অসম আদিত্য

শ্ৰেষ্ঠ জীৱন

জীৱন বাঁহীৰ সুৰ

ড° শশীকান্ত শইকীয়া

জীৱনৰ ভাৰসাম্য ৰক্ষা কৰি আগুৱাই যোৱা, জীৱনৰ অৰ্থ আৰু উদ্দেশ্য অৰ্থপূৰ্ণভাৱে অনুভৱ কৰা, কাম আৰু স্বীকৃতিৰ সম্পৰ্ক বজাই ৰখা, সুখী আৰু সন্তুষ্টি লাভ কৰা, কৃতজ্ঞতাৰ ভাব অন্তৰত গঢ়ি তোলা, মৰম-ভালপোৱাৰে পৃথিৱীখনক জীপাল কৰা, শিক্ষা-জ্ঞানৰ মাধ্যমেৰে নিজক আগুৱাই নিয়া আৰু সমাজৰ প্ৰতি দায়বদ্ধতা সৃষ্টি কৰিব পৰা মন-মগজুৰ অধিকাৰীসকলেই জীৱনৰ শ্ৰেষ্ঠতাৰ শাৰীলৈ উত্তীৰ্ণ হ'ব পাৰে।

বিশ্বৰ এগৰাকী প্ৰখ্যাত ধৰ্মগুৰু দালাই লামাৰ এখন প্ৰখ্যাত গ্ৰন্থ 'দ্য আৰ্ট অৱ হেপ্পিনেছ'। আন্তঃৰাষ্ট্ৰীয় বজাৰত গ্ৰন্থখনৰ জনপ্ৰিয়তা অধিক। গ্ৰন্থখন শ্ৰেষ্ঠ বিক্ৰী গ্ৰন্থ হিচাপেও পৰিচিত। জীৱনক কেনেকৈ সুন্দৰভাৱে জীয়াই ৰাখিব পাৰি, জীৱনৰ আনন্দ কি, সুখ কি, জীৱনৰ বাবে মূলতে কি প্ৰয়োজন, জীয়াই থাকিবলৈ কেনে কলাৰ প্ৰয়োজন হয়, সেই বিষয়ে গ্ৰন্থখনত খুব সুন্দৰকৈ বিশ্লেষণ আগবঢ়াইছে। গ্ৰন্থখনত উল্লেখ কৰা মূল বিষয়টো হ'ল— প্ৰতিজন মানুহে জীয়াই থকাৰ সময়ছোৱাত সদায় নিজে নিজৰ অভাৱ এটা সৃষ্টি কৰি লয়। মানুহৰ মনৰ ওপৰতে একো একোটা অভাৱ সৃষ্টি হোৱাটো নিৰ্ভৰ কৰে। মানুহে কিছুমান আনন্দ, কিছুমান সুখ আদায় নকৰিলেও জীৱনটো আগুৱাই নিব পাৰে। অথচ মানুহে তেনে অভাৱবোৰৰ পিছত, আনন্দৰ পিছত দৌৰিবলৈ চেষ্টা কৰে। সঁচা অৰ্থত মানুহে তেওঁলোকৰ বাবে প্ৰয়োজন নোহোৱা কিছুমান বস্তু অযথা বিচাৰিবলৈ ধৰে। তেনে অভাৱবিলাকে একো একোজন মানুহক লাভৱান্বিত কৰে ঠিকেই কিন্তু সেয়া অতি কম সময়ৰ বাবে। মানুহৰ জীৱনৰ পৰিস্থিতিবোৰ ঋণাত্মক দৃষ্টিভংগীৰে চালে কিছু অভাৱ মনৰ পৰা আঁতৰ কৰিব পাৰি। জীৱনৰ মূল সাৰ হ'ল— মানুহ এজনে প্ৰথমে সীমিত সম্পদ, ক্ষুধাৰ ওপৰত সুখ লাভৰ বাবে গুৰুত্ব দিয়া উচিত, তাৰ পিছতহে আনন্দলৈ দৃষ্টি দিয়া প্ৰয়োজন। দালাই লামাই নিজৰ জীৱনৰ অভিজ্ঞতাৰ পৰা এই কথাখিনি অনুভৱ কৰি প্ৰখ্যাত গ্ৰন্থখনত লিপিবদ্ধ কৰিছে। কিন্তু মানুহে নিজৰ জীৱনৰ শ্ৰেষ্ঠতাৰ শাৰীলৈ যাব বিচাৰে প্ৰথমে আনন্দ লাভৰ বাবে তাৰ পিছতহে সুখৰ মুহূৰ্তবোৰ মনলৈ আনে। সুখ আৰু আনন্দ দুয়োৱে মাজত প্ৰতিযোগিতা সৃষ্টি কৰে য'ত মানুহে জীৱনৰ প্ৰকৃত উদ্দেশ্য অনুভৱ কৰিব নোৱাৰে। বৈষয়িক সুখ, আনন্দৰ প্ৰতিযোগিতাই মানুহক অভাৱৰ পাহাৰ, পৰ্বতৰ সৃষ্টি কৰে। কেতিয়াও জীৱনৰ প্ৰকৃত সুখ আৰু আনন্দ লাভ কৰিব নোৱাৰে। প্ৰকৃততে মানুহে প্ৰথমে সুখ তাৰ পিছতহে আনন্দৰ ধাৰণা এটা মনলৈ অনা উচিত। জীৱনৰ শ্ৰেষ্ঠতা সদায় আনন্দৰ ওপৰত নিৰ্ভৰ নকৰে, সুখৰ ওপৰতহে নিৰ্ভৰ কৰে। অভাৱবোৰ দীঘলীয়া কৰি গৈ থাকিলে মানুহে জীৱনত কেতিয়াও শ্ৰেষ্ঠতাৰ শাৰীলৈ অৱতীৰ্ণ হ'ব নোৱাৰে। শ্ৰেষ্ঠ জীৱনৰ অধিকাৰী হ'ব নোৱাৰে।

