আন্তর্জাতিক বেস্ট সেলার

দি পাওয়ার অব হ্যাবিট

"কেন আমরা কাজ করি, কিভাবে করি এবং
কিভাবে সে কাজ পরিবর্তন সম্ভব"

BanglaBook.org

চার্লস ডুহিগ

রূপান্তর: শহীদুল ইসলাম নাহিদ

পাওয়ার অব হ্যাবিট বইটিতে, লেখক ও সাংবাদিক চার্লস ডুহিগ আমাদেরকে নিয়ে গিয়েছেন অভ্যাসের বিভিন্ন আশ্চর্যজনক ও চমকপ্রদক বৈজ্ঞানিক ব্যাখ্যার ভিতর দিয়ে। তিনি বিভিন্ন পরীক্ষা নিরীক্ষা করে বের করেছেন, কেন অনেক মানুষ বা প্রতিষ্ঠান তাদের নিজেদেরকে পরিবর্তন করতে এত পরিশ্রম করে থাকে, যেখানে অন্যেরা রাতারাতি নিজেদের বদলে ফেলেন। তিনি বিভিন্ন পরীক্ষাগার ঘুরে সেই কারণটি বের করতে চেয়েছেন, যার দ্বারা আমার মস্তিষ্ক বিভিন্ন অভ্যাসে সাড়া দেয়, কীভাবেই বা সেই অভ্যাস কাজ করে থাকে। এবং তিনি আমাদের সামনে উন্মোচিত করেছেন কীভাবে অলিম্পিক সোনাজয়ী সাঁতারু মাইকেল ফিলিপ্স, স্টারবার্ক্সের এর প্রধান নির্বাহী কর্মকর্তা হাওয়ার্ড স্কাল্টজ এবং সামাজিক আন্দোলনের অন্যতম নেতা মার্টিন লুথার কিং কীভাবে তাদের নিজ নিজ কাজে সাফল্য পেয়েছিলেন। তিনি আবিষ্কার করেছেন কীভাবে নিজের দেহের অতিরিক্ত ওজন কমিয়ে আনা যায়, নিজের জীবনকে আরো কর্মময় করা সম্ভব, কীভাবে বিভিন্ন প্রতিষ্ঠান অভ্যাসকে তাদের লাভের ক্ষেত্রে কাজে লাগাচ্ছে। এর ফলে আমরা আমাদের নিজেদের জীবন, এমনকি আমাদের আশেপাশের ব্যবসা প্রতিষ্ঠান, নিজের সমাজে অনেক পরিবর্তন আনতে সক্ষম হবো।

"প্রতিটি লাইন অনেক বেশি শক্তিশালী...জোড়ালো, এবং কাজের।"

---জিম কলিন্স

"বুদ্ধিমত্তা এবং আমাদের বাস্তব জীবনের কিছু উপদেশের দারুণ মিশেল, যার ফলে আমরা আমাদের বদভ্যাস পরিবর্তন করতে পারবো।

-- দ্যা ইনোনোমিক্স

The Online Library of Bangla Books
BanglaBook.org

চার্লস ডুহিগ, দ্য নিউ ইয়র্ক টাইমস এর একজন অনুসন্ধানী সাংবাদিক। পত্রিকাটির ম্যাগাজিন বিভাগে তিনি কাজ করেন। তিনি 'গোল্ডেন অপোরচুনিটিস(২০০৭)' বইটির লেখক, বইটিতে তিনি বয়স্ক আমেরিকানদের বিভিন্ন দিক তুলে ধরেন। 'দ্য রিকোনিং' এই বইতে তিনি অর্থনৈতিক সমস্যার বিভিন্ন দিক তুলে ধরেন এবং 'টক্সিক ওয়াটার' বইতে পানি দূষণের বিভিন্ন দিক নিয়ে ব্যাপক আলোচনা করেন।

নিজের কর্মক্ষেত্রে বিশেষ দক্ষতার জন্যে তিনি বিভিন্ন সময় অনেক পুরষ্কারে ভূষিত হন, এগুলোর মধ্যে অন্যতম হলোঃ জাতীয় বিজ্ঞান একাডেমি পুরষ্কার, জাতীয় সাংবাদিক পুরষ্কার, জর্জ পোল্ক, গেলার্ড লোব এবং আরো অনেক। পুলিৎজার পুরষ্কার ২০০৯ এর বিচারকদের একজন তিনি ছিলেন।

তিনি হার্ভাড ব্যবসায় পরিচিতি স্কুল এবং ইয়েল বিশ্ববিদ্যালয় থেকে স্নাতক সনদ গ্রহণ করেন। সাংবাদিকতায় যোগদানের আগে তিনি বেসরকারি চাকুরী করতেন, যেখানে তার পেশা ছিল মোটরসাইকেলে বার্তা আদান প্রদান করা।

যেকোন খারাপ অভ্যাস তিনি খুব দ্রুত আয়ত্ব করে ফেলতে পারেন, বিশেষ করে ভাজাপোড়া খাওয়ার ক্ষেত্রে। ব্রকলিনে নিজের স্ত্রী সন্তানদের সাথে তিনি জীবন কাটাচ্ছেন। জীববিজ্ঞানী স্ত্রী-র সাথে প্রতি সকাল ৫টায় ঘুম থেকে উঠে হাঁটেন, একসাথে রাতের খাবারও খেয়ে থাকেন, এবং হাসতে কখনোই ভুলেন না।

www.BanglaBook.org

আন্তর্জাতিক বেস্টসেলার

দি পাওয়ার অব হ্যাবিট

কেন আমরা কাজ করি, কীভাবে করি এবং কীভাবে সে কাজ পরিবর্তন সম্ভব

চার্লস ডুহিগ

রূপান্তর : শহীদুল ইসলাম নাহিদ

The Online Library of Bangla Books
BanglaBook.org

বইবাজার

দি পাওয়ার অব হ্যাবিট
মূল : চার্লস ডুহিগ
রূপান্তর : শহীদুল ইসলাম নাহিদ

প্রকাশক
সৈয়দ রবিউজ্জামান
বইবাজার প্রকাশনী
২০ বাবুপুরা
নীলক্ষেত ঢাকা-১২০৫
০১৬৭৫-৭৭৬৪৪১

প্রকাশকাল
জুন ২০১৮

প্রচ্ছদ
মাহবুব আলম

কম্পিউটার কম্পোজ
মা কম্পিউটার
বাংলাবাজার, ঢাকা

মুদ্রণ
একুশে প্রিন্টার্স
বাংলাবাজার, ঢাকা-১১০০

অনলাইন পরিবেশক
http : // rokomari.com
: // aaronnok.com

মূল্য : ৩২০.০০ টাকা মাত্র

The Power of Habit. By Charles Duhigg.
Translatted by Shahidul Islam Nahid
Published by Sayed Robiuzzaman.
Boibazar Prokashani.
20, Babupura Nilkhet, Dhaka 1205.
First Edition: May 2018.
Price : Tk. 320.00 Only.
ISBN 978-984-93374-2-3

The Online Library of Bangla Books
BanglaBook.org

দি পাওয়ার অব হ্যাবিট

চার্লস ডুহিগ, দি নিউ ইয়র্ক টাইমস এর একজন অনুসন্ধানী সাংবাদিক। পত্রিকাটির ম্যাগাজিন বিভাগে তিনি কাজ করেন। তিনি 'গোল্ডেন অপোরচুনিটিস (২০০৭)' বইটির লেখক, বইটিতে তিনি বয়স্ক আমেরিকানদের বিভিন্ন দিক তুলে ধরেন। 'দি রিকোনিং' এই বইতে তিনি অর্থনৈতিক সমস্যার বিভিন্ন দিক তুলে ধরেন এবং 'টক্সিক ওয়াটার' বইতে পানি দূষণের বিভিন্ন দিক নিয়ে ব্যাপক আলোচনা করেন।

নিজের কর্মক্ষেত্রে বিশেষ দক্ষতার জন্যে তিনি বিভিন্ন সময় অনেক পুরষ্কারে ভূষিত হন, এগুলোর মধ্যে অন্যতম হলো জাতীয় বিজ্ঞান একাডেমি পুরষ্কার, জাতীয় সাংবাদিক পুরষ্কার, জর্জ পোল্ক, গেলার্ড লোব এবং আরো অনেক। পুলিৎজার পুরষ্কার ২০০৯-এর বিচারকদের একজন তিনি ছিলেন।

তিনি হার্ভাড ব্যবসায় পরিচিতি স্কুল এবং ইয়েল বিশ্ববিদ্যালয় থেকে স্নাতক সনদ গ্রহণ করেন। সাংবাদিকতায় যোগদানের আগে তিনি বেসরকারি চাকুরী করতেন, যেখানে তার পেশা ছিল মোটরসাইকেলে বার্তা আদান প্রদান করা।

যেকোন খারাপ অভ্যাস তিনি খুব দ্রুত আয়ত্ব করে ফেলতে পারেন, বিশেষ করে ভাজাপোড়া খাওয়ার ক্ষেত্রে। ব্রকলিনে নিজের স্ত্রী সন্তানদের সাথে তিনি জীবন কাটাচ্ছেন। জীববিজ্ঞানী স্ত্রী-র সাথে প্রতি সকাল ৫টায় ঘুম থেকে উঠে হাঁটেন, একসাথে রাতের খাবারও খেয়ে থাকেন, এবং হাসতে কখনোই ভুলেন না।

প্রথম শ্রেণীর একটি বই– যা আমাদের শক্তি দিবে আমাদের খারাপ অভ্যাস থেকে দূরে থাকতে, বাস্তব উপদেশ দ্বারা।

–দ্য ইকোনোমিস্ট

অনেক মজার একটা বই–(ডুহিগ) শত শত বৈজ্ঞানিক পেপার পত্রিকা পড়েছে, বিজ্ঞানীদের কাজগুলোকে কী করে আমাদের প্রাত্যহিক অভ্যাসের সাথে মিলিয়ে খারাপ অভ্যাস দূরে রাখা যায়, সেই মনস্তাত্ত্বিক ব্যাপার নিয়ে লেখা বইটা। শুধু নিজেকে পরিবর্তনের বই নয় এটি, একই সাথে বইটি আমাদের শিখাবে বিজ্ঞান কী করে আমাদের বদভ্যাস পরিবর্তন করে দেয়।

– ইন্টারন্যাশনাল হেরাল্ড ট্রিবিউন

চার্লস ডুহিগ তার 'দি পাওয়ার অব হ্যাবিট' বইটাতে আমাদের দেখিয়েছে, কী করে অভ্যাস হয় এবং তা পরিবর্তনও কী করে সম্ভব। বৈজ্ঞানিক ব্যাখ্যা এবং যথার্থ উদাহরণের মিশেল বইটি।

– দ্য বুক গার্ডেন

তার এই আবিষ্কার মানুষের নিত্যকার অভ্যাস বদলে নতুন এক মানুষে পরিণতে সাহায্য করবে।

– লাইটার লাইফ

কী সাধারণ অথচ শক্তিশালী প্রখর এবং কার্যকর এক বই।

– জিম কলিন্স, গুড টু গ্রেট বইয়ের লেখক

কী করে অভ্যাস আয়ত্ব করতে হয়, মজার সব গল্প, বাস্তব উদাহরণ এবং ধারালো চিন্তাধারা দিয়ে, তা নিয়ে বইটি।

– দ্য আইরিস এক্সাইমার

The Online Library of Bangla Books
BanglaBook.org

উৎসর্গ

যারা আমার অভ্যাসকে ভালবাসে।

The Online Library of Bangla Books
BanglaBook.org

ভূমিকা

আমাদের সবার জীবনেই দু'টো অভ্যাস থাকে, সু-অভ্যাস আর বদভ্যাস। এই দু'টোর সমন্বয়ে আমাদের জীবন। সু-অভ্যাস আমাদের জীবনকে সুন্দর করে আর বদভ্যাস জীবন কষ্টের দিকে নিয়ে যায়।

বই পড়ে কী অভ্যাস পরিবর্তন সম্ভব? বই পড়ে জীবনের সবকিছু পরিবর্তন করতে না পারলেও অনেক কিছুই পরিবর্তন সম্ভব, অন্তত আমার তা-ই মনে হয়। আমার জীবনে আমি যখন হতাশ হয়ে পড়ি, ছোটবেলা থেকে ডেল কার্নেগী, ডক্টর লুৎফর রহমানের বই পড়ে বড় হয়েছি। এছাড়া আরো অনেক লেখকের বই পড়েছি সারাটা জীবনভর। সব কষ্ট ভুলতে না পারলেও অনেক কষ্ট ভুলতে পেরেছি। অনেক বাজে অভ্যাস থেকে জীবন সুন্দর করতে পেরেছি আমি নিজেও।

ঠিক একই ভাবে, আপনি যখন এই বইটি পড়তে শুরু করবেন, শুধুমাত্র গদবাঁধা উপদেশ নয়, বরঞ্চ বৈজ্ঞানিক উপায়ে, গল্পে গল্পে কী করে আপনি নিজের ব্যক্তিগত জীবনে, প্রাতিষ্ঠানিক ক্ষেত্রে কিংবা সামাজিক জীবনে অভ্যাসের পরিবর্তন করতে পারবেন, এই দৃঢ় বিশ্বাস আমার রয়েছে। জীবনে যারা অনেক বড় হয়েছেন, তারা কী মন্ত্রবলে বড় হয়েছেন, তাদের অভ্যাসের ধারা কেমন ছিল, সেটি সম্পর্কেও দারুণ কিছু ধারণ পাবেন।

পুরো বইটি আপনাদের কাছে উপভোগ্য হবে, এই আশা করছি। বইয়ের সকল ভুলত্রুটি আমি নিজে আগেভাগে মাথা পেতে নিয়ে নিচ্ছি।

সর্বশেষে প্রকাশক রবিন ভাইকে ধন্যবাদ এই বইটি নিয়ে আমায় কাজ করার সুযোগ করে দেয়ার জন্যে। উনার দীর্ঘায়ু কামনা করছি।

সকলের জীবন সুন্দর অভ্যাসে পূর্ণ হোক।

শহীদুল ইসলাম নাহিদ
মিরপুর, ঢাকা

বাংলাবুক.অর্গ ওয়েবসাইটে স্বাগতম

নানারকম নতুন / পুরাতন বাংলা বই এর পিডিএফ ডাউনলোড করার জন্য আমাদের ওয়েবসাইটে (BANGLABOOK.ORG) আমন্ত্রণ জানাচ্ছি।

সোশ্যাল মিডিয়াতে আমাদেরকে পাবেন :

BANGLABOOK.ORG © COPYRIGHT , ALL RIGHTS RESERVED

সূচিপত্র

প্রস্তাবনা
বদভ্যাসের নিরাময় ১৩

অধ্যায় ১
ব্যক্তিগত অভ্যাস ২১
(১) অভ্যাসের প্রাচীর
কীভাবে অভ্যাস কাজ করে ২৩
(২) আকাঙ্ক্ষিত মস্তিষ্ক
কী করে নতুন অভ্যাস করতে হয় ৪৫
(৩) অভ্যাস পরিবর্তনের মূল নিয়ম
কী করে পরিবর্তন আসলে হয় ৭১

অধ্যায় ২
সফল প্রতিষ্ঠানগুলোর অভ্যাস
(৪) কিস্টোনের অভ্যাসগুলো, কিংবা পল ও নীল এর সাফল্যের গল্প
কোন অভ্যাসগুলো আসলেও কাজে দেয় ৯৭
(৫) স্টারবার্ক্স এবং তাদের সাফল্যের অভ্যাস
যখন ইচ্ছেশক্তিটাই আপনাআপনি চলে আসে ১২০
(৬) বিপদের শক্তি
নেতারা কী করে আচমকা ঘটনাগুলোকেই অভ্যাসে পরিণত করে ১৪২
(৭) যখন লক্ষ্যই জানে কী তুমি চাও, তোমার কাজে নামার আগেই
যেভাবে বিজ্ঞাপন অভ্যাস অনুমান করে বা পরিবর্তন করে দেয়
মানুষকে ১৬৩

অধ্যায় ৩

সামাজিক অভ্যাস

(৮) স্টেডেলব্যাক চার্চ এবং মন্টোগোমেরির বাস ধর্মঘট
কী করে আন্দোলন হয়ে থাকে ১৯১

(৯) ইচ্ছেশক্তির মনস্তাত্ত্বিক স্নায়ুবিজ্ঞান
আমরা কী আমাদের অভ্যাসের জন্যে দায়ী? ২১৬

উপসংহার

একজন পাঠক যেভাবে এসব বুদ্ধি কাজে লাগাবেন ২৪২

The Online Library of Bangla Books
BanglaBook.org

প্রস্তাবনা

বদভ্যাসের নিরাময়

সে ছিল বিজ্ঞানীদের প্রিয় একজন।

লিসা এলেন, তার ফাইলে দেখাচ্ছে, তার বয়স ৩৪ বছর, তিনি ১৬ বছর বয়স থেকেই ধূমপান শুরু করেন, স্থূলকায় হয়ে যাচ্ছেন, এবং এই ব্যাপারটা নিয়ে জীবনভর যুদ্ধ করে গিয়েছেন। গত এক বছর ধরে এজেন্সী তাকে তাদের পাওনা ১০,০০০ ডলারের জন্যে যন্ত্রণা দিয়ে যাচ্ছে। তার এক চাকরী সর্বোচ্চ এক বছর থাকা হয়েছে।

গবেষকদের সামনে আজকে যিনি রয়েছেন, তিনি তার প্রচুর মেদ জড়িয়েছেন দৌড়িয়ে। বোর্ডে টানানো ছবির সাথে আজকের উনার কোন মিল নেই, এবং বলাই বাহুল্য, এই রুমের সবচেয়ে পরিশ্রমী মহিলা তিনি। তার ফাইলের বর্তমান ফলাফল জানাচ্ছে যে তিনি এখন ঋণমুক্ত, নেশাদ্রব্য স্পর্শ্য করেন এবং গত ৩০মাস ধরে তিনি একটি গ্রাফিক ডিজাইন ফার্মে বেশ ভাল ভাবেই কাজ করে যাচ্ছেন।

"তুমি শেষ কবে সিগারেট খেয়েছিলে?" চিকিৎসকদের একজন তাকে জিজ্ঞেস করলো। এক দৃষ্টিতে তাকিয়ে থাকতে থাকতে লিসা ভাবতে লাগলো, প্রতিবার এই রুমে আসার পর তাকে এই প্রশ্নটা জিজ্ঞেস করা হয়, প্রথম যেদিন ব্রিথিসটা, মেরিল্যান্ড থেকে সে এসেছে এখানে, সেদিন থেকেই।

"প্রায় চার বছর হলো," 'সে বললো, "এবং আমি প্রায় ৬০ কেজি ওজন কমিয়েছি, ম্যারাথন দৌড়েও নিজের নাম লিখিয়েছি।" বাসায় এখন তার স্নাতকোত্তর সনদ আছে। এবং এই অর্জনের সীমা পরিসীমা বেড়েই চলছে।

এই রুমে বিজ্ঞানী ছাড়াও আরো রয়েছেন স্নায়ুবিজ্ঞানী, চিকিৎসক, সমাজবিজ্ঞানী। গত ৩ বছর ধরে তারা লিসার মতোন আরো অনেক মাদকাসক্ত, মদ্যপায়ী, এবং আরো ভয়ঙ্কর অভ্যাসের মানুষের চিকিৎসা করে যাচ্ছেন। সকলের মধ্যে একটি মিল আছে, আর তা হলো গত কয়েক বছরে, তারা তাদের অভ্যাসকে বদলে ফেলেছে। গবেষকরা জানতে চায়, কী করে এটা সম্ভব হলো। আর তাই তারা এই রুম বা বাড়ির আশেপাশে অনেকগুলো ক্যামেরা রাখলো, তারা তাদের রোগীদের ডি এন এ পরীক্ষা করলো, তাদের মস্তিষ্কের বিভিন্ন গতিবিধি লক্ষ্য করতে থাকলো। গবেষকদের মূল লক্ষ্য, কী করে তাদের

BanglaBook.org

স্নায়ুতে তাদের অভ্যাসগুলো কাজ করে, আর কী করেই বা তারা তাদের অভ্যাস বদলে ফেলে।

"আমি জানি তুমি এই গল্পটা আরো এক ডজনবার বলেছো," লিসার দিকে তাকিয়ে তার চিকিৎসক বললো, "কিন্তু আমার সহকারীদের জন্যে তুমি আরেকটিবার বলো, কী করে তুমি সিগারেট ছাড়তে পারলে?"

"অবশ্যই," লিসা বললো, "এটির শুরু হয়েছিল কায়রোতে, আমার সেই ছুটিতে। আমার স্বামী কিছুদিন আগে আমার কাছে এসে জানালো, সে আমায় ছেড়ে চলে যাবে, কারণ সে আরেক মেয়ের প্রেমে পরেছে। লিসার যে বিবাহবিচ্ছেদ হয়ে যাচ্ছে, এটা বুঝতে তার বেশ কিছু সময় লাগলো। লিসা তার স্বামীর পিছুপিছু সন্দেহ নিয়ে ঘুরে বেড়ালো, শুধুমাত্র কে সেই মেয়ে, সেটা বের করতে। এবং অবশেষে সেই মেয়ের বাসা পেয়ে গেলে সে মদ্যপ হয়ে ঘোষণা দিলো, এই শহরটাই সে পুড়িয়ে ছাই বানিয়ে দিবে।

"সেই সময়টা মোটেও ভাল যাচ্ছিলো না আমার," লিসা বললো। আমি সবসময়ই পিরামিড দেখতে চাইতাম, কিন্তু আমার পকেট আমায় সায় দিতো না, আর তাই কায়রোতে প্রথম সকালে, আজানের শব্দে লিসার ঘুম ভেঙ্গে যায়। বাহিরে তখনো অন্ধকার। হোটেলের ভিতরেও অন্ধকার ছিল। আধো ঘুমে সে সিগারেট খুঁজতে থাকলো।

সে এতোটাই অন্যমনস্ক ছিল যে, সে বুঝতেই পারলো না, সে মালবোরো জায়গায় পেন্সিলে আগুন ধরিয়েছে এবং সেখান থেকে প্লাস্টিক পোড়া গন্ধ বের হচ্ছে। গত চার মাস সে কেঁদেই কাটিয়েছিল, আরো সঙ্গী ছিল একাকীত্ব, হতাশ, ক্রোধান্বিত এবং সবকিছু একসাথেই। পুরোপুরি ভেঙ্গে পরেছিল সে, "যেনো হতাশার এক বিশাল ঢেউ," সে বললো। সব স্বপ্ন যেনো ভেঙ্গে টুকরো টুকরো হয়ে যাচ্ছে, এমনকি আমি সিগারেটটাও ঠিক মতোন ধরাতে পারছিলাম না।

আমি প্রতিনিয়ত আমার স্বামীর কথা ভাবতাম, কী করে এখান থেকে ফিরে আরেকটি চাকরি পাবো, কেমন অসুস্থ হয়ে যাচ্ছি দিনকে দিন। প্রানি খাওয়ার জন্যে উঠে মেঝেতে তাকিয়ে সে কান্নায় আবারো ভেঙ্গে পরলো। নিজেকে বুঝালো সে, তাকে পরিবর্তন হতে হবে, এমন কিছু করতে হবে, যা তার নিয়ন্ত্রণে আছে।

গোসল সেরে সে হোটেল থেকে বের হয়ে গেলো। ট্যাক্সি দিয়ে কায়রোর রাস্তায় পার হয়ে সে স্ফিংক্স, গিজার পিরামিডের ওখানে গিয়ে পৌঁছালো। এই সীমাহীন মরুভূমিতে নিজেকে মেলে ধরলো সে। নিজের জীবনে একটা লক্ষ্য থাকা জরুরী, সে ভাবলো। এমন কিছু যা তাকে সামনে এগিয়ে নিয়ে যাবে।

BanglaBook.org

আর সেই ভাবনা থেকেই সে আবার ট্যাক্সিতে চড়ে বসলো আর মিশরে এসে পুরো মরুভূমি ঘুরে বেড়াতে চাইলো ।

লিসা জানতো, এটি একটি পাগলাটে সিদ্ধান্ত। তার ওজন অত্যাধিক, তার ব্যাংকেও নেই কোন টাকা। কোথায় সে ঘুরতে যাচ্ছে, সেই মরুভূমির নামটাও তার জানা ছিল না। কিছুতেই কিছু এসে যায় না। তার দরকার, কোন একটা কিছুতে মনোযোগ দেয়া। প্রস্তুতির জন্যে সে এক বছর নিবে সিদ্ধান্ত নিলো। বেঁচে তাকে থাকতেই হবে। এই মুহূর্তে যেকোন কিছু বিসর্জনের জন্যেই সে প্রস্তুত আছে।

সবার আগে, তাকে সিগারেট ছাড়তে হবে।

ঠিক এগার মাস পর, লিসা যখন মরুভূমি পার হচ্ছিলো, বাকি ৬জন মানুষের সাথে তাদের সাথে আরো ছিলো পর্যাপ্ত পরিমাণ পানি, খাবার, ম্যাপস, জিপিএস, রেডিও, সবকিছুর সাথে সিগারেট থাকলেও তার মধ্যে কোন আবেদন সে পাচ্ছিলো না।

ট্যাক্সির মাঝে এইসব লিসা জানতো না। গবেষকদের মাঝেও তার সেই ভ্রমণের সবকিছু পরিষ্কার বলা হয় নি। নিজের জীবন পরিবর্তনের ক্ষেত্রে, তার সিগারেট ছেড়ে দেয়াই ছিল সবচেয়ে বড় মাইলফলক। আর এই সিগারেটের জায়গায় প্রতিস্থাপন হয়েছে তার ব্যায়াম, খাদ্যাভ্যাসে পরিবর্তন, আয়ে উন্নতি। প্রথমে ম্যারাথনের অর্ধেকটা সে শেষ করলো, আর তারপর বাকি ম্যারাথনের পথটুকুও সে শেষ করতে পারলো। এভাবেই একদিন সে বিজ্ঞানীদের গবেষণার বিষয়ে চলে আসলো, তার মস্তিষ্ক পরীক্ষা করতে গিয়ে বিজ্ঞানীরা দেখলো এক আশ্চর্য ফলাফল তার নতুন অভ্যাস এসে তাড়িয়ে দিয়েছে পুরোনো সব অভ্যাস। পুরোনো অভ্যাস ফিরে আসতে চাইলেও নতুন অভ্যাসের কারণে তা আর সম্ভব হয়ে উঠে না। যেমন, লিসা তার নিজেকে পরিবর্তন করেছে, একই সাথে তার মস্তিষ্কও পরিবর্তিত হয়েছে।

তার বিবাহবিচ্ছেদ বা মরুভূমিতে ভ্রমণ কিংবা কায়রো ঘুরে আসা, এসব কোনটাই ছিল না এই পরিবর্তনের কারণ। সবকিছুর মূলে ছিল তার একটা অভ্যাসের পরিবর্তন, আর তা হলো সিগারেট, সবার আগে। এই গবেষণার সবাই এই পথেই হেঁটেছিল। সবকিছুর আগে একটা অভ্যাসের পরিবর্তন, যেটাকে সাধারণত 'কীস্টোন হ্যাবিট' বলা হয়ে থাকে– লিসা নিজেকে শিখিয়েছে, তার জীবনের এই অভ্যাসের পরিবর্তন জরুরী।

শুধুমাত্র ব্যক্তিগত ক্ষেত্রেই নয়, একটা প্রতিষ্ঠান যদি তাদের নিজেদের অভ্যাসে পরিবর্তন আনতে চায়, পুরো প্রতিষ্ঠানই এভাবেই পরিবর্তিত হয়। প্রকেটোর এন্ড গাম্বল, স্টারবাক্স, এলোকা, সবাই তাদের লক্ষ্য এভাবেই পূরণ

BanglaBook.org

করে থাকে, গ্রাহকদের সাথে যোগাযোগ করে, কিংবা কখনোবা গ্রাহকদের যে বিষয়ে কিছু না বুঝতে দিয়েই–আর এভাবেই গ্রাহক তাদের পণ্য কিনে থাকে।

"আমি তোমাকে আমাদের সাম্প্রতিক সময়ের একটা স্ক্যান কপি দেখাতে চাই," একজন গবেষক লিসাকে পরীক্ষা করা শেষ করে জানালো। কম্পিউটারের পর্দায় একটা ছবি ভেসে উঠলো, "যখন তুমি কোন খাবার দেখো, তোমার মনের পর্দায় খিদে বেড়ে যায়, মস্তিষ্কের এই অংশে। খিদে না পেলেও খাওয়ার জন্যে তোমার মন উদ্গ্রীব হয়ে উঠে।"

কপালের দিকে একটা অংশে দেখিয়ে এবার গবেষক বলতে থাকলেন, "এবার নতুন অভ্যাসের জায়গাটা আমরা দেখবো।" এখান থেকেই নিজের আত্মনিয়ন্ত্রণ হয়ে থাকে, নতুন অভ্যাস বেড়ে উঠে । ধীরে এই অভ্যাস তোমায় আপনাআপনি চলে আসে।

লিসা তার গবেষকদের প্রিয় ছিল এই কারণে যে তার মস্তিষ্কের সবকিছু, অভ্যাস, ইচ্ছেশক্তি, সবকিছু সহজেই এঁকে দেখানো যায়। "সে আমাদের সাহায্য করেছিল, কী করে সিদ্ধান্ত প্রাত্যহিক অভ্যাসে রূপান্তর করে ফেলা যায়, সেক্ষেত্রে।"

এই রুমের সকলকে মনে হচ্ছিলো একই পথের যাত্রী, যারা কোন গুরুত্বপূর্ণ মিশনে আছে। এবং তারা ছিলোও তাতে।

*****

আজ সকালে ঘুম থেকে উঠে তুমি প্রথমে কী করেছিলে? তুমি কি তোমার ইমেল চেক করেছিলে, নাকি স্নানের প্রস্তুতি নিয়েছিলে, না ডোনার্ট খাওয়ার জন্যে রান্নাঘরে চলে গিয়েছিলে? স্নানের আগে না পরে তুমি দাঁত মেজেছিলে? বাম না ডান পায়ে জুতা আগে পরেছিলে? কোন রাস্তা দিয়ে কাজের উদ্দেশ্যে রওনা দিয়েছিলে? বাসায় ফিরেই কি তুমি ব্যায়ামের জন্যে দৌড় দিয়েছিলে নাকি চায়ের পানি বসিয়ে টিভি দেখতে চলে গিয়েছিলে?

"আমাদের সবার জীবন, কিছু অভ্যাসের সমষ্টি ছাড়া আর কিছুই না," ১৮৯২ সালে উইলিয়াম জেমস এমনটা লিখেছিলেন। আমাদের মনে হতে পারে, আমাদের প্রতিদিনকার সিদ্ধান্তগুলো আমাদের অনেক ভেবেচিন্তে নেওয়া সিদ্ধান্ত, কিন্তু আদতে কিন্তু তা নয়। সবকিছুই অভ্যাসের ফেল। এবং এইসব অভ্যাসের সাথে আমাদের প্রাত্যহিক জীবনের কোন না কোন সংযোগ আছে, যে খাবার আমরা অর্ডার করি, কিংবা যেভাবে আমরা কথা বলি, অথবা আমাদের টাকার সঞ্চয়ের হার, বা আমাদের স্বাস্থ্য নিয়ে চিন্তাও। ২০০৬ সালের ডুয়েক

BanglaBook.org

ইউনিভার্সিটির এক লেখাতে এমনটাই উঠে এসেছে যে, আমাদের প্রাত্যহিক জীবনের ৪০% আমাদের নিজেদের সিদ্ধান্তে না আসলে, পুরোটাই অভ্যাসের কারণে হয়ে থাকে।

শুধুমাত্র উইলিয়াম জেমস নয়, এছাড়াও আরো অজস্র মানুষ, এরিস্টেটল থেকে ওপেরাহ, সব্বাই একটি প্রশ্নের উত্তরই সারাটা জীবন খুঁজে বেড়িয়েছে, আর তা হলো, কেন অভ্যাস থেকে যায় আমাদের মধ্যে। কিন্তু গত দুই দশকে বিজ্ঞানীরা কীভাবে অভ্যাস কাজ করে, এই প্রশ্নের উত্তরের চেয়ে আরো বেশি জরুরী মনে করেছে, কীভাবে এই অভ্যাস পরিবর্তন হয়, সেই প্রশ্নের উত্তর বের করতে।

এই বইটি তিন ভাগে বিভক্ত। প্রথম অংশে রয়েছে, কী করে অভ্যাস সাধারণ মানুষের জীবনের সাথে মিশে আছে। অভ্যাসের ধরণের স্নায়ুবৈজ্ঞানিক ব্যাখা এই অংশে আছে, আরো আছে কীভাবে পুরাতন অভ্যাসকে বদলে নতুন অভ্যাসকে জায়গা করে দিতে হয়। একজন মানুষের অভ্যাসকে কী করে সারাজাতিও গ্রহণ করে, সেই ব্যাপার নিয়েও আলাপ রয়েছে। গ্রাহকের প্রাত্যহিক অভ্যাসকে পুঁজি করে কী করে প্রোক্টর এবং গ্যাম্ভোল কোটি কোটি ডলার আয় করতে পেরেছিল, কী করে সেই অদ্ভুত এ্যালকোহলের আসক্তি গ্রাহক হয়ে পরে। কী করে দেশের সবচেয়ে দুর্বল দলটাকে খেলার মাঠে সবচেয়ে বিধ্বংসী দলে পরিণত করা যায়, সেই গল্পও রয়েছে এই অংশে।

দ্বিতীয় অংশে কিছু সফল প্রতিষ্ঠানের গল্প রয়েছে। কীস্টোন হ্যাবিটের নিয়ম অনুসরণ করে কী করে পল ও নীল বিশাল প্রতিষ্ঠানের মালিক হতে পারলেন অথবা, স্কুল ফেল এক ছাত্র কী করে নিজের ইচ্ছেশক্তি দিয়ে অভ্যাসকে রপ্ত করতে পেরেছে, সেই গল্প। কী করে অনেক অভিজ্ঞ মানুষও ভুল করে ফেলে, সেই ব্যাখ্যাও এখানে আছে।

তৃতীয় অংশে বিভিন্ন সমাজের নানান রকম অভ্যাসের বর্ণনা আছে। মার্টিন লুথার কিং তার আন্দোলনে কী করে সফল হয়েছিলেন, অথবা কী করে সেডেলব্যাক ভ্যালি, ক্যালিফোর্নিয়াতে রিক ওয়ারেন দেশের সবচেয়ে বড় চার্চ বানাতে পেরেছিল। এই অংশের একদম শেষে আমরা দেখবো, একজন খুনি কী করে ছাড়া পেলো যখন সে আদালতে জানালো, খুন তার অভ্যাসবশত হয়ে গিয়েছিল।

প্রতিটি অধ্যায় একটা উপসংহারে এসে পৌঁছে ছিল অভ্যাস পরিবর্তন করা যেতে পারে, যদি আমরা জানতে পারি, অভ্যাস কী করে কাজ করে।

এই বইটি একশ এর অধিক বৈজ্ঞানিক ব্যাখ্যার সমষ্টি, আরো ছিল প্রায় তিন শতাধিকের অধিক বিজ্ঞানী, তাদের সহকারী, আর আরো অনেকের মুখের

BanglaBook.org

জবানবন্দি। অভ্যাসের ভিতরের কারণ এই বইটিতে খুঁজে বের করা হয়েছে, কিছু অংশে বলাই যেতে পারে যে অভ্যাসের দ্বারা আমরা চিন্তা বন্ধ করে সহজাত প্রবৃদ্ধি দিয়েই কাজ করতে পারি। আমাদের স্নায়ুতন্ত্র এমনটাই ইঙ্গিত করে। এবং যখন আমরা পুরো ব্যাপারটা বুঝতে পারবো, তখনি আমরা আমাদের বদভ্যাস পরিবর্তন করে সেখানে নিজের ইচ্ছে মতোন নতুন অভ্যাসকে জায়গা দিতে পারবো।

*****

৮ বছর আগে, বাগদাদে যখন আমি আমার সাংবাদিকতার জীবন শুরু করি, অভ্যাসের বৈজ্ঞানিক কারণ নিয়ে আমার আগ্রহ তৈরি হয়। আমার দেখা ইউ এস আর্মি হলো অভ্যাসের ক্ষেত্রে ইতিহাসতুল্য অভিজ্ঞ এক বাহিনী। সাধারণ ভাবেই সৈনিকদের শিক্ষা দেয়া হয়, কী করে গুলি করতে হয় বা চিন্তা করতে হয়, অথবা যুদ্ধের ডামাঢোলের মাঝেই আরেক যোদ্ধার সাথে কী করে যোগাযোগ করতে হয়। যুদ্ধের ময়দানে, একজন যোদ্ধার সকল ব্যবহারই হলো, পূর্বের অভ্যাসেরই এক সমষ্টি। দিনের পর দিন তারা এই অভ্যাসটা রপ্ত করে যায়, কী করে যুদ্ধ ক্ষেত্রে তারা কী রকম আচরণ করবে একজন আরেকজনের সাথে। ইরাক যুদ্ধের শুরুর দিকে যখন অনেক সৈন্য মারা যাচ্ছিলো, তখন তারা সব পরিবর্তন করে, অভ্যাসের দিকে বেশি ঝুঁকে যেতে থাকলো।

ইরাক যুদ্ধের দুই মাসের মাথায়, আমি এক অফিসারের মুখ থেকে প্রথম এই অভ্যাসের ব্যাপার নিয়ে জানতে পারি। তখন আমরা ছিলাম রাজধানী থেকে নব্বই কিলোমিটার দূরে। যার সাথে আমার আলাপ হচ্ছিলো, তিনি আর্মির একজন মেজর ছিলেন, সাম্প্রতিক কিছু দাঙ্গার ভিডিও দেখতে দেখতে তিনি একটি সিদ্ধান্তে এসে পৌঁছলেন, আর তা হলো প্লাজার কাছে কিছু ইরাকি বা খোলা ময়দানের কিছু দুষ্টু লোকের কারণে এই দাঙ্গাগুলো হচ্ছিলো। খাবারের একটা ভ্যান কাছ দিয়ে চলে গেলো, নিরাপত্তা বাহিনীর লোকও আশেপাশে ছিল যদিও, তবুও কোন একজন একটি ঢিল ছুঁড়লো, আর তখনি মারামারি শুরু হয়ে যায়।

কুফার মেয়রের সাথে দেখা করে মেজর এক অদ্ভুত আবদার করে বসলেন, প্লাজার বাহিরে কী খাবারের ভ্যানগুলোকে সরিয়ে নেওয়া যায়? "অবশ্যই", মেয়র জবাব দিলেন। কিছু সপ্তাহ পর, কুফার মসজিদের সামনে আবারো কিছু মানুষের জমায়েত হলো। দুপুর গড়াতে গড়াতে মানুষের সংখ্যা আরো কিছু বেড়ে দাঁড়ালো। কিছু মানুষ উত্তপ্ত স্লোগান দিতেও শুরু করলো। ইরাকি পুলিশ

BanglaBook.org

কিছু বুঝতে না পেড়ে ইউ এস আর্মিকে ব্যাপারটা জানিয়ে দিলো। সন্ধ্যায় প্লাজার সবাই খুব বেশি ক্ষুধার্ত হয়ে পরলো। প্লাজার ভিতরেই সাধারণত কাবাব বা অন্যান্য খাবার দোকান তারা এতকাল দেখে আসছিলো, কিন্তু আজ ওসবের কোন কিছুরই দেখা তারা পেলো না। ধীরে ধীরে সব্বাই চলে যেতে থেকে থাকলো প্লাজা থেকে। চিল্লাচিল্লি যারা করছিলো, তারা এই জায়গা ছেড়ে চলে গেলো। রাত ৮টায় পুরো প্লাজাটাই খালি হয়ে গেলো।

কুফায় গিয়ে আমি আবার মেজরের সাথে আলাপ করেছিলাম। "মানুষের অভ্যাস নিয়ে তোমার বেশি কাজ করার কোন দরকার পরে না", তিনি বললেন। যদিও তিনি তার সারাজীবন মানুষের অভ্যাসের পিছনে সময় কাটিয়েছেন।

নিজের প্রশিক্ষণ জীবনে তিনি সেই অভ্যাসটাই রপ্ত করতে চেয়েছেন, যেভাবে তিনি বন্দুকে গুলি ভরবেন, যুদ্ধের ময়দানেও কী করে ঘুমাতে হয়, নিজের লক্ষ্যে কীভাবে অটল থাকতে হয়, বা অনেক ঝামেলার মাঝেও কী করে কম সময়ে সঠিক সিদ্ধান্ত নেওয়া যায়। ক্লাসের মাঝে কী করে শিক্ষকদের সাথে আলাপচারিতা বা টাকা জমানোর নিয়ম, প্রতিদিনের ব্যায়াম, সবকিছুই তিনি অভ্যাসের মাধ্যমে অর্জন করেছিলেন। তিনি যত উপরের পদে নিজেকে নিয়ে যাচ্ছিলেন, ততোই বুঝতে পারছিলেন, একটা প্রতিষ্ঠান যতটা না নিজেদের সিদ্ধান্তে কোন কাজ করবে, তার চেয়ে জরুরি হলো অভ্যাসের দ্বারা নিজেদের তৈরি করা। আর আজ, যখন কোন জমায়েত নাশকতা করতে চাইছে, তখনি তিনি অভ্যাসের এই ব্যাপারটা কাজে লাগাচ্ছেন। তিনি বললেন, একটা বিশাল জমায়েত অনেকগুলো অভ্যাসের সমষ্টি, তারাই পারে শান্তি বজায় রাখতে অথবা পুরো পরিস্থিতিকে ঘোলাটে করতে। প্লাজাতে খাবারের দোকান সরিয়ে কুফায় আরো এক ডজনের বেশি পরীক্ষামূলক কাজ তিনি করেছিলেন। এবং তার সময়কালে আর কখনো সেই এলাকায় দাঙ্গা হয়নি।

"নিজের অভ্যাসকে জানা, বুঝতে পারাই হলো সবচেয়ে বড় ব্যাপার, আর্মিতে এই ব্যাপারটাই আমি শিখেছি," আমায় মেজর বললো। পৃথিবীকে আমি কীভাবে দেখি, এই ব্যাপারটাই পরিবর্তন করে দেয় অভ্যাস। তুমি তো ঘুম থেকে উঠে নিজেকে ভালভাবেই দেখতে চাও, তাই না? রাতের সব কাজের দিকে নজর দাও, অনায়াসেই তুমি সকাল সকাল উঠতে পারবে। নিয়মিত দৌড়াতে চাও? একটা নিয়মের মধ্যে চলে আসো। আমার সন্তানদেরকেও আমি এভাবেই দৌড়ঝাঁপে অভ্যস্ত করেছি। বিয়ের সময়ে আমি আর আমার স্ত্রী নিজেদের অভ্যাসের দিকগুলো লিখে রেখেছি। আমাদের আর্মির মিটিং-এও আমরা এসব অভ্যাস নিয়ে আলোচনা করি। এটি অনেকটা তোমার হাতে কেউ একজন বাতি ধরিয়ে দিলো, এবং কাজে পাঠালো, যেখানে তুমি সফল হবেই।

BanglaBook.org

তিনি জর্জিয়া রাজ্য থেকে এখানে এসেছেন। আর্মিতে যোগদানই ছিল তার জীবনের শ্রেষ্ঠ সিদ্ধান্ত। হয়তো তিনি একজন টেলিফোনের মেকানিক হতে পারতেন, অথবা স্কুলের শিক্ষক। কিন্তু এখন তিনি ৮০০ সৈনিকের এক বাহিনীর প্রধান হয়ে কাজ করে যাচ্ছেন।

"আমি তোমায় হলফ করে বলছি, যদি আমার মতোন মানুষ এই অভ্যাস ব্যাপারটা জানতে পারে, বুঝতে পারে, তবে আর সব্বাইও তা করতে পারবে। আমি আমার সৈন্যদের সবসময় বলি, যেকোন কিছুই তুমি করতে পারবে, যদি না তুমি সঠিকভাবে অভ্যাসটা আয়ত্ব করতে পারো।"

বিগত কয়েক দশকে, অভ্যাস ব্যাপারটা স্নায়ুবিজ্ঞানে বা চিকিৎসা ক্ষেত্রে এতটা প্রভাব ফেলছে, যা আমরা ৫০ বছর আগেও চিন্তাও করতে পারতাম না। আমরা এখন জানি, অভ্যাস কীভাবে পরিবর্তন হয়, অভ্যাসের পিছনের কাহিনী। অভ্যাসের নাড়ীনক্ষত্র এখন আমরা জানি, তাই ভিতরের সবকিছুও আমরা এখন বুঝতে পারি। আমরা এখন বুঝতে পারি, মানুষ কী করে কম খেয়ে, বেশি পরিশ্রম করে, অনেক কাজেও হাত দিতে পারে, এবং তারপরও বেশ সুস্থ-সবল আছে। অভ্যাসকে বদলে ফেলা এত সহজ কাজ নয়, কখনো সহজ ছিলও না।

কিন্তু অভ্যাস বদলে ফেলা সম্ভব। এবং এখন আমরা বুঝতে চাইবো, কীভাবে তা সম্ভব।

The Online Library of Bangla Books
BanglaBook.org

অধ্যায়-১

ব্যক্তিগত অভ্যাস

(১)

অভ্যাসের প্রাচীর
অভ্যাস কী করে কাজ করে

১

১৯৯৩ সালের শুরুর দিকে, নিয়মিত পরীক্ষার একজন একজন সানফ্রান্সিকোর এক পরীক্ষাগারে ভিতর দিয়ে হেঁটে যাচ্ছেন। মধ্য বয়স্ক একজন মানুষ, প্রায় ৬ ফুট লম্বা হবেন, নীল রঙের একটা শার্ট পরে আছেন তিনি। মাথার চুলগুলো সাদা হয়ে গিয়েছে। স্ত্রীর হাতে হাত রেখে ধীর পায়ে তিনি পরীক্ষাগারের ভিতর দিয়ে হেঁটে চলেছেন।

ঠিক এক বছর আগে, ইগ্রিন পাউলি বা ই পি, মেডিকেলের ভাষায় তাকে এই নামেই ডাকা হয়, যখন খাওয়ার টেবিলে তার স্ত্রীর সাথে বসেছিলেন, এবং তার স্ত্রী তাদের সন্তান মাইকেলকে ডাকলো, তিনি অবাক হয়ে জিজ্ঞেস করলেন,

"মাইকেল কে?"

