নিজের প্রতি শক্ত হবার কোন প্রয়োজন নেই। সত্য কোন লাঠি নয় যা দিয়ে আপনি নিজেকে আঘাত করবেন।

নিজেকে ক্ষমা করা আপনাকে শুধুমাত্র সাহায্যই করেনা। এটির সুস্থ বন্ধুত্ব, সুস্থ পরিবার, সুস্থ কর্মক্ষেত্র, সুস্থ সম্প্রদায়, সুস্থ সরকার এবং সর্বোপরি একটি সুস্থ বিশ্বের গঠনেও অবদান আছে। এটি এমন একটি বিশ্বের দিকে নেওয়া একটি পদক্ষেপ যেখানে আরও এবং আরও মানুষ ন্যায্য কাজ করবে এবং ন্যায্য কথা বলবে এবং অস্বীকৃত অপরাধবোধ এবং লজ্জা থেকে আসা কৌশল এবং বাধ্যবাধকতার তুলনায় ভালো এবং সঠিক মনোভাব থেকে কাজ করবে।

নিজের প্রতি ক্ষমাশীল হওয়া আপনাকে ভাল কাজের মধ্যে আপনার শক্তি লাগাতে উৎসাহিত করবে; হয় আপনি যাদের আঘাত করেছেন তাদের, অথবা সাধারণত আপনার জীবনে ক্ষতিপূরণ দেওয়ায়। যে শক্তি আপনার মধ্যে আক্রমণাত্মক ছিল তা স্ব-ধ্বংসাত্মক আচরণের বদলে গঠনমূলক কর্মে পরিণত হবে।

<u>নিজেকে ক্ষমা করা সবচেয়ে নিঃস্বার্থ জিনিস যা আপনি করতে পারেন।</u> এটি আপনাকে আত্মকেন্দ্রিকতা এবং স্ব-আবেশের প্রবণতাগুলো থেকে মুক্ত করে এবং আপনার জন্য জীবনে ইতিবাচক ভূমিকা পালন সহজ করে তোলে। নিজের প্রতি ক্ষমাশীলতা আপনাকে চারপাশের লোকজনের কাছে মানসিক বোঝা মনে হওয়া থেকে প্রতিরোধ করতে সাহায্য করে। এটা আপনাকে আপনার চাহিদাগুলিকে চিনতে এবং সুস্থ উপায়ে তা পূরণ করতে সক্ষম করে তোলে। এটি আপনাকে অন্যের সাথে সম্পর্কে ইতিবাচক এবং গঠনমূলক উপায়ে অংশগ্রহণ করতে সক্ষম করে। এটি আপনার সামাজিক জীবন এবং কর্মজীবন উভয় ক্ষেত্রেই আপনার শ্রেষ্ঠ অবদান দিতে সাহায্য করে। নিজের প্রতি ক্ষমাশীলতা আপনাকে কোনটি ভালো এবং সঠিক তা জানতে (সম্ভবত কঠিন উপারে শেখায় কোনটা ভালো নয় এবং কোনটা সঠিক) এবং নিজের জীবনে এবং বিশ্বে তা করে তোলার পদক্ষেপ নিতে সক্ষম করে তোলে।

13

<u>কোন খারাপ যা আপনি বাতিল করতে পারবেননা তা না ভেবে; বরং আপনি যা ভাল করতে পারেন তা বিবেচনা করুন।</u>

নিজেকে ক্ষমা করতে আপনাকে অন্যের ক্ষতিপূরণের একটি উপযুক্ত উপায় মনে করতে হবে। ক্ষতিপূরণ করা একটি খুব ভাল জিনিস, কিন্তু নিজেকে শাস্তি দেওয়ার চিন্তা অনুতাপের ছদ্মবেশে থাকে। ক্ষতিপূরণ করা, অথবা ক্ষতিপূরণের কথাও চিন্তা করা, সাধারণত আপনাকে এক স্বস্তির অনুভূতি দিয়ে থাকে। যদি তা না দেয় তাহলে হয়ত এটি নিজেকে আঘাত করা বা শাস্তি দেওয়ার ছদ্মবেশে থাকে। ক্ষতিপূরণ করলে আপনার খরচ হতে পারে; কিন্তু এটা আপনার ক্ষতি করবেনা।

আপনি যদি সেই ব্যক্তিটির কাছে পৌছতে না পারেন (তারা যেকোন কারনের জন্য আপনার জীবন থেকে বেরিয়ে গেছে) তবুও আপনি ক্ষতিপুরন করতে চান, তাহলে অন্য কোনভাবে তা করুন এবং সেই এক জাতির, গোষ্ঠী বা ধরনের কারুর প্রতি উদার বা সহায়ক হন - অথবা যেকোনো কারুর প্রতি।

