অধ্যায় ৪ ঃ শ্রীমদ্ভগৱদ্‌গীতাত আত্ম-ব্যৱস্থাপনা (Self Management)

অধ্যায় গাঁথনি

৪.১ উদ্দেশ্য

৪.২ পৰিচয়

৪.৩ আত্ম-ব্যৱস্থাপনাৰ ধাৰণা

৪.৪ আত্ম-ব্যৱস্থাপনাৰ লগত জড়িত বিভিন্ন উপাদান

৪.৫ প্ৰকৃতিৰ গুণ আৰু মনৰ ওপৰত ইয়াৰ প্ৰভাৱ

৪.৬ মন নিয়ন্ত্ৰণ

৪.৭ মনক নিয়ন্ত্ৰণ কৰাৰ উপায়

৪.৮ মানসিক দ্বন্দ্ব আঁতৰ কৰাৰ উপায়

৪.৯ আত্ম-ব্যৱস্থাপনা

৪.১০ অধ্যায়টিৰ পৰা আমি কি শিকিলোঁ

৪.১১ অধিক জানিবলৈ

৪.১২ অগ্ৰগতিৰ খতিয়ান

৪.১৩ আৰ্হি প্ৰশ্ন

৪.১ উদ্দেশ্য

এই অধ্যায়টি অধ্যয়ন কৰি আপুনি -

- গীতাত আত্ম ব্যৱস্থাপনাৰ ধাৰণা সম্পৰ্কে জানিব পাৰিব
- আত্ম-ব্যৱস্থাপনাৰ লগত জড়িত বিভিন্ন উপাদানৰ বিষয়ে অৱগত হ'ব
- প্ৰকৃতিৰ গুণ তথা মনৰ ওপৰত ইয়াৰ প্ৰভাৱ জানিব পাৰিব
- মনক নিয়ন্ত্ৰণ কৰাৰ উপায়সমূহৰ লগতে মানসিক দ্বন্দ্ব কেনেদৰে আঁতৰ কৰিব পাৰি জানিব পাৰিব
- গীতাত আত্ম ব্যৱস্থাপনাৰ বিষয়ে জানিব পাৰিব।

৪.২ পৰিচয়

আত্ম-ব্যৱস্থাপনা এটি বহুচৰ্চিত বিষয়। ব্যক্তিগত ঘৰৰ বাহিৰৰ বাহিৰেও এটি ক্ষুদ্ৰ অনুষ্ঠানৰ পৰা আৰম্ভ কৰি বৃহৎ অনুষ্ঠানলৈ সকলোতে সুব্যৱস্থাপনাৰ দৰকাৰ। শ্ৰীমদ্‌ভগৱদ্‌গীতাত আত্ম-ব্যৱস্থাপনা কেনেদৰে কৰিব পাৰি তাৰ বিভিন্ন সমাধান-সূত্ৰ আছে। মানুহৰ মনৰ পৰাই আৰম্ভ হয় বিভিন্ন পৰিঘটনা। সঠিক পৰিচালনা নহ'লে মনক নিয়ন্ত্ৰণ কৰিব পৰা নাযায়। ফলত মানসিক অন্তৰ্দ্বন্দ্ব তথা বিমূঢ়তাৰ সৃষ্টি হয়। আত্ম-ব্যৱস্থাপনা গীতাৰ এটি অত্যন্ত গুৰুত্বপূৰ্ণ

বিষয়। আলোচ্য অধ্যায়ত আত্ম-ব্যৱস্থাপনাৰ লগত জড়িত বিভিন্ন বিষয়, প্ৰকৃতিৰ গুণ তথা মনৰ ওপৰত ইয়াৰ প্ৰভাৱ, মনক নিয়ন্ত্ৰণ কৰাৰ উপায় সম্পৰ্কে আলোচনা কৰা হ'ব।

৪.৩ আত্ম-ব্যৱস্থাপনাৰ ধাৰণা

গীতা এখন অমূল্য গ্ৰন্থ। সমগ্ৰ ভাৰতীয় বাবে এই গ্ৰন্থখন অত্যন্ত প্ৰয়োজনীয় বুলি ভবা হয়। এই অধ্যায়ত এই গ্ৰন্থখনৰ পৰিচয় আলোচনা কৰাৰ সলনি আত্ম-ব্যৱস্থাপনাৰ (self management) বিষয়েহে আলোচনা কৰা হ'ব। বৰ্তমান সময় সকলোতে বহুচৰ্চিত এটি অন্যতম বিষয় হৈছে ব্যৱস্থাপনা। অতি ক্ষুদ্ৰ অনুষ্ঠানৰ পৰা আৰম্ভ কৰি বৃহৎ অনুষ্ঠানলৈকে — সকলোবোৰ সুচাৰুৰূপে চলাবলৈ উপযুক্ত ব্যৱস্থাপক তথা ব্যৱস্থাপনা দুয়োটাৰে অতি প্ৰয়োজন। উল্লেখনীয় কথাটো হ'ল বহুতো ডাঙৰ ব্যৱসায়িক প্ৰতিষ্ঠানৰ মুৰব্বীয়ে শ্ৰীমদ্ভগৱদ্‌গীতা নামৰ গ্ৰন্থখনক ব্যৱস্থাপনা-গুৰু হিচাপে মানি লোৱা দেখা যায়। গীতাত বিভিন্ন বিষয়বস্তু বিষয়ে বা বিভিন্ন সমস্যাৰ সমাধান-সূত্ৰ উপলব্ধ হোৱাৰ লগতে ব্যৱস্থাপনা বিষয়ৰো সমাধান সূত্ৰ পোৱা যায়। গীতা মানৱ-জীৱনৰ হাতপুথি। ব্যৱস্থাপনা অবিহনে সকলোতে বিশৃংখলতাই দেখা দিয়ে। আৰু এটা সময়ত ইয়েই মানৱ-জীৱনলৈ হতাশা আনি দিয়ে আৰু শেষত সকলোবোৰ ধ্বংসৰ গৰাহত সোমাই যায়।

প্ৰাগ্-ঐতিহাসিক যুগৰ আদিবাসী সকলৰ পৰা আৰম্ভ কৰি বৰ্তমান বিজ্ঞান আৰু প্ৰযুক্তিবিদ্যাৰ যুগৰ ৰবট, কম্পিউটাৰ আদি সকলোবোৰ বিষয়ৰে সম্যক অধ্যয়ন কৰিলে সেই সময়ৰ পৰা আজিৰ সময়লৈকে প্ৰয়োগ হোৱা ব্যৱস্থাপনাৰ ধাৰণা বিভিন্ন মাধ্যমত পোৱা যায়। কিন্তু বিজ্ঞান আৰু প্ৰযুক্তিবিদ্যাৰ বিভিন্ন আবিষ্কাৰৰ প্ৰভাৱত সমগ্ৰ পৃথিৱী এখন ক্ষুদ্ৰ 'গোলকীয় গাঁৱলৈ' (Global village) পৰিৱৰ্তিত হোৱাৰ ফলত 'ব্যৱস্থাপনা' বিষয়টো কিছু ক্ষেত্ৰত জটিল হৈ পৰিছে। যিবোৰ সূত্ৰ আগতে কাৰ্যকৰী হৈছিল, বৰ্তমান সেইবোৰ মূল্যহীন হৈ পৰিছে। কিন্তু অতীতেই হওক বা বৰ্তমানতেই হওক ব্যৱস্থাপনা বিষয়ক সমাধান-সূত্ৰ গীতাত উপলব্ধ। গীতাত সঘনে উচ্চাৰিত ব্যৱস্থাপনা বিষয়ক সূত্ৰ হ'ল— 'নিজকে সুচাৰুৰূপে নিয়ন্ত্ৰণ বা পৰিচালনা কৰা।' (Try to manage yourself)। নিজকে যি সুচাৰুৰূপে নিয়ন্ত্ৰণ বা পৰিচালিত কৰিব নোৱাৰে, সি কেনেদৰে আনক পৰিচালিত কৰিব?