"তোমার ছেলে," আত্মবিশ্বাসের সাথে তার স্ত্রী বললো। "আমাদের ছেলে তো একটাই আছে, তোমার জানা নেই?"

অবাক হয়ে ইগ্রিন জিজ্ঞেস করলো, "কিন্তু কে সে?" সে জিজ্ঞেস করলো।

এর পরদিন ইগ্রিন অনবরত বমি করতে থাকলো। পরের ২৪ ঘণ্টায় তার অবস্থা এতটাই বেঘতিক হয়ে পরলো যে, মেডিকেলের জরুরি বিভাগে তাকে নিয়ে যাওয়া ছাড়া আর কোন পথ রইলো না। তার শরীরের তাপমাত্রা বাড়তে বাড়তে ১০৪ ডিগ্রী সেলসিয়াসে গিয়ে দাঁড়ালো। অনেকটা জোর করেই নার্সরা তাকে অপারেশন কক্ষে নিয়ে গেলো। ডাক্তারের ইনজেকশন তার শরীরে যাওয়ার পরেই কিছুটা ভাল বোধ করতে শুরু করলো সে।

ডাক্তার কী করবে সেটা ভাবতে থাকলো। ইগ্রিনের মস্তিষ্ক আর মেরুদণ্ডের মাঝ বরাবর ইনফেকশন আর আহতের চিহ্ন দেখা যাচ্ছে। খুব দ্রুত এটি ছড়িয়ে যাচ্ছে মনে হচ্ছে। ইগ্রিনের শরীর থেকে কিছুটা সেই পুঁজ নিয়ে চিকিৎসক পরীক্ষা করতে পাঠালো। যখন ফলাফল আসলো, চিকিৎসক বুঝতে পারলো, ইগ্রিনের আসলে সমস্যাটা কোথায়। ইগ্রিন এক দুর্লভ রোগে আক্রান্ত, যেটা তার ঠাণ্ডা, জ্বর, আরো অনেক রোগের সমষ্টি ছিল। আর এই রোগটা তার মস্তিষ্কের দিকে চলে যাচ্ছে, যেখান থেকে আমরা বিভিন্ন কিছু চিন্তা করি, বা স্বপ্ন দেখি।

BanglaBook.org

ইগ্রিনের চিকিৎসক ঘোষণা করে দিলো যে, এখন তার আর কিছুই করার নেই, শুধুমাত্র তিনি এই রোগ যাতে ছড়িয়ে না যেতে পারে, সেই চেষ্টাটুকু করতে পারেন। ইগ্রিন কোমাতে ছিল প্রায় ১০দিন, এবং অনেকটা যমে-মানুষে টানাটানি অবস্থাই তার হয়ে গিয়েছিল। কিন্তু ভাগ্য সহায় ছিল, ওষুধের প্রভাবে তার জ্বর চলে গেলো, একই সাথে ভাইরাসও শরীর থেকে নিঃশেষ হলো। যখন সে জেগে উঠলো, এতোটাই দুর্বল ছিল সে, কোনমতেই হাত পা নাড়াতে পারছিলো না সে। ঠিকমতন কথা বলার পর্যন্ত তার শক্তি ছিল না। কিন্তু তবুও সে বেঁচে ছিল।

এরপর ইগ্রিন অনেকগুলো পরীক্ষার মাঝ দিয়ে গিয়েছিল। তার শরীরের স্নায়ুর অনেক পরিবর্তন দেখা যায়। তার মাথার স্ক্যান করে তখনো আবছা আবছা সেই ছায়া দেখা যাচ্ছিলো। মস্তিষ্ক আর মেরুদণ্ডের সঙ্গমস্থলে ছিল সেই ভাইরাসটুকু। "মনে রাখার মতোন কেউ সে ছিল না।" "তোমার স্বামীর বিদায় ঘণ্টা বাজছে।" চিকিৎসক ঘোষণা দিলেন।

ইগ্রিনকে হাসপাতালের আরেক প্রান্তে নিয়ে যাওয়া। আস্তে আস্তে সে সুস্থ হবার পথে। পরের সপ্তাহে সে নিজে নিজেই কথা বলতে পারলো, টেলিভিশনের কোন অনুষ্ঠানটা তার ভাল লাগছে না, তা নিয়েও নিজের মতামত দিলো। এরপরের ৫ সপ্তাহে সে হাসপাতালের ভিতর দিয়ে বিভিন্ন স্থানে যাওয়া আসা শুরু করলো, নার্সদেরকেও নিজেদের সপ্তাহের শেষ দিন কি করবে,সেই নিয়ে আলোচনাও করলো।

'আমি কাউকেই কখনো এভাবে ফিরে আসতে দেখি নি,' চিকিৎসক বললো। 'আমি তোমার আশা প্রত্যাশাকে বাড়িয়ে দিতে চাই না, তবে এই ঘটনা আসলেও অভাবনীয়।'

অবশ্যই সাহসী পদক্ষেপ, বলাই বাহুল্য। ইগ্রিনের চিকিৎসালয়ে সবাই বলছিল, এই রোগ তাকে আমূল পরিবর্তন করে দেয়। ইগ্রিনের মনে থাকে, আজ কি বার বা কোন চিকিৎসক বা নার্সের নাম, যদিও তাদের সাথে তার অজগ্রবার দেখা সাক্ষাৎ হয়েছে। "তারা কেন আমায় এসব প্রশ্ন করছে?" 'একদিন চিকিৎসক যখন চলে যায়, তখন ইগ্রিন প্রশ্ন করে। এবং যখন সে অবশেষে বাড়ি ফিরলো, পরিস্থিতি আরো ঘোলাটে হলো। সে তার কোন বন্ধুকেই মনে করতে পারছিলো না। বন্ধুদের সাথে তার আলাপচারিতা অদ্ভুতুড়ে ছিল। কোন এক সকালে সে ঘুম থেকে উঠে রান্নাঘরে নিজের জন্যে ডিম পোজ বানাতে গেলো, কিন্তু এরপরই আবারো কম্বলের তলে রেডিও শুনতে শুরু করলো। চল্লিশ মিনিট পর সে আবারো একই কাজ করলো, রুম থেকে বের হয়ে ডিম পোজ করলো,

BanglaBook.org

এরপরে সেই কাজ ভুলে গিয়ে আবারো কম্বলের নিচে রেডিও শুনতে থাকলো। এবং তারপর আবারো সে একই কাজ করতে থাকলো।

খুবই শঙ্কার বিষয়। তাৎক্ষণিক তার স্ত্রী তাকে সানডিয়াগোর ইউনিভার্সিটি অব ক্যালিফোর্নিয়ার স্মৃতিভ্রষ্টের একজন বিশেষজ্ঞের কাছে নিয়ে গেলেন। আজকে হলো সেই দিন, যখন বেভারলি এবং ইগ্রিন একসাথে হাতে হাত রেখে হাসপাতালের করিডর দিয়ে হেঁটে চলছে। ইগ্রিনকে যে কক্ষে পরীক্ষা করা হবে, এখন সে সেই কক্ষের এক মহিলার সাথে আলাপ জুড়ে দিলো।

"বিদ্যুতিক যন্ত্র আমায় অবাক করে দেয়," ইগ্রিন মহিলাটিকে বললো, "আমার যুবক বয়সে সারা কক্ষ জুড়ে শুধু একটাই যন্ত্র থাকতো।"

মহিলাটি তার কাজ করে যাচ্ছিলো। ইগ্রিন কথা থামালো না।

"এটি অবিশ্বাস্য," সে বললো। "তখন কেমন সারা কক্ষ জুড়ে একটাই যন্ত্র ছিল, আর এখন এত অল্পতেই পুরো যন্ত্র।"

একজন বিজ্ঞানী কক্ষে প্রবেশ করে ইগ্রিনকে নিজের পরিচয় দিয়ে ইগ্রিনের বয়স কত জিজ্ঞেস করলো।

"উম, ৫৯ না ৬০?" ইগ্রিন প্রতিউত্তর দিলো। অথচ ইগ্রিনের বয়স ছিল ৭১ বছর।

বিজ্ঞানীটি কম্পিউটারে লেখালেখি শুরু করে দিলো। ইগ্রিন হেসে তাকে বললো, "এই যন্ত্রটা আসলেও চমৎকার। আমি যখন যুবক বয়সে ছিলাম, তখন সারা ঘরে জুড়ে থাকতো এই যন্ত্রটি!"

৫২ বছরের লেরি স্কয়ার নামের এই বিজ্ঞানী গত ৩ বছর ধরে স্মৃতির স্নায়ুবিজ্ঞান নিয়ে গবেষণা করে যাচ্ছেন। তার অন্যতম দক্ষতা হলো, কীভাবে মস্তিষ্ক আমাদের জীবনে ঘটে যাওয়া বিভিন্ন ঘটনা সংরক্ষণ করে রাখে, তা নিয়ে কাজ করা। তার সাথে ইগ্রিনের এই একসাথে কাজ করা সামনের দিনগুলোতে আরো শত শত বিজ্ঞানীর চলার পথে সহায়তা করবে। স্কয়ার প্রমাণ করে দেখাবে যে, কেউ যখন নিজের বয়স বা কোন কিছুই মনে রাখতে পারে না, তিনিও অভ্যাসের মাধ্যমে আমাদের সকলের মধ্যেও এই একই গুণাবলী আছে। আমরা মনে করে, আমরা যা করে থাকি, সব ভেবে চিন্তে করে থাকি, কিন্তু আদতে যে তা নয়, আস্তে আস্তে সেই ধারণাই তিনি প্রমাণ করে ছাড়বেন।

ইগ্রিনের সাথে সাক্ষাতের আগে স্কয়ার এক সপ্তাহ ইগ্রিনের মস্তিষ্ক নিয়ে অনেক পড়াশুনা করে রেখেছিল। স্ক্যানের ফলাফল দেখাচ্ছে যে, ইগ্রিনের মাথার ৫ সেন্টিমিটারের মধ্যে আসলে মূল সমস্যাটা রয়েছে। তার মস্তিষ্কের ভিতরে যে ভাইরাস ছিল, সেটা ইগ্রিনের সকল স্মৃতি মুছে দিয়েছে, সাথে তার আবেগের সকল স্নায়ুও ক্ষতিগ্রস্থ হয়েছে। এই ব্যাপারটা স্কয়ারকে অবাক করেনি, এমনটাই

BanglaBook.org

হওয়ার কথা। তাকে অবাক করছে, এইসব ছবি তার কেমন পরিচিত পরিচিত মনে হচ্ছে।

৩০ বছর আগে যখন স্কয়ার একজন পি এইচ ডি এর ছাত্র ছিল, তাদের চিকিৎসা শাস্ত্রের একজন বিখ্যাত রোগী ছিল, যার নাম ছিল 'এইচ এম'। এইচ এম, যার আসল নাম হেনরি মোলাইসন, যখন তার বয়স ৭, তখন একবার সে এক সাইকেলের ধাক্কায় পরে গিয়ে মাথায় ভীষণ আঘাত পায়। আস্তে আস্তে সে এই ব্যথা নিয়েই বড় হতে থাকে। তার বয়স খন ১৬, দিনের মধ্যে কমপক্ষে ১০বার তার স্মৃতিভ্রষ্ট হতো।

২১ বছর বয়সে, তার অবস্থা আরো খারাপ হতে থাকে, কোন প্রতিষেধকেই তার কাজ হচ্ছিলো না। অনেক ভাল কাজ জেনেও কোন চাকরি সে পাচ্ছিলো না। বাবা-মা এর সাথেই সে থাকতো, স্বাভাবিক এক জীবনের আশা সে বুকে পুষে রেখেছিল। সবশেষে সে চিকিৎসকের শরণাপন্ন হলো। চিকিৎসক তার মাথার সামনের অংশে অস্ত্রোপ্রচার করতে বাধ্য হলো। তার মাথার ভিতর থেকে কিছু অংশ সংগ্রহ করা হলো।

১৯৫৩ সালে এই অস্ত্রোপ্রচার হয়েছিল। এইচ এম তার মায়ের নাম জানতো, এবং সে যে আয়ারল্যান্ড থেকে এসেছে, সেই কথা তার জানা ছিল। সে এটাও জানতো, ১৯২৯ সালে শেয়ারবাজারে ধ্বস নেমেছিল, এবং প্রতিটি পত্রিকায় এ নিয়ে খবর বের হয়েছিল। কিন্তু তার জীবনের আর সকল ঘটনা, তথ্য, কিছুতেই সে মনে করতে পারছিলো না। এইচ এম এর স্মৃতির অবস্থা কেমন, তা যখন চিকিৎসক পরীক্ষা করার জন্যে কার্ড খেলার আয়োজন করলো, অবাক হয়ে তারা দেখলো, ২০ সেকেন্ডের বেশি বেশি কার্ডের ধারার কথা মনে রাখতে পারছে না।

আর অস্ত্রোপ্রচারের দিন থেকে তার মৃত্যুর ২০০৮ সাল পর্যন্ত, এইচ এম যতজনের সাথে সাক্ষাৎ করেছে, যতগুলো গান শুনেছে, সবকিছুই ছিল তার কাছে নতুন অভিজ্ঞতা। তার মস্তিষ্ক একটা জায়গায় এসে স্থির হয়ে গিয়েছিল। প্রতিদিন কমপক্ষে এক ডজন বার সে তার চিকিৎসক, নার্সদের নিজের পরিচয় দিতো।

"এইচ এম নিয়ে পড়াশুনা করতে আমার ভাল লাগে কারণ তার মস্তিষ্ক এতটাই আকর্ষণীয়, এতোটাই স্পষ্ট, যা আমায় অনেক টানে", স্কয়ার আমায় বললো। "আমি ওহাইহোতে বড় হয়েছি, স্কুলের প্রথম ক্লাসে শিক্ষক আমায় কাজ দিয়েছিলেন যে বিভিন্ন রং মিশিয়ে আমি কী কালো রং বানাতে পারি কিনা। কেন আমি এই ব্যাপারটার কথা মনে রেখেছি, শিক্ষকের মুখটা কেন আমার মনে

BanglaBook.org

নেই? কেন আমার মস্তিষ্ক ঠিক করে দেয় কোনটা মনে রাখতে হবে, আর কোনটা ভুলে যেতে হবে?"

স্কয়ার যখন ইগ্রিনের মস্তিষ্কের স্ক্যান কপি হাতে পেলো, তখন তার কাছেও এই স্ক্যান কপির সাথে এইচ এম এর স্ক্যান কপির মিল খুঁজে পেলো। মতিষ্কের এক কোণে এখানে একটুখানি জায়গা ফাঁকা ছিল, যেখানে ভাইরাস ছিল, যেমনটা ছিল এইচ এম-এরও।

কিন্তু ইগ্রিনের পরীক্ষা নিরীক্ষা আরো করার পর স্কয়ার বুঝতে পারলো, এইচ এম এর সাথে ইগ্রিনের কিছুটা অমিল আছে। কিন্তু তখনে সবাই ভেবেই বসেছিল, ইগ্রিনের সাথে এইচ এম এর অনেক মিল। কারোই মনে হচ্ছিলো না, কোথায় কিছু ভুল হচ্ছে। এইচ এম এর অস্ত্রোপ্রচারের পর সবকিছু মনে হচ্ছিলো, কিছুই আর আগের মতোন নেই। অন্যদিকে ইগ্রিন তার পরিবারের সাথে থাকে। এইচ এম এর কথা বলার কোন সঙ্গী ছিল না। অন্যদিকে ইগ্রিন স্যাটেলাইটের কাজ করতো, তার কথা বলার বিষয়ের কোন কমতি ছিল না।

স্কয়ার তার আলাপ শুরু করলো, ইগ্রিনের তরুণ বয়সে সে কী করতো, এটি জিজ্ঞেস করে। ইগ্রিন জানালো এ ক্যালিফোর্নিয়াতে বড় হয়েছে, মালবাহী জাহাজের নাবিক হয়ে সে অষ্ট্রেলিয়াতে একবার গিয়েছিল। ১৯৬০ সালের আগে পর্যন্ত সব ঘটনা তার মনে ছিল। কিন্তু যখন স্কয়ার ১৯৬০ সালের পরের ঘটনাগুলো নিয়ে জিজ্ঞেস করে, সে খুবই ভদ্রতার সাথে এই বিষয়ে কোন কথা না বলে অন্য কোন কথা নিয়ে আলাপ জুড়ে দিতে চাইলো।

আরো কয়েকটা পরীক্ষানিরীক্ষা করে স্কয়ার বুঝতে পারলো, ইগ্রিন এখনো যথেষ্ট মেধাবী, যদিও গত তিন দশকের কোন কথাই আর তার মনে নেই। আরো আশ্চর্যের ব্যাপার হলো এই, ইগ্রিনের তরুণ বয়সের সব অভ্যাস এখনো তার মধ্যে আছে, এবং স্পষ্টভাবেই সে সেই কাজগুলো এখনো করতে বা বলতে পারে। ইগ্রিনকে কোন চা দিলে সেও প্রতিউত্তরে স্কয়ারকে চা দিতে চায়। ঘরের ভিতর কেউ প্রবেশ করলে,তখন ইগ্রিন নিজের পরিচয় দিয়ে আজকের দিনের আবহাওয়া নিয়েও আলাপ করা শুরু করে।

কিন্তু যখন চিকিৎসক ইগ্রিনকে এই হাসপাতালের পাশের করিডর নিয়ে জিজ্ঞেস করে, অথবা পাশের ঘরে কী হচ্ছে, তা কিন্তু ইগ্রিন জবাব দিতে পারে না, অথচ এক মিনিট আগেই এসব প্রশ্নের উত্তর তাকে দেয়া হয়েছিল। ইগ্রিনের স্নাতকের শেষ দিনের ছবি যখন কেউ দেখাতো, ইগ্রিনের কোন ধারণাই ছিল না, এরা কারা? তার অসুস্থ দিনের কথা কেউ যখন জিজ্ঞেস করতো, তখন তার উত্তর ছিল, তার কোন ধারণাই নেই যে সে অসুস্থ ছিল বা হাসপাতালে ভর্তি

BanglaBook.org

করে তাকে রাখা হয়েছিল। তার ধারণাতেই নেই যে কোন কিছু সে মনে রাখতে পারছে না।

এক মাস পর স্কয়ার দেখতে চাইলো, ইগ্রিনের স্মৃতি শক্তির সীমারেখা কতটুকু। সেই সময়, ইগ্রিন এবং তার স্ত্রী তাদের মেয়ের সাথে থাকা শুরু করে দিয়েছিল, এবং স্কয়ার তাদের মেয়ের বাসাতেই ইগ্রিনের চিকিৎসার জন্যে যেতো। একদিন, স্কয়ার ইগ্রিনকে সেই বাসার স্কেচ করতে বললো। ইগ্রিন এঁকে দেখাতে পারলো না কোথায় রান্নাঘর বা তার শোবার ঘর। 'কখন তুমি বিছানা ছেড়ে উঠেছিলে, কীভাবে ঘর থেকে বের হয়েছিলে?' স্কয়ার জিজ্ঞেস করলো।

"তুমি জানো," ইগ্রিন বললো, "আমি আসলে জানি না।"

স্কয়ার পুরো ব্যাপারটা তার কম্পিউটারে টুকে রাখলো। পুরো ঘরের দিকে একবার চোখ বুলিয়ে ইগ্রিন উঠে দাঁড়ালো, হলরুম পার করে সে বাথরুমের দরজা খুলে ফেললো। কিছুক্ষণ পর পানির ফ্ল্যাশের শব্দ পাওয়া গেলো। হাত মুছতে মুছতে সে যখন ফিরে এলো, স্কয়ারের পরবর্তী প্রশ্নের জন্যে সে অপেক্ষা করছিলো।

সেই মুহূর্তে, কেউ ভেবেই পেলো না, যে মানুষটা পুরো বাসার কোথায় কী আছে, জানে না, সে কী করে বাথরুমের কাজ এসে আবার এখানে ফিরে আসলো। সবার মনে এই ব্যাপারটাই আসলো, এটিই হলো অভ্যাসের শক্তি। আর আজ শত শত বিজ্ঞানী গবেষণা করে এটিই বের করতে পেরেছে যে, আমাদের জীবন আসলে অনেকগুলো অভ্যাসের সমষ্টি।

ইগ্রিন টেবিলে বসে স্কয়ারের ল্যাপটপের দিকে তাকিয়ে রইলো।

"এটি আসলেও চমৎকার," সে বললো, কম্পিউটারের দিকে তাকিয়ে, "আমাদের সময়কালে পুরো ঘর জুড়ে এই জিনিসটা থাকতো।"

*****

নতুন বাড়িতে উঠার প্রথম কয়েক সপ্তাহে ব্রেভার্লি ইগ্রিনকে বাড়ির বাহিরে নিতে একদমই পারে নি। ইগ্রিনের চিকিৎসকরা ব্রেভার্লিকে বলে দিয়েছিলে, ইগ্রিনের ব্যায়াম করা খুবই জরুরি। ইগ্রিন ক্রমাগত একই প্রশ্ন করতে করতে ব্রেভার্লিকে খুবই বিরক্ত করে ফেলছিলো। আর তাই, ব্রেভার্লি প্রতি সকালে ও দুপুরে নিয়ম করে ইগ্রিনকে বাড়ির বাহিরে নিয়ে যেতে থাকলো। তারা সবসময় একসাথেই বের হতো, এবং একই পথে যাওয়া আসা করতো।

চিকিৎসক ব্রেভার্লিকে বলে দিয়েছিল ইগ্রিনের অবস্থা উন্নতি বা অবনতি নিয়ে সবসময় চোখকান খোলা রাখতে। তারা ব্রেভার্লিকে এই বলেও সতর্ক করে

BanglaBook.org

দিলো, যদি বা কখনো ইগ্রিন হারিয়ে যায়, তাকে খুঁজে বের করা আর সম্ভব হবে না। ইগ্রিন এই ঘর থেকে ঐ ঘরে ঘুরে বেড়াতো, তাই তাকে বাসার ভিতরেও খুঁজে বের করতে অনেক বেগ পেতে হতো। একদিন এভাবে খুঁজতে খুঁজতে দেখা গেলো ইগ্রিন বাড়িতেই নেই, ব্রেভার্লি বাড়ির বাহিরে গিয়ে খুঁজে দেখলো, সেখানেও তাকে আর পাওয়া গেলো না। আশেপাশের সবগুলো বাসাবাড়ি দেখতে কাছাকাছি, সেই বাড়িগুলোতেও ব্রেভার্লি খুঁজতে থাকলো ইগ্রিনকে, কিন্তু তাকে কোথাও খুঁজে পাওয়া গেলো না। ব্রেভার্লি কান্না ভেঙ্গে পরলো। ইগ্রিন যদি গাড়ি চাপা পরে? সে যদি বাসার ঠিকানা কাউকে বুঝিয়ে না বলতে পারে? ২৫ মিনিট হয়ে গিয়েছে। এবার তাকে পুলিশে ফোন দিতেই হবে।

যখন সে কাঁদতে কাঁদতে ঘরে ফিরে আসলো, সে ইগ্রিনকে টেলিভিশনের সামনে আবিষ্কার করলো। ব্রেভার্লির কান্না ইগ্রিনকে অবাক করে দিলো। সে বাহিরে যায় নি, কোথায় ছিল তাও জানে না, এবং সবচেয়ে অবাক হচ্ছে, কেন ব্রেভার্লি কান্না করছে। টেবিলের উপর কিছু ফুল পরে থাকতে দেখলো ব্রেভার্লি। এই ফুলগুলো পাশের বাড়ির। ইগ্রিন বাহিরে গিয়ে নিদর্শন স্বরূপ কিছু ফুল নিয়ে এসেছে দেখা যাচ্ছে।

এবং সে তার বাড়ির পথও নিজেনিজে চিনতে পেরেছে।

এরপর থেকে, প্রতি সকালে, ইগ্রিন হাঁটতে বের হতো। ব্রেভার্লি বৃথা চেষ্টা করে তাকে থামাতে চাইতো না।

"যদিও আমি তাকে বাসাতেই থাকতে বলি, তবুও কয়েক মিনিটের মধ্যে সে ভুলে যেতো আমি তাকে টা করতে বলেছিলাম," সে আমায় বললো। 'আমি কয়েকদিন তার পিছুপিছু গিয়েছিলাম, দেখতে, যদি সে হারিয়ে যায়, কিন্তু না, সে ঠিক ঠিক বাড়ি ফিরে আসতে পারে। "মাঝেমাঝে সে নুড়িপাথর নিয়ে আসতো। একদিন তো সে একজনের মানিব্যাগ নিয়ে আসে, আরেকদিন নিয়ে আসে কুকুরছানা। কিন্তু তার ধারণাতেই নেই, এগুলো কাদের?"

এসব কথাবার্তা যখন স্কয়ার এবং তার সঙ্গীরা শুনলো, তারা ভাবলো ইগ্রিনের অবেচতন মন থেকেই এসব কাজ হয়ে যাচ্ছে। তারা তার একটি পরীক্ষা করতে চাইলো। একদিন স্কয়ারের একজন কর্মচারী ইগ্রিনের বাসায় গিয়ে তাকে তার বাসার পুরো মানচিত্র আঁকতে বললো। কিন্তু সে তা আঁকতে পারলো না। বাড়ির কোন অংশে সে থাকে, এটি জিজ্ঞেস করলেও সে উত্তর দিতে পারলো না। ইগ্রিনের স্ত্রী তাকে জিজ্ঞেস করলো, কোন পথ দিয়ে তাদেরকে রান্নাঘরে যেতে হয়? ইগ্রিনের রুমে চারপাশে অবাক হয়ে তাকালো। সে জবাব দিতে পারলো না এবারও। ইগ্রিনের স্ত্রী তাকে জিজ্ঞেস করলো, খিদে পেলে সে কী করে? ইগ্রিন উঠে দাঁড়িয়ে পরলো, রান্নাঘরের দিকে হেঁটে চলে গেলো, এবং ফিরে আসলো কিছু বাদাম নিয়ে।

BanglaBook.org

কয়েক সপ্তাহ পর নিয়মিত চিকিৎসার অংশ হিসেবে ইগ্রিনকে একজন দেখতে আসলো। উত্তর ক্যালিফোর্নিয়ার মনোরম পরিবেশে তারা ইগিনকে সাথে নিয়ে ঘুরে বেড়ালো। ইগ্রিন কিছু না বললেও তার মুখ দেখে আন্দাজ করা যাচ্ছিলো, সে জানে কোথায় সে যাচ্ছে। এরপর ইগ্রিনের পুরো বাড়ি ঘুরে আবারো ইগ্রিনকে জিজ্ঞেস করলো, তুমি এই বাড়ির কোথায় থাকো? "আমি আসলে জানি না," ইগ্রিন উত্তর দিলো। টিভি রুমে গিয়ে তারা টেলিভিশন ছাড়লো।

স্কয়ার বুঝতে পারলো, ইগ্রিন এসব নতুন প্রযুক্তির সাথে নিজেকে মানিয়ে নিচ্ছে। কিন্তু তার আগের সব স্মৃতি কোথায়? একটা মানুষ তার বাসার কোথায় কী আছে বলতে পারে না, কিন্তু রান্নাঘর থেকে ঠিকই সে বাদাম নিয়ে আসে, এটি কী করে সম্ভব? কিংবা তার বাসা কই সে জানে না, কিন্তু সে ঠিকই বাসায় ফিরে আসতে পারে? কিভাবে, এই ক্ষয়প্রাপ্ত মস্তিষ্ক নিয়েও ইগ্রিন আগের সবকিছুর কিছু কিছু ব্যাপার এখনো মনে রাখতে পারছে?

২

ম্যাসাচুসেটস প্রযুক্তি প্রতিষ্ঠানের মস্তিষ্ক ও বিজ্ঞান বিভাগের মাঝামাঝি অস্ত্রপ্রচারের কক্ষগুলো অনেকটা মঞ্চনাটকের মতন। সবকিছু এখানে অদ্ভুত ভাবে সাজানো গুছানো। কাজ করার টেবিলটাও একটা বাচ্চার অপারেশনের জন্যে তৈরি। এই কক্ষের ভিতরেই ইঁদুরের উপর বিভিন্ন পরীক্ষানিরীক্ষা হয়ে থাকে। ঘুমন্ত ইঁদুরগুলো যখন জেগে উঠে, তাদের কোন ধারণাই থাকে না, তাদের শরীরের ভিতর অজগ্র ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র যন্ত্র বসানো রয়েছে।

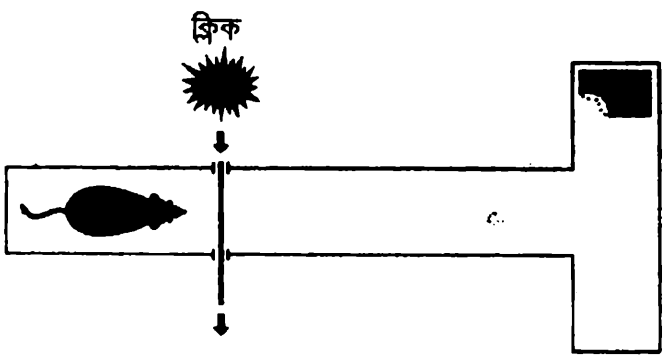
এই কক্ষ থেকেই আবিষ্কার করা হয়, কীভাবে আমি, আপনি, এবং আমরা, এমনকি ইগ্রিনের মতন মানুষেরা, তাদের প্রতিদিনকার অভ্যাসকে কীভাবে রপ্ত করে থাকে, আর কাজও হয়ে থাকে। ইঁদুরগুলোর মাথায় এমন সব যন্ত্র লাগানো আছে, যা থেকে আমরা অনেকগুলো ফলাফল পাই, কী করে সহজাত ভাবেই আমরা দাঁত মাজি প্রতি সকালে বা গাড়ি বের করি আমাদের গ্যারেজ থেকে। এবং স্কয়ারের মতোন মানুষের জন্যে, ইগ্রিন কী করে নতুন অভ্যাস রপ্ত করে, সেই ফলাফলও আমরা জানতে পারি।

এম আই টি-তে, ১৯৯০ সালে যখন কাজ শুরু হয়, ঠিক সে সময়, ইগ্রিনও এখানে আসে, তার জ্বর নিয়ে। মানব মস্তিষ্ককে আমরা একটা পেঁয়াজের সাথে তুলনা করতে পারি। যখন কোন বন্ধুর কৌতুকে আমরা হেসে দিই, মস্তিষ্কের এই ভিতরের অংশ কাজ করা শুরু করে। অনেক কঠিন সব সিদ্ধান্তও এই মস্তিষ্ক থেকে আমরা পেয়ে থাকি।

BanglaBook.org

মতিষ্কের অনেক ভিতরে, আমাদের সহজাত ব্যবহার বাম কারো প্রতি আমাদের অনুভূতি কিংবা প্রাত্যহিক অভ্যাস, সকল কাজ নিয়ন্ত্রণ করে। মতিষ্কের কিছু অংশের সাথে আরো অনেক প্রাণীর মিল আমরা খুঁজে পাই। ভেসাল গ্যাংগলিয়া নিয়ে বিজ্ঞানীরা অনেকদিন ধরেই দ্বিধায় ছিল, পারকিন্সের মতোন অসুখের সমাধানও তাই হচ্ছিলো না।

১৯৯০ সালে, এম আই টি বুঝতে পারলো, ভেসাল গ্যাংগলিয়া আমাদের অভ্যাসের জন্যে অনেক অংশে দায়ী। তারা আবিষ্কার করলো, যে সকল পশুর ভেসাল গ্যাংগলিয়া ক্ষতিগ্রস্থ হয়, তারা তাদের আগের অভ্যাস মতোন কাজ করতে পারে না, যেমন খাবার সংগ্রহ করা। তারা অনেকগুলো পরীক্ষার মাধ্যমে এই ব্যাপারে অনুসিদ্ধান্তে আসতে চাইলো, ইঁদুরগুলো তাদের অভ্যাস মতোন কাজ করে কিনা, সেটা বের করতে চাইলো। অস্ত্রোপ্রচার করে ইঁদুরগুলোর মেরুদণ্ডের সাথে অসংখ্য বৈদ্যুতিক তার সংযুক্ত করলো তারা। আর তারপর, ইঁদুরটিকে তারা একটা 'টি' আকারের চক্রে নিয়ে বসিয়ে দিলো, যার শেষে তার জন্যে রয়েছে চকলেট।



পুরো চক্রের একপ্রান্তে ইঁদুরটি তারা রাখলো, যেখানে একটি প্রচণ্ড শব্দের তারা এই চক্রের দরজা খুলে যাবে। ইঁদুরটি বুঝতে পারবে, যখন শব্দটি হবে, তখন দরজাটা খুলে যাবে এবং এই চক্রের ভিতর সে তার আরাধ্য চকলেটটি খুঁজে বের করবে। তার নাকে চকলেটের ঘ্রাণ আসবে, কিন্তু তার ধারণাতেই আসবে না, আসলে চকলেটটা কোথায় আছে। 'টি' এর মাথাতে যখন সে চলে

BanglaBook.org

আসবে, সাধারণত সে ডানে চলে যাবে, কিন্তু কিছুই খুঁজে পাবে না, কখনো বা এমনতেই সে কিছুক্ষণের জন্যে চুপ করে থাকবে। অবশেষে কোন কোন ইঁদুর হয়তো তাদের পুরস্কার খুঁজে পাবে, কিন্তু কোন নির্দিষ্ট নিয়মে তো তারা এই পুরস্কার পাচ্ছে না। এটি অনেকটা এমনভাবে হচ্ছে, ইঁদুরটা অলসভাবে সব কাজগুলো করে যাচ্ছে।

কিন্তু ইঁদুরের মাথা থেকে, বৈদ্যুতিক তারগুলো, আমাদের অন্য তথ্য দিচ্ছে। প্রতিবার তার মতিষ্ক চকলেটের সেই ঘ্রাণ অনুযায়ী খুঁজে বেড়ায়, কোথায় আছে সে চকলেট। আস্তে আস্তে তার অভ্যাসে পরিণত হয়, কোথায় থাকতে পারে সেই চকলেট।

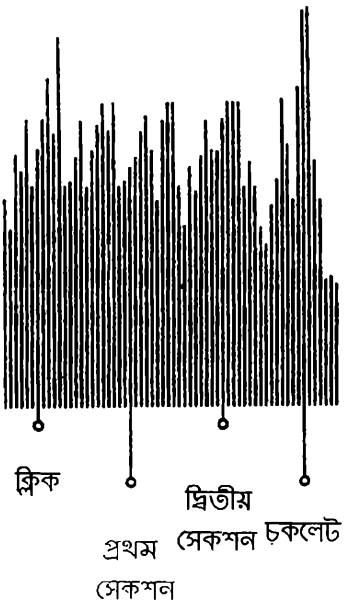
বিজ্ঞানীরা একের পর এক এই একই পরীক্ষা করেই গেল, শতাধিক বার তারা এই একই পরীক্ষা চালিয়ে গেলো। আস্তে আস্তে দেখা গেলো, ইঁদুরটি ভুল করা কমিয়ে দিলো। পক্ষান্তরে তার চকলেট পাওয়ার গতি বেড়ে গেলো। এবং যতোই পরীক্ষার পরিমাণ বাড়তে থাকলো, তার চকলেট পাওয়ার হার ততোই কমে আসতে থাকলো। ফলে ব্যাপারটা এমন দাঁড়ালো, ইঁদুর ভাবনা চিন্তা কমিয়ে দিলো এবং কাজের সহজাত প্রবৃত্তির ফলে দ্রুত চকলেট ধরে ফেলতে পারছে সে। যতোই অনায়সে সে একই পথে যাচ্ছে, ততোই তার চিন্তার হার কমে আসছে।

প্রথমদিকে ইঁদুরটি পুরো চক্রটা ভালভাবে দেখতে চাইলো, বুঝতে চাইলো কোথায় কী আছে। সবগুলো তথ্য একত্রিত করলো তার মস্তিষ্কে। কয়েকবার একই পথে যাওয়া আসা করার ফলে তাকে আর চকলেটের ঘ্রাণকে অনুসরণ করতে হলো না, অনায়সেই সে চকলেট পাওয়ার পথ বাতলে ফেললো। এখন তাকে যা করতে হলো, কত দ্রুত সে তার গন্তব্যে পৌঁছতে পারবে, সেই ব্যাপারটাই এখানে মুখ্য হয়ে দাঁড়ালো। পুরো ব্যাপারটাতে তার চিন্তার জায়গাটা কমে আসলো।

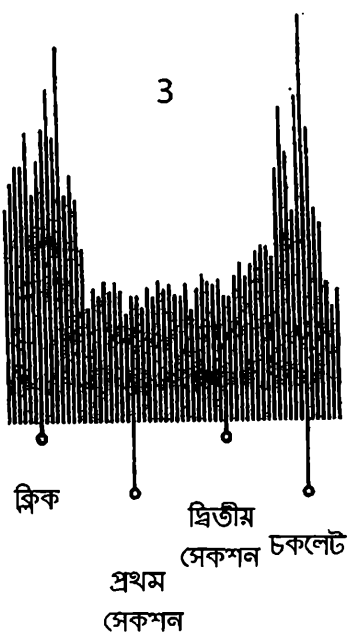
ইঁদুরটিকে এখন যা করতে হচ্ছে, প্রথমে সোজা যাবে, এরপর বামে মোচড় নিয়ে চকলেট দেখবে এবং তা খাওয়া, আর এভাবেই ভেসাল গ্যাংগলিয়া, আমাদের মস্তিষ্ক কাজ করে থাকে। পুরো ব্যাপারটাতে ইঁদুর আস্তে আস্তে দ্রুত কাজটা করতে পারে এবং তার মস্তিষ্কের চিন্তার হার কমিয়ে দেয়। ভেসাল গ্যাংগলিয়া আমাদের সকল অভ্যাস রপ্ত করে ফেলে, এবং মস্তিষ্ককে বিশ্রাম দেয়।

BanglaBook.org

এই ছকচিত্রে আমরা দেখবো, কী করে ইঁদুর প্রথমবার, চক্রের ভিতরে পুরো কাজটা করেছিল। মস্তিষ্কের কাজ এখানে কমই ছিল



এক সপ্তাহ পর, যখন পুরো কাজটা ইঁদুরটার আয়ত্বে চলে আসলো, ইঁদুরের মস্তিষ্কের অবস্থা, চক্রের ভিতর