আপনি কি বিশ্বাস করেন আপনি নিজেকে ক্ষমা করার আগে ঈশ্বরের আপনাকে ক্ষমা করা দরকার? যদি তাই হয়, তাহলে আপনি নিজেকে জিজ্ঞাসা করুন যে ইতিমধ্যে যে তা হয়নি তা আপনি জানলেন কিভাবে। তারপ কয়েক বার চারটি ধাপ অনুশীলন এবং সম্পূর্ণ করুন এবং দেখুন আপনার ধারনা পরিষ্কার হয়েছে কিনা। (ঈশ্বর কি আমাকে ক্ষমা করবেন? দেখুন)

নিজেকে ক্ষমা করার ক্ষেত্রেও ক্ষমা করার চারটি ধাপ মূলত একই। যাইহোক, আমরা নিজেদের প্রতি ক্ষমাশীল হলে অন্যরা উপকৃত হবে কিভাবে- এই অধ্যায়টি যুক্ত করে আমরা তৃতীয় ধাপকে পরিবর্তিত করে থাকি।

<u>ধাপ ১.</u> আমি নিজেকে ক্ষমা করতে চাই কারণ:

একটি নির্দিষ্ট বিষয় ঠিক করুন।

উদাহরণ: আমি নিজেকে ক্ষমা করতে চাই কারণ আমি আমার ভাইকে আঘাত দিয়ে কথা বলেছি।

<u>ধাপ ২.</u> আমি অনুভূতি কে মুক্ত করতে চাই:

ঘটনা সাথে জড়িত অনুভূতি গুলির তালিকা করুন। আপনাকে তাদের মুক্ত করতে হলে সেই অনুভূতি গুলিকে স্বীকার করতে হবে।

উদাহরণ; শাস্তি পাওয়ার ভয়, নিজের নিন্দা করা, নিজের প্রতি ঘৃণা, অপরাধবোধ, লজ্জা ইত্যাদি ।

<u>ধাপ ৩ A.</u> আমি স্বীকার করছি যে এই পরিস্থিতিতে ক্ষমাশীল হওয়া আমাকে উপকৃত করবে কারণ:

নিজের প্রতি ক্ষমাশীলতার ফলে প্রাপ্ত উপকারিতা গুলির তালিকা করুন। এই উপকারিতা গুলি দ্বিতীয় ধাপে তালিকাভুক্ত অনুভূতি গুলির মধ্যে মুক্ত হওয়ার অনুভুতি হতে পারে, এবং তার বিপরীত অনুভুতিও হতে পারে। ভালো সম্পর্ক তৈরি করতে সক্ষম হওয়া, ভালো চাকরি পাওয়া, আরও অর্থ উপার্জন ইত্যাদিও উপকারিতা গুলির মধ্যে অন্তর্ভুক্ত হতে পারে। আপনি নিজেকে কেন ক্ষমা করছেন তার প্রাসঙ্গিকতার ওপর নির্ভর করেও উপকারিতা হতে পারে।

উদাহরণ; সুখী অনুভূত করা, মুক্ত হওয়া, আরো স্বচ্ছন্দ হওয়া ইত্যাদি।

এটি একটি নিজের প্রতি ক্ষমাশীলতার প্রক্রিয়া তাই আমরা চারটি ধাপের সাথে একটি অতিরিক্ত ধাপ ৩B যোগ করব। এই ধাপে আমরা নিজের প্রতি ক্ষমাশীল হওয়া থেকে অন্যদের উপকৃত হবার উপায়ের উপর নজর দেব। কিছু উপকারিতা আপনি নিজেকে ক্ষমা থেকে প্রাপ্ত বেনিফিট থেকে ঘূর্ণন বিনিময় প্রথাই হতে পারে; কিছু উপকারিতা অন্যেরা পায় যতই আপনি আরো সজীব এবং সৃজনশীল হয়ে ওঠেন।

ধাপ ৩B. আমি স্বীকার করছি যে আমার নিজের প্রতি ক্ষমাশীল হওয়া অন্যদের উপকৃত করবে কারণ:

নিজের প্রতি ক্ষমাশীলতা আপনাকে একজন ভাল পিতা বা মাতা, একজন মনোযোগী বন্ধু, একজন ভাল শ্রোতা, এবং আরও ক্ষমাশীল ব্যক্তি হযতে সাহায্য করে অন্যের উপকার করতে পারে। আপনি কম আত্মমগ্ন এবং অন্যদের প্রতি আরো মনযোগী হতে পারেন। আপনি কম অভাবগ্রস্ত এবং আরও বেশী দিয়ে থাকতে পারেন। আপনার চারপাশে যারা আছে তাদের উপকারিতার একটি উদাহরণ চয়ন করুন।

উদাহরণ; আমি খুবই ভালো (কম বিরক্তিকর, খারাপ এবং অখুশি)। আমি আরো দয়াশীল এবং আরও প্রেমময় হয়ে উঠবো। আমার আরও অনেককিছু দেওয়ার থাকবে।

