মনস্তত্ত্ববিদদের গুরু রবীন্দ্রনাথ ঠাকুর

- ঈশিতা সান্যাল

কবিগুরু রবীন্দ্রনাথ ঠাকুর। সমস্ত বাঙালীর গর্ব, ভারতবর্ষের গর্ব -- সারা বিশ্বের এক চিরপরিচিত নাম। তাঁর কীর্তির মধ্যেই তিনি চিরজীবি। তিনি ছিলেন দূরদ্রষ্টা। মৃত্যুর আগেই বলে গিয়েছেন আজি হতে শতবর্ষ পরে কি হতে পারে। বিজ্ঞান যখন দুরন্ত গতিতে এগিয়ে চলেছে তখন আমাদের পিছনে ফেলে আসা ধ্যান-ধারণা, বিশ্বাস সবই পুরানো হয়ে যাচ্ছে , যে সব বৈজ্ঞানিক সত্যকে আমরা চিরন্তন মনে করতাম তার অনেক কিছুই আজ ছাড়তে হয়েছে। কিন্তু তবু আজও তাঁর শতবর্ষ আগে লেখা গান ও কবিতাগুলির মধ্যে আমরা আমাদের আজকের অনুভূতির প্রতিধ্বনি শুনতে পাচ্ছি।

তিনি পরিচিত লেখকরূপে, তিনি পরিচিত কবিরূপে। তাঁর গান বাঙালির কন্ঠ থেকে কোনওদিন মুছে যাবে না। তিনি পরিচিত চিত্রকররূপে। তিনি পরিচিত শিক্ষাব্যবস্থার এক নতুন প্রয়াসের পথপ্রদর্শকরূপে। প্রায় প্রত্যেক মানুষ তার নিজের মনের না বলা কথা খুঁজে পায় তাঁর লেখায়। যে দুঃখ, যে বেদনা কাউকে জানানো যায় না, বোঝানো যায় না -- তাও যেন কোন অদৃশ্য যাদুতে তাঁর লেখনীতে ধরা দিয়েছে। আমি জানিনা পৃথিবীতে এমন কোন মানুষ আছেন কিনা যিনি রবীন্দ্রসাহিত্যের কোনও না কোনও গল্পে বা কবিতায় তার নিজের মনের নিবিড় অনুভূতির মিল খুঁজে পান নি।

কোন মন্ত্রশক্তির যাদুতে তিনি মানুষের মন এমনভাবে পড়তে পারতেন জানি না। মনস্তত্ত্ববিদদের তিনি এব্যাপারে হার মানিয়ে দিতে পারেন সহজেই। সব মানুষের মনের গোপন গভীর কোণে ঢুকবার পথ তাঁর জানা ছিল। তাইতো তিনি বিশ্বকবি। সেই অধিকারেই তিনি মনস্তত্ত্ববিদ্দের পথপ্রদর্শক, তাদের গুরু। মানসিক রোগে ভুগছে যে সব মানুষ তাদের মধ্যে প্রায়শই দেখা যায় আত্মবিশ্বাসের অভাব। নিজের প্রতি বিশ্বাস হারিয়ে ফেলে তারা গুটিয়ে নেয় নিজেদের। ঘরের মধ্যে নিজেদের করে ফেলে বন্দী। নতুন কোন কাজ শুরু করার আগে আশঙ্কায়, আতঙ্কে (anxiety, tension) তারা দিন কাটায়। প্রতি মুহূর্তে তারা সফল না হবার ভয়ে (Fear of Failure) জর্জরিত থাকে। সাইকোলজিষ্ট তাকে ভয়ের অন্ধকার থেকে বের করে সঠিক পথের রাস্তা দেখায়, তার জীবনে আবার আত্মবিশ্বাস ফিরিয়ে আনার চেষ্টা করে। শতবর্ষ আগে ঠিক এই কথাই কবিগুরু গেয়েছেন – "নিশিদিন ভরসা রাখিস, ওরে মন, হবেই হবে। যদি পণ করে থাকিস, সে পণ তোমার রবেই রবে। ওরে মন, হবেই হবে।। পাষাণ-সমান আছে পড়ে, প্রাণ পেয়ে সে উঠবে ওরে, আছে যারা বোবার মতন তারও কথা কবেই কবে।" আজকের মনস্তত্ত্ববিদেরা হতাশার বেড়াজাল ভেঙে মুক্তির আলোয় বেড়ানোর যে পরামর্শ দেন, তার মূল মর্মবাণী আমরা এই গানের মধ্যেই খুঁজে পাই।