এই প্রক্রিয়াতে পরপর অনেকগুলা কাজকে একটা অনায়সে প্রক্রিয়ার ভিতর নিয়ে আসে, নিয়ম, আর এভাবেই আমাদের অভ্যাস তৈরী হয়। এরকম আরো ডজন খানেক, কিংবা আরো শতাধিক অভ্যাস প্রতিনিয়ত আমাদের প্রতিদিনকার জীবনযাপনে রয়ে আছে। কিছু খুবই সাধারণ, প্রতি সকালে টুথপেস্ট ব্রাশে দিয়ে দাঁত মাঝার মতোন। কিংবা বাচ্চাদের জামা পরানোর মতোন কিছুটা কঠিন কাজের ক্ষেত্রেও এটি প্রযোজ্য।

আরো এমন অনেক অভ্যাস আছে, যা মিলিয়ন মিলিয়ন বছর ধরে আস্তে আস্তে পরিবর্তিত হয়ে আমাদের কাছে এসেছে। ব্যাপারটা আমরা গ্যারেজ থেকে গাড়ি বের করার সাথেও তুলনা দিতে পারি। প্রথম যেদিন আমরা আমাদের গাড়ি গ্যারেজ থেকে বের করি, বেশ কয়েকবার আমাদের দেখতে হয়েছে, সবকিছু ঠিকঠাক ভাবে হচ্ছে কিনা, তা জানার জন্যে। গাড়িতে বসা, নিজের চেয়ারে বসে সিটবেল্ট লাগানো, জানালা দিয়ে আয়নায় তাকিয়ে গাড়ি ঘুরানো, সবকিছু অনায়সে কয়েকদিন করার পরেই আমাদের কাছে সহজ হয়ে আসে। কয়েকদিন করার পর, কোনদিক লক্ষ্য না করেও গাড়ি বের করা সম্ভব।

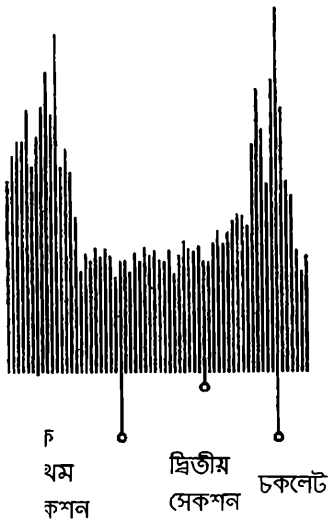
যেমন, এখন যদি অনেকদিন পর কেউ গাড়ি বের করতে যায়, অনায়সেই সে সেই কাজটা করতে পারবে। নিয়মের ভিতর দিয়ে এসেই সে এই কাজটা করতে পারছে এখন।

অভ্যাস কিছু সংরক্ষিত কাজের সমষ্টি। অভ্যাসের ব্যাপারটি হচ্ছে, প্রথমে কাজটা শুরু করে দিলে, বাকি কাজটা আপনাআপনি হয়ে যায়। পূর্বের এই কাজের নিয়ম অনেক সুবিধা করে দেয় আমাদের। একটা অভ্যস্ত মস্তিষ্ক অনেক কাজই সহজ করে দেয়, যেমন, খাবার খাওয়া, কিংবা হাঁটতে বের হওয়া, কিংবা ভিডিও গেম খেলার মতোন কাজও।

কিন্তু সংরক্ষিত মানসিক স্মৃতি মাঝেমধ্যে আমাদের বিপদে ফেলতে পারে, হঠাৎ করে যদি আমরা রাস্তা ভুলে যাই, বা রাস্তার সামনের ঝোপঝাড়ের কথা খেয়াল না থাকে। আর তাই ভেসাল গ্যাংগলিয়ার কাজ হয় কিছুটা চতুরভাবে অভ্যাসের হাত্রে নিজেকে দিয়ে। কোন অভ্যাসের সূচনা বা সমাপ্তিতে এটির উপস্থিতি দেখা যায়।

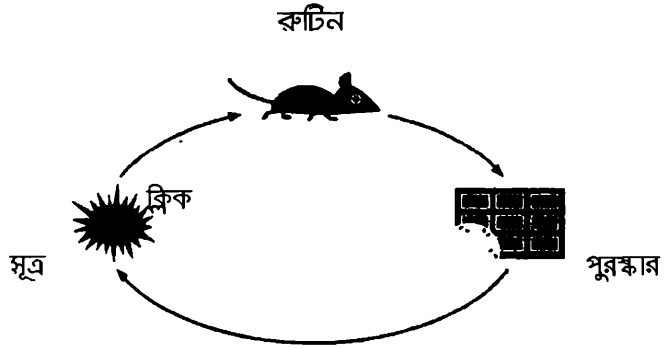
এই ব্যাপারটা আরো ভালভাবে বুঝতে চাইলে রেখাচিত্রের ইঁদুরের স্নায়ুতন্ত্রের কাজের দিকে আমরা লক্ষ্য করতে পারি। আমরা ইঁদুরের কাজের দিকে লক্ষ্য করি, যখন একটা শব্দ হলো, এবং তখন থেকে, যখন সে চকলেট পেয়ে গেলো, এতটুকুন সময়ের কার্যক্রম।

BanglaBook.org



এই রেখাচিত্রে আমরা দেখতে পারছি কখন আমাদের মস্তিষ্ক কোন কাজে অভ্যস্ত হয়ে যায় বা কিভাবে নিয়ন্ত্রণ করে। একটা ইঁদুরের পক্ষে জানা সম্ভব না, এই গোলকধাঁধার অন্যপ্রান্তে কী আছে। আর এই গোলকধাঁধা সমাধান করতে ইঁদুরটার প্রয়োজন একটা 'সূত্র', যেটা দিয়েই সে তার লক্ষ্যে পৌঁছে যাবে। যখনি ইঁদুরটি 'ক্লিক' শব্দ শুনতে পারছে, তখনি সে বুঝতে পারছে, তার আসলে কী করতে হবে। শব্দটি শোনার পরপরই সে তার কাজ শুরু করে দিচ্ছে।

এই পুরো প্রতিক্রিয়াটি তিনটি ধাপে সাধারণত হয়ে থাকে। প্রথমত, এখানে থাকতে হবে একটা সূত্র বা ইঙ্গিত, যেটা আমাদের মস্তিষ্ককে বলবে কোন কাজটা সর্বপ্রথম শুরু করতে হবে। এরপর, এখানে আছে একটা 'রুটিন', যেটার মাধ্যমে আমরা মানসিক বা শারিরীক ভাবে অভ্যস্ত হয়ে যাই। সর্বশেষ, এখানে রয়েছে 'পুরষ্কার', যেটার জন্যেই এই পুরো প্রতিক্রিয়াটি হয়ে থাকে, এবং ভবিষ্যতেও সে তা করে থাকবে



অভ্যাসের চক্র

প্রতিনিয়ত, এভাবেই, সূত্র, রুটিন, পুরষ্কার; সূত্র, রুটিন, পুরষ্কার–এভাবেই চলতে থাকলে সব কাজ অনায়সে হয়ে যাবে। এই সূত্র আর পুরষ্কার একে অপরের পরিপূরক তখনি হবে, যখন আরো ইচ্ছে শক্তি আর চাহিদা বেড়ে যাবে। আর ভাবেই, এম আই টি পরীক্ষাগার বা তোমার মনে জন্মায়, নতুন একটা অভ্যাস।

*****

অভ্যাসই আমাদের প্রধান লক্ষ্য নয়। পরের দুই অধ্যায়ে আমরা এই নিয়ে আলোচনা করবো, কীভাবে অভ্যাস থেকে দূরে থাকা যায়, অভ্যাস পরিবর্তন করা যায় বা রূপান্তর করা যায় অন্য কিছুতে। কিন্তু এই অভ্যাসের প্রাচীর সম্পর্কে আমাদের জানতে হবে, কারণ এটি একটি সত্য উন্মোচিত করে আমাদের কাছে, আর তা হলোঃ যখন কন অভ্যাস আমাদের ঘিরে ধরে, তখন তা আমাদের চিন্তা করার ক্ষমতাকে আস্তে আস্তে বিলুপ্ত করে।

যাইহোক, যখন আমরা অভ্যাস সম্পর্কে জানতে পারি, কীভাবে সেটা কাজ করে– অভ্যাসের প্রাচীর নিয়ে বুঝতে পারি সবকিছু, তখনি অভ্যাসকে নিয়ন্ত্রণ করা সহজ হয়ে আসে। যখনি অভ্যাসের সব কিছু আমাদের আয়তত্বে চলে আসবে, তখনি সম্ভব আবার নতুন করে তা ভেঙ্গে নতুন আরেক অভ্যাসকে রপ্ত করা।

"আমরা ক্রমাগত একটা ইঁদুরের উপর এই পরীক্ষা করতে থাকি, তার অভ্যাস যখন হয়ে যায়, তখন পুরষ্কারের জায়গাটা পরিবর্তন করে দিই," এন গ্রেভিয়েল, এম আই টি এর একজন বিজ্ঞানী, যিনি ভেসাল গ্যাংগলিয়ার উপর বিভিন্ন পরীক্ষা করেছেন। "এরপর, একদিন আমরা পুরাতন জায়গাতে আবারো পুরষ্কার রেখে দিই, এবং দেখা যায়, অনায়সে ইঁদুরটা সে স্থানে গিয়ে চকলেট খেতে পারছে। কিন্তু সমস্যাটা হচ্ছে, আমাদের মস্তিষ্ক আমাদেরকে বলে দেয় না সবসময়, কোনটা আমাদের জন্যে ভাল আর কোনটা আমাদের জন্যে খারাপ, আর তাই আমরা ভাল আর খারাপ অভ্যাসের মধ্যে পার্থক্য খুব কমই বের করতে পারি।"

এই ব্যাখ্যাগুলো এজন্যে দরকার, যেহেতু অভ্যাস পরিবর্তন করা একটি কঠিন কাজ, কিংবা সহজেই আমরা আমাদের খাদ্যভাসে পরিবর্তন আনতে পারি না। একবার যখন আমরা আমাদের খাদ্যভাসে পরিবর্তন আনি, তখন ডোনার্টের বাক্স দেখলেও তা এড়িয়ে চলতে আমাদের মস্তিষ্ক আমাদের বলে। ঠিক এরকম ভাবেই, আমরা যখন আমাদের অভ্যাসের উপর আমাদের নিজের নিয়ন্ত্রণ নিয়ে আসতে চাই, যেমনটা লিসা এলেন তার কায়রো ভ্রমণের সময়ে করেছিল, তখনি

BanglaBook.org

নতুন অভ্যাস আমরা আয়ত্ব করতে পারবো। একবার যখন কেউ তার পুরাতন অভ্যাসকে ছেড়ে থাকা শুরু করবে, তখনি নতুন অভ্যাস সেখানে এসে জায়গা করে নিবে।

এই অভ্যাসের প্রাচীর ছাড়া আমাদের প্রতিদিনকার জীবন অচল। যাদের ভেসাল গ্যাংগলিয়াতে সমস্যা, তারা বলতে গেলে প্রতিবন্ধী হয়ে যায়। তারা তাদের নিত্যকার কাজকর্মই ঠিক মতোন করতে পারে না, যেমন ভাত খাওয়া বা ঘরের দরজা খুলে দেয়ার মতোন সাধারণ কাজ। তারা কোন ব্যবহারে কেমন আচরণ করতে হবে, এই ব্যাপারটাও ধরতে পারে না, বিজ্ঞানীরা এমনটাই বলে থাকে। ভেসাল গ্যাংগলিয়া ছাড়া আমরা প্রতিদিনকার অভ্যাসের নিয়মগুলো নিজেদের জীবন থেকে হারিয়ে ফেলি। আমরা কি ঘুম থেকে উঠে কোন পায়ে আগে জুতো পরবো, তা নিয়ে দ্বিধায় থাকি? কিংবা স্নানের আগে না পরে, কখন দাঁত পরিষ্কার করবো, এই সিদ্ধান্ত নিতে আমাদের কী বেগ পেতে হয় ?

অবশ্যই নয়। এই সিদ্ধান্তগুলো অনায়সে আমাদের মনে চলে আসে। যতক্ষণ পর্যন্ত আমাদের ভেসাল গ্যাংগলিয়া ঠিক আছে, ততক্ষণ পর্যন্ত আমাদের এইসব সাধারণ ব্যাপার নিয়ে কোন প্রকার চিন্তাভাবনা করতে হয় না। (যদিও তুমি যখন ছুটিতে যাও, তখন তোমার দাঁত পরিষ্কার বা জামাকাপড় পরার রুটিনে কিছুটা পরিবর্তন আসতে পারে) ঠিক একই সময়ে, এই চিন্তাভাবনা ছাড়া সিদ্ধান্তগুলো আমাদের জন্যে খারাপও। অভ্যাসের ইতিবাচক দিকের সাথে নেতিবাচক দিকও রয়েছে।

যেমন, ইগ্রিনের ক্ষেত্রেই বলা যায়। অভ্যাস তার জীবন ফিরিয়ে দিয়েছে স্মৃতিভ্রষ্টের পর। এবং তারপর আবার সবকিছুই ছিনিয়ে নিয়ে গিয়েছে।

৩

স্মৃতিশক্তি বিশেষজ্ঞ লেরি স্কয়ার যতোই ইগ্রিনের সাথে থাকা শুরু করেছে, ততোই সে বুঝতে পারছে, কোন না কোন ভাবে ইগ্রিন নতুন অভ্যাস আয়ত্ব করে ফেলছে। ইগ্রিনের মস্তিষ্কের ছবি আমাদের দেখাচ্ছে, সেই আঘাতের পর তার ভেসাল গ্যাংগলিয়া অদৃশ্য। কিন্তু ব্যাপার হচ্ছে, বিজ্ঞানীরা ভেবেই পাচ্ছে না, কী করে ইগ্রিন ইঙ্গিত-রুটিন-পুরস্কার চক্রটা মনে রেখেছে? কী করে ইগ্রিন তার বাসায় ফেরত আসতে পারে বা তার বাসার রান্না ঘর থেকে বাদাম নিয়ে আবার ফেরত আসতে পারে?

ইগ্রিনের নতুন অভ্যাস সম্পর্কে জানতে স্কয়ার তার নতুন আরো পরীক্ষা করতে চাইলো। ১৬টি আলাদা আলাদা বস্তু নিয়ে একটা ত্রিভুজ বানালো সে।

BanglaBook.org

এরপর সে এগুলোকে দুভাগ করে রাখলো, এ এবং বি সেট। প্রতি জোড়াতে একটাই সঠিক কার্ড ছিল।

ইগ্রিনকে বসিয়ে যে কোন একটা কার্ড পছন্দ করতে বলা হলো। এরপর, তাকে জিজ্ঞেস করা হলো, এই কার্ডের নিচে কি সঠিক লেখা কার্ড কিনা। এটাই স্মৃতি শক্তি পরীক্ষার সাধারণ একটা নিয়ম। যদিও এখানে ৮ জোড়া কার্ড আছে, কিন্তু মানুষজন অল্প কয়েক ধাপ পরেই কোন জায়গায় সঠিক কার্ডটি রয়েছে, তা অনায়সে বলে দিতে পারে। বানর ৮-১০ দিনের মধ্যে কোথায় সঠিক কার্ডটি রয়েছে, তা বলে দিতে পারে।

ইগ্রিন কোন বারেই সঠিক কার্ড কোনটি তা বলতে পারে নি, যতবারই তাকে এই পরীক্ষা নেওয়া হোক না কেন। চল্লিশ জোড়া প্রতিদিন দেখে, এভাবে মাসে দুইবার করেও তার স্মরণে রাখা যাচ্ছিলো না, এখানে সঠিক কার্ড কোনটি।

"তুমি কি জানো আজ তোমাকে কেন নিয়ে আসা হয়েছে," কয়েক সপ্তাহ পর একজন চিকিৎসক তাকে জিজ্ঞেস করছে।

"না, আমার জানা নেই," ইগ্রিন বললো।

"আমি তোমাকে কিছু দেখাতে চাইছি, তুমি কি জানো কেন এসব দেখাবো তোমায়?"

"আমি কি এইসব বস্তু কী সেসব আপনার কাছে ব্যাখ্যা করবো, অথবা এসব দিয়ে কী কাজ করা হয়, সেই ব্যাখ্যা দিবো?" ইগ্রিন বললো।

কিন্তু কয়েক সপ্তাহ পর, ইগ্রিনের অবস্থা আগের চেয়ে উন্নতি হয়েছে। ২৮ দিন পর ইগ্রিন শতকরা ৮৫ ভাগ সময়ে সঠিক বস্তুটিই ধরতে পারছিলো। ৩৬তম দিনে, শতকরা ৯৫ ভাগ সময়ে সে সঠিক বস্তুটি নির্ধারণ করতে পারছিলো।

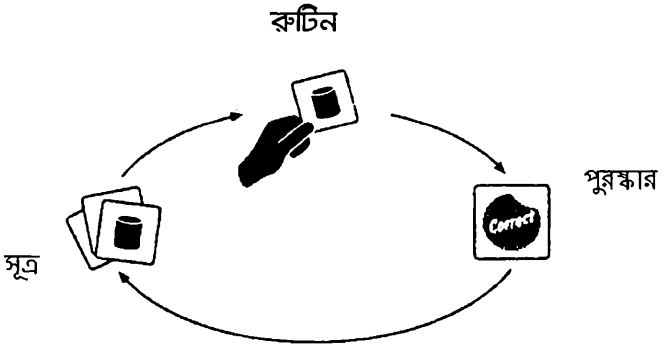
"কী করে আমি এসব বলতে পারছি?" একজনকে ইগ্রিন জিজ্ঞেস করলো।

"তোমার মাথাতে কী ঘুরপাক খাচ্ছে, তা আমায় বলো," গবেষক তাকে জিজ্ঞেস করলো, "তুমি কি তোমার নিজের সাথে কথা বলো? কিংবা কোনকিছু কি তোমার মনে থাকে?"

"না," ইগ্রিন বললো, "অন্যকোথাও বা কোন একভাবে এসব হয়ে যায়"– সে তার মাথা দেখিয়ে বললো, "এবং আমার হাতে সব চলে আসে।"

স্কয়ারের কাছে পুরো ব্যাপারটা গ্রহণযোগ্য মনে হলো। ইগ্রিন তার কাজের একটা 'ইঙ্গিত' প্রকাশ করেছে। এখানে একটা 'রুটিন' কাজ করে, যার মাধ্যমে সে অনায়সে কার্ডের নিচে হাত দিয়ে ফেলে। সবশেষে এখানে রয়েছে একটা 'পুরষ্কার', তার কাজ শেষ হলে, তার চোখের সামনে সঠিক নামের একটা কার্ড ধরা পরে। এভাবেই পুরো চক্রটা শেষ হয়।

BanglaBook.org



ইগ্রিনের অভ্যাসের চক্র

এই পুরো ব্যাপারটা আরো নিশ্চিত হতে, স্কয়ার আরেকটি পরীক্ষার আয়োজন করলো। আবারো সে ১৬টি বস্তু ইগ্রিনের সামনে মেলে ধরলো। সে ইগ্রিনকে অনুরোধ করলো, 'সঠিক' কার্ডটি বের করতে।

ইগ্রিনের কোন ধারণা ছিল না, কোথা থেকে সে শুরু করবে, "হায়, কী করে আমি এটি বের করতে পারবো?" সে জিজ্ঞেস করলো। সে একটি বস্তুর কাছে তার হাত নিয়ে গেলো, এবং উল্টো করে দেখলো। পরীক্ষক তাকে থামিয়ে দিলো। না, সে ব্যাখ্যা করলো। তার কাজ ছিল, এক বরাবর সব কার্ড রাখা, সে কেন তা না করে কার্ডটি উল্টে দেখলো?

"এটা শুধুমাত্র অভ্যাসের জন্যে হয়ে গিয়েছে," ইগ্রিন বললো।

সে এমনটা করতে পারে না। আগের মতোন যখন আবারো সব বস্তু তাকে দেখানো হলো না, নতুন ভাবে সবকিছু দেখানো হলো, কী করে সে এই কাজটি করলো?

এখন সে ব্যাখ্যা দেয়া হচ্ছে। পরীক্ষক এটি বের করতে পেরেছে, যদিও ইগ্রিনের কয়েক সেকেন্ড পরের ঘটনাই মনে থাকে না, তবুও শুধুমাত্র অভ্যাসের ফলেই সে এই কাজটি করতে পেরেছে। এই ব্যাখ্যাটা আমরা তার সকালের হাঁটার ক্ষেত্রেও বলতে পারি। সেই ইঙ্গিত– তার বাসা থেকে কিছুটা দূরে থাকা গাছ, বা চিঠির বাক্স, প্রতিবার তার বাহিরে যাওয়ার পর, এই ব্যাপারগুলো স্মরণ হয়ে গিয়েছে আপনাআপনি। এটি ব্যাখ্যা করে কেন ইগ্রিন ৩/৪বার সকালের নাস্তা করে ফেলে, যদিও তার খিদে পায় না। তার তেয়াল গ্যাংগলিয়াই তাকে বলে দেয়, কোন কাজটা কখন করতে হবে।

এছাড়াও আরো অনেক অভ্যাস ইগ্রিনের জীবনে ছিল, যা আর কেউ লক্ষ্য করে নি। ইগ্রিনের মেয়ে মাঝেমাঝে তার বাসায় যাওয়ার পথে তার বাবার সাথে এক নজর দেখা করে যায়। সে প্রথমে তার বাবার সাথে আলাপ করে, এরপর

BanglaBook.org

রান্নাঘরে মায়ের সাথে কথা বলে আবার বের হওয়ার পথে বাবাকে বিদায় জানিয়ে যায়। ইগ্রিনের বাবা তার মেয়ের সাথে আগের সব আলাপ ভুলে যায় এবং ইগ্রিন তার মেয়েকে চলে যাওয়ার পথে অনেক বকাঝকা করে, কেন তার মেয়ে তার সাথে আলাপ না করেই চলে যাচ্ছে ? এবং এরপর আবার সে অস্থির হয়ে উঠে। তার মনের অবস্থা তখন বলে বুঝানো যাবে না।

"মাঝেমাঝে সে অনেক জোরে চিৎকার করতে থাকে, কিন্তু কে সে এমন করছে," সেটি জিজ্ঞেস করলে সে জবাব দেয়, "সে জানে না, কেন সে এমন করছে, হয়তো সে পাগল, তাই," সে জবাব দেয়। চেয়ার টেবিল ছুড়োছুড়ি করে সে, আবার কিছুক্ষণ পরেই সবকিছু ঠাণ্ডা। এর কিছুক্ষণ পর সে আবহাওয়া নিয়ে আলাপ জুড়ে দিবে। "সবকিছুই ভালভাবে চলছিলো, কিন্তু শেষ হয় হতাশা নিয়ে," ইগ্রিনের স্ত্রী বললো।

স্কয়ার নতুন ভাবে পরীক্ষা করতে চাইলো ইগ্রিনের। যদি ইগ্রিনের স্বাভাবিক অভ্যাসের কোন একটার গোলমাল হয়, তবে পুরো ব্যাপারটাই তালগোল পাকিয়ে যায়। যদি রাস্তার কোন কাজ চলতে থাকে, তবে ইগ্রিন পথ হারিয়ে ফেলে, তার বাসা থেকে যত কাছেই সে থাকুক না কেন, কেউ যদি তাকে বাসার পথ না দেখিয়ে দেয়, তবে সে কিছুতেই আর বাসাতে ফিরতে পারে না। যদি তার মেয়ে দশ সেকেন্ডের জন্যে তার সাথে কথা না বলে চলে যায়, তাতেই সে রাগ করে বসে।

স্কয়ারের পরীক্ষা নিরীক্ষার বিষয় ছিল, কী করে আমাদের মস্তিষ্ক কোন প্রকার মনে না রেখেই সব কাজ শিখে ফেলতে পারে বা করে ফেলে, এই ব্যাপারটা জানা। ইগ্রিন আমাদের দেখিয়ে, অভ্যাস, একই সাথে স্মৃতি এবং কারণ, সবকিছু আমাদের প্রতিদিনকার কাজের ফসল, যা আমরা কোন প্রকার চিন্তাভাবনা ছাড়াই করে থাকি।

*****

ইগ্রিনের অভ্যাসের ব্যাপারে যখন স্কয়ারের প্রথম লেখাটা বের হয়, অভ্যাসের রূপান্তর নিয়ে বিরাট সব কাজ শুরু হয়। ডুয়েক্ হারভার্ড, ইউ সি এল এ, ইয়েল, প্রিন্সটন, ইউনিভার্সিটি অব পেনসেনভিয়াসহ, যুক্তরাষ্ট্র, জার্মানী, নেদারল্যান্ডের অনেক প্রতিষ্ঠান, এমনকি মাইক্রোসফট, গুগোল, মানুষের অভ্যাসের স্নায়ুতান্ত্রিক দিক নিয়ে উৎসাহী হয়ে উঠে। আর এভাবেই তারা তাদের প্রতিষ্ঠানকে আরো বড় করে তুলছে।

গবেষকরা বের করতে পেরেছেন যে, ইঙ্গিত যেকোন কিছুই হতে পারে, টেলিভিশন বিজ্ঞাপন, দিনের যেকোন নির্দিষ্ট সময়, কোন চিন্তার ফসল বা কোন প্রতিষ্ঠানের কিছু নির্দিষ্ট কর্মচারীর মধ্য থেকেও ব্যাপারগুলো ঘটতে পারে।

BanglaBook.org

এবং প্রায় সব পরীক্ষা থেকে গবেষকরা স্কয়ারের আবিষ্কার পেয়েছিল যা সে ইগ্রিনের সাথে থেকে বের করতে পেরেছিল অভ্যাস শক্তিশালী, কিন্তু তা পরিবর্তন করা সম্ভব। আমরা সচেতন ভাবেই সব অভ্যাসকে পরিবর্তন করতে পারি, কিন্তু নিজেদের মতোন করে তৈরি করতে পারি। বেশিরভাগ সময়ে আমাদের মনের অজান্তেই সব হয়ে যায়। কখনো কখনো আমাদের নিজেদের মনের শক্তির চেয়েও এটি শক্তিশালী হয়ে যায়, কিংবা হিতাহিত জ্ঞানশূন্য করে দেয় আমাদের।

এক পরীক্ষায়, গবেষকরা কিছু নেশাজাত দ্রব্যের প্রশিক্ষণপ্রাপ্ত ইঁদুর নিয়েছিল, যেখানে তাদেরকে একটা লীভারে চাপ প্রয়োগ করাটাই তারা অভ্যাসে পরিণত করতে চাইলো। ইঁদুরগুলোকে সবসময় খাবার দিয়েই পুরষ্কার দেয়া হতো। কিন্তু এরপর তারা খাবারের সাথে এমন কিছু মিশিয়ে দিলো যা ইঁদুরগুলোকে দুর্বল করে দিতো, এবং যাতে সেই ইঁদুরগুলো যাতে আর পুরষ্কারের দিকে না যায়, সেটা দেখতে চাইলো গবেষকরা। ইঁদুরগুলো এখন জানে যে খাবার হিসেবে যে পুরষ্কার তাদের জন্যে আছে, তাতে বিষ মিশানো আছে, তবুও তারা এখন আর খাবার খেতে এগুতে বন্ধ করে দিলো কিনা, সেটাই গবেষকরা দেখতে চাইলো। যখন তারা তাদের পুরোনো ইঙ্গিত দেখতে পেলো, আপনাআপনি তারা লীভারে চাপ দিতো এবং পুরষ্কার স্বরূপ খাবার খেয়ে আবারও অসুস্থ হয়ে যেতো। অভ্যাস তাদেরকে থামাতে পারে নি।

একই ব্যাপার আমাদের মানবজীবনের ক্ষেত্রেও প্রযোজ্য। ফাস্ট ফুডের কথাই ধরা যাক। যখন আমাদের শিশুদের খিদে পায়, সারাদিন শেষে আমরা হয় ম্যাকডোনাল্ড বা বার্গার কিং এ গিয়েই আমাদের গাড়ি থামাচ্ছি। সেই খাবারগুলোর বেশ দাম। খেতেও বেশ লাগে আমাদের। কিন্তু, এসব খাবারের চিনি, প্রক্রিয়াজাত মাংস আমাদের স্বাস্থ্যের জন্যে ক্ষতিকর, তাই নয় কি ? কিন্তু তা নিয়ে কি আমরা ভাবছি?

কিন্তু অভ্যাস আমাদের ঘিরে ধরে কিছু জানান দেয়া ছাড়াই। এক গবেষণায় জানা গিয়েছে, ফাস্ট ফুড আমরা কেউই নিয়মিত খেয়ে থাকি না। যা হয়ে থাকে, তা হলো, এক মাসে একবার খাওয়া ফাস্ট ফুড আস্তে আস্তে সপ্তাহে একদিনে, এরপর সপ্তাহে দু'বার, এভাবে অভ্যাসে পরিণত হয় এসব বার্গার তথা ফাস্ট ফুড খাওয়ার অভ্যাসটা। দক্ষিণ টেক্সাস এবং ইয়েল বিশ্ববিদ্যালয়ের গবেষকরা যখন খুঁজে বের করতে চাইলো, কেন আসলে ফাস্ট ফুডে মানুষ আসক্ত হয়ে যায়, তখন তারা দেখলো সেই পুরান নীতি ইঙ্গিত এবং পুরষ্কার ফাস্টফুডে আমাদের আসক্ত করে ফেলে, আমাদের মনের অজান্তেই। তারা একটা অভ্যাসের প্রাচীরে আটকে যায়।

BanglaBook.org

প্রায় প্রতিটি ম্যাকডোনাল্ড বার্গারের দোকান দেখতে একই রকম, আর তাই তারা গ্রাহকদেরকে এটি বুঝাতে সক্ষম হয়েছে, তাদের সব দোকানের খাবারের স্বাদ একই রকম থাকে। প্রতিটি ফাস্টফুডের দোকানে প্রথমেই আমাদের উপহার হিসেবে হয়তো ফেঞ্চ ফ্রাই দিয়ে থাকে, যার স্বাদ আমাদের জিবে এসে ঠেকলেই অন্যরকম এক আনন্দানুভূতি আমরা পেয়ে থাকি। আর এভাবেই অভ্যাসের প্রাচীরে বন্দি হওয়া শুরু।

যাই হোক, তবুও এই অভ্যাস পরিবর্তন করা সম্ভব। যখনি এই রেষ্টুরেন্টগুলো বন্ধ হওয়া শুরু করবে, তখনি আমাদের বাড়িতে খাওয়াদাওয়ার অভ্যাস শুরু হবে। এমনকি একটি ছোট্ট পদক্ষেপও পারে এই কাজে আমাদের সহায়তা করতে। যতক্ষণ পর্যন্ত আমরা এই অভ্যাসের প্রাচীর সম্পর্কে ওয়াকিবহাল না, ততক্ষণ পর্যন্ত আমরা এই প্রাচীর ভেদও করতে পারবো না। অভ্যাসের ইঙ্গিত এবং পুরষ্কার সম্পর্কে যদি আমরা জানতে পারি, আমরা আমাদের রুটিনও পরিবর্তন করতে পারবো।

৪

২০০০ সালের মধ্যে, যখন ইগ্রিন তার অসুস্থতার প্রায় ৭ বছর পার করে ফেলে, এরই মধ্যে সে তার জীবনের একটা সাম্যবস্থা নিয়ে আনে। সে প্রতি সকালে হাঁটতে বের হয়। প্রতিদিন ৭/৮বার খেলেও, যখন যা খেতে চায়, তাকে তাই দেয়া হয়। ইগ্রিনের স্ত্রী জানে, ইগ্রিন ক্রমাগত হিস্টোরি চ্যানেল দেখতেই থাকে, যদিও একই অনুষ্ঠান বারংবার হতেই থাকে। তার এই বোধটুকু নেই, এই অনুষ্ঠান নতুন কি পুরাতন।

যত দিন যাচ্ছে, ইগ্রিনের অভ্যাস ততোই নেতিবাচক দিকে ঝুঁকছে। সে ঘণ্টার পর ঘণ্টা টেলিভেশন দেখে যাচ্ছে, কারণ তার ক্লান্তিবোধ নেই একবিন্দুর জন্যে। তার হৃৎপিণ্ড নিয়ে চিকিৎসকরা কিছু চিন্তিত হয়ে পরেছে। তার চিকিৎসকরা ইগ্রিনের স্ত্রীকে নির্দিষ্ট খাবার খাওয়ানোর জন্যে অনুরোধ করেছিল, কিন্তু ইগ্রিন নাছোড়বান্দা, আর তাই কোন কথাতেই কাজ হচ্ছিলো না। যদিও ফ্রিজ সবজি আর ফলমূলে পরিপূর্ণ থাকে, তবুও ইগ্রিন ডিম বা মাংস খাওয়ার জন্যে উতলা হয়ে থাকে। কোন কিছুই সে খাবে না বলে বসে থাকে, যতক্ষণ না ডিম আর মাংস তাকে না দেয়া হয়। বয়স বাড়ার সাথে সাথে ইগ্রিনের হাড়গোড় আরো নাজুক অবস্থা হতে থাকে, তাই চিকিৎসকরা তার হাঁটাচলার ব্যাপারে আরো সর্তক হতে বলে দিয়েছিল। মনে মনে সে নিজেকে ২০ বছরের একজন যুবক ভাবতো, এবং সেভাবেই সে চলাফেরা করতো।

"আমি আমার পুরো জীবন স্মৃতিশক্তি নিয়ে কাজ করতে পাগল হয়ে থেকেছি," স্কয়ার আমায় বললো। এরপর আমার সাথে ই পি-র দেখা হয়, আমি

BanglaBook.org

বুঝতে পারি, এই স্মৃতি ছাড়াও সে কত্ত ধনী! আমাদের মস্তিষ্কের অনেক ক্ষমতা, এটি ছাড়াও আমরা সুখে থাকতে পারি।

"স্মৃতি ভুলে থাকা কঠিন, যেটি তার বিরুদ্ধে কাজ করছিলো।"

ব্রেভার্লি ইগ্রিনের অভ্যাসের ব্যাপারে আরো সর্তক হতে থাকলো, যেহেতু ইগ্রিনের বয়স বেড়ে যাচ্ছিলো। নতুন কিছু অভ্যাস ইগ্রিনের ভিতরে প্রবেশ করিয়ে সে আগের বদভ্যাসগুলো ছাড়িয়ে নিতে চাইলো। যদি সে ফ্রিজে মাংস না রাখে, তবে ইগ্রিন এই অস্বাস্থ্যকর খাবার থেকে নিজেকে দূরে রাখতে পারবে। ইগ্রিনের আশেপাশে ব্রেভার্লি সালাদ রাখা শুরু করলো, ইগ্রিন নিজের অজ্ঞাতেই সেই সালাদ মুখে দেয়া শুরু করল। আস্তে আস্তে সে মাংসের কথা ভুলে যেতে থাকলো, এবং তার স্বাস্থ্য উন্নতির দিকে গেলো।

এতকিছুর পরও ইগ্রিনের স্বাস্থ্যের অবনতি ঠেকানো যাচ্ছিলো না। এক বসন্তের দিনে, ইগ্রিন টেলিভিশন দেখতে দেখতে চিৎকার করে উঠলো। ব্রেভার্লি কাছে গিয়ে দেখলো ইগ্রিন অচেতন হয়ে আছে। সাথেসাথে সে এ্যাম্বুলেন্স ডেকে আনলো। চিকিৎসক তাকে দেখে জানালো তার বড় ধরণের হার্ট-এ্যাটাক্ট হয়েছে। সেই রাতে কিছুটা উন্নতি হলে সে ঘুমাতে যেতে পারলো। কিন্তু সময় পার হতে উল্টো তার অবস্থার অবনতি হতে থাকে। চিকিৎসা, নার্সরা কিছুতেই তার ব্যাপারে কথা বলতে পারছিলো না।

তার মেয়ে চিকিৎসকদের জানালো, ইগ্রিনকে বসিয়ে চিকিৎসা করানোর চেষ্টা করতে, যদি তাতে কাজ হয়। ইগ্রিনের মেয়ে তাকে গিয়ে এটিও বলতে থাকলো, 'বাবা, তুমি চিকিৎসাবিজ্ঞানের জন্যে অনেক বড় কাজ করছ।' এই কথাতে কাজ হতে শুরু করলো। দু'দিন পর, ইগ্রিনকে যা বলা হতো, সে সে অনুযায়ী কাজ করতে শুরু করলো। এক সপ্তাহ পর সে বাড়ি ফিরে আসলো।

এরপর, ২০০৮ সালে নিজের শোওয়ার ঘরের সামনে, আগুনে তাপ পোহানোর জায়গার কিছু কাছে, সে পরে গিয়ে নিজের পশ্চাৎদেশ ভেঙ্গে ফেললো। হাসপাতালে, স্কয়ার এবং তার সঙ্গীরা কিছুটা আতঙ্কিত ছিল, যদি ইগ্রিন এখন কোথায় আছে, তা নিয়ে অনেক চিল্লাফালা শুরু করে, তখন কী হবে। তাই তারা তার বিছানার পাশেই সে কেন এখন এখানে আছে তা লিখে রাখলো। তার ছেলেমেয়ে পরদিন তাকে দেখতে আসলো।

এই অবস্থাতেও ইগ্রিন উদ্বিগ্ন হয় নি। এতকিছু হলেওতাকে দুশ্চিন্ত লাগছিলো না। 'মনে হচ্ছিলো, এখানেই যেনো তার থাকার কথা,' স্কয়ার বললো। "আজ ১৫ বছর হলো, সে তার স্মৃতিশক্তি হারিয়ে ফেলেছে। তার মস্তিষ্কের এমন কিছু চলে গিয়েছে, যা চলে গিয়েও তার যেনো কিছুই যায় আসে না।"

BanglaBook.org

ব্রেভার্লি প্রায় প্রতিদিনই হাসপাতালে আসতো। "আমার দীর্ঘ সময় তার সাথে আলাপ হতো," ব্রেভার্লি বললো। "আমি সবসময় তাকে বলতাম, আমি তাকে ভালবাসি, সে আমায় যা দিয়েছে, আমার সন্তান, আমাকে একটি সুন্দর জীবন, সবকিছুর জন্যে তার কাছে আমি কৃতজ্ঞ। আমি তাকে অনেক ছবি দেখিয়ে পুরনো দিনের কথা বলতাম। আজ প্রায় ৫৭ বছর হয়ে গেলো আমাদের বিয়ে হয়েছে, এর মধ্যে ৪২ বছর আমরা দু'জন দু'জনাকে অনেক বেশি চিনতাম। মাঝেমাঝে আমার খুব কষ্ট হয়, আমার পুরোনো জীবন, সেই আগের স্বামীকে ফিরে পেতে মনে চায়। কিন্তু এই ভেবে আমার ভাল লাগে, অন্তত সে তো ভাল আছে।"

কয়েক সপ্তাহ পর, ইগ্রিনের মেয়ে তাকে দেখতে আসলো। "তোমার কী পরিকল্পনা?" ইগ্রিন তার মেয়েকে জিজ্ঞেস করলো। ইগ্রিনের মেয়ে তাকে ঘরের বাহিরে খোলা জায়গায় ঘুরতে নিয়ে গেলো। "আজকের দিনটি অনেক সুন্দর।" ইগ্রিন বললো। "অনেক বেশি সুন্দর, তাই না?" ইগ্রিনের মেয়ের ছেলেমেয়েরা বাহিরে কুকুরছানার সাথে খেলছিলো তখন। ইগ্রিনের মেয়ে ভেবেছিল, তার বাবা খুব দ্রুতই আবার বাড়ি ফিরে যেতে পারবে। সন্ধ্যা হয়ে আসছে। ইগ্রিনকে সে ঘরের ভিতরে নিয়ে যেতে চাইলো।

ইগ্রিন তার দিকে একবার তাকালো।

"আমি নিজেকে খুব সৌভাগ্যবান ভাবি, কারণ, আমার তোমার মতোন একটি মেয়ে আছে," সে বললো। ইগ্রিনের মেয়ে কান্নায় ভেঙ্গে পরলো। শেষ কবে তার বাবার মুখে এমন মিষ্টি কথা সে শুনেছিলো, তার জানা নেই।

"আমিও নিজেকে সৌভাগ্যবতী ভাবি কারণ তুমি আমার বাবা," ইগ্রিনের মেয়ে তাকে জানালো।

"উফ, কী সুন্দর একটা দিন," ইগ্রিন বললো। "আজকের আবহাওয়া নিয়ে তোমার কী মতামত?"