ধাপ 4. আমি প্রতিজ্ঞা করছি ___________________ জন্য নিজেকে ক্ষমা করার এবং ক্ষমা থেকে প্রাপ্ত শান্তি এবং স্বাধীনতা গ্রহণ করার।

শান্তি ও স্বাধীনতা, এর পাশাপাশি, অথবা এর পরিবর্তে, আপনি কিছু নির্দিষ্ট উপকারিতার তালিকা তৈরি করতে পারেন। এছাড়াও আপনি নিজেকে ক্ষমা করতে শেখার সাথে সাথে অন্যদের প্রাপ্ত উপকারিতা গুলিকেও অন্তর্ভুক্ত করতে পারেন। প্রায়ই আপনি সরাসরি যে উপকারিতা গ্রহণ করেন তা অন্যদেরও উপকৃত করে তোলে। আপনি যদি আরও সুখী ব্যক্তি, অথবা একজন ভাল কর্মচারী হন, তাহলে অনেকে এর থেকে উপকৃত হতে পারে। ক্ষমা প্রক্রিয়ার ধাপগুলি অনুশীলন কালে অন্যদের উপকারিতা গুলি সম্পর্কে সচেতন হলে, তা আমাদের নিজেদের প্রতি সহজেই ক্ষমাশীল হয়ে উঠতে সাহায্য করে।

উদাহরণ:

১. আমি প্রতিজ্ঞা করছি আমার স্ত্রীর/স্বামীর ওপর রাগ করবার জন্য নিজেকে ক্ষমা করার এবং পূর্ণ সম্ভাবনার সাথে বাঁচার ও একজন আরও যত্নশীল সাথী হয়ে ওঠার।

২. আমি প্রতিজ্ঞা করছি আমার চাকরি হারানোর জন্য নিজেকে ক্ষমা করার এবং আমি নিজের এবং পরিবারের সুবিধার্থে আরও ভালো বেতনের ও আরও ভালো একটি চাকরি খুঁজবো।

এই পদক্ষেপ গুলিকে প্রথমে লিখিত রূপে করা ভাল। ছোট ছোট জিনিস থেকে শুরু করুন, যদিও ক্ষমা করার সাথে সাথে আপনি বুঝতে পারবেন যে কোন জিনিসই ছোট নয়। এমনকি অনেক আগে ঘটেছে এমন কোন ঘটনা যা আপাত দৃষ্টিতে খুব ক্ষুদ্র, ছোটখাট জিনিস মনে হয় তার জন্য নিজেকে ক্ষমা করাও এক বড় পরিবর্তন আনতে পারে। সবকটি পদক্ষেপ অন্তত কয়েক বার অনুশীলন করুন এবং আপনি দেখতে পাবেন কিভাবে আপনার মধ্যে ক্ষমা করার ক্ষমতা তৈরী হচ্ছে। আপনি যত এগিয়ে যাবেন আরও জিনিস যোগ করুন, শব্দের ব্যবহার পরিবর্তন করুন (যদি আপনি চান)। যেই পদক্ষেপে আপনার মধ্যে আন্দোলন অনুভুত করবেন সেই ধাপ গুলি গড়িমসি করে করতে থাকুন।

অবশ্যই এই মধ্যে ক্ষতিপূরণ করা বা ক্ষমা চাওয়া যেগুলি যুক্তিসঙ্গত এবং সহায়ক সেগুলির কোনটাই যুক্ত নয়; যতদিন যা এটি এর সাথে জড়িত অন্যদের আরো ব্যথার কারন হচ্ছে। আপনি যদি এব্যাপারে কিছু চিন্তা করেন এবং বুঝতে পারেন যে কোনটি সঠিক, আপনার তাহলে খুব তাড়াতাড়ি

ধারনা হবে যে এটি কিভাবে করতে হবে। যদি ক্ষতিপূরণ করা সম্ভব না হয়; তাহলে যতটা ভাল সম্ভব আপনার জীবন অতিবাহিত করেন। যে খারাপ গুলি আপনি আর পাল্টাতে পারবেননা সেগুলি না ভেবে, বরং আপনি কি ভাল করতে পারেন তা বিবেচনা করুন।

14

সত্যিকারের ক্ষমা স্বাধীনতা এবং হালকা হওয়ার একটি অনুভূতি দেয়।

নিজেকে খুব তাড়াতাড়ি ক্ষমা করতে বাধ্য করা বা ভয় দেখানো, অথবা ক্ষমা করার কিছু প্রক্রিয়ার ব্যবহার না করা (যেমন ক্ষমার চার ধাপ) মিথ্যা ক্ষমা কে বাড়িয়ে তোলে। মিথ্যা ক্ষমা হলে সেখানে পুনর্মিলন ঘটে কিন্তু বাস্তবে ক্ষমার প্রক্রিয়া সম্পন্ন হয়না। আমরা অন্য ব্যাক্তিকে ক্ষমা করে তাদের সঙ্গে পুনরায় সংযোগ স্থাপন করে থাকি, কিন্ত আমরা সত্যিই তাদের ক্ষমা করিনি।