জীৱনৰ শ্ৰেষ্ঠতা কাৰ ওপৰত, কেনেকৈ নিৰ্ভৰ কৰে। প্ৰকৃততে মানুহৰ জীৱনৰ শ্ৰেষ্ঠতা ক'ত, মাত্ৰা বা জোখ কি? মানুহৰ জীৱনৰ শ্ৰেষ্ঠতা বিচাৰ কৰাটো বৰ সহজ নহয়। প্ৰত্যেকজন মানুহৰ জীৱনৰ অনুভৱ আৰু উপলব্ধি পৃথক পৃথক। প্ৰত্যেকৰ জীৱনৰ শ্ৰেষ্ঠতাও বোধকৰোঁ পৃথক। মানুহৰ জীৱনৰ শ্ৰেষ্ঠতা নিৰ্ভৰ কৰে কেনেকৈ এজন মানুহে সমাজৰ প্ৰতিজন মানুহৰ লগত সম্পৰ্ক ৰাখে, সমাজৰ প্ৰতিটো প্ৰাণী, প্ৰতিজন ব্যক্তিক প্ৰেম-ভালপোৱাৰে ভৰাই তোলে, নিজৰ লক্ষ্য আৰু উদ্দেশ্যত কেনেকৈ উপনীত হ'ব পাৰে। পৃথিৱীৰ অধিকাংশ মানুহৰে জীৱনৰ প্ৰতি উচ্চাকাংক্ষা থাকে। সেই উচ্চাকাংক্ষা কেনেদৰে পূৰণ কৰিব পাৰি সেয়া প্ৰত্যেকজন মানুহেই প্ৰতিযোগিতাত লিপ্ত হয়। উচ্চাকাংক্ষী মানুহে জীৱনৰ শ্ৰেষ্ঠতা নিজৰ লক্ষ্য আৰু উদ্দেশ্যৰ স'তে সাঙুৰি ল'ব বিচাৰে। প্ৰকৃত সুখ আৰু আনন্দ লাভ কৰিবলৈ হ'লে মানুহে শ্ৰেষ্ঠতাৰ পাঠ আহৰণ কৰা উচিত। মানুহে জীৱনৰ শ্ৰেষ্ঠতাৰ পাঠ যেতিয়ালৈকে আয়ত্ত কৰিব নোৱাৰে, তেতিয়ালৈকে কোনো মানুহেই জীৱনত শ্ৰেষ্ঠতা অৰ্জন কৰিব নোৱাৰে। পৃথিৱীত যি মানুহে সদায় ইতিবাচক দৃষ্টিভংগীৰে সমাজলৈ বৰঙণি আগবঢ়াই আৰু নিজকে পৃথক হিচাপে সমাজত পৰিচয় দিব বিচাৰে সেইসকলে জীৱনৰ শ্ৰেষ্ঠতা উপাৰ্জন কৰিব পাৰে। জীৱনৰ শ্ৰেষ্ঠতাই মানুহক আনন্দ দিব পাৰে, সুখ-সুবিধা আৰু শান্তিও আনি দিব পাৰে। মানুহভেদে, ব্যক্তিভেদে মানুহৰ জীৱনৰ শ্ৰেষ্ঠতাৰ সংজ্ঞা বেলেগ বেলেগ হ'লেও প্ৰত্যেকজন মানুহে কেনেকৈ ব্যক্তিগত প্ৰচেষ্টাত সমাজৰ পৰা আনন্দ আঁজুৰি আনিব পাৰে, সমাজৰ প্ৰয়োজনীয়তা পূৰ্ণ কৰিব পাৰে, একক আৰু পৃথক হিচাপে পৰিচয় দিব পাৰে, সেইসকল মানুহেই প্ৰকৃততে শ্ৰেষ্ঠ জীৱনৰ অধিকাৰী বুলি ক'ব পাৰি। প্ৰকৃততে জীৱনৰ শ্ৰেষ্ঠতাৰ সংজ্ঞা আজিকোপতি কোনেও সঠিকভাৱে নিৰ্ণয় কৰিব পৰা নাই বা জীৱনৰ শ্ৰেষ্ঠতাৰ কোনো সঠিক সূত্ৰ আৱিষ্কাৰ কৰিব পৰা নাই। জীৱনৰ শ্ৰেষ্ঠতাৰ ধাৰণাটো ঘাইকৈ নিৰ্ভৰ কৰে কেনে সংস্কৃতি, মূল্যবোধ বিশ্বাস বা জীৱনৰ অভিজ্ঞতাৰ প্ৰতি এজন মানুহ প্ৰভাৱিত হয়।