সেদিন রাত ১টা। ব্রেভার্লির ফোন বেজে উঠলো। ইগ্রিনের চিকিৎসক জানালো, ইগ্রিনের আবারো বড় ধরণের হার্ট এ্যাটাক্ট হয়েছে, এবং চিকিৎসকরা সর্বাত্মক চেষ্টা করেছে তাকে বাঁচিয়ে রাখতে, কিন্তু সে আর আমাদের মাঝে নেই। চিরদিনের জন্যে সে হারিয়ে গিয়েছে। তার মৃত্যুর পর, তার মস্তিষ্ক শত শত বিজ্ঞানী, গবেষকদের কাজে লাগবে।

"আপনি জেনে খুশি হবেন, সে বিজ্ঞানকে কী পরিমাণ সাহায্য করছে, তা বলাই বাহুল্য," ব্রেভার্লি আমায় বললো। "আমাদের বিয়ের পর সে আমায় বলেছিল, সে এমন কিছু করতে চায়, যাতে সে স্মরণীয় হয়ে থাকতে পারে। এবং সে তাই করেছে। সে সব কথার কিছুই আর তার মনে ছিল না, কখনোই না।"

BanglaBook.org

(২)

আকাঙ্ক্ষিত মস্তিষ্ক
কী করে নতুন অভ্যাস করতে হয়

১৯৯০ সালের কোন একদিন, ক্লাউড সি হপকিন্স নামের এক আমেরিকান, তার আরেক বন্ধুর সাথে নতুন এক ব্যবসায়িক চিন্তার কথা বললেন। তার বন্ধু তাকে একটি নতুন পণ্য দেখালো, যেটি বাজারে অবশ্যই বিশাল তোলপাড় করতে পারে। সেটি ছিল একটি টুথপেস্ট, 'পেপসোডেন্ট'। তাদের মাথাতে জমি নিয়ে বিনিয়োগ সহ আরো অনেক পরিকল্পনা ছিল, কিন্তু তারা এই পণ্য নিয়েই কাজ করতে চাইলো। সেই বন্ধু হপকিন্স এর কাছে বিজ্ঞাপনের বুদ্ধি চাইলো।

সেই সময়টাতে বিজ্ঞাপন জগতে হপকিন্সের অনেক নাম ডাক ছিল। হপকিন্স এমন কিছু বিজ্ঞাপন বানিয়েছিল, যা আর সবাই দেখেও দেখতো না তাদের পণ্যের বিজ্ঞাপনের ক্ষেত্রে। সে 'এই ঢেউয়ের মাঝে বাঁচো' এই স্লোগানে একটি বিয়ারের বিজ্ঞাপন করেছিল, বিয়ারটির নাম ছিল স্কিটলজ বিয়ার। সাবানের বিজ্ঞাপনে সে সব্বাইকে বলে বেড়াতে শুরু করলো, এই সাবান ক্লিওপেট্রা ব্যবহার করতো, যদিও অনেক ইতিহাসবিদ তাকে বাঁধা দিতে চাইছিল, কিন্তু ততদিনে সে লক্ষ লক্ষ মহিলার কাছে এই সাবান বিক্রি করে ফেলেছে। অনেক অজানা পণ্য, যেমনঃ কুয়াকার গম, গুডইয়ার টায়ারস, বিসেল কার্পেট ক্লিনার, ভ্যান ক্যাম্পস পর্ক এন্ড বিন্স– এমন আরো অনেক পণ্যের দারুণ সব বিজ্ঞাপনের কারিগর ছিল সে। 'আমার বিজ্ঞাপন জীবন' এই নামের বইটিও একটা সময়ে সবচেয়ে বেশি বিক্রিত বইগুলোর একটি হয়েছিল। একটা সময়ে বিজ্ঞাপন বানিয়ে তার এতোই অর্থ হয়ে গিয়েছিল, তা খরচ করার জায়গা সে খুঁজে পেতো না।

ক্লাউড হপকিন্স ক্রেতার নতুন অভ্যাস গড়ে দেয়ার ক্ষেত্রে সবচেয়ে বেশি ভূমিকা পালন করে থাকেন। তার এই নিয়মগুলো পরবর্তীতে বিভিন্ন প্রতিষ্ঠান, শিক্ষার্থী, রাজনীতিবিদ, বিভিন্ন প্রতিষ্ঠানের বড় বড় মানুষদের কাজে লেগেছে। এমনকি আজকের দিনেও হপকিন্সের সব চিন্তাভাবনা আমাদের প্রতিদিনকার কাজে লাগে। উনার নিয়মই বলা যায় নতুন রুটিন তৈরির বাইবেল।

BanglaBook.org

যাই হোক, যখন হপকিন্সের বন্ধু তাকে পেপসোডেন্ট নিয়ে বললো, তিনি অত একটা আগ্রহ দেখায় নি। আমেরিকানরা তাদের দাঁতের ব্যাপারে অত বেশি সচেতন নয়, এমনটাই সে যুগে দেখা যেতো। দেশের বেশিরভাগ মানুষকেই দেখা যেতো প্রক্রিয়াজাত খাবার কিনে খেতে। প্রথম বিশ্বযুদ্ধের সময়কালে যখন সরকার নতুন অনেক মানুষকে সেনাবাহিনীতে নিতে চাইলো, তখন অফিসাররা দেখতে পারলো, বেশিরভাগ মানুষই তাদের তাদের ব্যাপারে অত বেশি সচেতন নয়, ফলে বেশিরভাগের দাঁতের চিকিৎসা করতে বাধ্য হলো তারা।

হপকিন্স জানতো, টুথপেস্ট কেনার মতোন মন মানসিকতা এখনো তাদের গড়ে উঠে নি। তবুও হপকিন্স তার বিক্রয়কর্মী রাখলো, যে সবার ঘরে ঘরে গিয়ে টুথপেস্ট বিক্রি শুরু করলো।

কিন্তু সমস্যাটা হচ্ছে, খুব মানুষই টুথপেস্ট কিনতে চাইলো, কারণ, বেশিরভাগ মানুষই তখন টুথপেস্ট ব্যবহারে অভ্যস্ত ছিল না।

আর তাই হপকিন্স কিছুটা চিন্তা করে তার বন্ধুর প্রস্তাব বাদ দিয়ে দিলো। সে সাবান আর অন্যান্য পণ্যে মন দিতে থাকলো, "আমি কখনো ভাবি না, টুথপেস্ট কেউ ব্যবহার করতে পারে," নিজের আত্মজীবনীতে তিনি এই কথাটি লিখেছিলেন। তারপরও তার বন্ধু নাছোড়বান্দা ছিল। সে হপকিন্সের পিছু ছাড়লোই না।

"সে একমত হলো বিজ্ঞাপনটি করার, যদি তাকে ৬মাসের সময় দেয়া হয়," হপকিন্স লিখে ছিল। তার বন্ধু রাজি হলো।

সেটাই ছিল হপকিন্সের জীবনের সবচেয়ে বুদ্ধিমান সিদ্ধান্ত।

পরবর্তী ৫ বছরের মধ্যে হপকিন্স পেপসুডেন্টকে শুধুমাত্র আমেরিকানদের মধ্যেই নয়, সারা বিশ্বের সবচেয়ে জনপ্রিয় পণ্যে পরিণত করলো। দেখা গেলো, শের্লি টেম্পেল থেকে কার্ল গ্যাবেল, সব্বাই 'পেপসুডেন্টের হাসি' দিচ্ছে। ১৯৩০ সালের মধ্যে দেখা গেলো, পেপসুডেন্ট চায়না, দক্ষিণ আফ্রিকা, ব্রাজিল, জার্মানি, এবং বলতে গেলে সারা পৃথিবীতেই তার পণ্য বিক্রি করে ছাড়লো। এক যুগ পরে দেখা গেলো, অর্ধেকেরও বেশি আমেরিকানের জীবনাভ্যাসে দাঁত মাজা যুক্ত হয়েছে।

এই সাফল্যের কারণ অনেক পরে হপকিন্স সবাইকে জানিয়েছিল, সে পণ্য বিক্রির ক্ষেত্রে একটি সূত্র এবং তার সাথে একটি পুরষ্কারের ব্যবস্থা রেখেছিলেন, আর তাতেই বাজিমাৎ। এই পদ্ধতিতেই ভিডিও গেইম বিক্রেতা, খাবারের দোকানদার, হাসপাতাল কিংবা কোটি কোটি বিক্রেতার দল সারা পৃথিবী জুড়ে কাজ করে যাচ্ছে। ইগ্রিন পাউলি আমাদের অভ্যাসের প্রাচীর সম্পর্কে শিখিয়েছিল, কিন্তু ক্লাউড আমাদের দেখিয়ে নতুন অভ্যাসকে কীভাবে রপ্ত করতে হয়।

BanglaBook.org

তাহলে, হপকিন্স আসলে কী করেছিল?

সে একটি আকাঙ্ক্ষা তৈরি করেছিল। সেই আকাঙ্ক্ষা, যেটা কোন সূত্রে বা পুরস্কারের মাধ্যমে গতি পায়। সেই আকাঙ্ক্ষাই অভ্যাসের প্রাচীরে আমাদের বন্দি করে ফেলে।

*****

পুরো কর্মজীবনে, ক্লাউড হপকিন্স একটি ব্যাপারই সবসময় করতে চেয়েছিলেন, তা হলো, গ্রাহককে সহজেই তার পণ্য ব্যবহার নিশ্চিত করা। সে কুয়াকার গম বিক্রি করেছিল সকালের নাস্তা হিসেবে, এবং উনি এটা বলেছিলেন, এটি সারাদিনের শক্তি জোগাবে গ্রাহককে, কিন্তু তা শুধু সকালে খেলেই চলবে। হাড়ের ব্যাথা, ত্বকের সমস্যা, মেয়েলী সমস্যা, সবকিছুর সমাধানের বিজ্ঞাপন বানাতো হপকিন্স, এতটুকুই তিনি প্রচার করতেন, সবকিছুর সমাধান আছে, যদি সে শুরুতেই সমাধানের পথ খুঁজে বের করতে পারে। পরবর্তীতে দেখা গেলো, মানুষজন তার পণ্য ব্যবহার করছে, সবকিছুর সমাধান হিসেবে।

পেপসুডেন্টের ক্ষেত্রে, হপকিন্স এমনকিছু করতে চাইলো, যার ফলে মানুষজন প্রতিদিন তার পণ্য ব্যবহার করবে। অনেকগুলো মেডিকেলের বই নিয়ে সে বসে পরলো পড়তে, 'সবগুলো বইই ছিল নিদারুণ বেদনার', অনেক পরে এমনটাই সে লিখেছিল। বইগুলো থেকে যে একটা ব্যাপারই তার কাজে আসলো, তা হলো 'ফ্লিম' এই শব্দটাই তার মাথায় দারুণ এক বুদ্ধি এনে দিলো। এই 'ফ্লিম' নিয়েই সে কাজ করতে চাইলো।

ফ্লিম নিয়ে কাজ করতে গিয়ে হপকিন্স বুঝতে পারলো, অনেকের দাঁতের উপরেই এই ফ্লিম অংশ দেখা যায়, যদিও তারা এই নিয়ে বিন্দু মাত্র চিন্তিত নয়। খাওয়ার পরে দাঁত ঠিকমত পরিষ্কার না করলে এমন একটা আস্তরণ সাধারণত হয়ে থাকে। মানুষজন এই ব্যাপারটা নিয়ে কেন চিন্তিত নয়, এটি তিনি বের করতে গিয়ে যে উত্তরগুলো পেয়েছিলেন আপেল খেয়ে এই আস্তরণ সরিয়ে ফেলা যায়, বা ব্রাশ করে, বা আঙুল দিয়ে দাঁতের উপর এই আস্তরণ সরিয়ে। টুথপেস্ট এই আস্তরণ সরিয়ে ফেলার ক্ষেত্রে কোন ভূমিকা রাখে না। এমনকি অনেক বিখ্যাত সব ডেন্টিস্ট এটিও বলেছিলেন, দাঁতের যত্নে পেপসোডেন্টের কাজ আসলে কিছুই না।

কিন্তু কিছুই হপকিন্সকে দমিয়ে রাখতে পারে নি। কী করে, এখানে একটি অভ্যাস ঢুকিয়ে দেয়া যায়, সে চিন্তায় তিনি মশগুল ছিলেন। এরপর দেখা যায়, সারা শহর পেপসোডেন্টের বিজ্ঞাপনে ছেয়ে গিয়েছে।

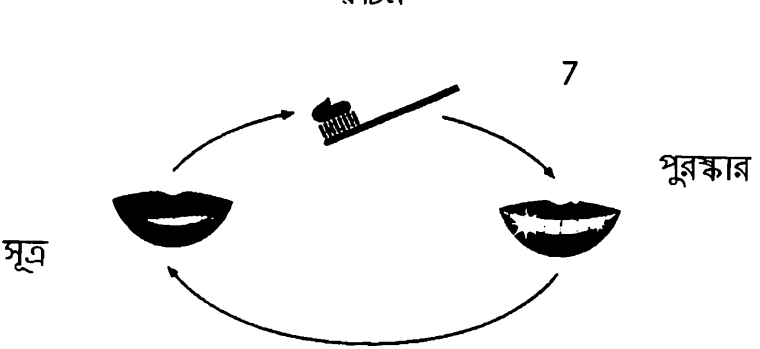
BanglaBook.org

'দাঁতের উপর নিজের জিহ্বা নিয়ে দেখুন,' বিজ্ঞাপনের বলছে, 'আপনি পরদের আস্তরণ বুঝতে পারবেন, এই পরদ আপনার দাঁতের রং পরিবর্তন করে ফেলে, এবং আরো অনেক ক্ষতির কারণ।

'আশেপাশে কতজনের সুন্দর দাঁত আপনার নজরে আসে, 'আরেকটি বিজ্ঞাপনের অংশ, হাস্যোজ্জল এক বিজ্ঞাপনে,' কোটি মানুষ আজ দাঁতের যত্নে এটি ব্যবহার করছে। কেন আজো অনেক মহিলার দাঁতের উপর এমন পরদের আস্তরণ? পেপসোডেন্ট এই পরদ দূর করে দেয়!'

যে ইঙ্গিত এখানে ব্যবহার হয়েছে, পরদ পরা দাঁত, সারাবিশ্বেই যা কেউ এড়িয়ে যেতে পারে না। কাউকে বলা তার দাঁতের ভিতর দিয়ে জিহ্বা দিয়ে পরীক্ষা করতে, এবং যখনই পরীক্ষা করতে যাচ্ছে, তাদের সামনে সেই পরদের আস্তরণের অনুভব এসে হাজির হচ্ছে। হপকিন্স বহুবছর ধরে আছে এমন একটা ব্যাপারই নতুন করে আবিষ্কার করলো, এবং বিজ্ঞাপন দিয়ে মানুষকে এটি বুঝাতে চাইলো, পেপসোডেন্ট দিয়ে তারা এই ব্যাপারটা দূর করতে পারে।

পুরষ্কারের ক্ষেত্রে হপকিন্স যা বের করলো, সেটি তো আরো আকর্ষণীয়, কে না সুন্দর হতে চায়? কে সুন্দর একটি হাসির অধিকারী হতে চায় না? এবং যখন খুব সহজেই এমন হাসি আমরা পেতে পারি, শুধুমাত্র পেপসোডেন্ট ব্যবহার করে?



হপকিন্সের আবিশকার,
পেপসোডেন্টের অভ্যাসের চক্রের ক্ষেত্রে

এই বিজ্ঞাপন টেলিভিশনে যাওয়ার এক সপ্তাহ অতিবাহিত হলো। এরপর আরেক সপ্তাহ চলে গেলো। তৃতীয় সপ্তাহে এই চাহিদা সর্বোচ্চ পর্যায়ে দেখা দিলো। এত বেশি অর্ডার আসতে থাকলো যে পেপসোডেন্ট কর্তৃপক্ষ তা দিতে

হিমশিম খেলো। তিন বছরের মাথায় পেপসোডেন্ট দেশের সীমারেখা পার করে বিদেশেও বিক্রি শুরু করে দিলো, এবং হপকিন্সকে জার্মান, স্প্যানিশ, চাইনিজ ভাষাতেও বিজ্ঞাপন বানাতে হলো। এক যুগের মাথায় দেখা গেলো, পেপসোডেন্ট সবচেয়ে বেশি বিক্রিত পণ্যের তালিকায় পৃথিবীতে এক নম্বরে চলে এসেছে, এবং টানা তিরিশ বছর ধরে দেখা গেলো সবচেয়ে বেশি বিক্রিত টুথপেস্টের ক্ষেত্রে পেপসোডেন্টের নামা এসেছে।

পেপসোডেন্ট বাজারে আসার আগে মাত্র ৭ শতাংশ আমেরিকান তাদের দৈনন্দিন জীবনে টুথপেস্ট ব্যবহার করতো। এক যুগ পর, হপকিন্সের এতসব বিজ্ঞাপনের ফলে দেখা গেলো এই হার ৬৫ শতাংশে গিয়ে ঠেকলো। দ্বিতীয় বিশ্বযুদ্ধের ক্ষেত্রে দেখা গেলো, দাঁতের সমস্যা আছে, এমন মানুষের সংখ্যা অনেক কমে এসেছে।

'পেপসোডেন্টের বিজ্ঞাপন করেই আমি কোটি কোটি ডলার কামিয়েছি,' কিছুদিন আগে পেপসোডেন্ট নিয়ে লিখতে গিয়ে হপকিন্স এমন কথা লিখেছিল। কীভাবে তা সম্ভব হলো, বলতে গিয়ে তিনি বলেন, 'মানুষের মনস্তাত্ত্বিক বিষয় সম্পর্কে পড়াশুনা করা'। এই মনস্তাত্ত্বিক ব্যাপারে দু'টো দিক আছে :

প্রথমত, খুবই সহজ একটি সূত্র বের করা,

দ্বিতীয়ত, পুরস্কার সম্পর্কে স্পষ্ট ধারণা দেয়া।

আপনি যদি এই দু'টো ব্যাপারে সঠিক ধারণা রাখেন, তবে আপনি নিজেই নিজের কাজে আশ্চর্য ফল দেখতে পাবেন। তাহলে এখানে ছিল একটি সূত্র দাঁতের উপর আস্তরণ বা ফ্লিম এবং একটি পুরস্কার চমৎকার দাঁত সবই হবে যদি একটি রুটিন আমরা নিয়মিত অনুসরণ করতে পারি। এমনকি আজকের দিনেও, হপকিন্সের এই নিয়ম বিভিন্ন মার্কেটিং এর বইতে পড়ানো হয়, এবং সব্বাই এই নিয়মই চলে চলেন।

এই নিয়ম হাজারো মানুষ প্রতিদিন মেনে চলছে, যদিও তারা এই সম্পর্কে অত বেশি ওয়াকিবহাল না। অনেক প্রতিষ্ঠিত সফল মানুষের উপর পরীক্ষা করে দেখা গিয়েছে, বেশিরভাগ ক্ষেত্রেই তারা একটি সূত্র বের করেন, এই অনুযায়ী তারা কাজ করেন, এবং দিনশেষে দেখা যায়, তারা বেশ ভাল একটি পুরস্কার ঘরে তুলতে পারেন। খাদ্যাভ্যাসে পরিবর্তনের ক্ষেত্রেও এই কথাটি প্রযোজ্য, শুরুতে এমন কিছু একটা সূত্র ধরে এগুতে হবে, এবং তার ফলপ্রসূতে সে পাবে ছোট ছোট পুরস্কার।

'আজকের দিনে, বিজ্ঞাপন বিজ্ঞানের গবেষণার ক্ষেত্রেও ব্যবহার করা যেতে পারে,' হপকিন্স লিখেছিলেন। 'বিজ্ঞাপনই পারে মানুষকে নতুন এক অভ্যাসে নিয়ে যেতে, এরচেয়ে নিরাপদ ব্যবসা আর কী হতে পারে!'

BanglaBook.org

এই কথাতে হয়তো কিছুটা অহংকার ছিল। যদিও আজকের দিনে হপকিন্সের এই দু'টো নিয়মই যথেষ্ট নয়। এখানে আরেকটি নিয়ম লুকিয়ে আছে, যা হপকিন্স নিজেও জানতেন না, যে এমন কিছু থাকতে পারে। এই কারণটাই আমাদের জানায় কী করে একটা ডোনার্টের বাক্স আমরা ছেড়ে চলে আসতে সহজে পারি না, বা প্রতিদিন সকালের ব্যায়াম কী করে কাজে দেয় না।

২

বিজ্ঞাপনের কিছু মানুষজন, বিজ্ঞানী মিলে এক রুদ্ধদ্বার ঘরে বসে আছে। প্রোক্টর অ্যান্ড গ্যাম্বল, এই প্রতিষ্ঠানের আহবানে আজ তারা এখানে মিলিত হয়েছেন। সবার সামনে একজন মহিলার সাক্ষাৎকার আছে, যিনি ৯টি বিড়ালের মালিক, যার কথাগুলো সবাই পড়ছেন।

একটা সময়ে একজন সবার মনের কথা বলে উঠলো।

"যদি আমাদের সবার চাকরি চলে যায়, তখন কী হবে?" সে বলে উঠলো। "তাহলে কী নিরাপত্তা কর্মী এসে আমাদের ঘাড় ধরে বের করে দিবে কিংবা এমনকিছু করার আগে আমাদের সর্তক করে দিবে?"

"আমার জানা নেই," আরেকজন বললো। ক্লান্ত চোখে তিনি বললেন, "আমার মনে হয় না এমন কিছু আমাদের সাথে ঘটবে। তারা বলেছিল, এই প্রজেক্টটা আমাদের আরো উপরের পদে নিয়ে যাবে।"

১৯৯৬ সাল ছিল সে সময়, এই টেবিলের আশেপাশে, এই ঘরের সবাই হপকিন্সের কথাগুলো নিয়েই ভাবছিলো। তারা পৃথিবীর অন্যতম বড় একটি প্রতিষ্ঠান ছিল, তাদের পণ্য সারা পৃথিবীতেই ছড়িয়ে ছিটিয়ে রয়েছিল। এই প্রতিষ্ঠান তাদের পণ্য বিক্রির ক্ষেত্রে সত্যিই প্রশংসার দাবিদার ছিল। কাপড় ধোয়ার পাউডার বিক্রির ক্ষেত্রে প্রথম সারির প্রতিষ্ঠান তারা ছিল। তাদের প্রতি বছরের আয় ছিল ৩৫ মিলিয়ন ডলারের উপর।

কিন্তু তবুও, সিম্পসনের এই দল আজ নাকানিচুবানি খাচ্ছে তাদের নতুন পণ্য বিক্রির ক্ষেত্রে। তাদের প্রতিষ্ঠান মিলিয়ন ডলার ব্যয়ে নতুন একটা স্প্রে তৈরি করেছে যা দিলে যেকোন কাপড়ের দুর্গন্ধ চলে যাবে, কিন্তু এই ঘরের গবেষকদের কোন ধারণাই নেই, কীভাবে মানুষ এই পণ্যটি কিনবে।

তিন বছর আগে, পি অ্যান্ড জি এর একজন গবেষক এই কেমিক্যাল আবিষ্কার করেছিলেন। সেই রসায়নবিদ একজন ধূমপায়ী ছিলেন। তার জামাকাপড় থেকে সিগারেটের ময়লা ফেলার এস্ট্রের মতোন গন্ধ বের হতো। একদিন কাজ শেষে সে যখন বাড়ি ফিরলো, তার স্ত্রী তাকে জিজ্ঞেস করলো,

"তুমি কি ধূমপান ছেড়ে দিয়েছো?"

BanglaBook.org

"নাহ," সে বললো। তার স্ত্রী বহুদিন ধরে তাকে ধূমপান ছেড়ে দিতে বলছিলো। কিন্তু কোন কিছুতেই কিছু হচ্ছিলো না।

"কিন্তু আজ তোমার শরীর থেকে সিগারেটের কোন গন্ধ আমি পাচ্ছি না," সে বললো।

তারপরদিন সে তার ল্যাবে গিয়ে আগের দিনের বানানো 'এইচ পি বি সি ডি 'এর সাথে আরো অনেক কিছু মিশিয়ে পরীক্ষা করলো। এরপর সে অনেকগুলো বিভিন্ন ধরণের কাপড় সংগ্রহ করলো, যেমন কুকুর লালনপালন করে এমন মানুষের কাপড়, সিগারেট খায় এমন মানুষের কাপড়, ময়লা কাপড়সহ আরো অনেক কিছু। যখনি সে 'এইচ পি বি সি ডি' সেইসব কাপড়ে দিলো, সব দুর্গন্ধ চলে গেল সাথে সাথে।

তার আবিষ্কার যখন সে অন্যদের দেখালো, সকলে অবাক হলো। মার্কেটিং এর মানুষজন বললো, মানুষ আজকাল এমনকিছু যায়, যাতে দুর্গন্ধ চলে যাবে, নাক আলাদাভাবে ঢাকতে হবে না। অনেকের সাক্ষাৎকার নেওয়ার পর জানতে পারলো তারা, এদের মধ্যে অনেকে তাদের জামাকাপড় বাহিরে ফেলে দেয়, কারণ, তারা আর সেই কাপড় ধোয়ার ব্যাপারে যেতে চাইতো না, কিংবা ব্যবহার করতেই তাদের ঘৃণা লাগতো।

পি অ্যান্ড জি, এই 'এইচ পি বি সি ডি' নিয়ে একটি বিশাল প্রজেক্ট বানাতে চাইলো। অনেক কাঠখোড় পুড়িয়ে তারা এমন কিছু একটা বানালো, যার নেই কোন রং, কিন্তু তা জামাতে দেয়া মাত্র আগের সেই বাজে গন্ধ আর রইলো না। এই প্রযুক্তি এতোটাই আকর্ষণীয় ছিল যে নাসা পর্যন্ত এই স্প্রে তাদের স্পেসশিপের ভিতর ব্যবহার করা শুরু করলো। এই স্প্রে এর সবচেয়ে আকর্ষণীয় দিক হলো, এই স্প্রে দামে সস্তা, কোন চিহ্ন থাকে না। যেকোন কাপড়ে সহজেই এই স্প্রে ব্যবহার করে দুর্গন্ধ মুক্ত করা যেতে পারে। পি অ্যান্ড জি এখন কোটি কোটি ডলার আয় করতে পারবে, শুধুমাত্র সঠিক বিজ্ঞাপন শক্তি ব্যবহার যদি তারা কাজে লাগাতে পারে।

তারা এই স্প্রে এর নাম দিলো 'ফ্যাব্রিজ'। সিমসন নামের একজন গণিতবিদকে তারা বাজার পরীক্ষার লোকজনের সাথে বসিয়ে দিলো। সিমসন ছিল অনেক স্মার্ট একজন মানুষ, সে ধূমপায়ী ছিল, এমনকি ম্যাকডোনাল্ডেও সে বার্গার খেতো, আস্তে আস্তে কিন্তু দৃঢ় মনোবল নিয়ে সে আলাপ করতো। পি অ্যান্ড জি-তে যোগ দেয়ার আগে সে ওয়াল স্ট্রিটে কাজ করতো। প্রথমে সে এই কাজে আগ্রহ না দেখালেও, ফ্যাব্রিজের সব কিছু দেখে সে কাজে আগ্রহ প্রকাশ করেছিল। এমনকিছু সে গ্রাহকের বাজারের ব্যাগে যোগ করতে চাইলো, যা গ্রাহক আগে কখনো করে নি। কিন্তু কীভাবে সে এই কাজটি করবে ?

BanglaBook.org

সিমসন এবং তার সহযোগীরা শুরুতে কিছু শহরে এই পণ্যটি বিক্রি করতে চাইলো– ফোনিক্স, সল্ট লেক সিটি, এবং বুইসে। শতাধিক গ্রাহককে তারা বিনামূল্যে এই স্প্রে-টি দিলো এবং তাদের বাসায় ব্যবহার করতে আহ্বান জানালো। দু'মাস পর আবার তারা সেসব বাসাতে গেলো, তাদের স্প্রে কী তারা ব্যবহার করছে কিনা, সেটি পরখ করে দেখতে। ফোনিক্স শহরের এক মহিলার বাসায় গিয়ে তারা আশ্চর্য হয়ে গেলো। তিনি একাকী এক বাসায় থাকেন। তার কাজ ছিল রাস্তাঘাটের পশুপাখি ধরে বনে ছেড়ে দিয়ে আসা। খুবই গন্ধযুক্ত একটি কাজ। প্রতিবার কাজ শেষে তিনি স্প্রে করতেন।

"আমি যদিও একা থাকি, তবে আমারও ইচ্ছে হয়, বাচ্চাদের সাথে থাকতে," তিনি সিমসন এবং তার সহযোগীদের বলছেন। "আমি প্রচুর ঘুরতে যাই। আমি দেখতে তো কম আকর্ষণীয় না, তাই না? আর সহজেই যেকোন ছেলে পটে যায়।"

কিন্তু তার ভালবাসার জীবন সুখের না। তার জীবনের সবকিছুর সাথে দুর্গন্ধ মিশে আছে। তার বাড়ি, তার জামাকাপড়, তার গাড়ি, সবকিছুতেই দুর্গন্ধ। এমনকি তার বিছানাতেও। তিনি অনেক চেষ্টা করেছেন, কীভাবে এই দুর্গন্ধ বাদ দেয়া যায়। অনেক মোমবাতি তিনি জ্বালিয়ে দেখেছেন, অনেক সাবান ব্যবহার করেছেন। কিন্তু কিছুতেই কোন কাজ হয় নি।

"যখনি আমি কারো সাথে ঘুরতে বের হই, আমার সারা শরীর থেকে কেমন এক বিশ্রী দুর্গন্ধ বের হতে থাকে, আর আমি নিজেই খুব বিব্রত হয়ে পরি," তিনি বললেন। "আমি ভাবতে থাকি, সেও কী এই দুর্গন্ধ পাচ্ছে? সে কী আমায় বাসায় পৌঁছে দিয়ে আসবে, আমায় আর ভালবাসবে?"

"গত বছর আমি এক সুদর্শনের সাথে চারবার ঘুরতে বের হয়েছিলাম, আসলেও সে খুবই সুন্দর ছিল। আমি আমার বাসায় তাকে আমন্ত্রণ জানিয়েছিলাম। এবং অবশেষে সে আমার বাসায় এসেছিল, আমি ভেবেছি, সবকিছু তাহলে ঠিক আছে। কিন্তু এরপরের দিন, সে আমার কাছে "সময় চাইলো"। চুপচাপ ছিল যদিও সে, কিন্তু আমি ভাবছিলাম, তবে কী সেও দুর্গন্ধ পেয়েছে?"

"হুম, কিন্তু আপনার তো ফ্যাব্রিজ ছিল," সিমসন বললো, "কেমন লাগলো সেটি ব্যবহার করে?"

মহিলা তার দিকে তাকিয়ে কান্নায় ভেঙ্গে পরলো। সে কাঁদতেই রইলো।

"আমি আপনাকে ধন্যবাদ জানাবো," সে বললো। "এই স্প্রে আমার জীবন পরিবর্তন করে দিয়েছে।"

BanglaBook.org

সেবার স্প্রে এর কিছু বোতল পেয়ে তিনি বাসায় এসে সব জামাতে তা ব্যবহার করেছিলেন। সব জায়গায় তিনি স্প্রে এতোই ব্যবহার করেছিলেন, এরপর আবার তাকে নতুন আরেকটি বোতল আনতে হয়, এবং সেটিও তিনি ব্যবহার করে শেষ করে ফেলেন।

'আমি আমার বন্ধুদের আমার বাসায় আসতে বলেছিলাম।' সেই মহিলাটি বললো। 'তারা কোন দুর্গন্ধই আর পায় নি। সব দুর্গন্ধ চলে গিয়েছে।'

কিন্তু এখন মহিলাটি এতোই জোরে কান্না শুরু করে দিলো সে সিমসনের একজন সহযোগী তার কাঁধ ধরে বসিয়ে রেখে শান্ত করতে চাইলো। 'অনেক বেশি ধন্যবাদ আপনাদের।' তিনি বললেন। 'আমার নিজেকে এখন ভারমুক্ত লাগছে। এই পণ্যটি আসলেও খুবই দরকারি।'

সিমসন যেখানে বসে ছিল, পুরো ঘরের ঘ্রাণ নিয়ে দেখলো। নাহ, তার নাকে অন্য কিছু লাগে নি। এই পণ্য দিয়ে তারা তাদের ভাগ্য পরিবর্তন করতে যাচ্ছে, সে ভাবতে থাকলো।

*****

সিমসন এবং তার সহযোগীরা তাদের হেডকোয়ার্টারে ফিরে এসে সব ফলাফল নিয়ে আবারো বসলো। ফ্যাব্রিজ বিক্রির প্রথম এবং প্রধান কারণ হতে পারে, দুর্গন্ধ থেকে বাঁচা। মানুষকে কীভাবে বিব্রতকর দুর্গন্ধ থেকে রক্ষা করা যায়, তাই নিয়ে তারা চিন্তা করতে থাকলো। সবকিছুই ক্লাউড হপকিন্সের বইতে আছে, কিংবা বর্তমান যুগের যেকোন মার্কেটিং এর বইতেও এসব কথা খুঁজে পাওয়া যাবে। তারা বিজ্ঞাপনকে সহজভাবে উপস্থাপন করতে চায়। একটি সূত্র এবং একই সাথে সব শেষ থাকবে পুরস্কার।

তারা দু'টো টেলিভিশন বিজ্ঞাপন তৈরি করলো। একটিতে দেখা গেলো, একজন মহিলা একটা খাবারের দোকানের ধূপমান করার জায়গা নিয়ে আলাপ করছে। যখন সে খাচ্ছে, তার শরীর থেকে সিগারেটের গন্ধ বের হচ্ছিলো। তার এক বন্ধু তাকে 'ফ্যাব্রিজ ব্যবহারের পরামর্শ দিলো, যাতে তার এই দুর্গন্ধ চলে যেতে পারে। সূত্রঃ সিগারেটের দুর্গন্ধ। পুরস্কারঃ কাপড়ের দুর্গন্ধ দূর করে। দ্বিতীয় বিজ্ঞাপনে দেখা যায় একজন মহিলা তার কুকুর, যার নাম সোফি, তাকে নিয়ে চিন্তিত। কুকুরটি তার সাথেই ট্রেনে যাতাযায় করছিলো, তিনি বললেন,' সোফি সবসময় সোফির মতোই গন্ধ নিয়ে ঘুরে বেড়ায়। 'কিন্তু এখন ফ্যাব্রিজ ব্যবহারের আগের মতোন আর কিছুই নেই।' এখন সবকিছু পরিবর্তন হয়ে গিয়েছে।' সূত্র পশুর শরীরের দুর্গন্ধ। পুরস্কার বাসায় আর আগের মতোন কুকুরের বাসার মতোন গন্ধ লাগছে।

BanglaBook.org

সিমসন ১৯৯৬ সালে বিভিন্ন রাজ্যে এই বিজ্ঞাপন প্রচার করতে থাকলো। তারা বিনামূল্যেও অনেক নমুনা দিতে থাকলো আশেপাশের মানুষদের। সবকাজ শেষে তারা অধীর ভাবে অপেক্ষা করতে থাকলো, কবে থেকে তারা ফলাফল দেখা শুরু করবে, তা চিন্তা করতে করতে।

এক সপ্তাহ পার হলো। দু সপ্তাহ। এক মাস। তারপর দু'মাস। বিক্রি কম হচ্ছে, কমতেই রইলো। হতভম্ব হয়ে তারা ভাবতে থাকলো, আসলে হচ্ছেটা কী? দোকানে অজগ্র তাকে তাকে ফ্যাব্রিজের বোতল পরে আছে। যারা নমুনা ফ্যাব্রিজ নিয়েছিল,তাদের বাসায় যাওয়া শুরু করলো তারা।

"আরেহ!" "ঐ স্প্রে-টা, হ্যাঁ, মনে পরলো, খুঁজে দেখি কোথায় আছে।" একজন বললো পি অ্যান্ড জি এর গবেষকদের। নিচু হয়ে রান্নাঘরের নিচে তাক থেকে তিনি বললেন, "হ্যাঁ, আমি এটি অনেকদিন আগে ব্যবহার করেছিলাম। আর মনে ছিল না এটি ব্যবহার করার কথা," উঠে দাঁড়ালেন তিনি। "হয়তো এখানে আছে এটি" রান্নাঘরের অন্যপ্রান্তে চেল গেলেন তিনি। "হ্যাঁ, এই তো, এখানে আছে সেটি। প্রায় ভর্তিই আছে, আপনারা কি এটি ফেরত নিতে এসেছেন?"

ফ্যাব্রিজ ব্যর্থ হলো।

সিমসনের জন্যে এই ঘটনা খুবই হতাশার ছিল। বড় কর্মকর্তারা তাকে আরেকটি সুযোগ দিবে নাকি, সেটি নিয়ে ভাবছিলো। সিমসন এটি শুনতে পারছিলো, তাকে চাকরি থেকে ছাঁটাই করা হতে পারে। নিকি ক্লার্ক চুলের পণ্যগুলো নিয়ে প্রতিষ্ঠান কাজ শুরু করবে ভাবছিলো।

পি অ্যান্ড জি একজন নেতৃত্বস্থানীয় কর্মকর্তা সবাইকে ডেকে বললেন, তারা এখনি ফ্যাব্রিজ নিয়ে সকল কার্যক্রম বন্ধ করে দিতে চায়, কেউ যাতে এ নিয়ে তাদের আর কোন প্রশ্ন না করে। সিমসন উঠে দাঁড়িয়ে বললো, "সবকিছু এখনো পরিবর্তনের সুযোগ আছে।" "আমি প্রশ্ন করতে চাই বাজার পরিদর্শককে, আসলে কী হচ্ছে।" গ্রাহকদের মনস্তাত্ত্বিক বিষয়গুলো বুঝতে পারে এমন পারদর্শী কিছু কর্মকর্তাকে কিছুদিন আগে কাজে নিয়েছিলো পি অ্যান্ড জি। তিনি একমত হলেন আরো কিছু সময় দেয়ার ব্যাপারে।

নতুন আরেকটি দল বানিয়ে সিমসন খুঁজে বের করতে চাইলেন, আসলে সমস্যাটা কোথায়। ফোনিক্সের সেই বাসার মহিলা কেন এখন আর ফ্যাব্রিজ ব্যবহার করতে চান না, এই প্রশ্নের উত্তর তারা খুঁজে বের করতে চাইলেন। আগেরবার তারা তার ৯টি বিড়ালের ঘ্রাণ পেয়েছিলেন। এবার আগের চেয়ে তার বাসা গুছানো মনে হয়েছে। হয়তোবা তিনি এখন আগের চেয়ে অনেক বেশি পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন জীবনযাপন করছেন, এটিও হতে পারে। পুরো বাসা ঘুরেও সিমসন কোন বাজে গন্ধ এবার খুঁজে পান নি।

BanglaBook.org

"আপনার বিড়ালের গন্ধ নিয়ে আপনি কী করে থাকেন?" সিমসনের একজন সহযোগী সেই মহিলাটিকে জিজ্ঞেস করলো।

"এটি তেমন কোন ব্যাপারই না," তিনি উত্তর দিলেন।

"আপনি কি সেগুলোর কোন গন্ধ পেয়ে থাকেন?"

"উম, মাসে হয়তো একবার পেয়ে থাকি," মহিলাটি বললেন।

গবেষকরা একে অন্যের দিকে তাকালেন।

"আপনি কি এখন সেই গন্ধ পাচ্ছেন?" একজন বিজ্ঞানী জিজ্ঞেস করলেন।

"না", তিনি উত্তর দিলেন।

একই প্রশ্ন আরো ডজনখানেক পরিবারকে জিজ্ঞেস করা হলো। তাদের কারো বাসাতেই আর আগের মতো দুর্গন্ধ নেই। আপনি যদি ৯টি বিড়ালের সাথে বসবাস করেন, অবশ্যই আপনার বাড়িতে দুর্গন্ধ হবে। আপনি যদি ধূমপায়ী হোন, তবে সিগারেটের গন্ধ আর সহজে আপনি পাবেন না। প্রতিটি গন্ধই অদ্ভুত, আলাদা। আর তাই হয়তো এখন আর কেউ ফ্যাব্রিজ ব্যবহার করছে না, সিম্পসন এমনটা ভাবলো। এই পণ্যের সূত্রই ছিল, এই পণ্য প্রতিদিন ব্যবহার করতে হবে, যদিও অনেকেই এটি জানতো না। দুর্গন্ধ অন্য গন্ধের মতন এত সহজেই বুঝতে পারা যায় না। ফলপ্রসূতে, ফ্যাব্রিজ তার কার্যক্রম স্থগিত করতে বাধ্য হচ্ছে। কেউ ভাবতেই পারলো না, এই স্প্রে ব্যবহার করার আদৌ কোন দরকার কী আছে কিনা।

সিম্পসনের দলবল তাদের প্রধান কার্যালয়ে ফেরত চলে এসে এক বদ্ধ ঘরে ভাবতে থাকলো, কীভাবে ৯টি বিড়াল নিয়ে একসাথে থেকেও একজন মহিলা তা ব্যবহার করছেন না। সিম্পসনের চাকরি চলে গেলে, তিনি কী করবেন, সবাই জিজ্ঞেস করতে থাকলো। মাথায় হাত দিয়ে সিম্পসন ভাবতে থাকলো, ৯টি বিড়াল আছে, এমন একজন মহিলার কাছে তিনি একটি স্প্রে বিক্রি করতে পারলেন না, তবে তিনি কার কাছে এই পণ্য বিক্রি করতে পারবেন? যখন একজন ক্রেতার একটি পণ্য সবচেয়ে বেশি প্রয়োজন, এবং এই পণ্য ব্যবহার করে তিনি অনেক আরামবোধও করবেন, তবুও তিনি পণ্যটি গ্রহণ করছেন, তাহলে সমস্যাটা কোথায়?

BanglaBook.org

৩

উলফ্রম স্কাল্টিজ এর গবেষণাগার দেখতে অত আহামরি কিছু নয়। তার টেবিলে অনেক গুরুত্বপূর্ণ কাগজ সহজেই হারিয়ে যায়, এমনটাই ধারণা তার সহকর্মীদের। যদিওবা তিনি কখনো তার টেবিল পরিষ্কার করেন না, তবে টেবিল যদি পরিষ্কারের দরকার হয়, সেক্ষেত্রে তিনি কোন পরিষ্কার করার স্প্রে ব্যবহার

করেন না। একটি কাপড় তিনি পানিতে ভিজিয়ে জোরে জোরে ঘষেন। তার কাপড় থেকে দুর্গন্ধ বের হলেও তিনি তা গায়ে মাখেন না।

যাই হোক, তার গবেষণার ফসল, যা তিনি গত প্রায় ২০ বছর ধরে করে আসছেন, তা থেকেই আমরা জানতে পারবো, কীভাবে এই সূত্র, পুরষ্কার আমাদের অভ্যাসের সাথে যুক্ত। তার এই যুক্তি আমাদের জানাবে, কীভাবে পেপসোডেন্ট কীভাবে অনেক বেশি জনপ্রিয় হয়েছে এবং ফ্যাব্রিজ কেন ব্যবসা সফল হতে পারে নি।

১৯৮০সালে, স্কাল্টিজ আরো অনেক বিজ্ঞানী মিলে কিছু বানরের মস্তিষ্কের কার্যক্রম নিয়ে গবেষণা করেছিলেন। বানরগুলো দিয়ে তারা লিভার টানাটানি করে দেখতে চেয়েছিলেন, কীভাবে বানরগুলো নতুন অভ্যাস রপ্ত করে।

"একদিনের একটা ঘটনা আমার কাছে মজার লেগেছিল," স্কাল্টিজ আমায় বললো। তিনি জার্মানীতে জন্মগ্রহণ করেছিলেন, তার এখনকার উচ্চারণ কিছু টার্মিনেটর মুভির আর্নল্ড শোয়ার্জেনেগারের মতোন হয়ে যাচ্ছিলো। "কিছু বানর আমের জুস খাচ্ছিলো আর কিছু বানর পেয়ারর জুস খাচ্ছিলো, তাদের মাথার ভিতর আসলে কী কাজ করছিলো, আমি ভাবছিলাম। কেন তারা দু'রকম ভাবে কাজ করছিলো?"