মিথ্যা ক্ষমা জন্ম নেয়, পূর্বের বেদনাদায়ক অভিজ্ঞতাকে সম্পূর্ণরূপে গ্রহণ করতে না পারলে (বেদনাদায়ক অনুভূতি এড়ানো), ক্ষমা প্রক্তিয়ায় তাড়াহুড়ো করলে, অথবা এমনকি ক্ষমার কোন প্রক্রিয়ার ব্যবহার না করা এবং ধরে নেওয়া যে আমরা ক্ষমা করার সিদ্ধান্ত নিতে পারি ও মনে করতে পারি খারাপ কিছুই ঘটেনি।

মিথ্যা ক্ষমা তখনও ঘটে থাকে যখন মানুষ তাদের আসল অনুভূতি উপেক্ষা করে এবং ক্ষমা করা ভালো জিনিস মনে করে ক্ষমা করার সিদ্ধান্ত নেন। এমনকি তারা জানেন যে অপর ব্যক্তি পরবর্তীকালে একই জিনিস করতে পারেন তবুও তারা ক্ষমা করা "উচিত" বলে মনে করেন। কিন্তু তারা সত্যিই ক্ষমা করেননা কারন তাদের মধ্যে একটি বিরক্তিভাব তৈরী হতে থাকে এবং পরবর্তী সময়ে এই একই ঘটনা ঘটার অপেক্ষায় তাদের মধ্যে উদ্বেগ তৈরি হয়। তারা খারাপ আচরণ সহ্য করার জন্য একটি অজুহাত হিসাবে "ক্ষমার" ব্যবহার করেন, তাই তারা সত্য ক্ষমার থেকে প্রাপ্ত আনন্দ অনুভব করতে পারেননা।

সত্য ক্ষমা স্বাধীনতা এবং হালকা অনুভুত করায় যার জন্য আমরা পরিষ্কারভাবে আমাদের রাস্তা দেখতে পারি এবং আমাদের ভালো থাকার জন্য সিদ্ধান্ত নিতে পারি। মিথ্যা ক্ষমা আমাদের একই মানুষের সাথে একই পরিস্থিতিতে জড়িয়ে রাখে। আমাদের এর থেকে বেশী প্রাপ্য নয় অথবা আমরা এর থেকে বেশী কিছু করতে পারবনা এই বিশ্বাসের বাইরে কিছু বললে বা করলেও মিথ্যা ক্ষমা ঘটে, তাই আমরা দীর্ঘ মেয়াদে আমাদের জন্য ভাল নয় এমন কিছু করে থাকি। সত্য ক্ষমা আমাদের দৃষ্টিকোণ পরিবর্তন করে এবং আমাদের মুক্ত করে যাতে আমরা একটি সুখী জীবন তৈরি করতে পারি। সত্য ক্ষমা আমাদের নিজস্ব মান এবং মূল্যের সঙ্গে সংযোগ স্থাপন করে; মিথ্যা ক্ষমা আমাদের মূল্যবান হওয়ার অনুভুতি থেকেই আমাদের বিচ্ছিন্ন রাখে।

একটি সমবায় নির্ভরশীল পরিস্থিতির মধ্যে, যেখানে দুটি মানুষের অভ্যেসের ধরন একে অপরের সাথে যুক্ত হয়, সেখানে খুব সামান্য ক্ষমা উপস্থিত থাকে। এখানে এরকম দেখা যেতে পারে যে একজন অংশীদার নিয়মিত ভিত্তিতে অপরকে "ক্ষমা" করে আসে, কিন্তু এটি সত্যিই মিথ্যা ক্ষমা যেহেতু তারা বাস্তব ক্ষমা ছাড়াই সন্ধি স্থাপন করছেন। যদি সেখানে সত্যি ক্ষমা ঘটতো তাহলে একজন ব্যক্তি ঐ সম্বন্ধ থেকে মুক্ত হত। তারপর সেই ব্যক্তি তাদের সম্পর্কের জন্য মধ্যস্থতা করতো এবং যদি তা না ঘটতো তাহলে তারা কেবল অন্য ব্যক্তিকে শুভেচ্ছা জানিয়ে এগিয়ে যেত, বাস্তবের ব্যাপ্তি অনুসারে।

মিথ্যা ক্ষমা এড়ানোর উপায় হিসেবে আপনাকে ক্ষমা প্রক্রিয়া নিয়োজিত হওয়া নিশ্চিত করতে হবে যা আপনার মনের গভীর অনুভূতির অন্তর্ভুক্ত হবে।