Living a healthy and balance life style which includes good physical and mental health, exercise and self care. জীৱনৰ শ্ৰেষ্ঠতাৰ বিচাৰ কৰিলে দেখা যায় এজন মানুহে শ্ৰেষ্ঠ জীৱন উপভোগ কৰিবলৈ নিজৰ স্বাস্থ্যৰ হকে, শৰীৰ, মন সুস্থৰ বাবে কিমান সময় বিনিয়োগ কৰে। যদিহে স্বাস্থ্য সুৰক্ষাৰ বাবে কোনো মানুহে দিনটোৰ ২৪ ঘণ্টা সময়ৰ ভিতৰত ১ মিনিট সময়ো যত্ন নলয়, নিজৰ স্বাস্থ্যৰ বাবে নাভাৱে তেন্তে তেনে মানুহৰ জীৱনত কেতিয়াও শ্ৰেষ্ঠ জীৱন গঢ় লৈ নুঠে। স্বাস্থ্যৰ যতনৰ পৰা আঁতৰি থকা ব্যক্তিসকলে বিভিন্ন ৰোগ, ব্যাধিৰ সন্মুখীন হ'ব লগা হয়। ৰোগ-ব্যাধিয়ে আঘাত কৰি থকা ব্যক্তিৰ জীৱনত কেতিয়াও সুখ আৰু শান্তি নাহে। মানুহৰ জীৱনত ধন-সম্পদ অনেক হ'ব পাৰে, শুবলৈ ভাল বিছনা, খাবলৈ ভাল ঘৰ-দুৱাৰ থাকিলেও ৰোগত আক্ৰান্ত মানুহৰ জীৱন কেতিয়াও শ্ৰেষ্ঠ জীৱন হ'ব নোৱাৰে। সাধাৰণতে ৰোগত আক্ৰান্ত এজন লোকৰ পৰিয়ালৰ জীৱনো দুৰ্বিষহ, যন্ত্ৰণাময় হৈ পৰে, পৰিয়ালৰ প্ৰত্যেকজন মানুহৰ জীৱনত আনন্দ, স্ফূৰ্তি আদি আঁতৰি যায়। এজন মানুহৰ ৰোগ-ব্যাধিয়ে কেনেকৈ এটা পৰিয়ালক অসুখী কৰি তোলে সেয়া ৰোগত আক্ৰান্ত পৰিয়ালৰ লোকৰ বাহিৰে হয়তো কোনেও অনুভৱ কৰিব নোৱাৰে। জীৱনৰ শ্ৰেষ্ঠতা নিৰ্ভৰ কৰে ৰোগমুক্ত জীৱন এটাৰ ওপৰত। গৌতম বুদ্ধই জীৱনৰ শ্ৰেষ্ঠতা সম্পৰ্কে ব্যাখ্যা কৰিবলৈ গৈ কৈছিল— মুক্ত মন, জ্ঞান বা প্ৰজ্ঞা আহৰণ, মানুহৰ প্ৰতি কৰুণা, দয়া, মানুহৰ সুখ আৰু শান্তিৰে অন্তৰাত্মাক পোহৰাই তোলা। অৱশ্যে গৌতম বুদ্ধই জীৱন আৰু মৃত্যুৰ চক্ৰৰ ওপৰতো জীৱনৰ শ্ৰেষ্ঠতা নিৰ্ভৰ কৰে বুলি কৈছিল। সেয়ে গৌতম বুদ্ধই জীৱনৰ শ্ৰেষ্ঠতা সম্পৰ্কে অনুভৱ কৰিবলৈ বৃক্ষৰ তলত সাধনা কৰিছিল।