যি কোনো ক্ষেত্ৰতে যি কোনো অনুষ্ঠান প্ৰতিষ্ঠান সুচাৰুৰূপে পৰিচালনা কৰিবলৈ হ'লে তৃণমূল পৰ্যায়ৰ পৰাই ভালদৰে চালি-জাৰি চাইচিতি আগবাঢ়ি সমস্যাসমূহ সমাধান কৰাৰ চেষ্টা কৰিলে কৃতকাৰ্যতা লাভ কৰিবলৈ সহজ। গীতাত সেই সকলোবোৰ সূত্ৰ পোৱা যায়। ইয়াৰ আগৰ অধ্যায়তে উল্লেখ কৰা হৈছে যে গীতাখন কুৰুক্ষেত্ৰ যুদ্ধৰ আৰম্ভণিতে হোৱা শ্ৰীকৃষ্ণ আৰু অৰ্জুনৰ কথোপকথন। যুদ্ধ আৰম্ভ হোৱাৰ আগতে অৰ্জুন আৰু দুৰ্য্যোধনে কৃষ্ণৰ সহায় বিচাৰি কৃষ্ণৰ ওচৰলৈ যায়। দুৰ্য্যোধন হ'ল এগৰাকী মহাশক্তিশালী বীৰ। আনহাতে অৰ্জুন হ'ল মহাধনুৰ্ধৰ। অৰ্জুনে নিজৰ ৰথৰ সাৰথি হিচাবে কেৱলমাত্ৰ শ্ৰীকৃষ্ণক বিচাৰে আৰু দুৰ্য্যোধনে শ্ৰীকৃষ্ণৰ বিশাল সৈন্যবাহিনী। গতিকে ইয়াতেই ব্যৱস্থাপনা-বিজ্ঞানৰ সূত্ৰ প্ৰকাশ পাইছে। দুৰ্য্যোধনে

ভাবিছিল যে কেৱলমাত্র শাৰীৰিক শক্তি, যথেষ্টসংখ্যক সৈন্যবাহিনী থাকিলেই যুদ্ধ জয় কৰিব পৰা যাব। আনহাতে অর্জুনে জানিছিল যে বিশাল যুদ্ধখনত জয়ী হ'বলৈ হ'লে শাৰীৰিক শক্তি, যেনে, বহুতো সৈন্যবলেই যথেষ্ট নহয়, এগৰাকী সুপৰিচালকৰ বেছি প্রয়োজন। অর্জুনে শ্রীকৃষ্ণৰ কার্য-কুশলতা, ব্যৱস্থাপনা পদ্ধতিৰ গুৰু হিচাবে জানিছিল। সেয়েহে শ্রীকৃষ্ণক গুৰু হিচাবে মানি লৈছিল আৰু কুৰুক্ষেত্র মহাসমৰত জয় লাভ কৰিছিল। এনেদৰেই শ্রীমদ্ভগৱদ্‌গীতাৰ প্রতিটো অধ্যায়তে ব্যৱস্থাপনা বিষয়ক বর্ণনা পোৱা যায়। আত্ম-নিয়ন্ত্রণ অথবা আত্ম-ব্যৱস্থাপনা বা আত্ম-প্রবন্ধন সাধাৰণ মানুহৰ বাবে কঠিন। সাংসাৰিক ব্যস্ততাৰ মাজত অথবা কর্ম-ব্যস্ততাৰ বাবে সম্ভৱপৰ হৈ নুঠে। শ্রীমদ্ভগৱদ্‌গীতাত আত্ম ব্যৱস্থাপনা কেনেদৰে কৰিব পাৰি পর্যায়ক্রমে বর্ণনা কৰা আছে। মানৱ জীৱনত আত্মব্যৱস্থাপনা অতি প্রয়োজনীয়। কাৰণ আত্ম-নিয়ন্ত্রণ বা নিজক সুচাৰুৰূপে পৰিচালিত কৰিব নোৱাৰিলে জীৱনত কৃতকার্য্যতা লাভ কৰাতো সম্ভৱ নহয়। তেনে ব্যক্তিয়ে পৰিয়াল-পৰিজনেই হওক বা অনুষ্ঠান-প্রতিষ্ঠানেই হওক সুচাৰুৰূপে পৰিচালিত কৰিব নোৱাৰিব। সমাজ, ৰাষ্ট্রৰ উন্নতিত অৰিহণা যোগাবলৈও তেওঁলোক অপাৰগ হ'ব।

৪.৪ আত্ম-ব্যৱস্থাপনাৰ লগত জড়িত বিভিন্ন উপাদান

মানসিক সংযম বা মনক কেনেদৰে বশীভূত কৰি ৰাখিব পাৰি, মানসিক অন্তর্দ্বন্দ্ব আঁতৰ কৰাৰ উপায়, আত্ম-ব্যৱস্থাপনা আৰু ভক্তি আদি বিষয় সমূহ শ্রীমদ্ভগৱদ্‌গীতাত কেনেদৰে প্রতিফলিত হৈছে পর্যায়ক্রমে সেই বিষয়সমূহ এই অংশত আলোচনা কৰা হ'ব।

এই পৃথিৱীত থকা ব্যক্তিসকলৰ প্রত্যেকৰে ভিন্ ভিন্ বিষয়ত দক্ষতা আছে। ক'ত কেতিয়া কেনেদৰে কর্ম সম্পাদন কৰে হয়তো জানে। কিন্তু বেছি ভাগৰে ক্ষেত্রত কর্মস্পৃহা দেখা নাযায়। ইয়াৰ বাবে মনটোক সঠিক দিশত পৰিচালনা কৰি কর্ম কৰিবৰ বাবে আগবাঢ়ি যাব লাগে। গীতাৰ দ্বিতীয় অধ্যায়ত শ্রীকৃষ্ণই হতাশাগ্রস্ত অর্জুনক উপদেশ দিছে— 'হৃদয়ৰ ক্ষুদ্র দুর্বলতা ত্যাগ কৰি তুমি উঠা।' কর্ম নকৰাকৈ কোনো থাকিব নোৱাৰে। কিন্তু কর্ম কৰিবৰ বাবে ইচ্ছা শক্তিও থাকিব লাগিব, যিটো মনৰ লগত জড়িত।