15

<u>ক্ষমা হল নিঃশর্ত, কিন্তু পুনর্মিলন কখনও কখনও শর্তাধীন হয়।</u>

ক্ষমাই শক্তি বই তে, ক্ষমাকে বর্ণনা করা হয়েছে “শাস্তি দেওয়ার ইচ্ছাকে ত্যাগ করা” হিসাবে। যদি আপনি এই বাক্যকে সতর্কতার সাথে দেখেন আপনি দেখবেন এটি পুনর্মিলন সম্পর্কে কিছু বলে না। আমরা যেই ক্ষমা করতে চাই সেই ব্যক্তির সঙ্গে কি ধরনের সম্পর্ক আছে তার ওপর পুনর্মিলন নির্ভর করছে। পুনর্মিলন হচ্ছে কারো সঙ্গে আমাদের সম্পর্ক পুনরায় প্রতিষ্ঠা করার একটি প্রক্রিয়া। পুনর্মিলন প্রায়ই ক্ষমার অংশ হিসেবে থাকে, কিন্তু তার দরকার থাকেনা। পুনর্মিলন সত্যিই একটি পৃথক এবং স্বতন্ত্র প্রক্রিয়া।

ক্ষমা থেকে পুনর্মিলন কে আলাদা করা সত্যিই আমাদের ক্ষমা করা শিখতে সাহায্য করে কারন এটি প্রক্রিয়ার মধ্যে স্বচ্ছতা এবং প্রয়োজনীয় অর্ন্তদৃষ্টি আনে। পুনর্মিলন এবং ক্ষমার মধ্যেকার পার্থক্য, এবং কিভাবে তারা একসঙ্গে যুক্ত হয় বুঝুন, এটি কোনো সম্ভাব্য বাধাকে বোঝানোর একটি দুর্দান্ত উপায় এবং এটি আরো সহজে ক্ষমা করতে সাহায্য করে।

ক্ষমা নিঃশর্ত এবং সবসময় সম্ভব; পুনর্মিলন কখনও কখনও শর্তাধীন হওয়া প্রয়োজন এবং এটি সবসময় সম্ভব হয় না।

ক্ষমা নিঃশর্ত হয়, কারণ কেউ মৃত হোক বা জীবিত, তারা আমাদের জীবনে থাকুক বা না থাকুক, তাদের শাস্তি দেওয়ার ইচ্ছেকে যেকোনো সময় ত্যাগ করা সম্ভব। কোন ব্যাক্তিকে শাস্তি দেওয়ার ইচ্ছে ত্যাগ করা পুরটাই আমাদের ওপর নির্ভর করে এবং অন্যান্য ব্যক্তির প্রতি স্বাধীন করা যায়।

পুনর্মিলন কে কখনও কখনও নিঃশর্ত হওয়া প্রয়োজন, কারন আমরা হয়তো কাউকে ক্ষমা করার প্রক্রিয়ায় কাজ করছি একটি ক্রমাগত ভুল করে, প্রচন্ডভাবে আসক্ত, পেশায় অপরাধী, বা তাদের আচরণ সম্পূর্ণ অস্বীকার্য। আমরা সম্ভবত এমন একজন ব্যক্তির সঙ্গে কি ধরনের সম্পর্ক রাখতে চাই তা স্পষ্ট এবং নির্দিষ্ট করে শর্ত রাখতে চাই(ক্ষমা করা শক্ত দেখুন)। আমরা তাদের ক্ষমা করতে পারি, কিন্তু আমরা তবুও আমরা তাদের সঙ্গে সম্পর্কযুক্ত হবার ব্যাপারে পরিষ্কার গণ্ডি তৈরি করে থাকি। কারুর সাথে পুনর্মিলিত হওয়া নির্বাচন করা থেকে কাউকে ক্ষমা করতে নির্বাচন করা ভিন্ন এবং পৃথক।

উপরন্তু, পুনর্মিলন সবসময় সম্ভব নয়। হয়তো সেই ব্যক্তি দীর্ঘকাল আগে মারা গেছেন, আমাদের জীবন থেকে চলে গেছেন, অথবা আমাদের সাথে সম্পর্কের আশা ত্যাগ করেছেন। কারো সঙ্গে সন্ধি শুধুমাত্র আমাদের ওপর নির্ভর করেনা; এটা অন্য ব্যক্তির আচরণের উপরও অনেকটা নির্ভর করে।

এটি বোঝা যে আপনি কাউকে ক্ষমা করতে পারেন এবং তবুও তাদের সাথে আর না জড়ানোর সিদ্ধান্ত নেন (কিন্তু আপনি লুকানো প্রতিহিংসা জন্য সতর্ক থাকেন) তবেই আপনার পক্ষে তাদের ক্ষমা করা সহজ হবে। আমরা স্বাভাবিকভাবেই এমন কাউকে ক্ষমা করার ব্যাপারে সতর্ক থাকি যে আমাদের কাছে দুঃস্বপ্নের মতো, আমরা এই ভেবে ভুল করি যে আমাদের তাদের সাথে পুনরায় সম্পর্ক স্থাপন করতে হবে। পুনরমিলনের ক্ষেত্রে আমাদের শর্তের গ্রহণযোগ্যতা আছে, এমনকি সেইসব অংশ বাদ ও দেওয়া যেতে পারে জেনে, আমরা ব্যাপক ভাবে ক্ষমা করার ব্যাপারে মুক্ত অনুভব করি।