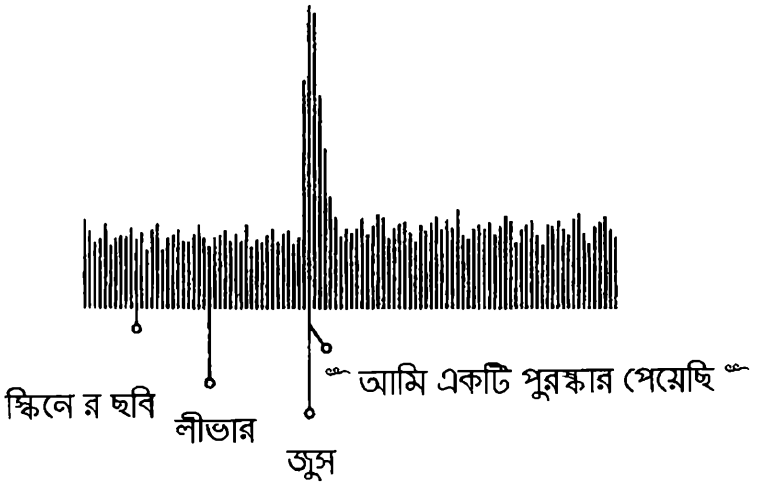
স্কাল্টিজ এরপর অনেকগুলো পরীক্ষা করে বুঝতে চাইলো, আসলে বানরগুলোর মস্তিষ্কে কী হচ্ছে? ইঁদুর বাদ দিয়ে তিনি বানর নিয়ে কাজ করতেই বেশি স্বাচ্ছন্দ্য বোধ করছিলেন। এছাড়া তিনি বিশাল ম্যাকাও পাখির উপরও অনেক ধরণের পরীক্ষা নিরীক্ষা করেছেন।

একদিন, তার সেই ম্যাকাও পাখি, যার নাম জুলিও, তার মস্তিষ্কে বিভিন্ন তার যুক্ত করে কম্পিউটারের সামনে এসে বসলেন। জুলিও এর কাজ ছিল যেকোন একটি রঙ শনাক্ত করা, এখানে ছিল লাল, হলুদ এবং নীল রঙ। জুলিও যেকোন একটি রঙ ছুঁয়ে দিলেই এক ফোঁটা জামের রস টিউব দিয়ে এসে বানরের ঠোঁটে গিয়ে মিলতো।

জুলিও জামের রস পছন্দ করতো।

প্রথম দিকে, আসলে কী হচ্ছে, এটি বুঝতে চাইলো জুলিও। সে চেয়ার ছেড়ে চলে যেতে চাইছিলো বারংবার। কিন্তু যখনি প্রথম ফোঁটা জামের রস এসে হাজির, সে তার কাজে মন দিলো অবশেষে। বানরটি বুঝতে পারলো, স্কিনে সে ছুঁয়ে দিলে লিভারের মাধ্যমে জামের রস এসে যায় এবং সে খেতে পারবে। হলুদ রঙ আসলে সে তাকিয়ে রইলো। নীল রঙ সা মাত্র সে যেনো ঝাঁপিয়ে পরলো। এবং দেখা গেলো জুস তার ঠোঁটে এসে মিললো।

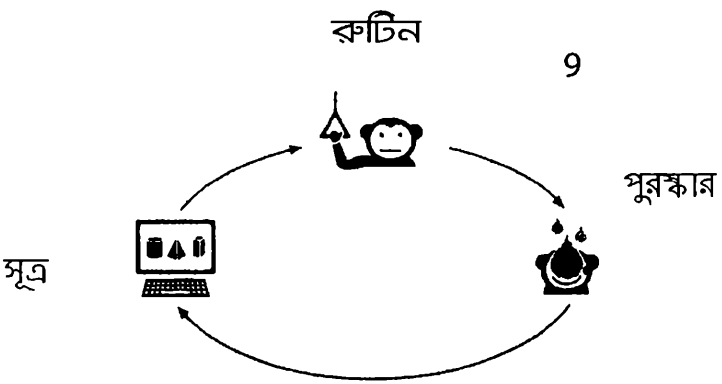
BanglaBook.org



জুস খাওয়ার ক্ষেত্রে জুলিও এর প্রতিক্রিয়া

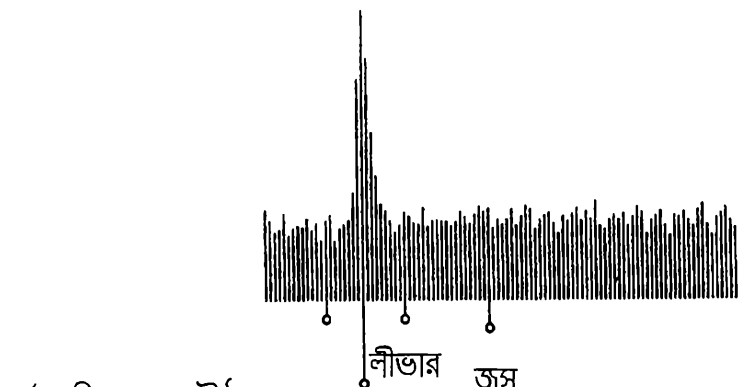
স্কাল্টজ জুলি এর মস্তিষ্কের গতিবিধি পর্যবেক্ষণ করতে থাকলো। যখনি সে জামের জুস পায়, তখনি তার মস্তিষ্কে আনন্দের এক ঢেউ বয়ে যায়। এই ব্যাপারটা আমরা এভাবেও বলতে পারি, "আমি একটি পুরস্কার পেলাম!"

স্কাল্টজ এভাবে অনেকবার একই পরীক্ষা করতে থাকলো, এবং প্রতিটি পরীক্ষার ফলাফল লিখে রাখলো। যখনি তার ঠোঁটে জামের রস এসে পৌঁছায়, 'আমি একটি পুরস্কার পেলাম' এই আবেশ এসে হাজির হয়। আস্তে আস্তে দেখা গেলো, তার এই ব্যবহারটাই অভ্যাসে পরিণত হয়েছে।



জুলিও এর অভ্যাসের চক্র

যে ব্যাপারটা স্কাল্টজের কাছে সবচেয়ে আশ্চর্যের লেগেছিল, পরীক্ষা যত বেশি নেওয়া হচ্ছিলো, অনেক কিছুই আস্তে আস্তে পরিবর্তন হতে দেখা যাচ্ছিলো। যত বেশি স্কাল্টজ পরীক্ষা চালাচ্ছিলো, ততো বেশি তার ব্যবহার শক্তিশালী থেকে আরো শক্তিশালী হয়ে যাচ্ছিলো। ধীরে ধীরে দেখা গেলো, জুস তার ঠোঁটে আসার আগেই সে 'আমি একটি পুরস্কার পেয়েছি' এই অনুভূতি দেখিয়ে ফেলছে।



এখন জুস আসার আগেই জুলিও জুস পেয়ে গিয়েছে ভাবছে

দেখা গেলো, কম্পিউটারের পর্দায় যা আসছিলো, তা শুধু ইঙ্গিত ছিলো না, বানরের মস্তিষ্কের ভিতরের অন্যরকম এক আনন্দের ঢেউও এনে দিচ্ছিলো। হলুদ আর লাল রঙ দেখলেই সে পুরস্কারের আশায় পাগল হয়ে যাচ্ছিলো।

এরপর স্কাল্টজ এই পরীক্ষায় কিছু পরিবর্তন আনলো। জুলিও কম্পিউটারের পর্দায় দেখা যাচ্ছে ছুঁয়ে দিলেই জুস পাওয়া শুরু করলো। এখন দেখা যাচ্ছে, সে সব কাজ ঠিক ভাবে করলেও জুস আসছিলো না। কিংবা একটু দেরি করে আসছে। কিংবা সেটা ছিল অর্ধেক পানি আর অর্ধেক জুস।

যখনি জুস আসতে দেরি হচ্ছিলো, দেখা যাচ্ছে, জুলিও রাগের বিভিন্ন শব্দ করছে বা মাথা গরম ভাব দেখানো শুরু করলো। আর এভাবেই স্কাল্টজ এক নতুন ধারা আবিষ্কার করলো আকাঙ্ক্ষা। যখনি জুলিও সবকাজ ঠিক মতোন করলো কিন্তু তার জুস এসে পৌঁছালো না, দেখা গেলো এক নতুন ধরণের স্নায়ুতন্ত্রের আবির্ভাব হলো। সে সব কাজই করলো, কিন্তু তার জুস এসে হাজির হলো, সে অসন্তুষ্ট হলো, রাগ দেখাতে থাকলো।

BanglaBook.org

অন্যান্য গবেষণাগারেও প্রায় একই রকম ফলাফল দেখা গেলো। আর সব বানরদেরকেও এভাবে প্রশিক্ষণ দেয়া হলো। গবেষকরা তাদের মনোযোগ অন্যদিকে নিতে চাইলো। গবেষণার ঘরের সব দরজা জানালা তারা খুলে দিলো, যাতে বানরগুলো বাহিরে গিয়ে খেলাধুলা করতে পারে। তারা ঘরের এক কোণাতে খাবারও রাখলো, যাতে বানরগুলো খেতে পারে।

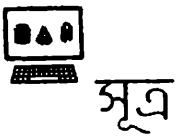
যে বানরগুলোর কোন প্রকার নতুন অভ্যাস গড়ে উঠে নি, তাদের মধ্যে অন্য ব্যাপার দেখা গেলো। তারা চেয়ার থেকে নেমে বের হয়ে চলে গেলো, এবং ঘুরে ফিরেও তাকালো না। জুসের চাহিদা তাদের মধ্যে নেই। যখনি তাদের জুসের অভ্যাসটা এসে গেলো, তখনি অন্যকোন দিকে তাদের মনযোগ আর রইলো না। বানরগুলো চেয়ারে বসে কম্পিউটারের পর্দার দিকে নিরলস ভাবে তাকিয়ে রইলো, কখন তাদের জুস আসবে, সে অপেক্ষায় রইলো। ঘণ্টার পর ঘণ্টা তারা জুসের অপেক্ষায় কম্পিউটারের দিকে তাকিয়ে রইলো।

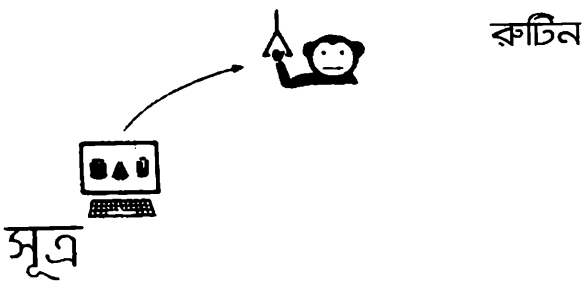
এটি আমাদের কাছে ব্যাখ্যা করে, কেন অভ্যাস গুরুত্বপূর্ণঃ স্নায়ুতে তারা একটি আকাঙ্ক্ষা তৈরি করে। মাঝে মাঝে এই অভ্যাস আমাদের এতটাই কাবু করে ফেলে, যে আমরা এই অভ্যাস ছেড়ে থাকতেই পারি না। না চাইলেও আমাদের অবচেতন মন আমাদেরকে এই অভ্যাসের প্রাচীরে বন্দি করে ফেলে। খাবারের ঘ্রাণ যেভাবে আমাদের ডাকে, এই অভ্যাসের শক্তি তেমনি শক্তিশালি। ক্যানিব্যাল খাবারের দোকানের কথা বলা যেতে পারে, বেশিরভাগ ক্ষেত্রে খাবার থাকে খাবারের দোকানের ভিতর বা আশেপাশে, কিন্তু এই দোকানের ক্ষেত্রে দেখা যায়, তারা খাবারের দোকানে তাদের খাবার বিক্রি করে না। কিন্তু কেন ? তারা চায় তাদের খাবারের গন্ধ যেনো কোন খাদকের নাককেই বাদ দিতে যাতে না পারে, এবং তাদের খেতে বাধ্য করে। অনায়সে তারা তাদের মানিব্যাগ থেকে ক্যানিব্যালকে আপনি টাকা পরিশোধ করছে। এটি শুধুমাত্র আকাঙ্ক্ষার শক্তির ফলে সম্ভব হচ্ছে।

"আমাদের মতিষ্কে এমন কিছু নেই যার ফলে কোন ডোনার্টের বক্স দেখলেই তা খেতে আমাদের ইচ্ছে করবে," স্কাল্টজ আমায় বললো। 'কিন্তু যখনি একবার আমরা জানতে বা বুঝতে পারি, ডোনার্ট বক্সে রয়েছে অনেক সুস্বাদু খাবার, তখনি আমাদের চাহিদা প্রচুর পরিমাণে বেড়ে যায়। আমাদের মনকে ডোনার্টের কাছে নিয়ে যেতে চায়। আর তখন যদি এত কাছে গিয়েও আমরা ডোনার্ট না খেয়ে থাকি, তবে তা আমাদের হতাশ করে দেয়।

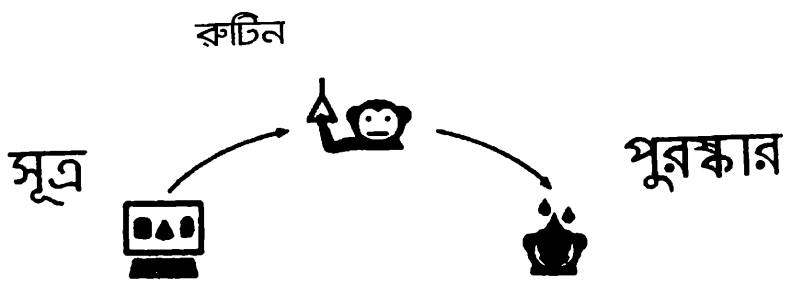
এই ব্যাপারটা বুঝতে হলে, আমাদের জুলিও এর অভ্যাসটাকে বুঝতে হবে। এখানে আমরা প্রথম ছবিটার দিকে লক্ষ্য করি

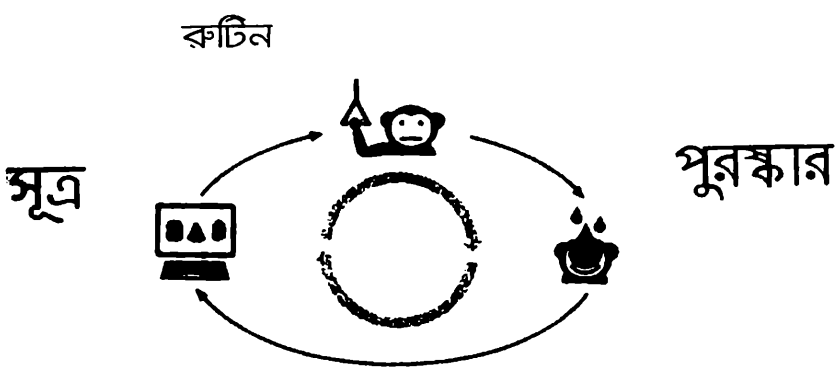
BanglaBook.org





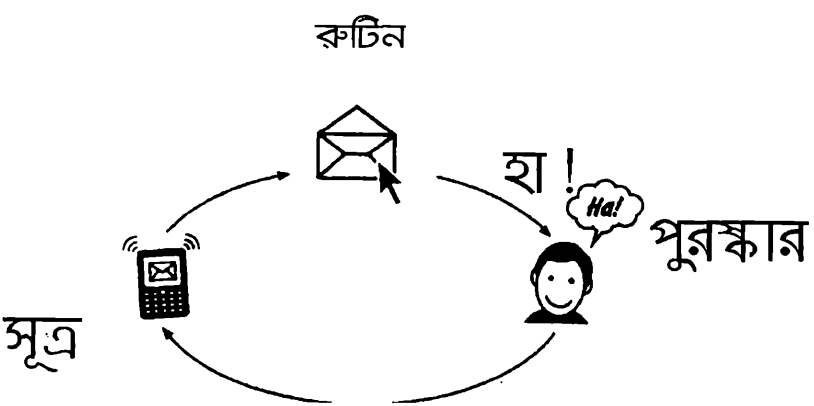
কিছু সময় অভ্যাসের ফলে, জুলিও বুঝতে পেরেছে, কোন আকার-আকৃতি কম্পিউটারের পর্দায় আসলে তার অভ্যাসের সূচনা বা ইঙ্গিত দেয়া হয়েছে, আর তাই সে লিভারটা ছুঁয়ে দেয়





খুবই সাধারণ একটি ব্যাপার। শুধুমাত্র ইঙ্গিতটা পেলেই জুলিও এই কাজে হাত দিচ্ছে দেখা যাচ্ছে। আকাঙ্ক্ষার উপস্থিতি জুলিও এর কাজটা অনায়সে করে দিচ্ছে। সে এই নিয়মটি পালন করছে :

এভাবে অভ্যাস তৈরি হয় কিছু ইঙ্গিতের সমষ্টি, পুরষ্কার, এবং অভ্যাসের প্রাচীরে প্রবেশ। যেমন, ধূমপানের কথা আমরা বলতে পারি। যখন একজন ধূমপায়ী একটি ইঙ্গিত পাচ্ছে– যেমন বলা যায়, এক প্যাকেট মালবোরো তার মস্তিষ্কে তখন নিকোটিনের চাহিদা জেগে উঠে।



এই সিগারেটগুলোই পারে সে চাহিদা পূরণ করতে। যতক্ষণ পর্যন্ত এই নিকোটিন সে পাচ্ছে না, তার মনে চাহিদা রয়ে যাচ্ছে।

অথবা মেইল এর কথা আমরা বলতে পারি। যখন আমাদের মুঠোফোনে কোন বার্তা বা মেইলের শব্দ করে, আমরা ভাবতে থাকি, কার বার্তা এটি হতে পারে, এই চিন্তায়। এমন কোন খবর আমরা পেতে চাই, যা অনেকদিন ধরে শুনতে চাইছিলাম। এমন একটা আকাঙ্ক্ষা তৈরি হয়। অপরদিকে আমরা অনেক ক্ষেত্রে দেখি, যখন আমরা কোন ফুটবল খেলা দেখতে থাকি, তখন তো আর মুঠোফোনের দিকে ঘণ্টার পর ঘণ্টা না তাকিয়েও কাটিয়ে দিতে পারি।

বিজ্ঞানীরা অনেক মাদকাসক্ত, ধূমপায়ী, অতিরিক্ত খাওয়ার মানুষজনের মস্তিষ্কের গতিবিধি পরীক্ষা করে জানতে চেয়েছে, আসলে তাদের মস্তিষ্কের কোথায় কী ঘটে, যার ফলে তারা এমন আচরণ করে থাকে। দেখা গিয়েছে, তারা একটি অভ্যাসের প্রাচীরে বন্দি। এমনকি এই অভ্যাসের কারণে তারা তাদের চাকরি, বন্ধুবান্ধব, আত্মীয় স্বজন ছেড়ে থাকতেও দ্বিধা করে না অনেক সময়।

যাই হোক, এসব বর্ণনা আরো নিখুঁতভাবে প্রয়োজন আমাদের। পরবর্তী অধ্যায়ে আমরা দেখবো, কী করে এই অভ্যাস কী করে ছেড়ে থাকা যায়। কিন্তু সবকিছুর আগে আমাদের জানা প্রয়োজন, এই অভ্যাস আমাদের ব্যক্তিত্বকে প্রভাবিত করছে।

*****

আমাদের মধ্যে কীভাবে অভ্যাস কাজ করে,এই ব্যাপারটি আগে জানতে হবে, অভ্যাসের দাসে পরিণত হওয়ার আগে। ২০০২ সালে মেক্সিকো ইউনিভার্সিটি একটি পরীক্ষা চালিয়েছিল, কেন মানুষজন ব্যায়াম করে থাকে, এটি জানতে। ২৬৬ জনের উপর পরীক্ষা করে তারা জানতে পারলো, বেশিরভাগ সপ্তাহের ৩দিন অন্তত ব্যায়াম করে থাকে। তাদের মধ্যে বেশিরভাগের অবসর সময়ে বা মানসিক দুশ্চিন্তা কমানোর জন্যেই তারা ব্যায়াম করা শুরু করেছিল। যাইহোক সে নিয়ম তাদের অভ্যাসে পরিণত হয়েছিল, এবং তাদের সে অভ্যাস এখনো চলছে।

আরো একটি পরীক্ষায় দেখা গিয়েছে, শতকরা ৯২ জন মানুষ ব্যায়াম শুরু করেছিল, কারণ, তাদের কাছে এই ব্যাপারটি 'ভালো লেগেছিল', তাই। আরেকটি পরীক্ষায়, শতকরা ৬৭ জন মানুষ জানিয়েছিল, এই ব্যায়ামের ফলে তাদের মনে হয়েছে, তারা কিছু একটা 'অর্জন' করেছে। এবং এই অর্জনের ধারাবাহিকতা তারা বজায় রেখেছে।

BanglaBook.org

আপনি যদি সকালে ব্যায়াম করতে চান, তবে কিছু ইঙ্গিত আপনাকে তৈরি করে রাখতে হবে, যেমন সকালে কোন জামাটা পরবেন বা সকালের নাস্তা হিসেবে কী খাবেন ঠিক করে রাখা। আর এই ব্যায়ামের ফলে আপনি কী অর্জন করছেন, তাও আপনাকে ভেবে রাখতে হবে, তা হতে পারে দুপুরে ভাল কিছু খাওয়া। কিন্তু অজগ্র পরীক্ষার পর আমরা জানতে পেরেছি, ইঙ্গিত আর পুরষ্কার শুধু পারে না নতুন কোন অভ্যাস গড়ে তুলতে। যখনি আমাদের মস্তিষ্ক পুরষ্কারের আশা করে, পুরষ্কারের আকাঙ্ক্ষা জেগে উঠে, তখনি কেবল আমরা সকালের ব্যায়ামের জন্যে নিজেদেরকে প্রস্তুত করে তুলি। সেই ইঙ্গিত, রুটিনের সাথে সাথে আমাদের অভ্যাসে পরিণত হয়।

"আমার একটা সমস্যায় তোমার মতামত চাচ্ছি", আমি উলফর্ম স্কাল্টজকে জিজ্ঞেস করলাম।

"আমার দুবছরের এক শিশুসন্তান আছে, আর যখনি তাকে আমি নাগেট বা মুরগি খাওয়াতে নিই, তখন নিজের মুখেও এক দুই টুকরো পুরে দেই। আর এভাবে দেখা যাচ্ছে আমার ওজন বেড়ে যাচ্ছে। নিজেকে আমি নিয়ন্ত্রণ করতে পারছি না।"

"সব্বাই তাই করে," স্কাল্টজ আমায় উত্তর দিলো। তার তিন সন্তানের সবাই এখন বড় হয়ে গিয়েছে। তাদের ছোটবেলায় খাওয়ানোর সময় তিনিও অনেক খাবার খেয়ে ফেলছেন। "অনেক ক্ষেত্রে," তিনি বলতে থাকলেন, "আমরা বানরের মতোন। আমরা আমাদের টেবিলে খাবার দেখি এবং খেতে আগ্রহী হয়ে উঠি, যদিও আমাদের খিদে পায় নি তখন। যতক্ষণ না আমরা ঐসব খাবার আমাদের পেটে না নিচ্ছি, কিছুতেই আমাদের শান্তি হচ্ছে না। আর এভাবেই অভ্যাস কাজ করে থাকে।"

BanglaBook.org

"আমার উচিৎ কৃতজ্ঞ থাকা," তিনি বললেন, "কারণ ঠিক একই ভাবে অনেক ভাল অভ্যাসও আমি রপ্ত করতে পেরেছি। আমি কাজ করি, কারণ আমি জানি আমি কাজ করলে অর্থ পাবো। আমি ব্যায়াম করি, কারণ আমি জানি ব্যায়াম করলে আমার মন ভাল থাকে। আমায় শুধু বুঝতে হবে, কোন কাজে আমার ভাল হবে আর কোন কাজে খারাপ।"

৪

৯টি বিড়ালের মালিক মহিলাটির সাথে কথা বলার পর সিম্পসনের দলবল আরো অনেক জায়গায় কথা বলা শুরু করলো। আরো অনেক প্রবন্ধ, নিবন্ধ তারা পড়তে থাকলো, এর মধ্যে স্কাল্টজের লেখাও আছে। ফ্যাব্রিজের বিজ্ঞাপন নিয়ে তারা ক্যামব্রিজ বিশ্ববিদ্যালয়ের একজন প্রফেসরের মতামতও জানতে চাইলো। একের পর এক গ্রাহকের সাক্ষাৎকার তারা নিতে রইলো, যদি কোনভাবে ফ্যাব্রিজকে গ্রাহকের প্রতিদিনের পণ্যে পরিণত করা যায়।

একদিন স্কটজডিলের কাছে এক মহিলার সাথে তারা দেখা করতে গেলো। চল্লিশ বছর বয়সী এই মহিলার চারটি সন্তান রয়েছে। তার বাসা মোটামুটি পরিষ্কার ছিল। সেই দলের সকলের যে ব্যাপারটা আশ্চর্যের মনে হলো, এই মহিলার ফ্যাব্রিজ প্রিয় পণ্য, এই দেখে।

"আমি প্রায় প্রতিদিন ফ্যাব্রিজ ব্যবহার করি," তিনি তাদের বললেন।

"আমি আসলেও ব্যবহার করেন?" সিম্পসন জিজ্ঞেস করলো। তার কাছে এই বাসাটি অনেক বেশি পরিচ্ছন্ন মনে হচ্ছিলো। তার বাসায় কোন পোষা প্রাণী নেই। তিনি ধূমপান করেন না। "কীভাবে? কেন আপনি ফ্যাব্রিজ ব্যবহার করেন?"

"কোন নির্দিষ্ট কারণে তো আমি ফ্যাব্রিজ ব্যবহার করি না," মহিলাটি বললো। "আসলে, আপনি তো জানেন, আমার অনেকগুলো বাচ্চা আছে, আমি যদি ঠিক মতোন বাড়িঘর পরিষ্কার না করি, খুবই নোংরা হয়ে থাকবে পুরো বাসা। সেই কারণে আমি ফ্যাব্রিজ ব্যবহার করি না। সাধারণ পরিষ্কারের কারণেই আমি এটি ব্যবহার করে থাকি। পুরো ঘর পরিষ্কার করে, সবশেষে আমি ফ্যাব্রিজ ব্যবহার করি।"

তারা তার বাসা পরিষ্কার কিনা দেখতে চাইলো। তিনি তার মেঝে পরিষ্কার করলেন, বিছানা ঝাড়লেন ঠিক মতোন, সবকিছু গুছিয়ে, সবশেষে ফ্যাব্রিজ ব্যবহার করলেন। কার্পেট পরিষ্কার করেও সবশেষে তিনি একই কাজ করলেন। "এখন ভাল লাগছে, তাই না?" তিনি তাদেরকে জিজ্ঞেস করলেন। "সবশেষে স্প্রে দিয়ে আমি কাজটা যে শেষ হয়েছে, পরিপূর্ণতা পেলো তা বুঝতে পারি।

BanglaBook.org

তিনি যেভাবে ফ্যাব্রিজ ব্যবহার করছেন, বলা যায় প্রতি দু সপ্তাহে তার এক বোতল করে ফ্যাব্রিজ শেষ হয়ে যায়।"

হাজার হাজার ঘণ্টা পরে পি অ্যান্ড জি অনেক ভিডিও দেখেছে। অনেক গবেষক এই ভিডিওগুলো দেখে অনেক কিছুর সমাধান বের করতে চেয়েছেন। পরের সকালে একজন বিজ্ঞানীকে প্রধান কার্যালয়ে ডেকে পাঠানো হলো। একজন মহিলা, যার তিনজন বাচ্চা আছে, সেই মহিলার বিছানা পরিষ্কার করার ভিডিওতে এসে তিনি সূত্র খুঁজে পেলেন যেনো। তিনি সব কাজ করলেন, এবং নিজের কাজের সমাপ্তি তিনি ফ্যাব্রিজ স্প্রে ব্যবহার করে করলেন।

"আপনারা কী এই ব্যাপারটা দেখেছেন?" তিনি অন্য সবাইকে জিজ্ঞেস করলেন।

তিনি আরেকটি ভিডিও ছাড়লেন। আরেকজনকে দেখা গেলো, নিজের বিছানা ঠিক করছেন, বালিশ ঠিক করে সারা ঘরে তিনি ফ্যাব্রিজ দিলেন। "এই যে, আরেকবার!" সেই গবেষক বলে উঠলেন। পরের ভিডিওতে দেখা গেলো, একজন মহিলা তার ব্যায়ামের জামাকাপড় রান্নাঘরে নিয়ে গেলেন ধুতে।

গবেষক তার সহকর্মীদের দিকে তাকালেন।

"আপনারা কী পুরো ব্যাপারটা দেখেছেন?" তিনি জিজ্ঞেস করলেন।

"প্রত্যেকে তাদের কাজের শেষে ফ্যাব্রিজ ব্যবহার করে শান্তি পাচ্ছে," তিনি বললেন, "আমরা অবশেষে বুঝতে পারলাম। কোন কাজের শুরুতেই ফ্যাব্রিজ ব্যবহারের চেয়ে আমরা কেন কাজের শেষে এটি ব্যবহারে গুরুত্ব দিচ্ছি না? কাজের শেষে ফ্যাব্রিজ ব্যবহারের আনন্দের দিকে আমরা লক্ষ্য করি?"

সিম্পসনের দল আরেকটি বিজ্ঞাপন বানালো। আগের বিজ্ঞাপনে আমরা দেখেছিলাম, ফ্যাব্রিজ দুর্গন্ধ রোধে ব্যবহার করার আহ্বান। এবার প্রতিষ্ঠানটি অন্য পথে হাঁটা শুরু করলো। ফ্যাব্রিজের নিজস্ব একটি ঘ্রাণ আছে। টেলিভিশনে দেখানো হলো, মহিলারা বিছানা ঠিক করার পর বা কাপড় পরিষ্কার করার পর ফ্যাব্রিজ ব্যবহার করছে। আগে এই পণ্যের শিরোনাম যেতো, "কাপড় থেকে দুর্গন্ধ দূর করুন।" এবার নতুন বিজ্ঞাপনে দেখানো হলো, "জীবনে নতুন সুবাস নিয়ে আসুন।"

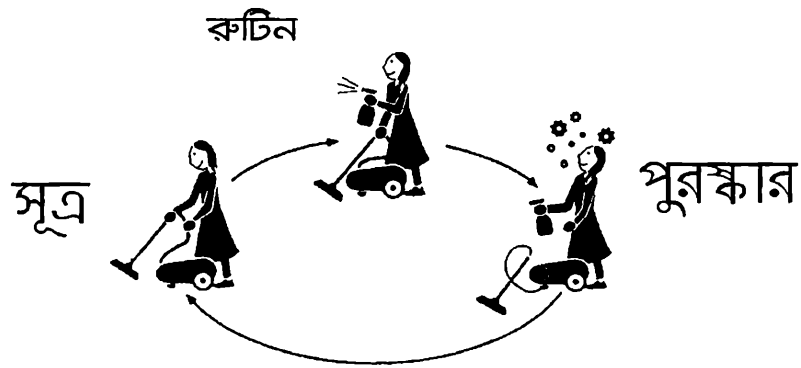
এই পরিবর্তন আমরা লক্ষ্য করি। প্রথমে ঘরবাড়ি পরিষ্কার। বিছানা ঠিক করা। কাপড় পরিষ্কার করা। এরপর ফ্যাব্রিজের ব্যবহার। পুরস্কার হিসেবে দেখা যাচ্ছে, সবকিছু পরিষ্কারের পর নতুন এক আবেশ এনে দিতে ফ্যাব্রিজ ব্যবহৃত হচ্ছে। নতুন অভ্যাসে দেখানো হচ্ছে, নিয়মিত বাসাবাড়ি পরিষ্কার একটি নিয়মে পরিণত হচ্ছে, এং এরপর ফ্যাব্রিজ ব্যবহার করা জুরুরি দেখানো হচ্ছে। যা কিছু পরিষ্কার আছে, তার সাথে এটি যোগ হচ্ছে ঘরের সুবাস এনে দিতে।

BanglaBook.org

যখন তারা সকল বিজ্ঞাপন প্রচার করলো, তারা আবারো ঘরে ঘরে পরীক্ষা করতে গেলো, আসলে কী গ্রাহক তাদের পণ্য ব্যবহার করছে? একজন মহিলা তাকে জানালো, "আমার কাছে মনে হচ্ছে, একটি জামা ধোয়ার পর যদি ফ্যাব্রিজের মতোন ঘ্রাণ না আসে, তবে সে কাপড় এখনো পরিষ্কারই হয় নি।"

"দুর্গন্ধের পুরো ব্যাপারটাই আমাদেরকে ভুল পথে প্রভাবিত করেছে," সিম্পসন তার সঙ্গীদের বললো। আমরা ভেবেছিলাম আমরা একটি সমস্যার সমাধান করছি। কিন্তু কে চায় বলতে, তার বাসায় দুর্গন্ধ রয়েছে?"

"আমরা সবাই ভুল পথে চলছিলাম। প্রতিটি জিনিসের একটি নিজস্ব ঘ্রাণ আছে। অন্যদিকে অনেকেই আছে, যারা ৩০মিনিট ঘর পরিষ্কারের পর চায় সুন্দর একটি সুবাস।"



১৯৯৮ সালে ফ্যাব্রিজ নতুন করে আবার শুরু করে তাদের কার্যক্রম। দুমাসের মধ্যে দেখা যায়, তাদের বিক্রি প্রায় দ্বিগুণ হয়েছে। এক বছরের মধ্যে দেখা যায়, প্রায় ২৩০ মিলিয়ন ডলারের পণ্য গ্রাহক তাদের কাছ থেকে ক্রয় করেছে। ফ্যাব্রিজ আরো অনেক ধরণের নাম নিয়ে বাজারে আশা শুরু করেছিল, এয়ার ফ্রেশনার, মোমবাতি, কাপড় ধোয়ার সুগন্ধী, রান্না ঘরের সুগন্ধ সহ আরো অনেক ধরণের পণ্য এতে রয়েছে। এক বছরে তাদের আয় এক বিলিয়ন ছাড়িয়ে গেলো। পি অ্যান্ড জি তখন প্রচার করতে থাকলো, তারা শুধুমাত্র ভাল সুবাসের জন্যে নয়, তারা দুর্গন্ধও প্রতিরোধ করে।

সিম্পসনের পদোন্নতি হলো, সাথে তার সঙ্গীরাও অনেক বোনাস পেলো। তাদের বুদ্ধি কাজে দিলো। খুবই সাধারণ একটি সূত্র এবং তার সাথে সহজেই বুঝা যায় এমন পুরস্কার।

তারা যে আকাঙ্ক্ষা গ্রাহকদের মধ্যে তৈরি করতে পেরেছিল, সবকিছু দেখতে যেমন সুন্দর হবে, তার থেকে সুবাসও তেমন ভাল চাই, এই ফর্মুলা তাদের কাজের ক্ষেত্রে বেশ সহায়ক ভূমিকা পালন করেছে। এই চাহিদা বা

BanglaBook.org

আকাঙ্ক্ষা অনেক বিশাল কিছু যা আমরা পেপসোডেন্টের ক্লাউড হপকিন্সের বিভিন্ন লেখাতেও পাই নি।

৫

জীবনের শেষ দিনগুলোতে হপকিন্সে অনুভূতি অন্যরকম ছিল। তার 'বৈজ্ঞানিক বিজ্ঞাপনের নিয়ম' অনেক মানুষকে প্রভাবিত করেছে। অনেক বিখ্যাত মানুষের সাথে তাকে তুলনা করা হতো। কিংবা কখনোই তিনি অভ্যাসের প্রাচীর বা আকাঙ্ক্ষা নিয়ে তেমন কিছু বলেন নি। অবশেষে, ৭০ বছর পর এম আই টি এর বিজ্ঞানীরা এবং স্কাল্টজ সেই প্রশ্নের উত্তর বের করতে সক্ষম হয়েছেন।

তাহলে কীভাবে এই শক্তিশালী ব্যাপারটি ছাড়াই তিনি পেপসোডেন্টের মতোন একটি টুথব্রাশ এত্ত জনপ্রিয় করতে পেরেছিলেন?

যা এম আই টি বা স্কাল্টজ আবিষ্কার করেছে, তা তিনিও বের করতে পেরেছিলেন, কিন্তু তা প্রকাশ করেন নি।

পেপসোডেন্টকে জনপ্রিয় করা এত সহজ কাজ ছিল না। যদিও মনে হতে পারে, তাদের পরদ দূর করা কিংবা দাঁতকে আরো সুন্দর করে তোলার ব্যাপার তিনি প্রথম আমাদের সামনে উপস্থাপন করেছেন, কিন্তু তবুও এখানে আরো কিছু ছিল। হপকিন্সের জানার অনেক আগেই অনেক পত্রিকায় বা টেলিভিশনে এই নিয়ে বিজ্ঞাপন হয়েছিল।

"দাঁতের উপর যে আস্তরণ থাকে, তা পরিষ্কারের ব্যাপারে আমরা মনযোগী হয়ে ছিলাম," পেপসোডেন্ট নিয়ে বলতে গিয়ে ডাঃ সিফিল্ড বললেন, "এই জঞ্জাল ঝেড়ে ফেলো!"

"আপনার সাদা দাঁতের উপর রয়েছে এই পরদের আস্তরণ" দন্ত চিকিৎসকদের বই পড়তে পড়তে হপকিন্স ভাবছিলেন, "এই টুথপেস্ট আপনার সুন্দর হাসি ফিরিয়ে আনবে।"

"একটি সুন্দর হাসি নির্ভর করে সুন্দর দাঁতের উপর।" তৃতীয় বিজ্ঞাপনে এটি প্রচার হতে থাকলো। "সুন্দরী মেয়ের প্রধান আকর্ষণ হলো তাঁদের দাঁত। তাই এস এস টুথপেস্ট ব্যবহার করুন!"

আরো অনেক বিজ্ঞাপনে এমন কথা অনেকবার বলা হয়েছে, যখন হপকিন্স এই টুথপেস্ট নিয়ে কাজ শুরু করেন, তারও আগে। প্রতিটি টুথপেস্ট আমাদের জানিয়েছে, তারা দাঁতের উপরের পরদ দূর করে এবং দাঁতকে করে ঝকঝকে সুন্দর। কিন্তু কোনটাই কাজে দেয় নি।

কিন্তু যখনি হপকিন্স পেপসোডেন্ট নিয়ে কাজ শুরু করলেন, পেপসোডেন্টের বিক্রি হুহু করে বেড়ে গেলো। কিন্তু কেন? কী পার্থক্য ছিল এতে?

BanglaBook.org

কারণ, হপকিন্স এমন কিছু করেছিল, যা অনেক আগে জুলিও এর উপর পরীক্ষা করে ফল পাওয়া গিয়েছিল, এমনকি ফ্যাব্রিজের ক্ষেত্রেও একই ফলাফল পাওয়া গিয়েছিল। পেপসোডেন্ট একটি আকাঙ্ক্ষা তৈরি করেছিল।

হপকিন্স তার কোন আত্মজীবনীতে বলেন নি, পেপসোডেন্টের ক্ষেত্রে তিনি ঠিক কী ব্যবহার করেছিলেন, কী কী দিয়ে পেপসোডেন্ট তৈরি তা আমরা পেপসোডেন্টের গায়ে দেখতে পাই। অন্যান্য টুথপেস্টের চেয়ে পেপসোডেন্ট যা বেশি ব্যবহার করে তা হলো পুদিনার রস এবং অন্যান্য রাসায়নিক দ্রব্য। টুথপেস্ট যাতে ভাল থাকে, সে জন্যে এই টুথপেস্টে আবিষ্কার এসব ব্যবহার করেছিলেন, কিন্তু এছাড়াও এর আরো অনেক অন্য কারণ আছে। এসব দ্রব্য আমাদের মুখের ভিতরটা ঠাণ্ডা রাখে, আমাদের আরাম লাগে।

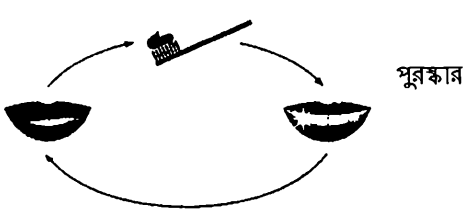
পেপসোডেন্ট যখন বাজারে আসে, তখন অন্যান্য টুথপেস্ট কোম্পানি এই কারণটা বের করতে চেয়েছিল। গ্রাহকরা তাদের জানিয়েছিল, তারা যদি ব্রাশ করতে ভুলে যায়, তাদের মনে হয়, কোন একটি ঠাণ্ডা আবেশ থেকে তারা বঞ্চিত হচ্ছে, তাদের মুখের ভিতর যা তাদের দেয় আরাম। তারা আশা করছে– তারা আকাঙ্ক্ষা করছে– সেই পুরনো ব্যাপার। তাদের মনে হয়, যদি এমনটা না হয়, তবে তাদের দাঁত পরিষ্কার হবে না।

ক্লাউড হপকিন্স আসলে সুন্দর দাঁতের জন্যে টুথপেস্ট বিক্রি করছিলেন না, তিনি একটি আনন্দ বিক্রি করছিলেন। যখন একজন মানুষ এই পেস্ট ব্যবহার করে, তার মনে হয় তিনি দাঁত পরিষ্কার করেছেন, এবং এভাবেই তার অভ্যাসে পরিণত হয় তা।

যখন অন্যান্য প্রতিষ্ঠান হপকিন্সের এই ব্যাপারটি জেনো গেলো, তারাও একই কাজ শুরু করলো। এক যুগ পর দেখা গেলো, প্রায় সব প্রতিষ্ঠানের টুথপেস্ট কাছাকাছি বা একই রকম। আরো পরে দেখা গেলো, পেপসোডেন্টের ব্যবহার আরো বেশি বেশি গেলো। এমনকি আজকের দিনেও, প্রায় সব টুথপেস্ট এই একই নিয়ম অনুসরণ করছে।

BanglaBook.org

রুটিন



হপকিন্সের আবিশকার,
পেপসোডেন্টের অভ্যাসের চক্রের ক্ষেত্রে.