জীৱ পৰমেশ্বৰৰ নিজৰ এটা অংশ আৰু চিৰকালৰ পৰাই ভগৱানৰ অংশ ৰূপে জীৱ বর্তি আছে। পৰমেশ্বৰৰ পৰা বিচ্ছিন্ন হৈ অহা জীৱবিলাকৰ নিজৰ নিজৰ স্বতন্ত্র পৰিচয় আছে। অর্থাৎ প্রত্যেক জীৱনৰ জীৱাত্মা ৰূপে নিজৰ এটা ব্যক্তিত্ব আছে আৰু সামান্য পৰিমাণৰ হ'লেও স্বতন্ত্রতা আছে। স্বতন্ত্রতাৰ অপব্যৱহাৰেই হৈ পৰে জীৱৰ বদ্ধ অৱস্থা আৰু সদ্ব্যৱহাৰ কৰিলেই হৈ পৰে মুক্ত অৱস্থা। বদ্ধ জীৱ জড় জগতত বর্তি থাকিবৰ বাবে কঠোৰ শ্রম কৰিবলগীয়া হয়। বদ্ধ অৱস্থাত জীৱ প্রকৃতিৰ তিনিটা গুণ (সত্ত্বগুণ, ৰজোগুণ আৰু তমোগুণ)ৰ অধীনত থাকে, সেয়েহে ভগৱানৰ প্রতি থকা প্রেমভাৱেৰে আগবঢ়াবলগীয়া সেৱাৰ কথা পাহৰি যায়। ৰজোগুণৰ প্রভাৱত জীৱ নানা ধৰণৰ কামভাৱ অর্থাৎ কামনা-বাসনাৰে আচ্ছন্ন হৈ থাকে। আনকি এই কামভাৱে জ্ঞানী জীৱৰ শুদ্ধ চেতনাকো আচ্ছাদিত কৰি ৰাখে। দৰাচলতে ইন্দ্রিয়বোৰ, মন আৰু বুদ্ধিয়েই হ'ল এই কামনা-বাসনাবোৰৰ বাসস্থান। এইবোৰৰ মাধ্যমেৰে কামে দেহধাৰী জীৱক বিভ্রান্ত কৰি

তোলে। গতিকে প্রথমেই ইন্দ্রিয়সমূহক সংযত কৰি জ্ঞান আৰু আত্মজ্ঞানৰ বিনাশক কামভাৱক বিনষ্ট কৰিব লাগে। এই ইন্দ্রিয়, মন, বুদ্ধি সবাৰে ওপৰত হ'ল আত্মা। গতিকে আত্মাৰ স্বৰূপ উপলব্ধি কৰি মনটোক কৃষ্ণ চিন্তাত অথবা ভগৱানৰ চিন্তাত জড়িত কৰি ৰাখিলে, লগতে বুদ্ধিৰ প্রয়োগ কৰিলে মন সবল হয়। ইন্দ্রিয় নিয়ন্ত্রণৰ বাবে কৃত্রিম প্রচেষ্টাতকৈ আধ্যাত্মিক চিন্তাধাৰা বেছি ফলপ্রসু বুলি গীতাৰ তৃতীয় অধ্যায়ত বর্ণনা কৰা হৈছে।

৪.৫ প্রকৃতিৰ গুণ আৰু মনৰ ওপৰত ইয়াৰ প্রভাৱ

মাটি, পানী, জুই, বায়ু, আকাশ, মন, বুদ্ধি আৰু অহংকাৰ এই আঠটা ভাগেৰে জড় প্রকৃতি পৰমেশ্বৰৰ পৰা প্রকাশ হৈছে, গতিকে মন প্রকৃতিৰ এক অংশ। প্রকৃতিৰ তিনিটা গুণৰ ভিতৰত সত্ত্বগুণ আটাইতকৈ পবিত্র, ই আনক পোহৰাই তুলিব পাৰে আৰু জীৱক সকলো পাপকর্মৰ প্রতিক্রিয়াৰ পৰা মুক্ত কৰে। তথাপিও সত্ত্বগুণসম্পন্ন ব্যক্তি সুখ আৰু জ্ঞানৰ প্রতি থকা আসক্তিৰ দ্বাৰা বন্ধনত সোমাই পৰে। সীমাহীন কামনা-বাসনাৰ ফলত ৰজোগুণ উদ্ভৱ হয়। ইয়াৰ ফলত জীৱ সকাম কর্মৰ প্রতি থকা আসক্তিৰ বন্ধনত সোমবলগীয়া হয়। আনহাতে তমোগুণৰ উৎপন্ন হয় অজ্ঞানৰ পৰা। এই তমোগুণে জীৱৰ মনত ভ্রম জন্মায়। প্রমাদ, এলাহ, টোপনি আদিৰ উৎপত্তি কৰি সেইবোৰেৰে জীৱক বন্ধনত ৰাখে। এই তিনিটা গুণৰ ভিতৰত কেতিয়াবা এটাই আনদুটাক তলপেলাই নিজে প্রবল হৈ উঠে। এনেদৰে সদায় তিনিওটা গুণৰ মাজত পৰাক্রমী হ'বৰ বাবে প্রতিযোগিতা চলি থাকে।



দেহত নখন দুৱাৰ আছে— দুটা চকু, দুখন কাণ, দুটা নাকৰ ৰন্ধ্র, মুখ, জননেন্দ্রিয় আৰু গুহ্যদ্বাৰ

যেতিয়া **দেহৰ দুৱাৰসমূহ** জ্ঞানৰ আলোকেৰে উদ্ভাসিত হৈ উঠে। তেতিয়াই বুজিব লাগিব যে সত্ত্বগুণৰ বৃদ্ধি ঘটিছে। ৰজোগুণৰ বৃদ্ধি ঘটিলে লোভ, লালসা, সকাম কর্মৰ প্রতি দুর্দমনীয় উদ্যমে মূৰ দাঙি উঠে। তমোগুণৰ আধিক্যৰ ফলত নিষ্ক্রিয়তা উন্মত্ততা, ভ্রম, অজ্ঞানতা আদি জাগি উঠে। সত্ত্বগুণীসকল ক্রমান্বয়ে উদ্‌গতি লাভ কৰি উচ্চতৰ গ্রহলৈ গতি কৰে, ৰজোগুণীসকল পৃথিৱীৰ দৰে গ্রহতে থাকি যায় আৰু তমোগুণৰ অধীনত থকাসকলে নৰকলৈ গতি কৰে।

সত্ত্বগুণ পবিত্র, নির্মল, আনক পোহৰ কৰি তোলোতা। সত্ত্বগুণে জীৱনৰ চৰম উৎকর্ষ সাধন কৰে। ৰজোগুণ এটা মিশ্রিত গুণ। ই সত্ত্বগুণ আৰু তমোগুণৰ মাজত অৱস্থিত। এই গুণৰ আধিক্যৰ ফলত ব্যক্তিৰ অধোগতি হোৱাৰ সম্ভাৱনাও থাকে। অতি নিম্নতম গুণটো হ'ল তমোগুণ। তমোগুণৰ উৎকর্ষ সাধন কৰাটো অত্যন্ত বিপদজনক। এইসকল ব্যক্তিৰ ভৱিষ্যৎ বৰ অন্ধকাৰ।