ক্ষমাশীলতার সমস্যাযুক্ত মানুষ <u>ক্ষমা করার চার ধাপ</u> অনুশীলন করেন এবং কিছুক্ষেত্রে যদি পুনর্মিলন সম্পর্কে সিদ্ধান্ত নেন। পুনর্মিলন সম্পর্কে কি করতে চান সেই সিদ্ধান্ত আপনার চার ধাপের অনুশীলন থেকে প্রাপ্ত তাজা অনুভবক্ষম লাভ পর্যন্ত অপেক্ষা করতে পারে।

আপনি ক্ষমা করা শক্ত –এর ধারনা পেতে পারেন যা কঠিন পরিস্থিতিতে ক্ষমা করা সম্পর্কে চিন্তার একটি প্রয়োজনীয় উপায়।

<u>ক্ষমা করা শক্ত মানে হল ভবিষ্যতে কোনো সম্পর্কের জন্য শর্ত রাখা।</u>

ক্ষমা করা শক্ত ধারণাটি কঠিন পরিস্থিতিতে ক্ষমা করা সহজ করে তোলে। ক্ষমা করা শক্ত- এর সঙ্গে আমরা ক্ষমা করে থাকি (এবং ক্ষমা করার চার ধাপ ব্যবহার করে ক্ষমা করে থাকি), কিন্তু কিছু শর্তপূরণ না হলে আমরা তাদের সাথে সম্পর্ক রাখার জন্য নিজেদের অনুমতি দিইনা। আমরা তাদের সত্যি সত্যিই দুঃখিত, অথবা তাদের পরিবর্তন হয়েছে তার যথেষ্ট প্রমাণ না পেলে তাদের সাথে সম্পর্ক না রাখার সিদ্ধান্ত নিই।

আপনি সম্ভবত ভালবাসা কঠিন ধারণাটির সাথে পরিচিত। ক্ষমা করা শক্ত সেই একই ধারণা। যেমন পুনর্মিলনের পাতায় উল্লেখ করা আছে ক্ষমা হল নিঃশর্ত, কিন্তু পুনর্মিলন কখনও কখনও শর্তাধীন হয়। ক্ষমা করা শক্ত হলে আমরা ভবিষ্যতে কোনো সম্পর্ক কে শর্তাধীন করে থাকি।

ক্ষমা যখন শক্ত হয় তখন যেকোনো পুনর্মিলনই শর্তাধীন হতে পারে কারন এটা আংশিকভাবে অন্যান্য ব্যক্তির আচরণের উপর নির্ভর করে। এটি গুরুত্বপূর্ণ কারন মানুষ প্রায়ই পুনর্মিলনের সঙ্গে ক্ষমাকে গুলিয়ে ফেলে এবং মনে করে এরা সবসময় একসাথে ঘটে থাকে। যাইহোক, এরা সত্যিই দুটি ভিন্ন ঘটনা যা কখনও কখনও একসাথে ঘটে থাকে। ক্ষমা শক্ত হলে, আমরা নিঃশর্তভাবে তাদের ক্ষমা করে থাকি (অর্থাৎ আমরা তাদের শাস্তি দেওয়ার ইচ্ছে ত্যাগ করি) কিন্তু আমরা তাদের সাথে সন্ধি প্রক্রিয়ায় পরিষ্কার গণ্ডি নির্দিষ্ট করি। এটি আমাদের আবার (এবং আবার) এবং একই সাথে একই ব্যক্তির থেকে আঘাত পাওয়ার সম্ভাবনাকে হ্রাস করতে সাহায্য করে।

ক্ষতি থেকে নিজেদের রক্ষা করার সিদ্ধান্ত, কাউকে শাস্তি দেওয়ার জন্য তাকে এড়ানোর সিদ্ধান্ত নেওয়া থেকে খুব আলাদা। এটি অন্যান্য ব্যক্তির কাছে একই রকম মনে হতে পারে, কিন্তু এটি এরকম হয়না যদি আমরা কি করছি ও কেন করছি সেই ব্যাপারে পরিষ্কার হই। ক্ষমা শক্ত হলে আমরা কাউকে ক্ষমা করতে পারি এবং তারপরেও নিজেদেরকে রক্ষা করার জন্য তাদের এড়াতে পারি।