মূল্যবোধে জীৱনক কেনেকৈ শ্ৰেষ্ঠতাৰ শাৰীলৈ আগুৱাই নিব পাৰে সেয়া বিভিন্ন ঋষি, মুনিসকলে প্ৰাচীনকালৰ পৰাই ভাৰতীয় পৰম্পৰাত চৰ্চা কৰি আহিছে। সেই পৰম্পৰা অনুসৰি মানুহৰ জীৱনৰ পূৰ্ণতা সম্পূৰ্ণ হ'লেই জীৱনৰ শ্ৰেষ্ঠতা লাভ কৰিব পাৰি। জীৱনৰ ভাৰসাম্য ৰক্ষা কৰি আগুৱাই যোৱা, জীৱনৰ অৰ্থ আৰু উদ্দেশ্য অৰ্থপূৰ্ণভাৱে অনুভৱ কৰা, কাম আৰু স্বীকৃতিৰ সম্পৰ্ক বজাই ৰখা, সুখী আৰু সন্তুষ্টি লাভ কৰা, কৃতজ্ঞতাৰ ভাব অন্তৰত গঢ়ি তোলা মৰম-ভালপোৱাৰে পৃথিৱীখনক জীপাল কৰা, শিক্ষা-জ্ঞানৰ মাধ্যমেৰে নিজক আগুৱাই নিয়া আৰু সমাজৰ প্ৰতি দায়বদ্ধতা সৃষ্টি কৰিব পৰা মন-মগজুৰ অধিকাৰীসকলেই জীৱন শ্ৰেষ্ঠতাৰ শাৰীলৈ উত্তীৰ্ণ হ'ব পাৰে। দয়া, ক্ষমা আদিৰে জীৱনটোক মহৎ কৰিব পৰাৰ অধিকাৰী হ'লেই প্ৰত্যেকজন মানুহেই জীৱনৰ শ্ৰেষ্ঠতাৰ শাৰীলৈ উত্তীৰ্ণ হয়। মানুহৰ শ্ৰেষ্ঠতাৰ স'তে দৈনিক কৰা কাম বা কাৰ্যসূচীও সামৰি লোৱা হয়। দৈনন্দিন জীৱনত মানুহ একোজনে কেনে কামেৰে দিনটোক আগুৱাই নিয়ে, দিনটোৰ কাৰ্যসূচীৰ পৰিকল্পনা বা লক্ষ্য কি ইত্যাদি অনুভৱেও মানুহৰ হৃদয় গভীৰ কৰি তোলে আৰু তেনে মানুহে জীৱনৰ শ্ৰেষ্ঠতা সহজে অনুভৱ কৰে। প্ৰকৃততে অনেক মানুহ জীৱনৰ শ্ৰেষ্ঠতাৰ শাৰীলৈ অগ্ৰসৰ নোহোৱাৰ মূল কাৰণটোৱেই হ'ল জীৱনৰ অৰ্থ বা উদ্দেশ্য সম্পৰ্কে অনুভৱ কৰিব নোৱৰাটো। জীৱনৰ অৰ্থ যদি কেৱল ধন-সম্পদ আহৰণ, খাদ্য আহৰণ হয়, তেন্তে তেনে মানুহৰ জীৱনৰ পৰিসৰ পোক-পতংগতকৈ কোনোগুণে পৃথক নহয়। একেখিনি কাম পোক-পতংগয়ো কৰে। পুৱা সাৰ পাই সকলো পোক-পতংগই কেৱল নিজৰ আহাৰ সংগ্ৰহ, মৈথুন, সন্তান ধাৰণ আদিৰ কামবিলাকতে সীমাবদ্ধ থাকে। যদিহে মানুহে পোক-পতংগৰ দৰেই অনুৰূপ আচৰণ কৰে, তেন্তে তেনে মানুহৰ জীৱনৰ শ্ৰেষ্ঠতাৰ ধাৰণাটোও ঠেক গণ্ডীৰ মাজত আবদ্ধ হৈ পৰে।