গীতাৰ চতুর্দশ অধ্যায়ত পৰমেশ্বৰ শ্রীকৃষ্ণই ওপৰোক্ত আলোচনাৰ সন্দর্ভত অর্জুনৰ আগত বর্ণনা কৰিছে যে, যিজন ব্যক্তিয়ে শুদ্ধভাৱে এই কথা বুজি পায় যে সকলো কর্মৰ ক্ষেত্রতে গুণ তিনিটাৰ (সত্ত্ব, ৰজ আৰু তম) বাহিৰে আন কোনো কর্তা নাই আৰু পৰমেশ্বৰ এই গুণ তিনিটাৰ অতীত, তেওঁ শ্রীকৃষ্ণৰেই আধ্যাত্মিক স্বভাৱ লাভ কৰে।



জানি থোৱা ভাল

ৰজোগুণী ব্যক্তি এগৰাকীয়ে যিখিনি পাইছে তাকে লৈ সন্তুষ্ট নহয়। ইন্দ্রিয় সুখৰ বাবে তেওঁৰ প্ৰৱল স্পৃহা জাগি উঠে। এই লালসাৰ অন্ত নাই। ইন্দ্রিয়ৰ পৰিতৃপ্তিৰ বাবে তেওঁ অনবৰতে চেষ্টা কৰি থাকে। এই চেষ্টাৰ ওৰ নপৰে। এনেদৰে ৰজোগুণসম্পন্ন ব্যক্তিগৰাকী কৰ্মৰ বন্ধনত সোমাই পৰে আৰু সেই ব্যক্তিৰ মুক্তিৰ সম্ভাৱনা নাথাকে।

উল্লেখনীয় যে সত্ত্বগুণসম্পন্ন ব্যক্তি সকলো কৰ্মবন্ধনত সোমাই পৰে। সত্ত্বগুণসম্পন্ন ব্যক্তিসকলৰ ভিতৰত যিবিলাক কৰ্মফলৰ প্ৰতি আসক্ত তেওঁলোকে সত্ত্বগুণৰ অনুৰূপ কৰ্ম কৰি যাবৰ বাবে আসক্ত হৈ পৰে আৰু এনেদৰেই কৰ্মবন্ধনত সোমাই পৰে।

তমোগুণ সত্ত্বগুণৰ বিপৰীত। তেনে ব্যক্তি কোনো এটা কাম কৰিবৰ বাবে উদ্যমী নহয়।

৪.৬ মন নিয়ন্ত্রণৰ বাধাসমূহ

মানুহৰ মনটো বৰ চঞ্চল আৰু অস্থিৰ। লগতে মন বৰ শক্তিশালী। মনটো নিয়ন্ত্রিত কৰিবলৈ বৰ টান। গীতাত কৈছে—'মনক বশ কৰাটো বায়ুক বশ কৰাতকৈয়ো অধিক কঠিন কাম।" যাৰ মন সংযত নহয়, তেওঁৰ দ্বাৰা আত্মোপলব্ধি হোৱাটো কঠিন। আত্মোপলব্ধি নহ'লে এগৰাকী ব্যক্তিয়ে নিজক সুচাৰুৰূপে পৰিচালিত কৰিব নোৱাৰে। যাৰ ফলত তেওঁৰ জীৱনত কোনো শৃংখলা নাথাকিব আৰু কৃতকার্যতা লাভ কৰিবলৈ সক্ষম নহ'ব।

এই অধ্যায়ৰ এই অংশত গীতাত বর্ণনা কৰা মতে মন কেনেদৰে বিভ্রান্ত হয়, কেনেদৰে বিপর্য্যয়ৰ সন্মুখীন হয়, মানসিক বিভ্রান্তি, বিমূঢ়তাৰ কাৰণসমূহ, মনক নিয়ন্ত্রণ কৰাৰ উপায়সমূহ তথা মনৰ বিমূঢ়তা বা বৈকল্যৰ আঁতৰ কৰাৰ বাবে যে অধ্যৱসায়ৰ প্রয়োজন তাৰ বিষয়ে বর্ণনা কৰা হ'ব।

মানসিক দ্বন্দ্ব আৰু বিভ্রান্তি ঃ মানসিক দ্বন্দ্ব হ'ল কোনটো কৰ্ম কোনটো অকৰ্ম— এই কথা নির্ণয় কৰিব নোৱাৰা এটা অৱস্থা। এই ক্ষেত্রত বিজ্ঞসকলো বিভ্রান্ত হৈ পৰে। কুৰুক্ষেত্র যুদ্ধৰ আৰম্ভণিতে মহাৰাজ ধৃতৰাষ্ট্র আৰু তৃতীয় পাণ্ডৱ অর্জুনৰ মনত মানসিক দ্বন্দ্বৰ সৃষ্টি হৈছিল। কুৰুক্ষেত্র যুদ্ধত ভগৱান শ্রীকৃষ্ণ অর্জুনৰ ৰথৰ সাৰথি হৈছিল। কৌৰৱসকলৰ পিতৃ ধৃতৰাষ্ট্র সেয়েহে নিজৰ পুত্রসকলৰ চৰম বিজয় লাভ কৰাৰ বিষয়ত যথেষ্ট সন্দিহান হৈ পৰিছিল। পাণ্ডৱ আৰু কৌৰৱ উভয়েই একেটা পৰিয়ালৰ। একেসময়তে হয়তো তেওঁৰ মনটোৱে উভয় পক্ষৰ মাজত বুজাপৰা হোৱাটোও নিবিচাৰিছিল আৰু লগতে যুদ্ধক্ষেত্রত তেওঁৰ পুত্রসকলৰো কি গতি হ'ব জানিব বিচাৰিছিল। মনত দ্বন্দ্ব লৈয়ে তেওঁ সঞ্জয়ক প্রশ্ন কৰিলে— "তেওঁলোকে (পাণ্ডৱ আৰু কৌৰৱপক্ষই) কি কৰিলে?"।

যুদ্ধক্ষেত্রত অর্জুনো বিমোৱত পৰিছে। তেওঁ যুদ্ধত জয়ী হোৱাটো ভাল নে কৌৱৰ পক্ষই তেওঁলোকক পৰাজিত হোৱাটো পাণ্ডৱ পক্ষৰ বাবে বেছি ভাল, তাক অর্জুনে বুজি পোৱা নাই। অর্জুনে বুজিও পাইছে যে আত্মজ্ঞান নথকাৰ বাবেই তেওঁৰ এই অৱস্থা হৈছে।

এনেধৱণৰ মানসিক দ্বন্দ্ব তথা মানসিক বিভ্রান্তিৰ অন্তৰালত বহুতো কাৱণ অন্তর্নিহিত হৈ আছে। তাৰে কিছুমান কাৱণ আলোচনা কৰা হৈছে—