ভয়, ভাবনা আমাদের জীবনের সঙ্গী। কিন্তু যখন মানুষের এই ভয় ভাবনা তার স্বাভাবিক জীবন যাপনের পথে বাধা হয়ে পড়ে--যখন মানুষ ক্রমশ ভীত হয়ে পড়ে, অলীক আশংকায় অস্থির হয়ে ওষ্ঠাগত হয়ে পড়ে -- তখন যেন শতবর্ষ আগের চিরনূতন কবিগুরু এসে পথ দেখান আমাদের।

"আমি ভয় করব না ভয় করব না।
দু বেলা মরার আগে মরব না, ভাই, মরব না।।
তরীখানা বাইতে গেলে মাঝে মাঝে তুফান মেলে --
তাই বলে হাল ছেড়ে দিয়ে ধরব না, কান্নাকাটি ধরব না।।
শক্ত যা তাই সাধতে হবে, মাথা তুলে রইব ভবে --
সহজ পথে চলব ভেবে পড়ব না, পাঁকের পরে পড়ব না।।
ধর্ম আমার মাথায় রেখে চলব সিধে রাস্তা দেখে --
বিপদ যদি এসে পড়ে, সরব না, ঘরের কোণে সরব না।"

হতাশায়, অবসাদে ভোগে মানুষ। নিজের উপর বিশ্বাস হারায়। যেন সে আর কোনও জীবন যুদ্ধে জিততে পারবে না -- যেন সে এই পৃথিবীতে যুদ্ধ করে ক্লান্ত, শ্রান্ত। হেরে গিয়ে হতাশায় জর্জর অবসাদে ছেয়ে থাকে তার সারা শরীর, চোখের পাতা। যেন সে তার জীবনীশক্তি হারিয়ে ফেলেছে। কোনও কাজে আর সে শক্তি বা স্ফূর্তি খুঁজে পায় না। অবসাদে সে চোখ বোজে -- চোখ বুজে বাইরের বিশ্ব থেকে যেন সে নিজেকে সরিয়ে রাখতে চায়। বাস্তবের সম্মুখীন হতে সে অপারগ। কবিগুরু এই তামসিক মানসিক অবসাদ দূর করতে এই আহ্বান জানিয়েছেন।

"হবে জয়, হবে জয়, হবে জয় রে,
ওহে বীর, হে নির্ভয়।।
জয়ী প্রাণ, চির প্রাণ , জয়ীরে আনন্দগান
জয়ী প্রেম, জয়ী ক্ষেম, জয়ী জ্যোতির্ময় রে
এ আঁধার হবে ক্ষয়, হবে ক্ষয় রে,
ওহে বীর, হে নির্ভয়।
ছাড়ো ঘুম, মেল চোখ, অবসাদ দূর হোক,
আশার অরুণালোক হোক অভ্যুদয় রে।।"

তার আহ্বানে বাস্তব জীবনকে চোখ খুলে দেখে, বাস্তবের সম্মুখীন হতে, অবসাদ দূর করতে ভরসা পায় অনেকেই।

হতাশা বিষাদ থেকে আমরা নিয়ে যেতে চাই মানসিক রোগীকে আনন্দের দিকে। এক আনন্দধারা তার জীবনে বইয়ে দিতে চাই যার স্পর্শে দূর হবে হতাশা, দুঃখ। যার যাদুর স্পর্শে মনোবল ফিরে পেয়ে সে সফল হবে -- তবেইতো তার মানবজীবন হবে পূর্ণ।

তাইতো তিনি বলেছেন ---

"যদি দুঃখ দহিতে হয় তবু নাহি ভয় নাহি ভয়
যদি দৈন্য বহিতে হয় তবু নাহি ভয় নাহি ভয়
যদি মৃত্যু নিকট হয় তবু নাহি ভয় নাহি ভয়
জয় জয় ব্রহ্মের জয়
মোরা আনন্দ মাঝে মন আজি করিব সমর্পণ
জয় জয় আনন্দময়
সকল দৃশ্যে সকল বিশ্বে আনন্দ নিকেতন
জয় জয় আনন্দময়।

আনন্দ চিত্ত মাঝে আনন্দ সর্বকাজে
আনন্দ সর্বকালে দুঃখে বিপদজালে
আনন্দ সর্বলোকে মৃত্যু বিরহশোকে
জয় জয় আনন্দময়।"

তিনি সমগ্র মানবজাতিকে আহ্বান জানিয়েছিলেন নিজেদের সঙ্কোচমুক্ত করতে অথবা সংকটের কল্পনা করে ম্রিয়মান না হতে –