"গ্রাহকের বুঝতে হবে, তিনি একটি দারুণ পণ্য ব্যবহার করছেন," ট্র্যাসি সিনলেয়ার, ওরাল বি প্রতিষ্ঠানের একজন ব্র্যান্ড ম্যানেজার আমাকে বললেন, "আমরা যেকোন স্বাদের টুথপেস্ট এখন বানাতে পারি– জাম, গ্রিন টি যতক্ষণ না ঠাণ্ডা আবেশটি থাকে, মানুষজন মনে করে তার দাঁত পরিষ্কার হয়ে গিয়েছে। সহজেই মানুষকে নিজের আয়ত্বে এটি নিয়ে আসে।"

যেকেউ এই সাধারণ নিয়মটি ব্যবহার করে অভ্যাস রপ্ত করতে পারে। সকালে ব্যায়াম করতে চান? রাতে তাড়াতাড়ি ঘুমিয়ে পরুন, সকালে ব্যায়াম করে নিজেকে একটি জুস উপহার দিন। এই জুসের চিন্তা করুন। নিজের শরীর থেকে কী পরিমাণ মেদ চলে যাবে, সেই চিন্তা করুন। এই পুরষ্কারের ভাবনায় মশগুল হোন। আর এভাবেই প্রতিদিন সেই পুরষ্কারের আশায় ব্যায়াম আপনাকে টেনে নিয়ে যাবে।

নতুন কোন অভ্যাস রপ্ত করতে চান? জাতীয় স্বাস্থ্য অধিদপ্তর এক জরিপে দেখেছে, শতকরা ৭৮ ভাগ মানুষ যারা ৩০ পাউন্ডের মতোন ওজন কমিয়েছে, তারা দিনে একবেলা খাবার গ্রহণ করে থাকে। মেয়েদের ক্ষেত্রে, হয়তো অনেকদিন যাবত আপনি একটি জামা পরতে পারছেন না, কিন্তু যদি আপনি নিজের শরীরের মেদ ঝরিয়ে দিতে পারেন, তবে পুরষ্কার স্বরূপ আপনি জামাটা পরতে পারবেন। সূত্র এবং পুরষ্কার, এ দুটোর মেলবন্ধন পারে আমাদেরকে নতুন অভ্যাস রপ্ত করতে। আর এই আকাঙ্ক্ষা, আমাদেরকে আমাদের লক্ষ্যে পৌঁছতে আরো সাহায্য করে। এভাবেই আমরা অভ্যাসের প্রাচীরে বন্দি হতে পারি।

প্রতিষ্ঠানগুলোর ক্ষেত্রেও এই একই কথা প্রযোজ্য। প্রতিদিনের অনেক কাজও হয়, যা আমাদের অভ্যাসে আদতে পরিণত হয় না। আমাদের বেশি করে পানি পান করা উচিৎ। আমাদের বেশি করে সবজি খাওয়া উচিৎ এবং মেদ যাতে না বাড়ে তেমন খাবারে উৎসাহিত হওয়া উচিৎ। প্রতিদিন নির্দিষ্ট পরিমাণ সূর্যের আলো আমাদের ক্যান্সারের হার কমায়। কিন্তু ১০ ভাগেরও কম অংশ এই কাজে অভ্যস্ত নয় কিন্তু তাদের সবাই পেপসোডেন্ট ব্যবহার করে, কিন্তু কেন?

কারণ এই অভ্যাসের কোন আকাঙ্ক্ষা নেই। যদিও কিছু প্রতিষ্ঠান এ ব্যাপারে সচেতনতা সৃষ্টি করতে চাইছে, কিন্তু তারা অত বেশি সফল হতে পারি নি। তারা ভাবছে, টুথপেস্ট ব্যবহার করার মতোন এই ব্যাপারেও মানুষ উৎসাহী হবে। অনেক পণ্যের ক্ষেত্রেই এই নিয়মটি ব্যবহৃত হয়েছে।

"ফেনা তৈরি করাতে অনেক আনন্দ আছে," সিনলিয়ার বললো, সেই ব্র্যান্ড ম্যানেজার, "শ্যাম্পুর নিজস্ব কোন গুণ নেই যাতে ফেনা তৈরি হবে, বরঞ্চ আমরাই ফেনা যাতে তৈরি হয়, সেজন্যে এতে এমন রাসায়নিক দ্রব্য ব্যবহার

BanglaBook.org

করি। মানুষজন এমনটাই চায়। যেমন, কাপড় ধোয়ার সাবানের ক্ষেত্রে ব্যবহার করা হয়। একই ভাবে টুথপেস্টের ক্ষেত্রেও তা-ই ব্যবহার করা হয়। মুখের কোন উপকারেই আসে না এই ফেনা, তবুও মানুষজন ফেনা চায় মনে মনে, আর আমরাও তা-ই দিয়ে থাকি। যখনি একজন এমন ফেনা চাইছে, আস্তে আস্তে এটি তার অভ্যাসে পরিণত হয়।"

এই চাহিদায় আমাদের অভ্যাসে পরিণত করে। চাহিদার এই চাওয়াপাওয়া নতুন অভ্যাস রপ্ত করতে সহায়তা করে। আজকের দিনে এমনটা শুনছি আমরা, কিন্তু এই ব্যাপারটি আরো শত বছর আগে থেকেই হয়ে আসছে। প্রতি রাতে ঘুমাতে যাওয়ার আগে কোটি কোটি মানুষ এই অনুভূতি নিয়ে ঘুমাতে যায়, এবং ঘুম থেকে উঠে সেই একই অনুভূতি নিয়ে নিজের দাঁত পরিষ্কার করে থাকে।

এবং যখন তারা বাড়ি ফিরে যায়, কিংবা নিজেদের রান্নাঘর পরিষ্কার করে, তারা সব কাজ শেষে ফ্যাব্রিজ ব্যবহার করছে।

The Online Library of Bangla Books
BanglaBook.org

(৩)

অভ্যাস পরিবর্তনের মূল নিয়ম
কী করে পরিবর্তন আসলে হয়

১

ঘড়ি বলছে আর মাত্র ৮ মিনিট ১৯ সেকেণ্ড বাকি। টনি ডানকি, টামকা বে বুয়েন্সার্সের কোচ, যে দলটি এবারের ফুটবল লীগের সবচেয়ে দুর্বল দল হিসেবে পরিচিত, তিনি সে দলের কোচ। তবুও এখনো তিনি হাল ছাড়েন নি।

১৭ নভেম্বর, ১৯৯৬ সাল। রবিবার, বিকেলবেলা। বুয়েন্সার্স এর প্রতিপক্ষ আজ চার্জারস, যারা সামনের বছর সুপার বল জয়ী হবে বলে আশা করা হচ্ছে। আজ বুয়েন্সার্স ১৭ থেকে ১৬ ব্যবধানে হারবে বলে মনে হচ্ছে। তার হারতে বসেছে। পুরো লীগ তারা হেরেছে। গত ১৬ বছর ধরে তারা কোন ম্যাচ জিততে পারে নি। গত বছর এক ম্যাচে প্রথমে তাদের ফলাফল ছিল ২১-৬, এরপর দেখা গেলো তা ২৭-০ হয়েছিল। পত্র-পত্রিকা তাদের সমালোচনায় মুখর ছিল। ইএসপিএন ধারণা করছে, এই বছরই ডানকির চাকরির শেষ বছর।

মাঠের পাশে বসে বসে ডানকি ভাবছে, আজ মেঘ ভেদ করে মনে হয় সূর্যের তাপ বড্ড বেশি। সে হাসছে না। সে তার অনুভূতি সহজে প্রকাশ করে না। শেষ কয়েক বছর এমন কিছু হয়েছে, যার ফল এখন আমরা মাঠে দেখতে পারছি। স্টেডিয়ামের আর কেউ না দেখলেও এমন কিছু এখানে ছিল, যা শুধুমাত্র ডানকি দেখতে পাচ্ছিলো। সে দেখছে, তার পরিকল্পনা অবশেষে কাজে লাগছে।

*****

টনি ডানকি তার সারা জীবন এই দিনটির জন্যে অপেক্ষা করে গিয়েছে। সতের বছর আগে সে তার চাকরি জীবন শুরু করেছিল মিন্নেসোটা বিশ্ববিদ্যালয়ে, এরপর পিটসবার্গ স্টিলার্সে, এরপর কানসাস সিটি ক্লাবে, এবং সবশেষে মিন্নেসোটাতে সে আবার ফিরে এসেছে, সাথে আছেন ভিকিংস। এন এম এল দলগুলোর প্রধান কোচ হতে তাকে চারবার ডাকা হয়েছিল।

BanglaBook.org

চারবারই তার সাক্ষাৎকার ব্যর্থ হয়েছিল।

ডানকির কোচ জীবনের মতাদর্শ সাক্ষাৎকার নেওয়া মানুষদের মনোঃপুত কখনোই হয় নি। প্রতিবার সে তার সাক্ষাৎকারে বলেছে, খেলায় জয়লাভ করতে চাইলে, আগে খেলোয়াড়দের অভ্যাসের দিকে মনোযোগী হতে হবে। খেলার মাঠে তাদের অতিরিক্ত সিদ্ধান্ত নেওয়ার প্রবণতা থেকে সরিয়ে আনতে হবে, তিনি বললেন। স্বভাববশত তারা সব কাজে অংশ নিবে। যদি তিনি তাদের মধ্যে সঠিক অভ্যাসটি রপ্ত করে দিতে পারেন, তবেই আসল ফলাফল হাতের মুঠোয় এসে হাজির হবে। সময়ের অপেক্ষা শুধু।

"বিজয়ীদের আলাদা কোন গুণাবলী নেই," তিনি বললেন। "তারা যে সাধারণ কাজগুলো করে, তা কোনপ্রকার চিন্তাভাবনা ছাড়াই করে থাকে, অন্যদের চেয়ে দ্রুত সিদ্ধান্ত নেওয়ার ক্ষমতা তাদের মধ্যে থাকে। তারা তাদের মধ্যে থাকা নিয়মগুলোকেই মেনে চলে।"

কীভাবে, সেই অভ্যাসগুলো কীভাবে তারা রপ্ত করতে পারে?

আরেহ নাহ, তিনি নতুন করে তাদের অভ্যাস শিখাতে যাচ্ছেন না। এন এফ এল এর জীবনে তারা অনেক অভ্যাস শিখে। কোন খেলোয়াড় নতুন করে এসব আয়ত্ব করতে পারে না এইজন্যে যে তা কোচ তাদের বলেছে।

আর তাই, নতুন অভ্যাস শিখানোর চেয়ে, তিনি তাদের পুরাতন অভ্যাসের নতুন রূপান্তর ঘটান। খেলোয়াড়দের মনের ভিতর বর্তমানে যা আছে, তা কাজে লাগিয়ে তিনি এই রূপান্তর করে থাকেন। প্রতিটি অভ্যাসের তিনটি ধাপ আছে– সূত্র, রুটিন এবং পুরস্কার, কিন্তু ডানকি শুধুমাত্র মাঝের ব্যাপারটিতেই লক্ষ্য দিতে চান, রুটিন। শুরু আর শেষের কোন ব্যাপারের সাথে কেউ যদি আগেই পরিচিত থাকে, তবে মাঝের এই ব্যাপার, রুতিন সহজেই রূপান্তর করা সম্ভব।

তার কোচিং জীবনে, তিনি এই ব্যাপারটিই সবসময় মাথায় রেখেছেন। ডানকি মনে করে, এভাবেই খারাপ অভ্যাসের জায়গায় নতুন ভাল অভ্যাস রূপান্তর করা সম্ভব।

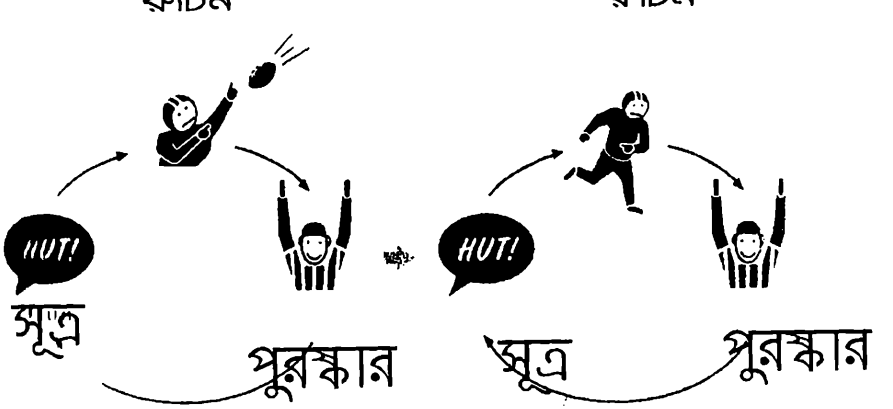
আপনি যদি একই সূত্র এবং একই পুরস্কারের ব্যবস্থা করতে পারেন, তাহলে সহজেই একটা মানুষের রুটিন নতুন করে রূপান্তর ঘটানো সম্ভব। প্রায় সব ধরণের অভ্যাসের ক্ষেত্রেই এই কথাটি প্রযোজ্য।

মানসিকভাবে অসুস্থ, বা মাদকাসক্ত, কিংবা অন্য অনেক রোগের চিকিৎসার ক্ষেত্রে এই নিয়মটি অনুসরণ করা হয়। (ফাস্টফুড খাওয়ার অভ্যাসের ক্ষেত্রেও পরিবর্তন আনা সম্ভব, যদি এখানে নতুন রুটিনের আবির্ভাব ঘটানো সম্ভব হয়। একজন ধূমপায়ী তার সিগারেটের স্থানে যদি অন্যকিছু দিয়ে দেয়া যায়, তাহলে ধূমপান থেকেও বিরত রাখা সম্ভব) চারবার ডানকি তার সামনে বসা সাক্ষাৎকার

BanglaBook.org

নেওয়া মানুষদের এই ব্যাপারটি বুঝিয়েছে। চারবার তারা তার পুরো বক্তব্য শুনেছি, এবং তাকে ধন্যবাদ দিয়ে নতুন আরেকজনকে চাকরি দিয়েছে।

এরপর, ১৯৯৬ সালে তাকে বুয়েন্সার্স থেকে ডাকা হয়। টাম্পা বে-তে তিনি আসলে, এবং আবারও তিনি তার পুরোন পরিকল্পনা তাদের কাছে ব্যাখ্যা করলেন। ফাইনাল ম্যাচের আগে তারা তাকে চাকরিতে যোগ দিতে বললেন।



কীভাবে এটি কাজ করে
একই সূত্র
একই পুরস্কার দিয়ে,
শুধুমাত্র রুটিনের পরিবর্তন

ডানকির এই নিয়ম দেখা গেলো ফুটবল লীগে বেশ কাজে দিলো, সবচেয়ে বেশি ম্যাচ তার দল জয়ী হলো। তিনি টানা ১০ বছর এন এফ এল-এ চাকরি করলেন, প্রথম আমেরিকান হিসেবে সুপার বল জয় করলেন, এবং সবচেয়ে জনপ্রিয় ক্রীড়া ব্যক্তিত্ব হিসেবে তার পরিচিত হলেন। তার কোচিং নিয়ম নিয়ে সবাই ভাবতে শুরু করলো। তার নিয়ম মেনে অনেক খেলোয়াড় তাদের জীবন নতুন ভাবে গড়তে পারলো।

কিন্তু সবকিছু বাদে, আজ ডানকি, সান ডিয়াগোতে জয়ী হতে চাইছেন।

BanglaBook.org

*****

মাঠের পাশ থেকে ডানকি তার ঘড়ির দিকে তাকিয়ে দেখলেন, আর মাত্র ৮ মিনিট ১৯ সেকেন্ড বাকি আছে। বুয়েন্স সুযোগের পর সুযোগ পাচ্ছে। প্রতিপক্ষ কোন প্রতিরোধ করতে পারছে না। খেলার প্রায় শেষ সময়, মনে হচ্ছে, এখনি তারা আরো একটি স্কোর যোগ করতে যাচ্ছে। তার ভয় বেড়ে যাচ্ছে।

ডানকি প্রতিপক্ষের খেলোয়াড়ের দিকে লক্ষ্য করছেন না, বরঞ্চ তিনি তার খেলোয়াড়দের দিকে তাকাচ্ছেন, যাদের তিনি এতদিন ধরে প্রশিক্ষণ দিয়েছেন। বস্তুত ফুটবল কৌশলের খেলা, খেলোয়াড়দের একে অপরের সাথে মাঠের মধ্যে যোগাযোগ করে স্কোর করার খেলা। যে কোচ যত বেশি কৌশল তার খেলোয়াড়দের শেখাতে পারবে, সেই দল দেখা যায় তত বেশি ম্যাচ জয় করতে পারছে। ডানকির আক্রমাণত্বক ভাগের খেলোয়াড়রা এগিয়ে যাচ্ছে।

ডানকির নিয়মে তার খেলোয়াড়দের প্রতিপক্ষের খেলোয়াড়দের অন্যদিকে যেতে আহ্বান করে না, বরঞ্চ তারা অন্যদের চেয়ে এগিয়ে থাকতে চায় সবসময়। ফুটবল ম্যাচে এক সেকেন্ডেরও অনেক মূল্য রয়েছে। তিনি তাদেরকে এমনভাবে প্রশিক্ষণ দিয়েছেন যাতে সব কাজ তারা অনায়সে করতে পারে। এতবার তিনি তাদেরকে এই ব্যাপারটি শিখিয়েছেন, তারা এই কাজে খুবই পারদর্শী হয়ে উঠে।

কিন্তু যখন খেলার মাঝে কোন খেলোয়াড় চিন্তাভাবনা করতে থাকে, তখনি এই নিয়মটি ভেঙ্গে পরে। বিশৃঙ্খলা চাইছেন না তিনি।

কিন্তু এই মুর্হূতে এমন কিছু একটা হয়েছে, যার ফলে সবকিছু পরিবর্তিত মনে হচ্ছে। প্রতিপক্ষের একজন খেলোয়াড় এমন আচরণ করছে, যা শুধুমাত্র ডানকি তার দলের খেলোয়াড়দের শিখিয়েছিল। প্রথমে তারা মাঠের বাহিরের দিকে তাকালো। (সে এমন ভাব নিচ্ছে, যেনো সে পিছনে চলে যাবে এবং বল ধরার জন্যে কাউকে আহ্বান জানাচ্ছে) সে মাঠের লাইনম্যানের দিকে তাকিয়ে আছে (সরাসরি) এবং তার এবং পাশের খেলোয়াড়ের দিকে লক্ষ্য রাখছিলো।

আন্সহাউ অনেকবার এমন মুর্হূতে কী করতে হবে, তা প্রশিক্ষণ নিয়েছিল, এখন তার চিন্তাভাবনা করার কোন কারণ নেই। সে তার অভ্যাসকেই অনুসরণ করবে।

ডানে বামে এদিক ওদিক গিয়ে সান ডিয়াগোর খেলোয়াড়রা বল তাদের আয়ত্বে রাখলো। পাঁচ ধাপ এগিয়ে গেলো মনে হলো। তিন সেকেন্ড এর জন্য সবাই নিশ্চুপ হয়ে গেলো। সারা স্টেডিয়ামের দর্শক আর টেলিভিশনে অনেকে খেলা দেখছিলো।

কিন্তু তবুও খুব কম মানুষই আসলে বুঝতে পেরেছিল, আসলে এখানে কী ঘটলো, ঘটতে চলছে। সে এত দ্রুতই বল নিয়ে ছুটে গেলো, যে কেউই তাকে বাঁধা দিতে পারলো না। কারো পক্ষেই বুঝা সম্ভব ছিল না, আসলে সে কী করতে ফেললো মাত্র।

পুরো ব্যাপারটা এত দ্রুত হলো যে ডানকির খেলোয়াড়রা এখন চিন্তা করা শুরু করে দিলো। তারা 'ভাবছে'।

BanglaBook.org

হামস্পেয়ার তার নিকটবর্তী সঙ্গীকে বল দেয়ার জন্যে আহ্বান করলো। পুরোপুরি নিরাপদ একটি আদানপ্রদান ছিল এটি। সময় দ্রুত পার হয়ে যাচ্ছে। হামস্পেয়ার প্রচণ্ড চাপের মধ্যে আছে।

এই দ্রুত সিদ্ধান্তের অপেক্ষায় ছিল ডানকি। বল আকাশে ভেসে যাচ্ছে। জন লিন্থ নামের একজন খেলোয়াড় বলটি লুফে নেওয়ার জন্যে এগিয়ে গেলো। ডানকির নিয়ম ছিল খুবই সহজ, যখন এখন খেলোয়াড় তার কাজটি সমাপ্ত করবে, পরবর্তী খেলোয়াড় তার ইঙ্গিতের অপেক্ষায় থাকবে। ডানকি এই নিয়মটি অনেক বেশি বার তাদেরকে করিয়েছিলেন। ফলপ্রসূতে দেখা গেলো, তারা অনায়সে এই কাজটি করতে পারছে এখন। অপেক্ষা।

বলটি এখনো বাতাসে ভেসে সামনে যাচ্ছে, লিন্থ বুঝতে পারলো, তার সূত্রটি ধরার সময় এসেছে, সকলের গতিবিধি দেখে যা মনে হচ্ছে, বলটি এবার মাটিতে এসে পরবে। সীমানারেখা ছুঁতে এখনো কিছুটা দূরত্ব আছে। আর ২৫ সেকেন্ড আছে, আর ১৫ সেকেন্ডের ১০ সেকেন্ড। প্রায় শেষ হয়ে আসছে খেলা।

"আমার অন্যরকম অনুভূতি হচ্ছে", লিন্থ কিছু একটা বলে উঠলো, যেনো সুড়ঙ্গের অন্যপ্রান্ত থেকে কেউ কথা বলছে।

"আমাদের বিশ্বাস জন্মাচ্ছে," ডানকি প্রতিউত্তর দিলো।

২

কীভাবে একজন কোচ তার খেলোয়াড়দের অভ্যাস নতুন করে রূপান্তর করতে পারবেন, সেটি ভাবতে হলে আমাদেরকে মাঠের বাহিরে অন্যকিছু ভাবতে হবে। ডানকি এমন একটি জায়গায় জন্ম নিয়েছিলেন, ১৯৩৪ সালে, যেখানে অনেক বড় মাপের মানুষ জন্মেছিল, যারা তাদের অভ্যাসে রূপান্তর এনে জীবনে অনেক সাফল্য পেয়েছিলেন।

২৯ বছর বয়সের বিল ওয়াটসন, তার জীবনের প্রথম মদ খেয়েছিলেন তাদের অফিসার্স ট্রেনিং সেন্টারে, যেখানে তিনি প্রথম অস্ত্র চালানোর প্রশিক্ষণ পেয়েছিলেন। প্রথম বিশ্বযুদ্ধের প্রশিক্ষণের একদিন তিনি একটি পার্টিতে যোগ দিয়েছিলেন, যেখানেই প্রথম মদ আর শুকোরের মাংসের স্বাদ পেয়েছিলেন। ২২ বছর বয়সের আগে তিনি কখনোই মদ ছুঁয়ে দেখেন নি, সেই প্রথম তিনি মদের স্বাদ পেয়েছিলেন। পরের সপ্তাহে তিনি একটি সম্পর্কে জড়িয়ে পরেন। মজা করার বশেই তিনি সেই মহিলার প্রেমে পরেন, এক হাতে মদ নিয়ে তিনি তাকে জড়িয়ে ধরেন। পরবর্তী এই সম্পর্কে তিনি একবার বলেছিলেন, তখন তিনি জীবনের "প্রথম স্বাদ" পেয়েছিলেন।

BanglaBook.org

১৯৩০ সালের দিকে উনি প্রায় প্রতিদিন তিন বোতল করে মদ খেতেন। এক রাতে তিনি তার এক বন্ধুকে আমন্ত্রণ করলেন। তার বন্ধুর জন্যে তিনি মদ বানিয়ে দিচ্ছিলেন।

তার বন্ধু সেই মদ তাকে ফিরিয়ে দেন। তার বন্ধু তাকে জানালো, তিনি প্রায় দু মাস ধরে মদ ছেড়ে দিয়েছেন।

উইলসন অবাক হয়ে ছিলেন। তিনি তার জীবনের কষ্টের কাহিনি তার বন্ধুকে বলতে থাকলেন। তিনি অনেকবার এই মদ ছাড়ার চেষ্টা করেছিলেন কিন্তু কোনবারই সফল হোন নি। তার স্ত্রীর কাছেও তিনি মদ ছেড়ে দিবেন বলে অনেকবার প্রতিজ্ঞা করেছিলেন, কিন্তু এরই মধ্যে তার বন্ধুই মদ ছেড়ে দিতে পারলো?

"আমি ধার্মিক হয়ে গিয়েছে," সেই বন্ধু বলা শুরু করলো। সে ঈশ্বর, শয়তান, জীবনের পাপ-পুণ্য নিয়ে কথা বলা শুরু করলো। "নিজের দুর্বলতাকে বুঝতে চেষ্টা করো, তুমি সহজেই ঈশ্বরের আরাধনা করবে।"

উইলসন ভাবছে, তার এই বন্ধুটি বোধহয় পাগল। "গত গ্রীষ্মে তুমি ছিলে মাদকাসক্ত, আর এখন তুমি আসছো আমায় ধর্মের বাণী শুনাতে," পরে একসময় এমনটাই সে লিখেছিল। কিছুক্ষণ পর তার বন্ধু চলে গেলে সে বিছনায়া শুয়ে পরলো।

এক মাস পর, ১৯৩৪ সালের ডিসেম্বর মাস, উইলসন মাদকাসক্ত নিরাময় কেন্দ্রে পরীক্ষা করতে গেলো। মাদকের ক্ষতিকর দিক নিয়ে একজন চিকিৎসক তাকে অনেক কথা শুনালো। এক রুমে বসে বসে সে সব কথা শুনলো।

একলা ঘরে সে মোছড়ামোছড়ি করতে থাকলো। তার সারা দেহে অসহ্য ব্যথা করছে। চিৎকার করে সে ঈশ্বরের প্রতি বলছে, "তুমি কোথায় আছো, আমার সামনে এসে দেখা দাও!" সে আরো বলতে থাকলো, "আমি যেকোন কিছুই করতে পারি, যেকোন কিছু!" এরপর সে এক কাগজে লিখেছিল, "তারপর যেনো সাদা রঙে পুরো ঘর ভরে গেলো। আমি যেনো কোন পাহাড়ের উপর থেকে কথা বলছি। বিছানায় শুয়ে থেকেও আমার মনে হচ্ছে, আমি যেনো অন্য কোন এক দুনিয়ায় আছি!"

বিল উইলসন এরপর আর কখনো মদ স্পর্শ করে নি। ১৯৭১ সালে মৃত্যুর আগ পর্যন্ত সে মাদকের খারাপ দিক, মাদক থেকে যাতে সকলে দূরে থাকে, সে প্রচারণা করে গিয়েছে। তৎকালীন সময়ে মাদকের বিরোধিতা করে সবচেয়ে বেশি প্রচার উনিই করেছিলেন।

২১ লাখেরও বেশি মানুষ তাদের কাছে প্রতিমাসে সাহায্য চাচ্ছে এবং প্রায় ১০ লক্ষ মানুষকে তারা মাদক থেকে দূরে রাখতে সক্ষম হয়েছে। ১২টি ধাপে

BanglaBook.org

তারা তাদের কাজ করে থাকে। এর মধ্যে যেমন রয়েছে বিতর্ক, নিজের সাথে কথা বলা, ধূমপান থেকে দূরে রাখার কাজ সহ আরো অনেক রকম কাজ। এভাবে তারা লক্ষ লক্ষ মানুষকে নতুন জীবন দিতে পারছে।

সবচেয়ে আশ্চর্যের বিষয় হলো, তারা বিজ্ঞানের কোন নিয়ম বা অন্য কোন উপায়ে এসব করছে না।

যেমন, মাদকের কথা ধরা যাক। এটি এক ধরণের নিয়মের মতোন হয়ে যায় কারো কারো জীবনে। 'এএ' দল তাদের কাজে সরাসরি এমন কোন কারণ খুঁজতে যায় না, যার ফলে তারা জানতে পারবে কেন মাদকাসক্ত মানুষ কেন মাদক নিয়ে থাকে। এসবের বাহিরে অন্যরকম এক নিয়ম তারা অনুসরণ করে থাকে।

যা তারা করে থাকে, তা হলো, মাদক নেওয়ার সময়ে বা পরে যা মাদকাসক্ত মানুষ করে থাকে, তা নিয়ে তারা কাজ করে থাকে। এএ, এভাবেই মাদক নির্মূলে অনেক ভাল ভূমিকা পালন করছে। মাদকাসক্তের অভ্যাস পরিবর্তনে কী করে কাজ করতে হবে, আশেপাশে কী কী অভ্যাসে তারা অভ্যস্ত তা পরিবর্তনে তারা বেশি মনোযোগী।

*****

বিল উইলসন 'এএ' এর ব্যাপারটি জানার আগে কোন প্রকার পত্রপত্রিকা বা লেখা পড়ে নি। বিছানায় শুয়ে শুয়ে সে ১২টি কারণ লিখেছিল। সংখ্যাটি ১২ কারণ, যিশুর সঙ্গী ছিল ১২ জন। অদ্ভুত সেই প্রোগ্রামের ১২টি বিষয়টি অবৈজ্ঞানিকও বলা যায় না।

এএ তাদের এই আয়োজনে, ৯০ দিনে ৯০টি বৈঠক রেখেছে। সবগুলো বৈঠক সাধারণত ঈশ্বরের আরাধনা ধরণের, ঈশ্বরের কাছেই আমাদের ফিরে যেতে হবে, এই হলো মূলমন্ত্র। বৈঠকে বসা মানুষজন তাদের নিজেদের জীবনের কথা এখানে বলতে পারতো। কিন্তু অন্যান্য ক্ষেত্রে যেমন দেখা যেতো, ঈশ্বরের কথা বলা ছাড়াও তারা বৈজ্ঞানিক ব্যাপারগুলো নিয়েও আলাপ করতো, কিন্তু এএ এখানে ব্যতিক্রম ছিল।

তাদের মূল ভিত্তিতে কিছু সমস্যা ছিল। তারা ধ্যানমগ্ন হয়ে সব সমস্যার সমাধানের কথা চিন্তা করতো। কিন্তু দেখা যায়, এই যুগে এসে শুধুমাত্র এভাবে সব কাজ হয় না। গবেষকরা জানিয়েছে, এখন আরো ভাল প্রযুক্তির ব্যবহারের কথা। এএ, একই সূত্র বা ইঙ্গিত ব্যবহারের সাথে সাথে পুরষ্কার একই রেখেছিল, শুধুমাত্র রুটিনে পরিবর্তন করে দিয়েছিল তারা।

BanglaBook.org

মাদকাসক্তদের সাথে তারা এমন নিয়মে সব কাজ করতো। হপকিন্স যখন পেপসোডেন্ট বিক্রির কথা চিন্তা করলো, তখন তিনি এভাবে একটি নতুন চাহিদার সৃষ্টি করেছিলেন। নতুন অভ্যাস রপ্ত করতে পুরাতন অভ্যাসের কথা অবশ্যই উল্লেখ করতে হবে। ইঙ্গিত এবং পুরস্কার একই রেখে নতুন চাহিদা যোগ করে নতুন আরেক অভ্যাস এখানে যোগ করতে হবে।

চার নম্বর ধাপ এর কথা আমরা চিন্তা করতে পারিঃ নিজেদের মাধ্যমে নতুন আরেক আবিষ্কার, এবং পাঁচ নম্বর ধাপ হিসেবে ঈশ্বরের কাছে আমাদের ভুলের জন্যে ক্ষমা চাওয়া।

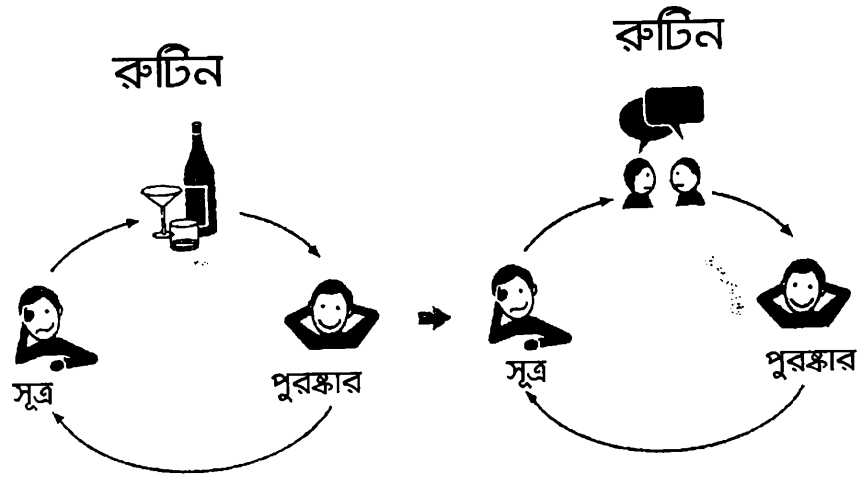
"ঠিক এমনটাই হয়তোবা লেখা ছিল না, কিন্তু আমরা এভাবে চিন্তা করলেও অনেক কাজ সহজ হয়ে যাবে, মাদকাসক্ত নিরাময়ে যা আমরা ব্যবহার করতে পারি," স্কট টনিগান, এএ এর কাজের আরো এক যুগ আগে বলেছিলেন। "যখন নিজে থেকে আমরা নতুন কিছু আবিষ্কার করতে পারবো, আমাদের পুরাতন খারাপ অভ্যাস বাদ দেওয়ার ক্ষেত্রে তখন কাজটা আরো সহজ হয়ে আসবে।"

এএ খুঁজতে চাইলো, কী পেলে মাদকাসক্ত নিজেকে পুরস্কৃত হয়েছে ভাবে? তারা দেখলো, মাদকাসক্তরা ভাবে, মাদক খেলেই তারা সকল দুঃখ থেকে দূরে থাকতে পারে। দুঃখ ভুলে থাকার জন্যেই তারা মাদকে আসক্ত হয়ে পরে। তাদের মস্তিষ্ক জানায়, তারা কিছু একটা যেনো পেয়ে গিয়েছে।

আর তাই ছুটির দিনগুলোতে দেখা যায়, অনেক ধরণের আকর্ষণীয় অফার, বাস্তবতা থেকে ছুটি পেতে মানষজন ছুটছে মাদকের হাতে ধরা দিতে। কারো মনে হতেই পারে, জীবনের দুশ্চিন্তা ভুলে থাকতে মাদকের বিকল্প কিছু নেই।

"এএ আপনাকে জোর করে, শুক্রবার রাতে মাদকের রুটিন ছেড়ে অন্য কিছুতে মন দিতে," টনিগান বললো। "আপনি এই বৈঠকে আপনার জীবনের দুঃখকষ্ট নিয়ে আলাপ করতে পারবেন। সবকিছুই আগের মতন মনে হবে, শুধুমাত্র আপনার আচরণ পরিবর্তন এখানে প্রযোজ্য হচ্ছে।

BanglaBook.org



পাঁচজন মাদকাসক্তের উপর এই পরীক্ষা করা হয়েছিল, ২০০৭ সালে। তারা গত ছয়মাস ধরে মাদক থেকে দূরে থাকতে চাইছিলো। কিন্তু কেউই সফল হয় নি।

চাহিদা তৈরির যে জায়গা আমাদের মস্তিষ্কের সাথে সংযোগ রয়েছে, সেই ভেসাল গ্যাংগলিয়ার সাথে তারা একটি বৈদ্যুতিক চিপ লাগিয়ে দেয়। সবকিছু করে তাদের ছেড়ে দেয়া হয়। অনেকে ভেবেছিল, আবার তারা মাদক স্পর্শ করবে। কিন্তু আসলে তারা তা আর কখনো করে নি।

"অনেকে বলেছিল, এই যন্ত্রের কারণে হয়তো মাদকের জালে তারা পা রাখে নি," মুলার আমায় বললো। "এবং আমরা তা বন্ধ করা মাত্র তা-ই হয়েছে দেখা গেলো।"

তাদের স্নায়ুতান্ত্রিক কিছু ব্যাপারে তারা কাজ করেও দেখা গেলো, মদের আসক্তি থেকে তারা নিজেদের সরিয়ে রাখতে পারছে না। তাদের মধ্যে চারজন আবার মদ খেতে শুরু করলো। মনের কষ্টের মুহূর্তে মনের অজান্তেই সে নাকি মদের বোতল খোলা শুরু করে দিয়েছিল। যাই হোক, যারা বুঝতে পেরেছে, তাদের অভ্যাসে নতুন কিছু রূপান্তরিত হয়েছে, তাৎক্ষণিক দেখা গেলো, তারা আর মাদক স্পর্শ করছে না। একজন থেপারির মাধ্যমে তার কষ্ট এর মুহূর্তে অন্য পন্থা অনুসরণ করতে শুরু করলো। একজন মাদকাসক্ত তার ১২ বছর বয়সে প্রথম মদ খেয়েছিল, অন্যজন প্রথম এলকোহল গ্রহণ করে ১৮ বছর বয়েসে, এবং এরপর প্রায় প্রতিদিন, কিন্তু তারা আজ প্রায় চারবছর ধরে কোন প্রকার মাদক গ্রহণ করছে না আর।

অভ্যাস পরিবর্তনের ব্যাপারটি আমরা আরো গভীরভাবে লক্ষ্য করি অস্ত্রোপ্রচারে মাদকাসক্তের মস্তিষ্কে খুব একটা পরিবর্তন হয় না। সেই পুরাতন অভ্যাসগুলো তখনো মস্তিষ্কে রয়ে যায়। পুরাতন অভ্যাসের জায়গায় যদি নতুন অভ্যাস এসে যুক্ত হয়, তখনি শুধু অভ্যাস বদলে যায়। "কিছু মস্তিষ্ক মাদকে এতটাই অভ্যস্ত হয়ে যায় যে অস্ত্রোপ্রচারে তা নির্মূল সম্ভব", মুলার আমায় বললো। "কিন্তু তাদের জীবনে নতুন অভ্যাসের অনুপ্রবেশেরও প্রয়োজন আছে।"

এএ ঠিক এই কাজটি করে থাকে, পুরাতন অভ্যাসের জায়গায় নতুন অভ্যাস যুক্ত করে। গবেষকরা তাই এএ এর অনুরূপ কাজ করা শুরু করেছে। এএ এর কার্যক্রম যেহেতু অনেক বেশি ছড়িয়ে পরেছে, তাদের সাথে তারাও কাজ করা শুরু করে।

BanglaBook.org

*****

২০০৬ সালের একদিন, ২৪ বছরের একজন, নাম তার ম্যান্ডি, সে এক চিকিৎসালয়ে হাঁটছে। জীবনের বেশিরভাগ সময় সে তার নখ দাঁত দিয়ে কেটে পার করেছে। যতক্ষণ না তার আঙ্গুলে রক্ত না ঝরে, সে এই কাজ করতেই থাকতো। অনেক মানুষেরই এই অভ্যাস আছে। কিন্তু তার এই সমস্যা অন্য মাত্রার। সে অনেক বেশিই তার আঙ্গুল মুখে পুরে রাখতো। সে এত বেশি আঙ্গুলের নখ কুটতো, যে মাঝেমাঝে অনেক বড় সমস্যাও হয়ে যেতো, সে যদি খেয়াল না করতো। এই সমস্যাটা তাকে সামাজিকভাবেও অনেকভাবে হেয় করেছে। তার আশেপাশের মানুষজন তাকে নিয়ে হাসাহাসি করে। বন্ধুদের সাথে সে ঠিক মতোন মিশতে পারে না। আঙ্গুলে বিচ্ছিরি স্বাদের নেলপালিশ দিয়ে সে এই বদভ্যাস থেকে নিজেকে মুক্ত করতে চেয়েছে অনেকবার, কিন্তু ব্যর্থ হয়েছে। তার বাড়ির কাজ করার সময়েও দেখা যেতো সে আঙুল মুখে দিয়ে রেখেছে।

'অভ্যাসের পরিবর্তন' কেন্দ্রে এখন সে। চিকিৎসক তাকে অভ্যাসের পরিবর্তন নিয়ে অনেক কথা বলছে। তিনি জানেন, ম্যান্ডির জীবনে নতুন অভ্যাসের অনুপ্রবেশ পারে তার আগের এই বদভ্যাস থেকে তাকে দূরে রাখতে।

"তোমার কেমন অনুভূতি হয় যখন তুমি আঙুল নিজের মুখের কাছে নিয়ে যাও," চিকিৎসক তাকে জিজ্ঞেস করলো।

"আঙুল মুখের কাছে না নিয়ে গেলে আমার অস্থির আগে," সে উত্তর দিলো। "আঙুল কামড়াতে কামড়াতে আমার হয়তো ব্যথা করে, কিন্তু তবুও আমি তা-ই করতে থাকি। কিছু একটা আমার মুখে দিয়ে রাখা চাই। একটার পর একটা আঙুল আমি মুখে দিতে থাকি। যখন একবার নখ মুখে দেয়া শুরু করেছি, সবগুলো আঙুলের নখ মুখে নেওয়া চাই।"

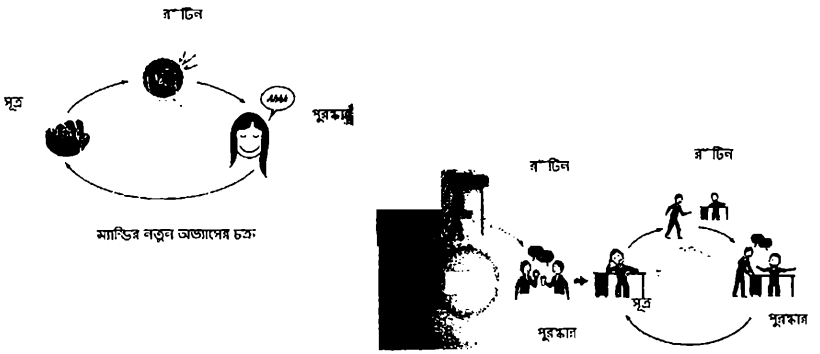
এই সেশনে কীভাবে অভ্যাসের শুরুতে রোগী কী করে থাকে, তা নিয়ে অনেক আলাপ আলোচনা হয়ে থাকে। আঙুল মুখে না দিলে দেখা যাচ্ছে, ম্যান্ডির অনেক দুশ্চিন্তা হয়ে থাকে।

"বেশিরভাগ ক্ষেত্রে দেখা যায়, মানুষ তার অভ্যাসের ক্ষেত্রে কোন প্রকার লক্ষ্য করে থাকে না," ডুফেন্স আমায় বললো, আজ উনি ম্যান্ডির চিকিৎসা করছেন। "আমাদের মধ্যে এই অভ্যাসটা শুরু হয়ে যায়, কিন্তু আমরা অনেক ক্ষেত্রেই জানি না, কী করে এই অভ্যাস আমাদের মধ্যে এলো।"