(ক) **অজ্ঞানতা বা অবিদ্যা ঃ** বিষয়ৰ লগত ইন্দ্রিয়ৰ সংযোগৰ ফলত মনত নানা ধৱণৰ জ্ঞান বা সংস্কাৰৰ জন্ম হয়। এইবোৰৰ ভিতৰত কোনটো ভাল, কোনটো বেয়া, কোনটো গ্রহণীয়, কোনটো ত্যাগ কৰিব লাগে এই বিষয়ত নানা ধৱণৰ সংকল্প বা বিকল্প মনলৈ আহে। তেতিয়া জ্ঞান বা বুদ্ধিয়ে কোনটো গ্রহণীয়, কোনটো গ্রহণীয় নহয়, সেয়া নির্ণয় কৰে। এয়াই হ'ল গীতাত উল্লিখিত ব্যৱসায় বুদ্ধি। কিন্তু জ্ঞান বা বুদ্ধিৰ অভাৱত কর্মযোগীসকলৰ অভিপ্রায় বহু শাখাত বিভক্ত হয় কৰণীয় কোনটো বা নকৰিবলগীয়া কোনটো সিদ্ধান্ত ল'ব নোৱাৰা হয় আৰু মানসিক দ্বন্দ্বৰ সৃষ্টি হয়।

(খ) **ইন্দ্রিয় ঃ** মানুহৰ ইন্দ্রিয়বিলাক অতি শক্তিশালী। বিবেকসম্পন্ন ব্যক্তি অর্থাৎ ঋষি-মুনি, পণ্ডিত, অধ্যাত্মবাদীসকলে ইন্দ্রিয়সমূহ দমন কৰিবলৈ চেষ্টা কৰে, কিন্তু তেওঁলোকো মনৰ চঞ্চলতাৰ ফলত পার্থিৱ ইন্দ্রিয় সুখৰ কবলত পৰে আৰু তাৰ পৰা মুক্ত হ'ব নোৱাৰা হয়। গতিকে ইন্দ্রিয় সংযম কৰিব নোৱাৰিলেও ব্যক্তি এজন মানসিক দ্বন্দ্বৰ সন্মুখীন হয়।

(গ) **মন ঃ** মন হ'ল মানুহৰ অন্তৰিন্দ্রিয়। মন ইন্দ্রিয়ৰ অধীন, প্রজ্ঞা মনৰ অধীন। পানীত ঢলি থকা নাও এখনক বতাহে জোৰকৈ কোনোবা ফালে উটুৱাই নিয়াৰ দৰে, নানান বিষয়ত বিচৰণ কৰা ইন্দ্রিয়বিলাকৰ সৈতে মন যাক আশ্রয় কৰে, সিয়েই মানুহৰ জ্ঞান হৰণ কৰি নিয়ে। জ্ঞানহীন অৱস্থা বা অজ্ঞানতাই কেনেদৰে মানসিক দ্বন্দ্বৰ সৃষ্টি কৰে সেয়া ইতিমধ্যে আলোচনা কৰা হৈছে।

(ঘ) **ৰজোগুণ ঃ** ৰজোগুণৰ কি তাৰ বিষয়ে আগতে বর্ণনা কৰা হৈছে। এই ৰজোগুণৰ পৰা কামনা-বাসনাৰ উদ্ভৱ হয়। কামেই পিছলৈ ক্রোধলৈ ৰূপান্তৰিত হয়। ইয়াৰ দ্বাৰাই প্রভাৱান্বিত হৈ এজনে ইচ্ছা নকৰা সত্ত্বেও বলপূর্বক পাপ কর্মত প্রবৃত্ত হয়। কোনো কালে সন্তুষ্ট নোহোৱা জুইৰ নিচিনা এই কামৰূপে চিৰকলীয়া শত্রুৱে জ্ঞানী জীৱৰ শুদ্ধ চেতনাক আবৃত্ত কৰি ৰাখে। ইন্দ্রিয়বোৰ, মন আৰু বুদ্ধিয়েই হ'ল কামৰ বাসস্থান। ইয়াৰ মাধ্যমেৰে কামে জীৱৰ শুদ্ধ জ্ঞানক আবৃত্ত কৰি জীৱক বিভ্রান্ত কৰি তোলে।

(ঙ) **মনৰ দুর্বলতা ঃ** মনৰ দুর্বলতা মানুহৰ প্রধান শত্রু। এই দুর্বলতা ত্যাগ কৰিব নোৱাৰাটো কাপুৰুষৰ লক্ষণ। কুৰুক্ষেত্র যুদ্ধৰ আগমুহূর্তত অর্জুনে শত্রুপক্ষত গুৰু-জন, আত্মীয়স্বজনক দেখি অস্ত্র ত্যাগ কৰিছিল। দেখাত অর্জুনৰ ই মনোভাৱ আত্মীয়সকলৰ প্রতি উদাৰ ভাৱাপন্ন হোৱা যেন লাগিলেও এয়া আচলতে অর্জুনৰ মনৰ দুর্বলতাহে। এনেধৱণৰ উদাৱতাক শাস্ত্রই সমর্থন নকৰে। দুর্বলতাই মানসিক দ্বন্দ্বৱহে সৃষ্টি কৰে। কর্তব্য অকর্তব্য-একোকে থিৰাং কৰিব নোৱাৰা হয়।

৪.৭ মনক নিয়ন্ত্ৰণ কৰাৰ উপায়

শ্ৰীমদ্ভগৱদ্‌গীতাত মনক নিয়ন্ত্ৰণ কৰাৰ বাবে বিভিন্ন উপদেশ শ্ৰীকৃষ্ণই অৰ্জুনৰ আগত বৰ্ণনা কৰিছে। কুৰুক্ষেত্ৰ মহাসমৰ জয়লাভ কৰিবলৈ হ'লে অৰ্জুনে হৃদয়ৰ ক্ষুদ্ৰ দুৰ্বলতাসমূহ আঁতৰ কৰিব পাৰিবই লাগিব। মনক সংযত কৰিবৰ বাবে ষষ্ঠ অধ্যায়ত 'ধ্যান-যোগ' বৰ্ণনা কৰা হৈছে। মন নিয়ন্ত্ৰণ কৰিবলৈ কঠিন যদিও অভ্যাস আৰু বৈৰাগ্যৰ দ্বাৰা মনক বশীভূত কৰিব পাৰি। বৰ্তমান সময়ত শাস্ত্ৰত বৰ্ণিত নীতি-নিয়ম মানি অৰ্থাৎ পবিত্ৰ ঠাইত বহি, অকলশৰে বহি ব্ৰহ্মচৰ্য্য ব্ৰত পালন কৰি অভ্যাসযোগ কৰাটো সকলোৰে বাবে সম্ভৱ নহয়। কিন্তু যি কৰ্ম কৰা হয় সেই সকলোবোৰ কৰ্ম নিজৰ গুৰু বা ভগৱানৰ উদ্দেশ্যে সমৰ্পন কৰি অবিচলিত চিত্তেৰে সমাপন কৰিলে সফল হ'বই। কাৰণ আত্মসংযম নহ'লে ধ্যান কৰিব নোৱাৰে। গীতাত ধ্যান কৰাৰ পদ্ধতিও বৰ্ণনা কৰা হৈছে। পবিত্ৰ স্থানত, সুবিধাজনকভাৱে আসন স্থাপন কৰি, আসনত বহি চিত্ত আৰু ইন্দ্ৰিয়সমূহৰ ক্ৰিয়া সংযম কৰি, মনক একাগ্ৰ কৰি আত্মশুদ্ধিৰ বাবে যোগ অভ্যাস কৰিব লাগে। প্ৰশান্ত চিত্ত, ভয়বৰ্জিত তথা ভগৱানক চিত্ত সমৰ্পণ কৰাটোও যোগ অভ্যাসৰ বাবে দৰকাৰী। এনেদৰে সদায় যোগ অভ্যাস কৰি মন বশীভূত হ'বই। 'বৈৰাগ্য' মানে হ'ল বিষয়ৰ প্ৰতি অনাসক্তি আৰু আধ্যাত্মচিন্তাৰ প্ৰতি আসক্তি।