"সঙ্কোচের বিহ্বলতা নিজেরই অপমান,
সঙ্কটের কল্পনাতে হয়ো না ম্রিয়মাণ।
মুক্ত করো ভয়, আপনা মাঝে শক্তি ধর,
নিজেরে কর জয়।
দুর্বলেরে রক্ষা করো দুর্জনেরে হানো,
নিজের দীন নিঃসহায় যেন কভু না জেনো।"

তিনি যেন পৃথিবীর বুক থেকে মুছে দিতে চেয়েছিলেন দুঃখ, হতাশা, আশঙ্কা, ভয়, ভাবনা। তিনি যেন চেয়েছিলেন সারা পৃথিবীর মানুষ মানসিকভাবে সুস্থ হোক। কোনও মানুষ যেন ছুটে চলার গতিতে পড়ে না যায় -- যেন কেউ পিছিয়ে না পড়ে। যেন কোনও মানুষ এ সংসারে অবসাদে চোখ বন্ধ করে জড়পদার্থ হয়ে কাটিয়ে না দেয়। তার যাদুমন্ত্রে তিনি প্রত্যেক মানুষের প্রাণে আনতে চেয়েছিলেন খুশী -- দুঃখ ভয় ভাবনা দূরে ঠেলে। চলুন আজ সেই মহাপ্রাণ মনস্তত্ব গুরু রবীন্দ্রনাথ ঠাকুরের অদৃশ্য ছোঁয়ায় পৌঁছে যাই খুশীর রাজ্যে।

"প্রাণে খুশীর তুফান উঠেছে
ভয়-ভাবনার বাধা টুটেছে।।
দুঃখকে আজ কঠিন বলে জড়িয়ে ধরতে বুকের তলে উধাও হয়ে হৃদয় ছুটেছে।
হেথায় কারো ঠাঁই হবে না মনে ছিল এই ভাবনা
দুয়ার ভেঙে সবাই জুটেছে।
যতন করে আপনাকে যে রেখেছিলেম ধুয়ে মেজে,
আনন্দে সে ধুলায় লুটেছে।।"

প্রত্যেক মানুষ যেন খুশীর জোয়ারে ভাসতে পারে, দুঃখ-বিপদ সহ্য করার শক্তি যেন তার মধ্যে গড়ে ওঠে, নিজের প্রতি আত্মবিশ্বাস যেন কোনও মানুষ না হারায় -- এই হোল মনস্তত্ত্ববিদদের মন্ত্র। এই মন্ত্রেই তারা দীক্ষিত করেন মানসিক ভারসাম্য হারানো রোগীদের। বিপদে মানুষ কারোর কাছে এমনকি ঈশ্বরের কাছেও যেন সাহায্য প্রার্থী না হয়। যেন মানুষের নিজের মনে সেই শক্তি থাকে যার জোরে সে কঠিন থেকে কঠিনতম কাজ অনায়াসে করতে পারে; বিপদের আশঙ্কায় যেন ভেঙ্গে না পড়ে, শক্ত হাতে হাল ধরে সে নিজেই যেন বিপদের সম্মুখীন হতে পারে -- এই হবে সুস্থ মানুষের ছবি। তাই তিনি তাঁর গানে প্রার্থনা জানিয়েছেন –

"বিপদে মোরে রক্ষা করো, এ নহে মোর প্রার্থনা --
বিপদে আমি না যেন করি ভয়।
দুঃখ তাপে - ব্যথিত চিত্তে নাই বা দিলে সান্ত্বনা,
দুঃখ যেন করিতে পারি জয়।
সহায় মোর না যদি জুটে নিজের বল না যেন টুটে --
সংসারেতে ঘটিলে ক্ষতি, লভিলে শুধু বঞ্চনা,
নিজের মনে না যেন মানি ক্ষয়।।
আমারে তুমি করিবে ত্রাণ, এ নহে মোর প্রার্থনা --
তরিতে পারি শকতি যেন রয়।
আমার ভার লাঘব করি নাই-বা দিলে সান্ত্বনা,
বহিতে পারি এমনি যেন হয়।
নম্রশিরে সুখের দিনে তোমার মুখ লইব চিনে --
দুখের রাতে নিখিল ধরা যে দিন করে বঞ্চনা
তোমারে যেন না করি সংশয়।।"

এই ঋষিতুল্য মানুষটিকে সমস্ত মনোরোগী এবং মনস্তত্ত্ববিদদের পক্ষ থেকে জানাই আমার শতকোটি প্রণাম। ❑