প্ৰকৃততে মানুহৰ শ্ৰেষ্ঠতা উচ্চশৈলী জীৱনবোধ, বিচাৰ, দয়া-মৰম, ক্ষমাৰ ওপৰত নিৰ্ণয় হয়। এজন মানুহে কেনেদৰে ক্ৰোধ বা খং নিয়ন্ত্ৰণ কৰিব পাৰে, এজন মানুহ সমাজৰ প্ৰতি কিমান প্ৰতিশ্ৰুতিবদ্ধ, এজন মানুহ শ্ৰদ্ধা বা সন্মানৰ প্ৰতি কিমান দায়বদ্ধ, এনে বিচাৰ-বুদ্ধিসমূহৰ ওপৰতো জীৱনৰ শ্ৰেষ্ঠতা নিৰ্ভৰ কৰে। কথাই কথাই মানুহক খং কৰা, গালি পৰা, সমালোচনা কৰা, ইতিকিং কৰা, ভয়-ভাবুকি প্ৰদান কৰা আদি আচৰণবোৰ যদিহে মানুহে নিজৰ জীৱনৰ পৰা আঁতৰ কৰিব নোৱাৰে, তেন্তে সেই মানুহক শ্ৰেষ্ঠ বুলিব নোৱাৰি। নোৱাৰি নহয়, তেনে মানুহ কেতিয়াও শ্ৰেষ্ঠ হ'ব নোৱাৰে। সেইসকল মানুহে জীৱনৰ কোনো এটা দিশতে শ্ৰেষ্ঠ হ'ব নোৱাৰে। মানুহৰ জীৱনৰ শ্ৰেষ্ঠতা পৰিৱৰ্তনৰ ওপৰতো নিৰ্ভৰ কৰে। কেনেদৰে মানুহে নিজৰ আচৰণ পৰিৱৰ্তন কৰিব পাৰে, কেনেদৰে জীৱনটোক পৰ্যবেক্ষণ কৰিছে, দৃষ্টি দিছে সেই দিশত মানুহজনে কেনেদৰে পৰিৱৰ্তন সাধিছে। জীৱনৰ বেলিকা দেখা যায় জীৱনে কি পালে সেয়া নিৰ্ণয় কৰাতকৈ জীৱনৰ সময়ছোৱাত কি এনে নতুন সৃষ্টি কৰিলে তাৰ ওপৰতো জীৱনৰ উৎকৃষ্টতা নিৰ্ভৰ কৰে। জীৱনৰ উৎকৃষ্টতাই মানুহক হাঁহিৰে, সুখেৰে জীয়াই থকাত সহায় কৰে। আনৰ বাবে ভাল কাম কৰিলে সদায় বিপৰীত প্ৰতিক্ৰিয়া হিচাপে ভাল ফলাফল আশা কৰিব পাৰি। অৱশ্যে নিজক ভালপোৱাৰ মাধ্যমেৰে আনকো ভালপোৱাৰ পৰম্পৰা আৰম্ভ কৰিব পাৰি। আত্মপ্ৰেম, ঋণাত্মক চিন্তা পৰিহাৰ ইত্যাদিও জীৱনক শ্ৰেষ্ঠতা প্ৰদান কৰে।