মনক নিয়ন্ত্ৰিত কৰাৰ ক্ষেত্ৰত 'সন্তুলিত জীৱন প্ৰণালী'ৰ ভূমিকা উল্লেখনীয়। জীৱনত কোনো কামেই অতি বেছি বা অতি কম কৰাটো হানিকাৰক। আনহাতে জড় প্ৰকৃতিৰপৰা উৎপন্ন হোৱা নিজ নিজ গুণৰ প্ৰভাৱত মানুহে কৰ্ম নকৰাকৈ থাকিব নোৱাৰে। সেয়েহে গীতাত কৈছে — "এজন ব্যক্তিৰ কৰ্তব্যৰূপে যি কাম নিৰ্ধাৰিত কৰি দিয়া আছে তাকে কৰি যাব লাগে। কাম নকৰাতকৈ থকাতকৈ কাম কৰা বেছি ভাল আৰু কাম নকৰাকৈ থাকিলে শৰীৰ ধাৰণ কৰাটো সম্ভৱ নহয়।" লগতে কৈছে, "অত্যধিক ভোজনকাৰী বা নিতান্ত অনাহাৰী, অধিক নিদ্ৰাপৰায়ণ অথবা উজাগৰে থকা মানুহ যোগী হোৱাৰ সম্ভৱনা নাই।" দৰাচলতে আহাৰ-বিহাৰৰ ক্ষেত্ৰত যাৰ নিয়ন্ত্ৰণ আছে, যিবিলাকে নিয়মীয়া পৰিশ্ৰম কৰে, নিয়মিত পৰিমাণে শোৱে বা জাগি থাকে, তেওঁ যি যোগৰ অভ্যাস কৰে সি জাগতিক কষ্ট দূৰ কৰিব পাৰে। এনে অভ্যাসৰ ফলত তেওঁৰ কামবিলাক স্বভাৱতে সংযত হৈ পৰে আৰু ইন্দ্ৰিয়তৃপ্তিৰ কলুষতাৰ পৰা মুক্ত হৈ পৰে। এইখিনিতে উল্লেখ কৰিব পাৰি যে মানুহৰ শৰীৰত থকা বায়ু, পিত্ত, কফ সন্তুলিত অৱস্থাত থাকিলে, শৰীৰ সুস্থ হৈ থাকে, ইয়াৰ ভিতৰৰে কোনোবা এটা কম-বেছি হয়, তেতিয়া শৰীৰ অসুস্থ হৈ পৰে। গতিকে সন্তুলিত জীৱন-প্ৰণালী মনক নিয়ন্ত্ৰণ কৰাৰ ক্ষেত্ৰত অপৰিহাৰ্য্য।

মনক নিয়ন্ত্ৰণ কৰাৰ ক্ষেত্ৰত সুষম আহাৰৰো প্ৰভাৱ আছে। পুষ্টিকৰ, ৰসাল, তৃপ্তিদায়ক, বীজাণুমুক্ত আহাৰ গ্ৰহণ কৰিলে শৰীৰ নিৰোগী হৈ থাকে। নিৰোগী শৰীৰ থাকিলেহে মানুহে যোগ কৰিব পাৰে, যাৰ ফলত ইন্দ্ৰিয়সমূহ কলুষতাৰ পৰা মুক্ত হয়। যিবিলাক আহাৰে আয়ুস, স্থায়িত্ব, বল, স্বাস্থ্য, সুখ আৰু প্ৰীতি বঢ়াই তোলে তেনে আহাৰক সাত্ত্বিক আহাৰ বুলি গীতাত উল্লেখ কৰা আছে। অত্যধিক তিতা, টেঙা, গৰম, শুকান আহাৰ গ্ৰহণ কৰিলে দুখ-শোক, বেমাৰ

হয়। আহাৰ সুষম হ'লে ইন্দ্রিয়ৰ কলুষতা আঁতৰ হোৱাৰ ক্ষেত্রত সহায়ক হয়।

শাৰীৰিক আৰু মানসিক তপস্যাও মনত বশীভূত কৰাৰ এক সহায়ক হয়। পৰমেশ্বৰ, ব্রাহ্মণ, শুচিতা, সৰলতা, ব্রহ্মচর্য আৰু অহিংসাক শাৰীৰিক তপস্যা বোলে। আনহাতে যি কথাই আনৰ মনত উদ্বেগ নজন্মায়, যিটো সত্য, শ্রুতিমধুৰ অথচ হিতকৰ তেনে কথাৰ উচ্চাৰণ আৰু নিয়মীয়া বেদ অধ্যয়নৰ অভাসকে বাচিক তপস্যা বোলা হয়। মনৰ প্রসন্নতা, মনৰ অকপটতা, মৌনভাৱ, আত্মসংযম আৰু সত্ত্বশুদ্ধি— এইবিলাক হ'ল মানসিক তপস্যা। শাৰীৰিক তপস্যা হ'ল ব্রহ্মচর্য্য। শৰীৰটো ইন্দ্রিয়সুখৰপৰা আঁতৰাই ৰাখে শাৰীৰিক তপস্যাই আৰু মনটো ইন্দ্রিয়সুখৰপৰা আঁতৰাই ৰাখে মানসিক তপস্যাই। এনেদৰে আত্মসংযম হয়।

৪.৮ মানসিক দ্বন্দ্ব আঁতৰ কৰাৰ উপায়

মানসিক দ্বন্দ্ব সম্পূর্ণৰূপে আঁতৰি গ'লে এগৰাকী ব্যক্তিয়ে নিজৰ জীৱন-প্রণালী সুচাৰুৰূপে পৰিচালিত কৰিব পাৰিব, ইয়াত কোনো সন্দেহ নাই।