এটি ক্ষমা করার একটি গুন যা আমাদের মনকে উচ্চস্তরে উন্নীত করে এবং আমাদের মনের ওপরও এবং আমাদের মুক্ত হওয়ার অনুমতি দেয়।

আমি বইতে যা বলতে চাই; ক্ষমা হল শক্তি:

ক্ষমা আমাদের বেঁচে থাকার ও এগিয়ে যাওয়ার স্বাধীনতা দেয়।

ক্ষমা শক্ত হলে আপনি ক্ষমা করার সিদ্ধান্ত নিতে পারেন এবং:

+ কোন ঘটনার ব্যাপারে পরিষ্কার শর্ত তৈরি করা যায় যাতে আপনি এগিয়ে যেতে ইচ্ছুক হন (যাতে আপনি নিরাপদ এবং সম্মানিত বোধ করেন)

+ যেসব আচরণ আপনার কাছে গ্রহণযোগ্য নয় এবং আপনি মনে করেন যেগুলি পুনর্মিলন প্রক্রিয়ায় বিরতি সৃষ্টি অথবা বন্ধ করে দেবে তার ধরন উল্লেখ করুন।

+ + নির্দিষ্ট শর্ত পূরণ করা না হওয়া পর্যন্ত অন্যান্য ব্যক্তির সাথে যোগাযোগ ধরনের সীমিত করুন।

+ + পারস্পরিক বোঝাপড়া বৃদ্ধি করার জন্য কিছু করতে চাইলে চুক্তি করুন যেমন একসঙ্গে কোন পরামর্শদাতার কাছে যাওয়া।

ক্ষমা যখন শক্ত হয় তখন তার মূল হয় পারস্পরিক সম্মান। ক্ষমা শক্ত হলে এটি নিশ্চিত করতে হয় যে অপর ব্যক্তি আপনার অনুভূতিকে জানেন এবং সম্মান করেন। যদি এই ধরনের পারস্পরিক সম্মান উপস্থিত না থাকে, এবং অপর ব্যক্তি তা স্থাপন করতে সাহায্য করেননা, তাহলে সেটি বাস্তবে কোন সম্পর্ক নয় এবং পুনর্মিলনের জন্য কোনো বাস্তব ভিত্তি নেই।

পুনর্মিলন শুধু একটি সিদ্ধান্ত নয়; এটি একটি প্রক্রিয়া। ক্ষমা শক্ত-র অংশ হিসেবে আমরা সত্যিই নিশ্চিত করতে চাই যে তারা যা করেছে তার সম্পর্কে আমাদের অনুভূতি তারা বুঝুক। যাইহোক, ক্ষমা শক্ত হলে তার মানে এই নয় যে আমরা আমাদের সব অসন্তুষ্টতার দোষ অন্যের ঘাড়ে চাপিয়ে দেব। “আমার এটা মনে হয় এবং সব তোমার দোষ” এর মধ্যে একটি বড় পার্থক্য আছে, এবং বলা যায় “আমার এটা মনে হচ্ছে”। প্রথমটি দোষারোপ এবং রায় –এ পূর্ণ। দ্বিতীয়টি সৎ অনুভূতি ও পারস্পরিক শ্রদ্ধাশীল মত প্রকাশ।

আমরা এও সিদ্ধান্ত নিতে পারি যে পুনর্মিলন করা সম্ভব নয়। কেউ যদি নিজেকে পরিবর্তন করতে ইচ্ছুক না হয়, তাহলে আমরা নিশ্চিত হতে পারি যে তারা হতে পারবেনা! পরিবর্তন প্রতিশ্রুতি ছাড়া ঘটেনা, এবং এর জন্য প্রচেষ্টা লাগে। যেকোন ব্যাপারে যতই আমরা চাই না কেন, পরিবর্তনের অঙ্গীকার ছাড়া তারা পরিবর্তন হবে না।

পারস্পরিক সম্মান হল যখন আপনি নিজেকে সম্মান করবেন এবং সাথে সাথে অন্য ব্যক্তিকেও সম্মান করবেন। নিজেকে সম্মান করা হল আপনি সত্যি সত্যিই কি অনুভব করছেন তার সম্পর্কে নিজের সাথে সৎ থাকা। আপনি কখনও নিজের কাছ থেকে নিজের অনুভুতি গোপন করতে চাননা, কারন এটি একটি অভ্যাসে পরিণত হলে তা থেকে খুব সহজেই মিথ্যা ক্ষমার জন্ম হতে পারে।