এরপর, ম্যান্ডিকে জিজ্ঞেস করা হলো, কেন সে আঙুলের নখ এভাবে কাটে? প্রথমে সে ঠিকমতন বলতে পারছিলো না, কেন সে এসব করে থাকে। যখন তার মন খারাপ থাকে, হয়তো তখন আনমনে সে মুখে আঙুল দিয়ে ফেলে। হয়তো টেলিভেশন দেখছে সে, কিন্তু নিজের বাড়ির কাজ করছে, তখন দেখা

BanglaBook.org

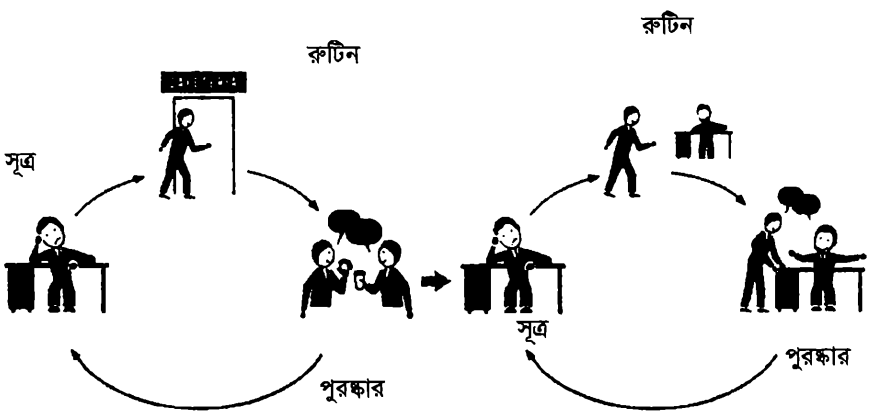
গেলো, সে মুখে আঙুল দিয়ে ফেলে। যখন সব আঙুলের নখ দাঁত দিয়ে কাটা শেষ, তখন এক অন্যরকম প্রশান্তি সে পেয়ে থাকে। এই অভ্যাসের এই পুরষ্কার মানসিক প্রশান্তি।



সব কথা শুনার পর ম্যান্ডির চিকিৎসক তাকে বাসায় একটি কাজ দিলো যখন তার দুশ্চিন্তা হবে বা আঙুল মুখে পুরতে চাইবে, তখনি কাগজে সে লিখে রাখবে। এক সপ্তাহ পর সে আসলো, দেখা যাচ্ছে, ২৮ বার সে আঙুল মুখে দিতে চেয়েছিল। দেখা যাচ্ছে, সে তার অভ্যাসের ক্ষেত্রে অনেক সচেতন। সে জানে, কতবার সে কাজটি করতে গিয়েছিল।

এরপর চিকিৎসক তাকে আরেকটি কাজ করতে দিলো 'অভ্যাসের সাথে প্রতিযোগিতা।' যখনি তার মুখে আঙুল দিতে মন চাইবে, তখনি সে আঙুল পকেটে ভরে রাখবে, বা পায়ের নিচে কিংবা এমনকিছু একটা কাজ করবে যার ফলে আঙুল আর মুখে না যেতে পারে। তখন হয়তো ম্যান্ডির শারীরিক বা মানসিক কোন কিছু একটা ঘটবে, যা চিকিৎসক জানতে চায়।

সূত্র এবং পুরষ্কার প্রায় একই, শুধুমাত্র রুটিন পরিবর্তন হয়েছে।



পুরো প্রক্রিয়া সে চিকিৎসালয়ে অনুশীলন করলো এবং তাকে বাসায় একটি কাজ দেয়া হলো কাগজে সে লিখে রাখবে কতবার তার আঙুল মুখে দিতে মনে চেয়েছে এবং কীভাবে সে এই অভ্যাস থেকে নিজেকে দূরে রাখতে পেরেছে।

পরের সপ্তাহে দেখা গেলো, সে মাত্র তিনবার তার আঙুল কামড়েছিল এবং সাতবার সে এই অভ্যাস থেকে নিজেকে দূরে রাখতে পেরেছে। নিজেকে সে পুরস্কৃত করেছে এই উপলক্ষে।

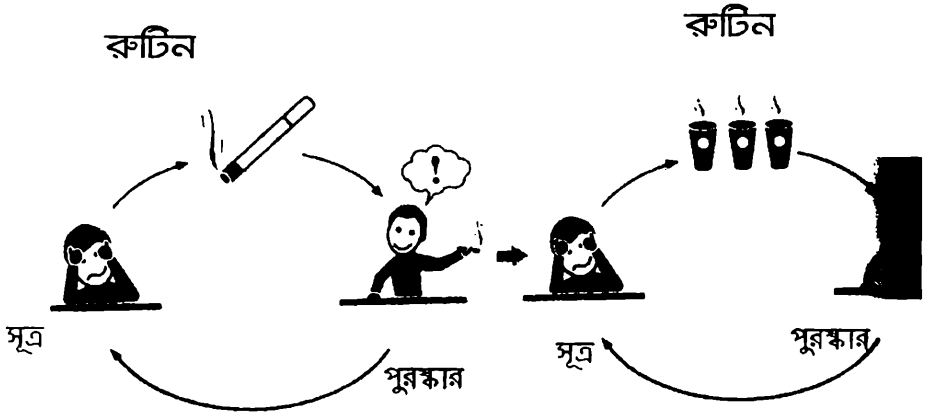
"এটি খুবই সাধারণ একটি ব্যাপার, আপনি যখন একবার আপনার অভ্যাসের সূত্রটি ধরতে পারবেন, আপনার কাছে বাকি কাজটা খুব সহজেই ধরা দিবে," নাথান এজরিন, অভ্যাসের পরিবর্তন নিয়ে কাজ করেন তিনি, আমায় বললেন এই কথাটি। তিনি আরো বললেন, "আমাদের কাছে পুরো ব্যাপারটি অনেক জটিল মনে হতে পারে। কিন্তু আমাদের মস্তিষ্ক খুব সহজেই নতুন নিয়মে অভ্যস্ত হয়ে পরে। আপনি নিজেকে এভাবে পরিবর্তন করতে পারবেন।"

আজকের দিনে, আমাদের দুশ্চিন্তা, ধূমপান থেকে দূরে থাকা, বিছানায় মূত্র ত্যাগ, আচরণগত সমস্যা সহ যেকোন সমস্যাতে এই পদ্ধতি অবলম্বন করা হয়। এবং অভ্যাস পরিবর্তনে এটি হলো সাধারণ নিয়ম আমাদের ইচ্ছের দিকে অনেক সময় আমার লক্ষ্য রাখি না, ফলে অভ্যাস পরিবর্তন করতে পারি না। ম্যান্ডির ক্ষেত্রেও, সে যখনি তার অভ্যাসে মনযোগ কম দিয়েছে, খারাপ অভ্যাস থেকে ততোই নিজেকে সরিয়ে রাখতে পেরেছে।

আপনি যদি ফাস্ট ফুড থেকে নিজেকে সরিয়ে রাখতে চান, নিজেকে কী পুরস্কার দিবেন? অথবা অলস বসে থাকার সময়টাকে কীভাবে কাজে লাগাতে চান? আপনি রাস্তায় বেড়িয়ে পরুন, হেঁটে আসুন, নিজের সময়টাকে কাজে লাগান।

আপনি যদি নিজেকে ধূমপান মুক্ত করতে চান, নিজেকে নিজে প্রশ্ন করুন, কীভাবে এটি করতে পারবেন? নিজের অবসাদ থেকে মুক্ত হতে যদি ধূমপান করে থাকেন, তবে আপনি কফি খেতে পারেন, এতে আপনার অবসাদ কমবে। তিন ডজনেরও বেশি মানুষের উপর পরীক্ষা করে দেখা গিয়েছে, তাদের যখন ধূমপানের নেশা উঠে, তারা যদি ব্যায়াম করে, নিজের দুশ্চিন্তা অনেকাংশে কমিয়ে আনতে পারে।

BanglaBook.org



আপনি যদি আপনার বদভ্যাসের সূত্র এবং পুরস্কার বের করতে পারেন, তবে আপনি আপনার বদভ্যাস থেকে মুক্ত হতে পারবেন।

তাছাড়া এসব বদভ্যাস থেকে নিজেকে ছাড়িয়ে আনতে আরেকটি ব্যাপার যা জরুরি, তা হলো : আত্মবিশ্বাস।

৩

১৯৯৬ সালে বুয়ান্সের প্রধান কোচ হবার পর ডানকি প্রথম যা বলেছিল, তা হলো, "আমরা কেন জয় লাভ করি, তার ছয়টি কারণ আছে।" বদ্ধ ঘরে সবাই বসে ছিল। খেলা শুরুর আর মাত্র একমাস বাকি। রেডিওতে পাওয়া সবধরনের কথা ডানকি মনোযোগ দিয়ে পড়ছিলো। দলের ভিতরের ভৌতকাঠামো নড়বড়ে। নতুন কোচকে এখনো সবাই চিনে না। খেলোয়াড়রা খেলাতে এখনো ঠিকমতন মনে দিতে পারে নি। শহরবাসী তাদের নিয়ে অত বেশি চিন্তিত না। আসল খেলোয়াড়রা ছিল আহত। তাদের মেধার সর্বোচ্চ প্রয়োগ এখানে হচ্ছিলো না।

"সেই কারণগুলোকে অযথাই ভাবা হয়," ডানকি বললো, "আর এখন আমি আসল কথাটি বলবো : আমাদেরকে কেউ হারাতে পারবে না।"

ডানকি তার পরিকল্পনা সবাইকে খুলে বললো, "আমি এই দলের সবাই কাজকর্মকে এমন অনুশীলনে রপ্ত করাবো, যাতে সব আপনাআপনি হয়ে যাবে। তিনি অনেক বেশি কৌশলে বিশ্বাসী না। হাজারো নিয়মের বেড়াজালে তাদের বন্দি করতে তিনি চাইছেন না। তিনি তাদের অল্প কিছু নিয়ম শিখাবেন, এবং সেটাই ভালোভাবে আয়ত্ব করিয়ে ছাড়বেন।

BanglaBook.org

যাইহোক, সবকিছু এত সহজে ফুটবলে হয় না। "প্রতি খেলায়, প্রতিদিন কিছু না কিছু অঘটন ঘটে থাকে," হার্ন এডওয়ার্ড, ডানকির সহকারী কোচ বললেন, "ফুটবলে যতটা না শারীরিকভাবে প্রস্তুত থাকতে হয়, একই সাথে মানসিকভাবেও নিজেকে তৈরি করতে হয়।" খেলোয়াড়রা খেলার মাঝে নিজেদের সিদ্ধান্ত গুলিয়ে ফেলতে পারেন। আর তাই ডানকি খেলা শুরুর আগেই সবকিছু ঠিক করে দিতে চান।

আর তাই তিনি তাদের ভিতর থাকা সব অভ্যাস জানতে চান, এবং নতুন কী অভ্যাস রপ্ত করতে চান, সে বিষয়েও কথা বলতে চান।

তিনি তার খেলোয়াড়দের খেলা দেখতে থাকলেন, কীভাবে তারা খেলে তা জানতে চাইলেন আগে।

"আমরা আমাদের প্রতিরোধ ভাগ নিয়ে কাজ শুরু করি," এক সকালে ডানকি সবাইকে ডেকে বললো, "নম্বর ৫৯, আপনি কোন পজিশনে খেলেন?"

"আমি সবার খেলা দেখতে দেখতে প্রতিপক্ষের খেলোয়াড়দের দিকে নজর রাখি," ডেট্রিক ব্রুক বললেন।"

"আপনি কীভাবে এই কাজটি করে থাকেন? তাদের চোখের দিকে তাকিয়ে থেকে?"

"আমি তাদের সবার নড়াচড়া লক্ষ্য করি। তাদের পায়ের চলাফেরা। বল নিয়ে তারা কোনদিকে যেতে চায়, তা অনুমান করি। আমি চাই না, আমায় অতিক্রম করে কোন খেলোয়াড় বল নিয়ে যাতে যেতে না পারে।"

ফুটবলে এই লক্ষ্য রাখাটা খুব জুরুরি একটি কাজ, খেলার মূলমন্ত্র এটি বলা যায়। অভ্যাস নিয়ে কাজ করার ক্ষেত্রে এই বিষয়টিকে তিনি অনেক গুরুত্ব দিয়েছিলেন। তিনি জানেন, কখনো কখনো প্রতিপক্ষের খেলোয়াড়ের দিকে এভাবে লক্ষ্য রাখা, খুবই বিরক্তিকর একটি কাজ। অনেকদিকে একসাথে এখানে লক্ষ্য রাখতে হয়। সামনের খেলোয়াড় কী বল সামনে পাঠিয়ে দিবে নাকি পিছনদিকে পাঠাবে? অনেক ভেবে চিন্তে সবকাজ করতে হয়।

ডানকি চাইছে তার খেলোয়াড়দের এসব চিন্তাভাবনা থেকে দূরে রাখতে। অনেকটা মাদকাসক্তদের মতোন, তাদের সূত্র এবং পুরস্কার একই থাকে, তারা শুধু কাজটি সম্পাদন করে থাকে।

"আমি কিছু দিকে লক্ষ্য রাখতে চাই," ডানকি ব্রুককে বললো। "প্রথমত আমি বল নিয়ে ফিরে আসার দিকে লক্ষ্য রাখতে চাই, যেকোন উপায়ে বল আমাদের আয়ত্বে থাকা চাই। এরপর প্রতিপক্ষের দিকে লক্ষ্য রাখলেও চলবে।"

ডানকি একই সাথে অনেকদিকে লক্ষ্য রাখার চেয়ে, যেকোন একদিকে মনোযোগ দেয়ার পক্ষপাতি ছিল। ডানকি একটি নির্দিষ্ট সময় বেঁধে দিলো, এবং

BanglaBook.org

সবাইকে এই সময়ের ভিতর সব কাজ করতে বললো। এই নিয়মের সবচেয়ে ভাল দিক হলো, এখানে চিন্তাভাবনা করে সময় নষ্ট করার সময় নেই। যতদ্রুত সম্ভব এখানে কাজ সমাধা করার দিকে লক্ষ্য রাখা হয়েছে। পছন্দ করে সময় নষ্ট না করে, অভ্যাসে পরিণত করা হচ্ছে কাজটাকে।

ডানকি তার প্রতিটি খেলোয়াড়দের একই নিয়ম অনুসরণ করতে বললো। প্রায় এক বছর সময় লাগলো সবকিছু আয়ত্বে চলে আসতে। এই সময়ের ভিতর অনেক সময় প্রতিপক্ষ পেয়েও তার দল হারলো। পত্রপত্রিকা তার সমালোচনায় মুখরিত হলো।

কিন্ত আস্তে আস্তে তার এই নিয়ম কাজে লাগতে শুরু করলো। খেলোয়াড়রা খেলার মাঠে ভালো খেলা উপহার দিতে থাকলো। এরপরের মৌসুমে প্রথম পাঁচটি খেলাতেই তার দল জয়ী হলো, এবং ১৯৯৯ সালে তারা নিজেদের বিভাগে জয়ী হতে সক্ষম হলো।

ডানকির কোচিং নিয়ম সবার নজর কাড়তে বাধ্য করলো। খেলার সাংবাদিকরা তার বিভিন্ন নিয়ম নিয়ে লেখালেখি শুরু করে দিলো। তারা খেলোয়াড়দের জীবনযাত্রা নিয়েও অনেক লেখালেখি করলো, কীভাবে তারা এমন সাফল্য পাচ্ছে।

২০০০ সালে তারা তাদের জয় অব্যাহত রাখলো, এমনকি ২০০১ সালেও দেশের অন্যপ্রান্তে তারা বেশ ভাল ব্যবধানে জয়লাভ করলো। তাদের দর্শকে এখন স্টেডিয়াম পরিপূর্ণ, তারা সুপার বল জয় করতে পেরেছে অবশেষে।

*****

কিন্তু এতকিছুর পরও তারা এখন সমস্যার সম্মুখীন হয়েছে। তারা অনেক টানটান উত্তেজনাপূর্ণ খেলায় অংশ নিয়েছে। কিন্তু যখন অনেক বেশি চাপে তারা পরে যায়, সব নিয়ম ভেঙ্গে চৌচির হয়ে যায়।

১৯৯৯ সাল। পরপর ৬টি জয়লাভের পর তারা সেন্ট লুইস রামসের সাথে খেলতে নামলো। কিন্তু সেখানে পরাজয় বরণ করলো। ফিলাডেলফিয়া ঈগলসের সাথে তারা ২১-৩ ব্যবধানে পরাজয় বরণ করলো। পরের বছর আবার সেই একই ফলাফল, হেরে গেলো তারা। এগিয়ে থেকেও তারা, ৩১-৯ ব্যবধানে হেরে গেলো।

"আমরা অনেক বেশি প্রশিক্ষণ নিয়েছিলাম, সবকিছু ঠিকভাবেই চলছিলো, কিন্তু যখন বড় কোন দলের সাথে আমাদের খেলা আসলো, সব নিয়ম যেনো ভেঙ্গে গেলোম আমরা হারতে শুরু করলাম," ডানকি বললো। "ঠিক আছে,

BanglaBook.org

বুঝলাম, অনেক কঠিন খেলা ছিল শেষ কিছু ম্যাচ, কিন্তু আমাদেরকে আবার জয়ের ধারায় ফিরে আসতে হবে। সামনে আমাদের এগিয়ে যেতে হবে।" "তারা তাদের উপর বিশ্বাস রেখেছিল, পূর্ণ বিশ্বাস বলা যায়, কিন্তু এখন সবকিছু তাদের বিরুদ্ধে চলে যাচ্ছে।"

পরপর দুবছর তারা সুপার বল অর্জনে ব্যর্থ হলে দলের ম্যানেজার ডানকিকে তার বাসায় ডেকে পাঠান। নিজের গাড়ি গাছের নিচে পার্ক করে তিনি তার বাসায় ঢুকিয়েছিলেন, কিন্তু ৩০ সেকেন্ডের মধ্যেই তিনি আবার বের হয়ে আসলেন।

তার পরের বছর ডানকির সেই নিয়মে, সেই আগের নিয়মে আর তারা খেললো না। ল্যামবার্ডি ট্রফিতে তার প্রতিস্থানে কোন কোচকে নেওয়া হয়েছে, তিনি হয়তো দেখতে পারতেন, কিন্তু তিনি এসবের আর আশপাশ দিয়ে গেলেন না।

৪

প্রায় ৬০ জন মানুষ একটি চার্চে একজন মানুষের কথা খুব মনোযোগ দিয়ে শুনছিলো। যিনি কথা বলছিলেন, তাকে দেখে বা তার কথা শুনে অনেকটা রাজনীতিবিদদের মতোন মনে হচ্ছিলো।

"আমার নাম জন," তিনি বললেন। "আমি মাদকাসক্ত।"

"হ্যালো জন," সবাই প্রতিউত্তর দিলো।

"আমার নিজের প্রথম হুঁশ হয়েছিল যখন আমার সন্তান তার হাত ভেঙ্গে ফেলেছিল," তিনি বললেন। "আমার সাথে আমার এক সহকর্মীর পরকীয়া সম্পর্ক ছিল। কিন্তু একদিন সে আমাদের সব সম্পর্কে ভেঙ্গে ফেলবে বললো। আমি হতাশ হয়ে পরলাম, আমার আরেক সহকর্মীর সাথে আমি মদ খেতে গেলাম। সেদিন ছিল আমার সন্তানকে স্কুল থেকে আনার দিন। আমার স্ত্রী আমার পরকীয়ার কথা জানতো না। আমি বাসার দিকে গাড়ি চালিয়ে যাচ্ছিলাম, যদিও খুবই খারাপ ভাবে তখন আমি গাড়ি চালাচ্ছিলাম। গাড়িতে আমার সন্তান ছিল, সে সিটবেল্ট সেদিন লাগাই নি, ফলে গাড়ি গতি যখন হারিয়ে ফেলে, সে সামনে ঝুঁকে তার কাঁধে আঘাত পায়। আমার চোখের সামনে, সে গাড়ির সামনের দিকে তাকে রক্তাক্ত হতে দেখলাম। আমি হতবুদ্ধিহীন হয়ে পরলাম। তাকে কীভাবে সাহায্য করবো, ভেবে পাচ্ছিলাম না।

"দ্রুত সিদ্ধান্ত নিয়ে তাকে একটি ক্লিনিকে আমি ভর্তি করিয়ে দিলাম। এরপরের ৩০ মাস সবকিছু ঠিকঠাক মতোন চলছিলো। আমি ভেবেছিলাম, আমার নিয়ন্ত্রণে সবকিছু আছে, সবকিছু ভালোভাবেই চলছে। নিজেকে দোষ

BanglaBook.org

দিতে পারি না, কারণ, আমি অনেক বেশি মাতালদের সাথে চলি নি আর। আমি আর মদের দোকানে যাই নি।

"এরপর আমার মায়ের ক্যান্সারের সংবাদ আমি পেলাম। প্রায় দুবছর আমি মাদক থেকে দূরে। তিনি চিকিৎসক দেখিয়ে বাসায় ফিরছিলেন, আমায় বললেন," আমরা তার চিকিৎসা করাতে পারি, কিন্তু ক্যান্সার এখন অনেকটা ছড়িয়ে গিয়েছে। "এই কথাটি শুনার পর প্রথম আমি যা করি, একটি মদের দোকান খুঁজে বের করি, এবং দু'বছর পর মদ স্পর্শ করি। যদিও আমার সন্তানকে আবারও স্কুল থেকে নিয়ে আসার কথা, কিন্তু এখন সে পরিস্থিতি আমার ছিল না। আমার এক সহকর্মী আমায় দেখেছিল, মদের নেশা আসলে, আমি কোক খাই সাধারণত।"

"যাইহোক, আমার কাছে সবকিছু স্বাভাবিক মনে হচ্ছিলো, আমি আমার সন্তানকে স্কুল থেকে নিয়ে আসতে যাই। সবকিছু আমার মনে ছিল। কিন্তু হঠাৎ একটি ট্রাক এসে আমার গাড়িতে সজোরে আঘাত করে বসে। আমি গাড়ি থেকে উড়ে বের হয়ে যাই। আমার শরীরে কোন আঘাত লাগে নি। আমি গাড়িটাকে ঠিক করতে চাইছিলাম পুলিশ এখানে চলে আসার আগেই। কিন্তু তারা যখন আমাকে উদ্ধার করবে, সেটি ভাল ফল বয়ে আনবে না। আমার সন্তান যদি আজ গাড়িতে থাকতো, তবে নিশ্চিত মৃত্যুবরণ করতে হতো তাকে।

আমি আমার পৃষ্টপোষকের সাথে দেখা করলাম, সবকিছু খুলে বললে, তিনি জানালেন, আমি যদি নিজেকে নিয়ন্ত্রণে রাখতে পারি, তবে তার কোন সমস্যা নেই। নিজের জীবনের কোন কিছুই তখন ঠিক মতন চলছিলো না আমার। আমি ভেবেছিলাম, আমি নাস্তিক। আমি ভাবছিলাম, আমি আমার সন্তানকে মেরে ফেলবো হয়তো। তাই, আমি ভাবতে থাকলাম, আমার চেয়ে বিশাল কোন শক্তির কথা। এবং দেখা গেলো, এভাবে আমার নিজের মধ্যে শক্তি চলে আসলো। সেই শক্তিটা কী ঈশ্বর না অন্যকিছু, আমার জানা নেই, তবে তা আমায় স্বস্তি দেয়। বিগত ৭ বছর ধরে আমি ভাল আছি। গত ৭ বছর ধরে আমি কোন প্রকার মাদক স্পর্শ করে নি, প্রতিটি সকাল আমি নতুন করে জেগে উঠি। আমি আমার পৃষ্ঠপোষকের সাথে আলাপ করি, কিন্তু মদ আর স্পর্শ করি নি। আমরা আমাদের জীবনের অনেক কিছু নিয়েই আলাপচারিতা করে থাকি। সবকথা শেষে আমি স্নান সারি, আমার মাথা যেমন একদম ঠাণ্ডা হয়ে থাকে সবসময়।

জন তার জীবনে মাদক থেকে দূরে থাকার গল্প এভাবেই আমাদের কাছে বলেছিলেন। অনেক সময় অনেক বড় ধরণের দুর্ঘটনার খবর হয়তো মানুষকে

BanglaBook.org

আবারও মাদকের দিকে ধাবিত করতে পারে, যেমন, মায়ের ক্যান্সারের সংবাদ বা স্ত্রীর সাথে বিবাহবিচ্ছেদ। গবেষকরা বের করতে চেয়েছে, কেন, কেন এমনটা হয়ে থাকে। এবং উত্তরে তারা যা পেলো, তা হলো, যারা এসব অভ্যাস থেকে নিজেকে মুক্ত করতে পেরেছে, তারা নতুন কোন অভ্যাসে নিজেকে আবদ্ধ করতে পেরেছিল।

ক্যালিফোর্নিয়ার একদল গবেষক, কয়েকজন মাদকাসক্তের সাক্ষাৎকার নিয়েছিল। বারংবার তারা সব প্রশ্নের উত্তরে একটি কথাই বলেছিল, নিজেদের অভ্যাসের সূত্র এবং পুরস্কার, এ দুইটি যদি তারা বের করতে পারে, তবে এই অভ্যাসের জাল থেকে তারা নিজেদেরকে বের করে আনতে সক্ষম হয়েছে। কিন্তু এছাড়াও আরেকটি ব্যাপার তারা গবেষকদের জানিয়েছিল।

আর সেই ব্যাপারটি হলো ঈশ্বর।

গবেষকরা এই ব্যাখ্যাটাকে মেনে নিতে পারছিলো না। ঈশ্বর বা আধ্যাত্মিক ব্যাপারস্যাপার হয়তো উর্বর মস্তিষ্কের কাজকর্ম, তাদের ধারণা। অনেক চার্চেই দেখা যায়, অনেক মাদকাসক্ত মানুষ, নিয়মিত গিয়ে থাকেন। কিন্তু অনেকবারই মাদকাসক্তদের মুখে তারা ঈশ্বরের আরাধনার কথা শুনে, অবশেষে ২০০5 সালে আরো কয়েকজন গবেষক মিলে এসব ধর্মীয় বিষয়ক নিয়ে আরো গভীরভাবে ভেবে দেখার সিদ্ধান্ত নিলেন। তারা খুঁজে পেলেন, ঈশ্বরের সাথে তাদের মাদক থেকে দূরে থাকার কারণ।

একটি নতুন ধরণের ব্যাপার পরিলক্ষিত হয়েছে এখানে। অনেক ক্ষেত্রেই অনেক স্বাভাবিক মানুষ, যারা আগে অনেক বেশি মদ খেতো, তারা দেখা গিয়েছে, জীবনের কোন কঠিন পরিস্থিতিতে এসে আর নিজেদেরকে স্বাভাবিক রাখতে পারে নি, তারা আবারও মাদক নিয়ে ফেলে।

যাইহোক, জনের মতোন মানুষেরা দেখা গেলো, এই দুর্যোগপূর্ণ সময়ে ঈশ্বরের কাছে নিজেকে সঁপে দিয়ে স্বাভাবিক থাকতে পারছে।

এটি যে শুধুমাত্র ঈশ্বরঘটিত ব্যাপার, তা-ই নয়। বিশ্বাস ব্যাপারটি-ই তাদেরকে এখন মাদক থেকে দূরে থাকতে সহায়তা করছে। নিজেদের জীবনে যখন তারা কোন কিছুকে আঁকড়ে ধরে থাকে, তখন দেখা যাচ্ছে, তারা ভাল থাকছে। এই বিশ্বাস, তাদের অভ্যাসে পরিণত হচ্ছে।

"এক বছর আগেও, আমার নিজের মধ্যে কী সত্যিই না পরিবর্তন হয়েছে," টনিগান বললো। "কিন্তু বিশ্বাসের ব্যাপারটি অদ্ভুত। তুমি হয়তো ঈশ্বরে বিশ্বাস করো না, কিন্তু তোমায় বিশ্বাস রাখতে হবে নিজের উপর, যাতে তুমি সবকিছু আবার ঠিকভাবে পাও, সেই চিন্তাটা আনতে পারো।"

BanglaBook.org

"এমনকি যারা অনেক ভাল রুটিনে অভ্যস্ত, তারাও দেখা যায় মদে আসক্ত হয়ে পরছে। কিন্তু কেন? তারা দেখা যাচ্ছে, একটি খারাপ দিন পার করলো, এবং তারা বিশ্বাস করতে থাকলো, মদই পারবে তাদের দুঃখকে দূর করে দিতে।"

মাদকাসক্তের আলোচনায় যেমন এএ আমাদের বলেছিল, এখানে ১২টি ধাপ আছে, যা আমাদের বিশ্বাস করতে হবে। তাদের বিশ্বাস করতে হবে, এই কাজগুলো যদি তারা করে থাকে, তবে তাদের জীবনে ভালো কিছু আসবে।

"যেমন বলা যায়, এই ঘরের সবার দিকে তাকিয়ে কেউ হয়তো ভাবছে, যদি অন্যের জীবনে এই নিয়ম সুফল বয়ে নিয়ে আসতে পারে, তবে তার জীবনেও হয়তো এমনটি ঘটতে পারে," লি এন কাসকুটাস আমায় বললো। "একটি দলের মধ্যে নিজেদের অভিজ্ঞতা বিনিময় খুবই কার্যকর একটি মাধ্যম। একটি সংঘবদ্ধ দল পারে একটি বিশ্বাস গড়ে তুলতে।"

জনি যখন এএ এর আলোচনা থেকে চলে যাচ্ছিলো, আমি তাকে জিজ্ঞেস করেছিলাম, কেন আগের বার সে ব্যর্থ হয়েছিল, কিন্তু এবার সে সফলতার মুখ দেখলো। "সেই গাড়ি দুর্ঘটনার পর কেউ একজন আমায় স্বেচ্ছাসেবক হিসেবে কাজ করতে বলেছিল," সে আমায় বললো। আমি হাত তুলে সে কাজে সাড়া দিয়েছিলাম। পাঁচ মিনিটের একটা কাজ ছিল, কিন্তু সেই কাজ আমায় অনেক শান্তি-প্রশান্তি এনে দিয়েছিল। আমি আমার জন্যে অন্যরকম একটি পথ যেনো খুঁজে পেলাম।

"আমি প্রথম যখন এখানে এসেছিলাম, তখন অতটা প্রস্তুত ছিলাম না। কিন্তু এখন আমি 'কিছু একটা'তে বিশ্বাস রাখি।"

৫

বুয়ান্স থেকে ডানকির চাকরি গিয়েছে প্রায় এক সপ্তাহ। এর মধ্যে সে তার টেলিফোনে একটি ভয়েজ মেইল পেলো। কাল্টস দলের ম্যানেজার তাকে তার দলের প্রধান কোচ হিসেবে নিয়োগ দেয়ার আহ্বান জানাচ্ছেন।

ডানকি সেই দলের কাজ পাওয়ার পর সেই আগের মতোন, তার নিয়ম প্রয়োগ করতে থাকলোঃ দলের সকল খেলোয়াড়দের অভ্যাস নতুন করে তৈরি করা। প্রথম খেলাতে তারা ১০-৬ ব্যবধানে জয়লাভ করলো। দ্বিতীয় খেলাতে দেখা গেলো, তারা ১২-৪ ব্যবধানে সুপার বলের একটি খেলায় জয় লাভ করলো। ডানকি আস্তে আস্তে আবার জয়ের ধারায় ফিরে আসলো। পত্রপত্রিকা তাকে নিয়ে আবার কলাম লেখা শুরু করলো। ডানকি যে চার্চে গিয়ে প্রার্থনা করে, দেখা গেলো তার অনুরাগীরা সেখানে ভিড় করতে শুরু করলো। তার

BanglaBook.org

ছেলে নিয়েও ফিচার বের হলো। ২০০৫সালে তার ছোট ছেলে জেমি তার স্নাতক পর্ব সমাপ্ত করে ফ্লোরিডায় চলে গেলো।

যতোই সে সাফল্য পাক না কেন, আবার সেই পুরোন সমস্যা এসে হাজির হলো। কাল্টস হয়তো কিছু ম্যাচে জয় লাভ করে, কিন্তু যখন অনেক বেশি চাপে তার দল পরে যায়, তারা তালগোল পাকিয়ে ফেলে।

"ফুটবল খেলায় বিশ্বাস অনেক বড় একটি বিষয়," ডানকি আমায় বললো। "আমাদের দল অনেক ভাল খেলে, কিন্তু যখনি তারা চাপে পরে যায়, তারা তাদের পুরোনো স্বভাবে ফিরে যায়, এবং সবকিছু ভেঙ্গে যায়।"

কাল্টস তাদের মৌসুম শেষ করে ১৪টি জয়ের সাথে দুটি পরাজয় দিয়ে। তাদের ইতিহাসে সবচেয়ে ভাল ফলাফল।

এবং এরপরই বেদনাদায়ক ইতিহাসের সূচনা।

বড়দিনের আর তিনদিন বাকি। গভীর রাতে টনি ডানকির টেলিফোন বেজে উঠলো। তার স্ত্রী ফোন ধরতে ধরতে ভাবলো, হয়তো কাল্টজ দলের কোন খেলোয়াড় হয়তো এতরাতে ফোন দিয়েছে। কিন্তু ওপাশ থেকে একজন নার্স কথা বলছিলেন, এবং তিনি জানালেন, তাদের ছোট সন্তান গলায় মারাত্মক আঘাত নিয়ে আজ হাসপাতালে ভর্তি হয়েছে। তার প্রেমিকা তাকে ফাঁস দেয়া অবস্থায় ঘরে পায়। কিন্তু অনেক চেষ্টা করেও তাকে আর বাঁচানো গেলো না, সে সকলকে ছেড়ে চলে গিয়েছে।

চ্যাপলিন আমাদের বলেছিল, "জীবন কখনোই একই রকম থাকে না।" কিন্তু তোমার বর্তমান অবস্থাকেই স্থায়ী হতে দিয়ো না।

তার সন্তানের সৎকার শেষে আবার সে মাঠে ফিরে আসলো। তার দলের অন্যান্য সদস্য, এমনকি তার স্ত্রীও চাচ্ছিলো, ডানকি যেনো সবকিছু ভুলে কাজে মন দিতে পারে। "আমি সবার ভালোবাসায় পরিপূর্ণ ছিলাম," পরে একসময় তিনি লিখেছিলেন। "একটি দলে বাস করে, আমরা একে অপরকে অনেক বেশি বুঝেছিলাম, খারাপ সময়ে আমাদের সবার নিজেদের আরো কাছাকাছি থাকা প্রয়োজন ছিল।"

মৌসুমের প্রথম খেলাতে তারা পরাজিত হলো। খেলা শেষে আমায় একজন খেলোয়াড় জানিয়েছিল, "কিছু একটা পরিবর্তন হয়েছে।" "আমরা জানি আমাদের কোচ অনেক খারাপ সময় পার করছেন, এবং আমরা তার পাশে আছি।"

একজন মানুষের মৃত্যু কতটা প্রভাব রাখতে পারে, তা দেখা যাচ্ছে। ডানকি সবসময় বলতো, তার কাছে তার পরিবার সবার আগে। কিন্তু পরবর্তী মৌসুমে নিজেদের তৈরি করে নিতে, কিছু একটা পরিবর্তন তারা দেখছিলো সবার মাঝে।

BanglaBook.org

ডানকির প্রভাব তাদের সবার মাঝে দেখা যাচ্ছিলো। তারা তাকে বিশ্বাস করছিলো, দৃঢ়ভাবে।

"আমি আমার অনেক সময় ব্যয় করতাম আমি ঠিকভাবে বেতন পাবো কিনা, সেই ভেবে," একজন খেলোয়াড় আমায় জানিয়েছিল। "কিন্তু ডানকি এই দলে আসার পর আমি আমার দলের জন্যে নিজেকে উৎসর্গ করি।"

"আমরা সবাই সবাইকে জড়িয়ে ধরতাম, "একজন খেলোয়াড় আমায় বললো। "আমি আমার সন্তানকে কতবছর হয়ে গেলো, জড়িয়ে ধরি না, কিন্তু এই দলের সবার মনকে বুঝতে পারার জন্যে আমরা প্রায়ই একে অপরকে জড়িয়ে ধরি।"

ডানকির ছেলের মৃত্যুর পর পুরো দল নতুন ভাবে খেলা শুরু করলো। ডানকি নতুন নিয়মে সবাইকে প্রশিক্ষণ দেয়া শুরু করলো। প্রচণ্ড চাপে কীভাবে নিজেকে নিয়ন্ত্রণ করতে হয়, সবাই শিখে গেলো।"

"বেশিরভাগ খেলোয়াড় আসলে নিজেদের দলের জন্যে খেলে না। তারা একসাথে খেলায় অংশ নিয়ে থাকে," একজন খেলোয়াড় আমায় বলেছিল। "কিন্তু এখন আমরা 'একটি দলে' পরিণত হয়েছি। এটি খুবই ভাল একটি দিক। কোচ আমাদের অনুপ্রাণিত করছেন। আমরা উজ্জীবিত হচ্ছি। আমরা এখন একে অপরকে বিশ্বাস করি, আমরা আমাদের দলের জন্যে খেলতে শুরু করেছি।"

দলের জন্যে খেলা, নিজেরা মিলে খেলা, তাদেরকে শোককে ভুলে থাকতে সাহায্য করলো। কিন্তু আরেকটি বিশ্বাস কোন রকম বলাকওয়া ছাড়াই তাদের মধ্যে চলে এসেছিল।

১৯৯৪ সালের এক গবেষণায় বের হয়ে এসেছিল যে, কেউ যদি তার নিজের মধ্যে পরিবর্তন নিয়ে আসে, তবে দেখা গিয়েছে, সে অনেক বড় ধরণের শোকের ভিতর দিয়ে হয়তো জীবনের কোন এক মুহূর্তে পার করেছিলেন। আর অন্যদের মতোন, যেমনটা আমরা দেখি ডানকির জীবনেও তা হয়েছে।

যাই হোক, বেশিরভাগ মানুষের জীবনে কোন দুর্যোগ এভাবে আসে না। তার বদলে দেখা যায়, একটি দলের সাথে সে মিশে, এবং তাদের সংস্পর্শে সে তার অভ্যাসকে পরিবর্তন করতে সক্ষম হয়। একজন মহিলা আমাকে জানিয়েছিল, তার জীবন পরিবর্তন হয়ে গিয়েছিল, যখন সে একটি দলের সাথে পরিচয় হয়েছিল। সেই দল তাকে আশ্চর্যভাবে পরিবর্তন হতে সহায়তা করেছিল। আরেকজন আমায় জানিয়েছিল, সে একদমই অভিনয় পারতো না। তার অভিনয়ের অবস্থা খুবই নাজুক ছিল। কিন্তু যখন সে একটি দলের সাথে মিশলো, এবং তাদের সামনে নিজেকে উপস্থাপন করলো, আস্তে আস্তে তার জড়তা কেটে গেলো। নিজের জড়তা কাটিয়ে সে অন্য এক মানুষে রূপান্তর হলো। যখন কোন মানুষ এমন কোন দলের সাথে মিশে যে দলের মানুষ ভাবে

BanglaBook.org

পরিবর্তন সম্ভব, সেই সাথে সে মানুষটিও পারে নিজেকে বদলে ফেলতে। বেশিরভাগ মানুষের জীবনে এমন ঘটনা খুব কমই ঘটে থাকে। অনেক কমই দেখা যায়, যারা নিজেদের উপর বিশ্বাস রাখতে পারে। একজন মহিলা তার জীবন বদলে ফেলেছিল, যখন সে তার নিজের হাতে তার বাথরুম পরিষ্কার করেছিল।

"পরিবর্তন তখনি সম্ভব, যখন আরেকজন মানুষ বিশ্বাস রাখে আমাদের উপর," একজন মনোবিজ্ঞানী একদিন আমায় বলেছিল। "অন্যের চোখে যখন আমরা আমাদের দেখি, তখন বিশ্বাসটা দৃঢ় হয়।"

বিশ্বাসের এই ব্যাপারটি এখনো ঠিক বুঝে উঠে নি। কেন একজন মহিলার কথাতে সবাই নিজেকে পরিবর্তন করে ফেললো কিংবা ডানকির সন্তানের মৃত্যুতে কী করে পুরো দল উজ্জীবিত হলো, এর কোন ব্যাখ্যা হয় না। অনেক মানুষ তাদের বিবাহের কষ্টের দিক তুলে ধরলেও তাদের ছেড়েও থাকতে পারে না।

কিন্তু আমরা জানি, অভ্যাস পরিবর্তন হয়, মানুষই পারে অভ্যাসে পরিবর্তন আনতে। এএ যে কাজে সফল হয়েছিল, একদল মানুষের মধ্যে তারা বিশ্বাস আনতে পেরেছিল, পরিবর্তন সম্ভব। একটি সংগবদ্ধ দলের মধ্যে বিশ্বাস নিয়ে আসা বেশ সহজ কাজ।

*****

জেমির মৃত্যুর ১০মাস পর ২০০৬ সালে নতুন ফুটবল মৌসুমের সূচনা হয়েছে। কাল্টস দারুণ খেলতে শুরু করেছে, ১২-৪ ব্যবধানে তারা জয়লাভ করেছে। বিভাগীয় খেলায় তারা বাল্টিমোর রেভেন্সকে হারিয়ে দিলো। সুপার বল হতে তারা এক ধাপ পিছিয়ে ছিল, চ্যাম্পিয়নশিপ জয়ের থেকে তারা পিছিয়ে আছে কেবল।

২১ জানুয়ারী, ২০০৭ সাল। দ্য নিউ ইংল্যান্ড প্যাট্রিয়েট দলের বিপক্ষে ডানকির দল খেলতে নেমেছে। এই দলের বিপক্ষেই আগে অনেকবার তার দল পরাজয় বরণ করে নিয়েছিল।

কাল্টস দারুণ ভাবে খেলা শুরু করলেও মধ্যাহ্ন বিরতির আগে তারা খারাপ খেলা শুরু করে। তারা অজস্র ভুল করা শুরু করে কিংবা কোথায় তাদের লক্ষ্য দিতে হবে, সে থেকে বিচ্যুতি ঘটে। তারা তাদেরকে শেখানো অভ্যাসগুলোকে ভুলে নিজেরা সিদ্ধান্ত নেওয়া শুরু করলো। এই ভুল তাদেরকে আরো পস্তাতে হলো। তাদের সাথে প্রতিপক্ষের ব্যবধান ২১-৩ এ গিয়ে ঠেকে। ফুটবলের ইতিহাসে এত ব্যবধান রেখে কেউ পরবর্তীতে কখনো জয়লাভ করে নি। ডানকির দল আবারো হারতে বসেছে।

BanglaBook.org

খেলার অর্ধেক সময় শেষ। ডানকি তার দলের সবাইকে একটি ঘরে একত্রিত হতে বলেছে। স্টেডিয়ামের দর্শকের শব্দ এই ঘর থেকে শুনা যাচ্ছে, যদিও এই ঘরের সবাই অনেক নিশ্চুপ। ডানকি তার সকল খেলোয়াড়দের দিকে তাকালো।

আমাদের নিজেদের উপর বিশ্বাস রাখতে হবে, ডানকি বললো।

"ঠিক এই অবস্থা আমাদের ২০০৩ সালে হয়েছিল, একই দলের বিপক্ষে," ডানকি বললো। সেই বছর আমরা টানা এক বছর সব খেলায় জয়ী হয়েছিলাম। "তোমাদের সব শক্তি একত্রিত করো। এই বছর আমরাও জয়ী হবো। এই ম্যাচ আমাদের।"

কাল্টস খেলায় ফিরে এলো। তাদের দেখে মনে হলো, আজ তাদেরই দিন। তারা তাদের সূত্র এবং অভ্যাসের দিকে নজর দিলো। গত ৫ বছর তারা যা অনুশীলন করেছে, তার প্রতিফলন এখন দেখা যাচ্ছে। শুরুতেই তারা তাদের স্কোরে একটি গোল যোগ করলো। তিন মিনিট পর আবার আরেকটি গোল।

কিছু সময় যাওয়ার পর দেখা গেলো, ডানকির দল প্রতিপক্ষের ফলাফলের প্রায় সমান গোল দিয়ে ফেলেছে, এবং তাদের আরো গোল দিয়ে জয় নিশ্চিত করতে হবে। তাদের ব্যবধান এখন ৩৪-৩১। নিজেদের ভাগে তারা বল নিয়ে অনেক দৌড়াদৌড়ি করতে থাকলো। তাদের এখন ব্যবধান ৩৮-৩৪। আর ৬০ সেকেন্ড সময় আছে। কাল্টস দলের প্রতিপক্ষ ভাগ আরো শক্তিশালী করে তুললো।

৬০ সেকেন্ড ফুটবলের জন্যে অনেক বড় কিছু।

প্যাট্রিইট দলের টম বার্ডলি আরেকটি গোল দেয়ার দ্বারপ্রান্তে। মনে হচ্ছে, তারা গোল দিয়ে ফেলবে, এবং কাল্টসের এবারের স্বপ্নও ধূলিসাৎ করে দিবে। তারা পরাজিত হতে চলেছে।

মার্টিন জ্যাকসন, কাল্টস দলের একজন, ছুটে আসছে। সে তার সূত্র বা ইঙ্গিত সম্পর্কে ভাবছে। সে দৌড়াচ্ছে। প্যাট্রিইট দল যাতে বল নিয়ে চলে যেতে না পারে, সেই চিন্তাই সে করছে। বলটি আকাশে ভাসছে। বলটি প্রতিপক্ষের খেলোয়াড়ের হাতে যাওয়ার আগে তাকে ধাক্কা দিয়ে সে ফেলে দিলো। আর ৫ সেকেন্ড সময় আছে। কাল্টস তাদের ফলাফলে এগিয়ে আছে। সময় শেষ। কাল্টস জয়ী হলো।

এর দু সপ্তাহ পর তারা সুপার বল জয় করলো। সেই বছর তারা জয়ী হওয়ার অনেকগুলো কারণ রয়েছে। হয়তো তারা সৌভাগ্যবান ছিল। হয়তো তারা দারুণ খেলেছে। কিন্তু আসল কারণটি হচ্ছে, তারা নিজেদের উপর বিশ্বাস রেখেছিল, তারা সেই কাজগুলোই করেছিল, যা তারা গত কয়েক বছর ধরে অনুশীলন করে রপ্ত করেছিল।

BanglaBook.org

"আমরা আমাদের কোচ ডানকির জন্যে গর্বিত," ল্যামবার্ডি ট্রফি জেতার পর পেয়টন বলেছিল।

ডানকি তার স্ত্রীকেও বলেছিল, "আমরা পেরেছি, অবশেষে।"

*****

কীভাবে আমাদের অভ্যাস পরিবর্তন হয়?