জ্ঞান বা বুদ্ধি মানসিক দ্বন্দ্ব আঁতৰ কৰাত অন্যতম সহায়ক বুলি গীতাত কোৱা হৈছে। এগৰাকী আধ্যাত্মিক গুৰুৰ ওচৰত তত্ত্বজ্ঞান লাভ কৰিলে মোহগ্রস্ত হোৱা নাযায়। লগতে এগৰাকী ব্যক্তিয়ে বুজি পায় যে তেওঁ পৰমেশ্বৰৰে অংশ। এবাৰ জ্ঞানৰূপী নৌকাত অধিষ্ঠিত হোৱাৰ পিছত সিয়েই দুখৰ সমুদ্র পাৰ কৰি লৈ যায়। ভালদৰে জ্বলা জুইয়ে যিদৰে খৰি পুৰি ছাই কৰি দিয়ে তেনেদৰে জ্ঞানৰ জুইয়ে জ্ঞানৰূপী অগ্নিয়ে সকলো পার্থিৱ কর্মৰ ফল পুৰি চাই কৰি দিয়ে। অজ্ঞানতাৰ ফলত মানুহৰ হৃদয়ত যি সংশয় বা দ্বন্দ্বৰ উদ্ভৱ হয়, জ্ঞানৰূপী তৰোৱালে সকলো ছিন্ন-ভিন্ন কৰি দিয়ে। 'বুদ্ধি'ৰ স্বচ্ছতাইয়ো সকলো সংশয় দূৰ কৰিব পাৰে। শাস্ত্রৰ বিধান অনুসৰি কাম কৰা বা উচিত কাম কৰিবলৈ লোৱাকে প্রবৃত্তি বোলা হয়। শাস্ত্রত বিহিত নোহোৱা কর্ম কৰিব নালাগে। তেনে কর্মই কর্মৰ বন্ধনত বান্ধি পেলায়। বুদ্ধিৰে তেনে কথা বিলাক বিবেচনা কৰি চালে ভুল পথে পৰিচালিত হোৱাৰ ভয় নাথাকে। কোনো এটা কাম বিবেচনাপূর্ণভাৱে কৰিলে কর্মফলবন্ধনত সোমাই পৰাৰ আশংকা নাথাকে। আনহাতে ইন্দ্রিয়সমূহ নিয়ন্ত্রণ কৰিব পৰাটো আত্মজ্ঞানী পুৰুষৰ লক্ষণ। ইন্দ্রিয় উপভোগৰ পৰা আঁতৰি থকা, খং নকৰা আদি গুণবোৰ আয়ত্ব কৰিব পাৰিলে আসক্তি লাহে লাহে আঁতৰ হয়। তেনেদৰে এগৰাকী ব্যক্তি ৰাগ-দ্বেষৰ পৰা মুক্ত হৈ ইন্দ্রিয়ৰ সহায়েৰে বিষয় ভোগ কৰিলেও পৰমেশ্বৰৰ কৃপা লাভ কৰিব পাৰে। আসক্তিশূন্য ব্যক্তিয়ে তেওঁৰ অবিচলিত আত্মাৰ দ্বাৰা কেৱল নিজৰ উপলব্ধি কৰিয়েই সন্তুষ্ট থাকিব পাৰে আৰু তেনে ব্যক্তিক স্থিতপ্রজ্ঞ ব্যক্তি বুলি কোৱা হয়। স্থিতপ্রজ্ঞ ব্যক্তিক — ক'ব পাৰি তেওঁ সুখ-দুখ, বাধা-বিপর্য্যয় সকলোতে স্থিৰ, তেওঁ সকলোবোৰ ক্ষেত্রতে বিহিত ব্যৱস্থা ল'ব পাৰে।

৪.৯ আত্ম-ব্যৱস্থাপনা (ভক্তি যোগৰ মাধ্যমেৰে)

এজন ব্যক্তি যদি কোনো কাৰণত সঠিক সিদ্ধান্ত ল'ব নোৱাৰা হয়, কোনটো শুদ্ধ,

কোনটো অশুদ্ধ নির্ণয় কৰিব নোৱাৰা হয় তেন্তে তেওঁ তেওঁৰ গুৰুৰ উপদেশ গ্রহণ কৰিব লাগে বুলি গীতাত কোৱা হৈছে। কাৰণ গুৰুৱেহে সঠিক পথ নির্দেশনা দিব পাৰে। অর্জুনৰ গুৰু বা ৰথৰ সাৰথি শ্রীকৃষ্ণ। অর্জুনে নিজৰ দুর্বল স্বভাৱৰ বাবে ভুল-শুদ্ধ নির্ণয় কৰিব নোৱাৰি গুৰুৰ ওচৰত আশ্রয় লৈছে। গুৰুৱে শুদ্ধ পথ দেখুৱাই তেওঁক কুৰুক্ষেত্র মহাসমৰত জয়লাভ কৰিবলৈ সুযোগ দিছে। আত্ম-ব্যৱস্থাপনাৰ ক্ষেত্রত গুৰুৰ অৰিহণা উল্লেখনীয়। কিন্তু নিজৰ আত্মগৌৰৱ, অহংকাৰ সম্পূর্ণৰূপে ত্যাগ কৰিহে গুৰুৰ ওচৰত শৰণ ল'ব লাগে বুলি গীতাত কৈছে। মন, বুদ্ধি ভগৱানৰ ওচৰত স্থিৰ কৰি ৰাখিলে ভগৱানৰ কৃপা লাভ কৰি নিজৰ বিহিত কর্তব্য সুকলমে সমাধা কৰিব পাৰিব। দৰাচলতে গীতাত ভগৱানৰ প্রতি বা শ্রীকৃষ্ণৰ প্রতি ভক্তিভাৱ পোষণ কৰি সকলো কর্ম কৰি যাবলৈ কৈছে। ইয়াত কর্ম মানে খাদ্যগ্রহণ, দান, যজ্ঞত আহুতি আদি সকলো কর্মৰ কথা কোৱা হৈছে।

গীতাত কৃষ্ণই অর্জুনক কৈছে যে যদি অর্জুনে শ্রীকৃষ্ণৰ প্রতি ভক্তিভাৱ লৈ কর্ম (স্বকর্ম বা স্বধর্ম) কৰিবলৈ সমর্থ নহয়, তেন্তে কৃত কর্মৰ ফল ত্যাগ কৰি সংযতচিত্ত হ'বলৈ চেষ্টা কৰিবলৈ কৈছে। অভ্যাস-যোগতকৈ জ্ঞান-চর্চা ভাল, জ্ঞানতকৈ ধ্যান ভাল, ধ্যানতকৈ কর্মফল ত্যাগ ভাল। এই ত্যাগৰ দ্বাৰা মনৰ শান্তি লাভ কৰিব পাৰি। শ্রীকৃষ্ণৰ বাবে সেইজন ভক্তই প্রিয়— যিজনে কাকো ঈর্ষা নকৰে, দয়াশীল, বন্ধুত্বশীল, নিজকে একো বস্তুৰে গৰাকী বুলি নাভাবে, অহংকাৰশূন্য, সুখ-দুখ যাৰ বাবে সমান, ক্ষমাশীল, সদাসন্তুষ্ট, আত্মসংযমী, দৃঢ়সংকল্প লৈ সেৱা-ভক্তিৰ কামত ব্রতী, যিজনে আমনি নাপায়, যিজন সুদক্ষ, কর্মফলৰ বাবে যত্নপৰ নহয়, যাৰ একো আকাংক্ষা নাই, শত্রু-মিত্র উভয়ৰে প্রতি সমভাৱাপন্ন, মান-অপমান যিয়ে সহজভাৱে ল'ব পাৰে, শীত-তাপ আদিকো সমানে গ্রহণ কৰে, যিজন অসৎ সংগৰপৰা আঁতৰি থাকে, যাৰ বুদ্ধি স্থিৰ, তেওঁ ভগৱানৰ প্রিয় ভক্ত। যিসকলে ভক্তিযোগৰ অমৃত পথৰ অনুসৰণ কৰে আৰু শ্রদ্ধাসহকাৰে সেৱাৰ কামত ব্রতী হয়, তেওঁ ভগৱানৰ অত্যন্ত প্রিয়পাত্র।