আপনি যদি কাউকে ক্ষমা করার জন্য প্রস্তুত না হন, অথবা তাদের সাথে পুনর্মিলিত হতে প্রস্তুত না হন, তাহলে আপনার নিজেকে ক্ষমা করা প্রয়োজন এবং তারপর আপনি কি অনুভুত করছেন তা গ্রহণ করা প্রয়োজন। এইভাবে আপনি অন্তত নিজের সাথে মিলিত হতে পারবেন। জীবনে কোন বড় ঘটনায় কাউকে ক্ষমা করার আগে আপনার সব কিছু কাটিয়ে উঠতে, নিজেকে পুনর্নবীকরণ করতে, এবং জীবনের ও অনান্য মানুষের প্রতি বিশ্বাস পুনঃঅর্জন করতে সময় লাগতে পারে। নিজেকে যতটা দরকার সময় দিন। যখন আপনার ক্ষমাশীলতা এবং সমন্বয়সাধন উভয়ের আরো অভ্যাস হবে আপনি আরো ক্ষমা করতে সক্ষম হবেন, এবং সম্ভবত পুনর্মিলনও, আরও বেশি কঠিন ব্যাপারে।

17

ক্ষমাশীলতার শিক্ষক হওয়ার জন্য, শুধু সিদ্ধান্ত নিন যে আপনি এটাই করতে চান।

আপনি যদি আরো গভীরভাবে অন্বেষণ করতে চান, অন্যদের সঙ্গে ক্ষমা নিয়ে আলোচনা করুন, হয় ব্যক্তিগত ভাবে, অথবা অনলাইনে সামাজিক নেটওয়ার্কের মাধ্যমে। আপনি এটিকে কথোপকথনের একটি চমৎকার বিষয় হিসেবে খুঁজে পাবেন যা আপনার সংযোগ কে গভীর এবং সমৃদ্ধ হতে সাহায্য করবে।

আপনি যে ক্ষমাশীলতার বই পড়ছেন তা সাধারনভাবে সবার কাছে উল্লেখ করাও একটি বিস্ময়কর কথোপকথনের শুরু করতে পারে। সম্ভবত কেউ আপনাকে এমন কিছু বলবে যা তারা ক্ষমা করতে চায়, কিন্তু কিভাবে করতে হবে জানেনা। তাদের শুধু ক্ষমা করার চারটি ধাপের সম্পর্কে বলুন! ক্ষমা করার সহজ চারটি ধাপ ব্যাখ্যা করে আপনি সম্পূর্ণরূপে তাদের জীবন পরিবর্তন করতে পারেন।

সবাই যারা ক্ষমাশীলতা অনুশীলন করছেন প্রত্যেকেরই ক্ষমাশীলতার একজন শিক্ষক। আপনি যত ক্ষমাশীলতা শেখাবেন আপনি ততই ক্ষমাশীল হবেন; এবং আপনি যত ক্ষমাশীলতা অনুশীলন করবেন আপনি ততই এটি শেখাবেন। অন্যদের ক্ষমাশীলতা শেখানোকে আপনার কাজ হিসেবে ধরতে পারেন (আপনার গোপন কাজ যদি আপনি চান), অথবা আপনি ক্ষমাশীলতার একজন শিক্ষকও হতে পারেন।

আপনি ক্ষমাশীলতার একজন শিক্ষক হতে চাইলে আপনাকে সিদ্ধান্ত নিতে হবে যে আপনি তাই করতে চান। আপনাকে কোন “বিশেষজ্ঞ” হতে হবেনা, একটি সার্টিফিকেট বা কিছু নিন। আমরা সবাই ক্ষমাশীলতার শিক্ষক, অথবা এর বিপরীত, আমরা উদাহরণের দ্বারা একে অপরকে শেখাই। এটি শুধু এব্যাপারে সচেতন হওয়ার জন্য এবং ইচ্ছাকৃতভাবে ক্ষমার অভাবের বদলে ক্ষমাশীলতা শেখানোর সিদ্ধান্ত। আপনাকে শুধু এটা শুরু করতে হবে এবং আপনি যত এগিয়ে যাবেন এটি আরও ভাল হবে।

এই বই থেকে উদ্ধৃত করতে এবং শিক্ষণ উপাদান হিসাবে এটি ব্যবহার করতে আপনাকে স্বাগত জানাই। তবে এই বই-এর 10%এর বেশী অংশ কপি করতে চাইলে দ্যা করে অনুমতির জন্য আমাকে ই-মেল করুন। আমরা সকলেই পৃথিবী ছেড়ে চলে যাব এর থেকে একটু ভালো কোন জায়গার খোঁজ পেলে। তাই ক্ষমাশীলতাকে ছড়িয়ে দেওয়ার থেকে ভালো আর কি হয়?

আপনি হয়ত ক্ষমাই শক্তি, ফাইন্ড্রন প্রেস দ্বারা প্রকাশিত, এবং অনেক দোকানে উপলব্ধ আমার অন্য বই-এর ব্যাপারেও আগ্রহী হবেন। এটি বিভিন্ন ভাষায় উপলব্ধ, তাই দয়া করে আমার ওয়েবসাইটে যান এবং আরো তথ্যের জন্য আপনার দেশের পতাকা, অথবা ভাষায় ক্লিক করুন: forgiveness-is-power.com