আত্মব্যৱস্থাপনাৰ ক্ষেত্রত গীতাত বহুতো মার্গ অনুসৰণ কৰাৰ কথা বর্ণনা কৰা হৈছে। সেই মার্গবোৰ বা সেই যোগসাধনাবোৰ হ'ল কর্ম-যোগ, অভ্যাস-যোগ, জ্ঞান-যোগ আৰু ভক্তি-যোগ। এই মার্গসমূহৰ ভিতৰত দিয়া ব্যৱস্থাপনাৰ পথসমূহ ভালদৰে অধ্যয়ন কৰি নিজৰ জীৱনত প্রয়োগ কৰিলে এগৰাকী ব্যক্তিয়ে নিজৰ ইন্দ্রিয়বোৰ, মন নিয়ন্ত্রণত ৰাখি স্বধর্ম সুকলমে পালন কৰিব পাৰিব ইয়াত কোনো সন্দেহ নাই।



অগ্রগতি নিৰীক্ষণ

প্রশ্ন নং ১ ঃ কুৰুক্ষেত্র যুদ্ধত দুর্য্যোধনে শ্রীকৃষ্ণৰ পৰা কি সহায় বিচাৰিছিল?

.....

প্রশ্ন নং ২ ঃ প্রকৃতিৰ গুণ কেইটা আৰু কি কি?

.....

প্রশ্ন নং ৩ ঃ জড়-প্রকৃতি কেইটা অংশেৰে প্রকাশিত হৈছে?

.....

প্রশ্ন নং ৪ ঃ 'মন প্রকৃতিৰ এক অংশ'— শুদ্ধ নে অশুদ্ধ লিখক।

.....

প্রশ্ন নং ৫ ঃ দেহৰ নখন দুৱাৰৰ নাম লিখক।

.....

৬. 'ৰজোগুণ সত্ত্বগুণ আৰু তমোগুণৰ মাজত অৱস্থিত, হয় নে নহয় লিখক।

.....

৭. মনক নিয়ন্ত্রণ কৰা দুটা উপায়ৰ নাম লিখক।

.....

৮. মন নিয়ন্ত্রণত বাধা দিয়া দুটা উপাদানৰ নাম লিখক।

.....

৯. 'জ্ঞানতকৈ ধ্যান শ্রেষ্ঠ'— শুদ্ধ নে অশুদ্ধ লিখক।

.....



৪.১০ অধ্যায়টিৰ পৰা আমি কি শিকিলোঁ

এই অধ্যায়টোত আমি নিম্নলিখিত বিষয়সমূহ আলোচনা কৰিলো ঃ

- গীতাত আত্ম-ব্যৱস্থাপনাৰ ধাৰণা সম্পর্কে জানিব পাৰিলে।
- প্রকৃতিৰ গুণ তথা মনৰ ওপৰত ইয়াৰ প্রভাৱ সম্পর্কে অৱগত হ'ল।
- মনক নিয়ন্ত্রণ কৰাৰ উপায় সমূহৰ লগতে মানসিক দ্বন্দ্ব কেনেদৰে আঁতৰ কৰিব পাৰি জানিব পাৰিলে।
- গীতাত আত্ম-ব্যৱস্থাপনাৰ বিষয়ে জানিব পাৰিলে।



৪.১১ অধিক জানিবলৈ

১) স্বামী প্রভুপাদ, (২০০৯); *শ্রীমদ্ভগৱদ্‌গীতা যথাযথ*, লছ এঞ্জেলছ, লণ্ডন ঃ ভক্তিবেদান্ত বুক ট্রাষ্ট।

২) মজুমদাৰ, সুবোধ চন্দ্ৰ, (১৯৭৩); *শ্ৰীমদ্ভগবদ্‌গীতা,* কলকতা ঃ দেৰ সাহিত্য কুটীৰ।

৩) ব্ৰহ্মচাৰী, শ্ৰীকৃষ্ণানন্দ, (১৯৯৭); *শ্ৰীমদ্ভগৱদ্‌গীতা,* গুৱাহাটী ঃ লয়ার্ছ বুক ষ্টল।



.১২ অগ্ৰগতিৰ খতিয়ান

১ নং প্ৰশ্নৰ উত্তৰ ঃ বিশাল সৈন্যবাহিনী।

২ নং প্ৰশ্নৰ উত্তৰ ঃ তিনিটা— সত্ত্ব, ৰজঃ তমঃ।

৩ নং প্ৰশ্নৰ উত্তৰ ঃ আঠটা — মাটি, পানী, জুই, বায়ু, আকাশ, মন, বুদ্ধি আৰু অহংকাৰ।

৪ নং প্ৰশ্নৰ উত্তৰ ঃ শুদ্ধ।

৫ নং প্ৰশ্নৰ উত্তৰ ঃ দুটা চকু, দুখন কাণ, দুটা নাকৰ ৰন্ধ্ৰ, মুখ, জননেন্দ্ৰিয় আৰু গুহ্যদ্বাৰ।

৬ নং প্ৰশ্নৰ উত্তৰ ঃ হয়।

৭ নং প্ৰশ্নৰ উত্তৰ ঃ ধ্যান-যোগ আৰু ভক্তি যোগ।

৮ নং প্ৰশ্নৰ উত্তৰ ঃ অজ্ঞানতা আৰু শক্তিশালী ইন্দ্ৰিয়সমূহ।

৯ নং প্ৰশ্নৰ উত্তৰ ঃ শুদ্ধ।



৪.১৩ আৰ্হি প্ৰশ্ন

(ক) চমু প্ৰশ্ন

প্ৰশ্ন ১ ঃ আত্ম-ব্যৱস্থাপনা মানে কি লিখক।

(খ) বস্তুধৰ্মী প্ৰশ্ন

প্ৰশ্ন ১ ঃ মনৰ ওপৰত প্ৰকৃতিৰ তিনিটা গুণৰ প্ৰভাৱৰ বিষয়ে চমুকৈ লিখক।

(গ) ৰচনাধৰ্মী প্ৰশ্ন ঃ

প্ৰশ্ন ১ ঃ গীতাৰ মতে মনক কেনেদৰে নিয়ন্ত্ৰণ কৰিব পাৰি বৰ্ণনা কৰক।

*** ***** ***