কোন ব্যক্তির ক্ষেত্রে অভ্যাস কীভাবে পরিবর্তন হবে,তা নির্দিষ্ট করে বলা মুশকিল। আমরা জানি অভ্যাস কখনো বাদ দেয়া যায় না, সে স্থানে নতুন একটি অভ্যাস এসে প্রতিস্থাপিত হয়। এবং আমরা এ-ও জানি, অভ্যাসের ব্যাপারটি তখনি সম্ভব যখন সেই একই সূত্র এবং পুরষ্কার আমরা বজায় রাখি, নতুন একটি রুটিন নিজেদের জীবনে এনে।

কিন্তু এতটুকুও যথেষ্ট নয়। একজন মানুষকে প্রথমে তাকে বিশ্বাস রাখতে হবে নিজের উপর। দলগতভাবে বিশ্বাসটি আনতে পারলে আরো ভাল।

আমরা যদি ধূমপান ত্যাগ করতে চাই, তবে এমন একটি অভ্যাস এখানে আসতে হবে, যা ধূমপানের ইচ্ছেটাকে বাদ দিতে পারে। আর তখন আরো একদল ধূমপায়ী খুঁজে বের করতে হবে, যারা নিজেরাও বিশ্বাস করে, ধূমপান ছেড়ে থাকা সম্ভব, এবং তাদের সংস্পর্শে নিজের বিশ্বাসটাকে দৃঢ় করতে হবে।

আপনি যদি নিজের ওজন কমাতে চান, তবে আপনার কাজের টেবিলে খাওয়ার প্যাকেট কমাতে হবে, এমন কাউকে খুঁজে বের করতে হবে, যে নিজেও ওজন কমাতে চায়, যার সাথে আপনি হাঁটবেন, কিন্তু ক্যাফেটেরিয়াতে যাবেন না।

ব্যাপারটি এখানে পরিষ্কার আপনি যদি নিজের অভ্যাস পরিবর্তন করতে চান, তবে আপনাকে নতুন একটি অভ্যাসের রুটিন বানাতে হবে, এবং আপনার আদর্শের সাথে যায়, এমন মানুষের সাথে চলাফেরা করতে হবে। বিশ্বাস রাখাটা এখানে খুবই জরুরি, হোক সেটা দুটো মানুষের বা অসংখ্য মানুষের।

আমরা জানি যেকোন পরিবর্তন সম্ভব। মাদকাসক্ত মাদক ছেড়ে দিতে পারে। ধূমপায়ী তার ধূমপান ছেড়ে দিতে পারে। প্রতিনিয়ত হারতে থাকা একটি দল জয়ী হতে পারে। আপনি আপনার আঙুলের নখ দাঁত দিয়ে না কেটেও থাকতে পারেন। শুধুমাত্র ব্যক্তি পর্যায়ে নয়, অনেক বড় প্রতিষ্ঠানের ক্ষেত্রেও অভ্যাসের পরিবর্তন সম্ভব, কিংবা সমাজের ভিতরের মানুষগুলোর ভিতর, পরবর্তী আলোচনা আমাদের এই নিয়ে।

BanglaBook.org

অধ্যায়-২

সফল প্রতিষ্ঠানগুলোর অভ্যাস

(৪)

কিস্টোনের অভ্যাসগুলো, কিংবা পল ও'নীল এর সাফল্যের গল্প

কোন অভ্যাসগুলো আসলেও কাজে দেয়

১

১৯৮৭ সালের একদিন। ওয়াল স্ট্রিস্টের বিনিয়োগকারী এবং স্টক বিশ্লেষকরা ম্যানহাটনের এক হোটেলে মিলিত হয়েছে। অ্যালোমিনিয়াম বানানোর প্রতিষ্ঠান, অ্যালোকার নতুন প্রধান নির্বাহী কর্মকর্তার সাথে দেখা করতে এসেছেন। অ্যালোকা প্রায় সবধরনের অ্যালোমিনিয়ামের কাজের জন্যে সারাদেশে বিখ্যাত।

অ্যালোকার প্রতিষ্ঠাতা এমনভাবে তার প্রতিষ্ঠানটি গড়ে তুলেছেন যে গত এক শতকে দেখা গিয়েছে তাদের প্রতিষ্ঠান সারাদেশে অনেক বেশি নাম কুড়িয়েছে। সারা প্ররতিহিবীর অনেক বিনিয়োগকারী এই প্রতিষ্ঠানে বিনিয়োগ করেছে। কিন্তু গত কয়েক বছরের প্রেক্ষাপট ভিন্ন। আরো নতুন নতুন প্রতিষ্ঠান এসে তাদের গ্রাহক নিয়ে চলে যাচ্ছে, ফলে তাদের আয় কমে আসছে।

এই পরিস্থিতির পরিবর্তনের জন্যে অ্যালোকার সাংগঠনিক বোর্ড সিদ্ধান্ত নিয়েছে নতুন নেতৃত্বের। আর এরই ফলপ্রসূতে নতুন নির্বাহী কর্মকর্তা হচ্ছেন পল ও'নীল। খুব কম মানুষই তাকে চিনতো। তার অভিষেক অনুষ্ঠানে অনেক মানুষকেই আমন্ত্রণ জানানো হয়।

দুপুরের কিছু আগে ও'নীল স্টেজের উপর উঠে আসলো। ৫৫ বছর বয়সের একজন সুঠাম দেহের মানুষ। নিজেকে অনেক পরিপাটি করে তিনি সবার সামনে আজ এসেছেন। একদম প্রধান নির্বাহী কর্মকর্তার মতোনই লাগছে তাকে।

এই প্রথম তিনি কথা বলছেন সবার সামনে।

"আমি আপনাদের কর্মক্ষেত্রে নিরাপত্তার ব্যাপারে কথা বলতে চাই," তিনি বললেন। "প্রতি বছর অনেক বেশি সংখ্যক অ্যালোকার কর্মচারী কর্মক্ষেত্রে কাজ করতে আহত বা নিহত হন। আমেরিকার অন্যান্য প্রতিষ্ঠানের চেয়ে আমাদের প্রতিষ্ঠানে নিরাপত্তা অনেক বেশি। প্রায় ১৫০০ ডিগ্রি তাপমাত্রায় অ্যালোমিনিয়াম

BanglaBook.org

গলানোর কাজে আমাদের কর্মীরা কাজ করে থাকে, এবং অনেক ক্ষেত্রে এসব ব্যবহারের ক্ষেত্রে তাদের আঘাত পেতে দেখা যায়। আমেরিকায় এই হার আমরা শূন্যতে নিয়ে যেতে চাই।"

তার দর্শকরা হতভম্ব হয়ে গেলো। তারা ভেবে পেলো না কেন এমন কথা তিনি বলছেন। সাধারণত দেখা যায়, নতুন নির্বাহী কর্মকতা যা বলে থাকেন, তা হলো প্রতিষ্ঠান কী করে আরো বেশি মুনাফা আনতে পারে, তার বানানো কিছু সস্তা কৌতুক, কীভাবে তার হারভার্ড স্কুলের জীবন পার করেছেন, এসব নিয়ে। অনেকে তাকে অনেক রকম পরামর্শ দিতেন, কী করে ট্যাক্সের ব্যাপারগুলো দেখতে হবে, কিংবা পরিবারের মানুষদের নিয়েও হালকা পাতলা আলোচনা। আর সবশেষে কিছু গতানুগতিক শব্দের উচ্চারণে সাধারণত এসব বৈঠকের সমাপ্তি হয়ে থাকে। এমনটাই এতদিন ধরে সকলে দেখে আসছে।

কিন্তু ও'নীল এসবের কিছুই বলেন নি। কিন্তু ট্যাক্সের ব্যাপারেও কোন কথা বলেন নি। কীভাবে বাজারে নিজেদের পণ্য আরো বেশি বিক্রয় করা সম্ভব, তা নিয়েও কোন আলোচনা তিনি করেন নি। সবকিছু বাদ দিয়ে তিনি প্রতিষ্ঠানের কর্মচারীদের নিরাপত্তা নিয়ে কথা বললেন। তিনি হয়তো উদারমনা মানুষ, কিংবা এত বড় প্রতিষ্ঠান চালানোর মতোন বিচারবুদ্ধি কোনটাই তার নেই।

"এখন সব কথা বলার আগে," একটু থেমে ও'নীল বললেন, "আমি এই ঘরের বের হবার পথ নিয়ে কথা বলতে চাই।" "এই ঘরের দুটো বের হবার রাস্তা আছে, যেকোন জরুরি মুহূর্তে আমাদের উচিৎ শান্তভাবে এই পথ দুটোর যেকোন একটি দিয়ে বের হয়ে যাওয়া, এবং সিঁড়ি দিয়ে নেমে এই ভবন ত্যাগ করা।"

সবাই চুপ। বাহিরের গাড়ি শব্দ শুধুমাত্র শুনা যাচ্ছে। নিরাপত্তা? জুরুরি নির্গমন পথ? এসব কী তামাশা? সকলের মধ্যে একজন বিনিয়োগকারী, সেই ১৯৬০ সাল থেকে ও'নীলকে চিনেন। এই মানুষটা আজ মনে হয় একটু বেশিই গাঁজা খেয়ে ফেলেছে, তিনি ভাবলেন।

অবশেষে একজন উঠে প্রতিষ্ঠানের কর্মনির্ধারণের ব্যাপারের জিজ্ঞেস করলেন। আরেকজন উঠে প্রতিষ্ঠানের মূলধনের ব্যাপারে জিজ্ঞেস করলেন।

"এসবের কিছু এখনো আমি জানি না", ও'নীল জবাব দিলেন। "আপনি যদি অ্যালোকা কীভাবে কাজ করতে জানতে চান, তবে এই প্রতিষ্ঠানের কর্মচারীদের কর্মস্থলের নিরাপত্তার দিকে আগে নজর দিতে হবে। আমাদের আহত হবার হার কমিয়ে আনতে হবে। আমাদের সকলের মিলে এই প্রতিষ্ঠান, সবাইকে নিজেদের ভাবতে হবে, এই প্রতিষ্ঠানের তারাও একটি অংশ। আমাদের অভ্যাসে পরিণত করতে হবে, নিরাপত্তা কাজের সফলতার প্রথম শর্ত।

BanglaBook.org

পুরো প্রতিষ্ঠানের সকলের মধ্যে এই চেতনার সঞ্চারণ হওয়া চাই। আমাদেরকে এভাবেই ভাবতে হবে।"

বিনিয়োগকারী এসব কথা শুনে যেনো ছুটে বেড়িয়ে যেতে চাইছেন। টেলিফোনে একজন আরো অনেকে এসব কথা জানিয়ে দিচ্ছেন।

"আমি বলেছিলাম, নতুন প্রধান কর্মকর্তা পুরোই উন্মাদ, তিনি এই প্রতিষ্ঠান ধ্বংস করে ছাড়বেন," একজন বিনিয়োগকারী আমায় বললেন। "আমি সবাইকে সবার অংশ বিক্রি করে দিতে বলছি, এবং তাদেরকেও জানিয়েছি, আশেপাশের সবাইকে এই একই কথা যাতে জানিয়ে দেয়।"

"সারা জীবনে আমার শোনা সবচেয়ে জঘন্যতম উপদেশের একটা ছিল আজকের উপদেশ।"

কিন্তু ও'নীল এর সেই বক্তৃতার এক বছর পর তার প্রতিষ্ঠানের মুনাফা অনেক বেড়ে গেলো। ২০০০ সালে যখন তিনি তার পদ থেকে অবসর নিলেন, তখন তার প্রতিষ্ঠানের মুনাফা ৫ গুণ হলো যখন প্রথম তিনি এসেছিলেন, সেই তুলনায়। তাদের বার্ষিক আয় ২৭ মিলিয়নের উপর হলো। যিনি অ্যালোকাতে বিনিয়োগ করেছেন, তার আয় প্রায় দ্বিগুণ হয়ে গেলো দেখা গেলো।

আর সবচেয়ে বড় ব্যাপার হলো, অ্যালোকা পৃথিবীর সবচেয়ে নিরাপদ কর্মস্থল হিসেবে পরিচিত হলো। ও'নীল এই প্রতিষ্ঠানে যোগদানের আগে প্রায় সপ্তাহে কেউ না কেউ আহত হতো। যখন তিনি তার নতুন নিরাপত্তা ব্যবস্থা চালু করলেন, বছরে একজন মানুষও আহত হচ্ছে না দেখা গেলো। আমেরিকার পেক্ষাপটে দেখা গেলো, তার প্রতিষ্ঠানে আহতের হার ২০ ভাগ হতে একভাগে নেমে আসলো।

কিন্তু কীভাবে ও'নীল একই সাথে একটি প্রতিষ্ঠানকে অনেক বড়, অনেক বেশি মুনাফার, এবং নিরাপত্তার দিকে অতুলনীয় করে বানাতে পারলেন?

শুধুমাত্র একটি অভ্যাসের পরিবর্তনে তার পুরো প্রতিষ্ঠানের কাঠামোতে বিশাল পরিবর্তন আনা সম্ভব হয়েছে।

"আমি জানতাম, আমায় অ্যালোকাতে ঢেলে সাজাতে হবে," ও'নীল আমায় বললেন। "কিন্তু আপনি আপনার লোকদের অভ্যাস পরিবর্তনের কথা সরাসরি বলতে পারেন না। আমাদের মস্তিষ্ক এভাবে কাজ করে না। সুতরাং কাজের ক্ষেত্রে আমি দেখেছি, অভ্যাস একটি নির্দিষ্ট ব্যাপারকে ঘিরে চলে। আপনি যদি এই নির্দিষ্ট ব্যাপারটি ধরে কাজ করতে পারেন, তবে পুরো প্রতিষ্ঠান পরিবর্তনের ক্ষেত্রে অনেক বড় ভূমিকা রাখা সম্ভব।"

ও'নীল বিশ্বাস করতেন কিছু অভ্যাস একটি মালার মতোন, একটির সাথে আরেকটির সংযোগ আছে। ব্যবসা বা আমাদের দৈনন্দিন জীবনের চেয়েও এসব

BanglaBook.org

অভ্যাস অনেক বড় ভূমিকা পালন করে। এই "অভ্যাসের চাবিকাঠি" দেখা যায় মানুষকে হাসায়, কাঁদায়, কাজ করায়, বেঁচে থাকতে সাহায্য করে, ধীরে ধীরে দেখা যায়, অভ্যাস আমাদেরকে পুরোপুরি নিয়ন্ত্রণ করছে।

অভ্যাসের চাবিকাঠি আমাদের জানায়, সাফল্য শুধুমাত্র সঠিক কাজের উপরই নির্ভর করে, বরঞ্চ কোন কাজটা কখন গুরুত্বপূর্ণ এবং কীভাবে আমরা সে কাজ করে থাকবো, তার উপর অনেকটা নির্ভর করে। এই বইটির প্রথম অধ্যায়ে আমরা আলোচনা করেছিলাম, কীভাবে অভ্যাস কাজ করে, কীভাবে তারা তৈরি হয় এবং পরিবর্তন করাও কী করে সম্ভব। কিন্তু অভ্যাসটা কোথা থেকে শুরু করতে হবে? অভ্যাসের চাবিকাঠি আমাদের এই প্রশ্নগুলো উত্তর দেয়ঃ অভ্যাস তখনি কার্যকর হয়, যখন আমরা পুরোনো অভ্যাসের জায়গায় নতুন অভ্যাসকে জায়গা করে দেই।

এই অভ্যাসের চাবিকাঠি আমাদের জানায় কেন মাইকেল ফিলিপ্স অলিম্পিকে স্বর্ণ জয়ী এবং কিছু কলেজ ছাত্র এমন সমকক্ষ হতে পারবে। এই অভ্যাসের চাবিকাঠি আমাদের জানায় কী করে একজন মানুষ হঠাত করে চল্লিশ পাউন্ড ওজন কমিয়ে ফেলতে পারে, যদিও তিনি আর সব কাজ প্রায় একই রকম করে থাকেন। এটি আমাদের আরো জানতে সাহায্য করে, কী করে অ্যালোকা একই সাথে আমেরিকার সবচেয়ে মুনাফাধারী প্রতিষ্ঠান এবং নিরাপত্তার ক্ষেত্রেও শতভাগ সফল কী করে হয়।

*****

ও'নীলকে যখন অ্যালোকা তাদের প্রতিষ্ঠানে যোগ দিতে বলেছিল, তখন তিনি নিশ্চিত ছিলেন না, আসলেই এই কাজটি তিনি করতে চান কিনা। তিনি ইতোমধ্যে যথেষ্ট টাকা আয় করে ফেলেছেন, এবং নিজের স্ত্রীকে নিয়ে ক্যানটাকিতে বেশ ভালোই ছিলেন। তারা প্রিস্টবার্গ সম্পর্কে কিছুই জানতেন, এখানেই অ্যালোকার মূল ভবন। এই পদে যোগদানের আগে ও'নীল তাদের কাছে কিছু সময় চেয়ে নিলেন। তিনি নিজের মধ্যে ভাবতে থাকলেন, কী তিনি বেশি গুরুত্ব দিবেন এই পদে কাজ করার ক্ষেত্রে।

ও'নীল তালিকা বা লিস্ট করার ক্ষেত্রে সবসময় গুরুত্ব দিতেন। তালিকা করে কাজটাই তাকে সারা জীবন গুছিয়ে কাজ করতে সহায়তা করেছে। জীবনের প্রায় প্রতিটি ক্ষেত্রে তিনি একটি তালিকা করে নিয়েছেন, যাতে আর সকলের চেয়ে তিনি রয়েছেন ভিন্ন। ১৯৬০ সালে অন্যদের প্ররোচনায় তিনি সরকারি চাকরিতে আবেদন করেছিলেন। তিনশত জন সাক্ষাৎকারের জন্যে ডাকা হয়েছিল, তিনি তাদের একজন ছিলেন।

BanglaBook.org

কম্পিউটার নিয়ে পড়াশুনার পাশাপাশি তিনি দাপ্তরিক কাজে নিয়োগ পান। সবকিছুর সাথে তিনি তালিকা বানাতে ভুলতেন না কোন কাজটা বেশি জুরুরি এবং কোন কাজটা পরে করতে হবে, সেই হিসাব করতে। এভাবে দেখা গেলো চাকরি ক্ষেত্রে তার পদোন্নতি অনেক বেশি হচ্ছে। তবুও তিনি তালিকা করতে ভুলতেন না। তালিকা তার জীবনের অনেক সমস্যার সমাধানে কাজ করতো।

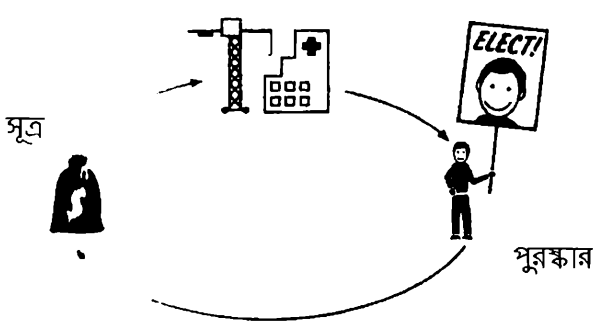
৬০ এর দশকেই দেখা গেলো, তার দক্ষতার জন্যে তিনি পেন্টার্গন চাকরি পেলেন। তিনি ব্যবস্থাপনা পরিষদে এবং আর্থিক লেনদেনের ক্ষেত্রে বেশ ভাল পারদর্শী ছিলেন। তার বয়স ৩৮ পার হতে না হতেই দেখা গেলো, তিনি উপ পরিচালক পদে নিজেকে নিয়ে গেলেন।

সেই থেকে ও'নীলের প্রাতিষ্ঠানিক অভ্যাসের শিক্ষা শুরু। স্বাস্থ্য খাতে কীভাবে সরকার আরো বেশি অর্থ খরচ করতে পারবে, তার প্রথম দিকের একটি কাজের একটি ছিল এটি। এরপর তিনি সরকারের বিভিন্ন পদক্ষেপের দিকে লক্ষ্য করলেন। তিনি তাদের অভ্যাসের দিকে লক্ষ্য করলেন। তারা এমন কাজই করে, যার ফলে তারা দ্রুত পদোন্নতি পেয়ে থাকে, এটি হলো সেই অভ্যাসের সূত্র এবং পুরষ্কার। এটিই ছিল সেই অভ্যাসের প্রাচীর।

দ্বিতীয় বিশ্বযুদ্ধের পর, কংগ্রেস অনেক কমিউনিটি হাসপাতাল বানিয়েছিল। এক দশক সবকিছু চুপচাপ থেকে দেখা গেলো, যখন সরকার স্বাস্থ্য খাতে অনুদান দিতে শুরু করলো, তারা আবার অনেকগুলো ভবন বানানো শুরু করলো। রোগীদের এইসব ভবন আদৌ কোন কাজে আসবে কি আসবে না, তা নিয়ে না ভেবেই তারা এই কাজ করতে থাকলো। যা হলো, তারা ভোটের রাজনীতি করলো।

BanglaBook.org

রুটিন



ফেডেরাল পার্টি, "হাসপাতালের কোন কক্ষে কী রঙের পর্দা হবে, কিংবা কোন কক্ষে কয়টি করে টেলিভিশন থাকবে, তা নিয়ে ঝগড়া বা তর্ক শুরু করে দিলো," ও'নীল আমায় বললো। "বেশিরভাগ সময়ে কেউ একজন জিজ্ঞেস করলো না, এই নগরে কী একটি হাসপাতালের আদৌ কোন দরকার আছে কী নেই। তারা একটি ভবন তৈরি করে দিয়েই সকল সমস্যার সমাধান খুঁজতে থাকলো। "এই যে, এই করেছি আমি! যদিও এটির কোন মূল্যই নেই, তবুও সকলে মুখ বুজে সব সহ্য করতে থাকলো।"

"প্রত্যেকের আলাদা যেমন অভ্যাসের ধারা আছে, তেমনি এক একটি দলের অভ্যাসের ধারা রয়েছে।" বললেন, গ্রোফি হডফন, তিনি প্রাতিষ্ঠানিক অভ্যাসের বিশেষজ্ঞ। "রুটিন পারে আমাদের অভ্যাসকে নতুন করে গড়ে তুলতে।"

ও'নীল এর কাছে এ ধরণের অভ্যাস অনেক বিপদজনক মনে হয়। "আমরা আমাদের জীবনে কিছু সিদ্ধান্ত নিই, কোন প্রকার চিন্তাভাবনা ছাড়াই," ও'নীল বললো। কিন্তু আমাদের প্রতিষ্ঠানে যেকোন পরিবর্তন সাফল্য নিয়ে আসে।

নাসার মতন প্রতিষ্ঠান তাদের কর্মকর্তাদের নিয়ে নানা রকম বিপদজনক সিদ্ধান্ত নিয়ে থাকে। তারা মহাশূন্যে রকেট পাঠানোর আগেও অনেক অনিশ্চিত থাকে, তবুও তারা অন্ততপক্ষে চেষ্টা করে যায়। তাদের প্রতিটি পরীক্ষা প্রশংসার দাবিদার। এভাবেই তারা তাদের কাজের চর্চা করে আসছে। ১৯৭০ সালে পরিবেশ রক্ষার একটি প্রতিষ্ঠান বানানো হয়েছিল। এই প্রতিষ্ঠানের সভাপতি তার প্রতিষ্ঠানের মানুষদেরকেও ঠিক একই শিক্ষা দিয়েছিলেন। যখনি কোন আইনজীবী কোন মামলা করতে চান, কয়েকটি ধাপ পার হয়ে তাকে আসতে হয়। এভাবে তারা তাদের স্বচ্ছতা ধরে রেখেছে। তারা পরিবেশ রক্ষার্থে অনেক প্রশংসাও পেয়েছে।

"যখনি আমি কোন সরকারি কাজ দেখি, আমার মনে হয়, এই ব্যাপারগুলো তাদেরকে জানানো প্রয়োজন," ও'নীল আমায় বললেন। "বড় বড় প্রতিষ্ঠানগুলো অভ্যাসের ব্যাপারগুলো বুঝতে পারে। বিশৃঙ্খল প্রতিষ্ঠান এই অভ্যাসের ব্যাপারে কখনো মনোযোগ দেয় না, ফলে তারা আর সফলতার মুখ দেখতে পারে না।"

১৯৭৭ সালে প্রায় ১৭ বছর ওয়াশিংটন ডিসিতে সেবা দেয়ার পর ও'নীল তার চাকরি ছেড়ে দেন। তিনি দিনে ১৫ ঘণ্টা কাজ করতেন, সপ্তাহে সাতদিন অফিসে যেতেন, তার স্ত্রী তার সন্তানদের দেখাশুনা করতে করতে ক্লান্ত। ও'নীল একটি কাগজ তৈরির প্রতিষ্ঠানে যোগ দিলেন, পরবর্তীতে তিনি সেই প্রতিষ্ঠানের সভাপতি হতে পেরেছিলেন।

তার কিছু বন্ধু এরমধ্যে অ্যালোকাতে কাজ করতেন। তারা তাদের নতুন নির্বাহী কর্মকর্তা হিসেবে তাকে দেখতে চাইছিলেন, যেহেতু তারা ও'নীলের কাজের সম্পর্কে আগে থেকেই ওয়াকিবহাল ছিলেন।

BanglaBook.org

সেই সময় অ্যালোকার অবস্থা সঙ্গিন ছিল। তারা ভাল পণ্য গ্রাহক পর্যায়ে দিতে প্রায়শয় ব্যর্থ হচ্ছিলো। কিন্তু ও'নীল যখন এই প্রতিষ্ঠানে যোগদান করলেন, তিনি তার চিন্তাভাবনার মধ্যে মুনাফা ব্যাপারটি রাখেন নি। এই প্রতিষ্ঠানের যেমন মতন পুরাতন তেমনি বিশাল ছিল, সহজেই যেকোন একটি সিদ্ধান্ত নিয়ে ফেললেই হতো না। তাদের আগের নির্বাহী কর্মকর্তার এক সিদ্ধান্তে প্রায় ১৫ হাজার কর্মচারী ধর্মঘটে নেমে গিয়েছিল। পরিস্থিতি খুবই নাজুক হয়ে গিয়েছিল। অ্যালোকা একটি পরিবারের চিন্তা থেকে বাহিরে চলে গিয়েছিল। তৎকালীন একজন কর্মচারী আমায় জানিয়েছিল, "সেই সময়টাতে আমরা আসলে লোহার সাথে বন্ধুত্ব হয়ে গিয়েছিল, কোন মানুষের সাথে নয়।"

ও'নীল তাই এমন কিছু সিদ্ধান্ত নিতে চেয়েছেন, যাতে কোম্পানির মালিকের সাথে সাথে সকল কর্মকর্তা, কর্মচারীও যাতে সন্তুষ্ট থাকে। তিনি ভেবে চিন্তে বের করতে চাইলেন, কোন ব্যাপারটি সকলকে একত্রিত করতে পারবে। সবাইকে নিয়ে তিনি কাজ করতে চেয়েছেন।

"আমি সমস্যার একদম মূলে চলে যেতে চেয়েছি," ও'নীল আমায় বললেন," আপনি তো একটা দিন আপনার কর্মক্ষেত্রে কাজ শেষে নিরাপদে বাড়ি ফিরে যেতে চান, তাই না? আপনি কখনোই চাইবেন না, আমি যারা যান এবং আপনার পরিবার অভুক্ত থাকুক। আর তাই আমি প্রথমেই ভেবে নিয়েছি : সকলের নিরাপত্তার বিষয়টি আমি উত্থাপন করবো।"

ও'নীল তার ডায়েরির পাতায় লিখেছিলেন 'নিরাপত্তা', এরপর তিনি একটি লক্ষ্য নির্ধারণ করেন একজনেরও আঘাতপ্রাপ্তি নিশ্চিতকরণ। একজনেরও আহত হওয়া চলবে না। সময় নিবেন তিনি, এবং শূন্য আহতের হার নিশ্চিত করে ছাড়বেন। এটি তার প্রতিজ্ঞা, যতদিন লাগুক, তিনি এই স্বপ্ন বাস্তবায়ন করে ছাড়বেন।

ও'নীল চাকরিটি করবেন বলে মনস্থির করলেন

*****

"আমি আজ এখানে আসতে পেরে অনেক বেশি আনন্দিত," ও'নীল এক ঘর ভর্তি কর্মচারীদের সামনে এসে প্রথম এই কথাটি বললেন। ওয়াল স্ট্রিট তার কার্যক্রম দেখছে। শ্রমিক সমবায় সর্তক নজর তার উপর। অ্যালোকার কিছু নেতৃস্থানীয় কর্মকর্তা তার উপর প্রচণ্ড বিরক্ত। কিন্তু ও'নীল কর্মকর্তা কর্মচারীদের নিরাপত্তা নিয়ে নিরলস কথা বলে চলছেন।

BanglaBook.org

"আপনারা আমার সাথে যেকোন বিষয়ে আলোচনা করতে পারেন," ও'নীল বললেন। আমেরিকার প্রায় সকল অ্যালোকার শাখায় তিনি ভ্রমণ করছেন। এছাড়া আরো ৩১টি দেশেও তিনি যাবেন। "কিন্তু একটা বিষয়ে আমি আপনাদের সাথে কখনোই একমত হবো না, আর তা হলো আপনার নিজের নিরাপত্তা। আমরা কখনোই বলি না, আমরা এমন কিছু করবো না, যাতে সবাইকে আঘাত পাওয়া থেকে রক্ষা করতে পারবো। আমাদের সবাইকেই রক্ষা করতে হবে।"

তার এই বক্তৃতার পর আর কেউ কিছু বলার সাহস পেলো না। শ্রমিক সংগঠনগুলো বহুবছর ধরে তাদের নিরাপত্তা নিয়ে আন্দোলন করে যাচ্ছে। প্রতিষ্ঠানটি তাদের কথাতে যদিও তেমন একটা কান দেয় নি কখনোই, তবুও দিনশেষে আসলে প্রতিষ্ঠানই ক্ষতির ভাগীদার হচ্ছে।

কিন্তু যেকেউ যে জিনিসটি নিয়ে ভেবে পেলো না, অ্যালোকার ইতিহাসে এমন হঠকারী সিদ্ধান্ত পূর্বে কেউ নেয় নি। আহত হবার হার কমিয়ে আনার ক্ষেত্রে ও'নীল প্রথম যে বিষয়টির দিকে নজর দিলেন, তা হলো, কেন দুর্ঘটনা ঘটে থাকে। কেন দুর্ঘটনা ঘটে থাকে যদি বের করা যায়, তবে গলদ কোথায় তা সহজেই বের করা সম্ভব। আর সমস্যাটা যদি একবার বুঝতে পারা যায়, তবে সহজেই সমস্যাটা সমাধানের ক্ষেত্রে সে স্থানে যোগ্য লোকের কর্মস্থান করতে পারলেই সমাধান হাতে চলে আসবে।

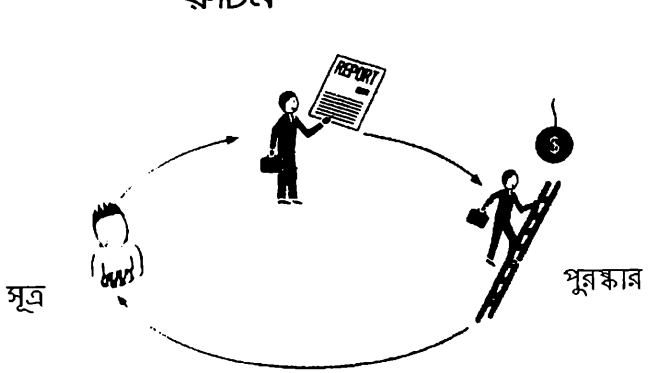
অন্য অর্থে বলা যায়, যদি অ্যালোকা তাদের প্রতিষ্ঠানে নিরপত্তার ক্ষেত্রে আরো জোরদার ভূমিকা রাখতে পারে, তারা পৃথিবীতে অন্যতম শ্রে'প্রতিষ্ঠানে পরিণত হতে পারবে।

ও'নীলের এই নিরাপত্তার চিন্তা একটি অভ্যাসের প্রাচীরের অংশবিশেষ ছিল। তিনি একটি সাধারণ সূত্র বের করেছিলেন কর্মচারীদের আহত হওয়া। তিনি একটি ব্যবস্থা নিয়েছিলেন যদি কেউ আহত হয়, তবে ২৪ ঘণ্টার মধ্যে তাকে সেই খবরটি দেয়া এবং দুর্ঘটনার কারণ বের করে তা সমাধান করে ফেলা, যাতে পরবর্তীতে আর সেই দুর্ঘটনার পুনরাবৃত্তি না ঘটে। আর যদি কেউ এই ভুলটি ধরিয়ে দিতে পারে, তার জন্যে পুরষ্কার স্বরূপ রয়েছে পদোন্নতি।

প্রতিটি ফ্লোরে সবাই অনেক ব্যস্ত সময় কাটায়। যদি একজন আহত হয়, এবং সে তথ্য তাদের নির্বাহী পরিচালককে জানাতে হয়, তবে আগে সহকারী পরিচালককে ব্যাপারটি জানাতে হয়। সহকারী পরিচালক আবার ফ্লোর ম্যানেজারের সাথে যোগাযোগ রাখতে হয়। ফ্লোর ম্যানেজার আবার তার কর্মচারীর মাধ্যমে সব তথ্য হাতে পান। যখনি তিনি কোন সমস্যার সম্মুখীন হোন, তিনি সেটি তালিকাভুক্ত করে ফেলেন। সবকিছু গুছিয়ে করতে তারা

BanglaBook.org

নিজেদের মধ্যে যোগাযোগ রাখতে নতুন ধরণের একটি যোগাযোগ নিয়ম তৈরি করে ফেললেন। সবকিছুই সম্ভব হয়েছে ও'নীলের নিরাপত্তা চিন্তাটি থেকে। তাদের প্রতিষ্ঠান আরো বেশি কর্মদক্ষ হয়ে উঠেছে।



অ্যালোকার প্রাতিস্ঠানিক অভ্যাসের চক্র

অ্যালোকার নিরাপত্তা ব্যবস্থা যখন ঢেলে সাজানো হয়েছে, তখন প্রতিষ্ঠানের অন্যান্য দিকও ঢেলে সাজানোর উদ্যোগ নেওয়া হলো। শ্রমিক সংগঠনগুলো এখন আর তাদের দাবিদাওয়া খুব একটা পেশ করছে না। কারণ, তারা এতদিন যা চাইতো, খুব সহজেই তাদের প্রতিষ্ঠান এখন তা তাদের দিচ্ছে, তা হলো নিরাপত্তা। প্রতিষ্ঠানের কর্মচারীরা আগের চেয়ে বেশ ভাল রকম স্বাচ্ছন্দ্যে তাদের কাজ করতে পারছে, ফলে উৎপাদন হার বহুলাংশে বেড়ে গিয়েছিল। প্রতিষ্ঠানের নিরাপত্তা ব্যবস্থা এতোই সুন্দর হয়ে দাঁড়িয়েছে যে কর্মচারীরা তাদের ব্যক্তিগত জীবনেও একই কর্মপদ্ধতি প্রয়োগ করা শুরু করলো।

"দুই বা তিন বছর আগে, আমি অফিস থেকে একটি সেতু বানানো দেখছিলাম। সেখানে যারা কাজ করছিলো, তাদের নিরাপত্তা ব্যবস্থা অনেক নাজুক ছিল," জেফ সোকি বললেন, যিনি বর্তমানে অ্যালোকার নিরাপত্তা বিভাগে কর্মরত। তাদের একজন উঁচু একটি জায়গায় দাঁড়িয়ে ছিলেন, যেখানে আরেকজন তার বেল্ট ধরে দাঁড়িয়ে ছিল। তারা কোন প্রকার নিরাপত্তা দড়ি বা অন্য কোন ব্যবস্থা গ্রহণ করে নি। "তাদেরকে নিয়ে তাদের প্রতিষ্ঠানের কোন প্রকার মাথাব্যথা ছিল না, কিন্তু তারা কিন্তু এই কর্মচারীদের ছাড়া একদম অচল। আমি তাৎক্ষণিক আমার চেয়ার ছেড়ে উঠে সেই সেতুর দিকে হাঁটতে থাকলাম। তাদের কাছে গিয়ে আমি তাদের নিরাপত্তার ব্যাপারে কথা বললাম। "তাদের একজন আমায় বলেছিল, তাদের বস তাদের নিরাপত্তার বিষয়টির কথা বেমালুম

BanglaBook.org

ভুলে গিয়েছেন। আমি আশ্চর্য হয়ে তাদের সেই কর্মকর্তাকে কল করে ডেকে আনলাম।"

"আরেকদিন আমাদের একজন কর্মকর্তা তার মাথার হেলমেট আনতে ভুলে গিয়েছিলেন। তিনি সেখানে দাঁড়িয়ে সকলকে হেলমেটের গুরুত্ব সম্পর্কে জানিয়েছিলেন। সেদিন ছিল তার ছুটির দিন, তবুও তিনি তার গারি থামিয়ে এইসব কথা সবাইকে জানিয়েছিলেন। হয়তো এটি অনেকের কাছে স্বাভাবিক মনে নাইবা মনে হতে পারে, কিন্তু এই ব্যাপারটির দিকে আমাদের সকলের মনোযোগ দেয়া লাগবে।"

ও'নীল কখনো তার প্রতিষ্ঠানের মুনাফার ব্যাপারে কথা বলেন নি। কিন্তু প্রতিষ্ঠানের সকলের মধ্যে নিরাপত্তার ব্যাপারে সচেতনতা এনে তিনি প্রতিষ্ঠানের মুনাফা অনেক গুণ বাড়াতে সক্ষম হয়েছিলেন। প্রতিষ্ঠানের অনেক দিক এই নিরাপত্তার ব্যাপারটি নিশ্চিত করতে গিয়ে তিনি ঢেলে সাজিয়েছেন। এ কাজ করতে গিয়ে তার কাঁচামাল অনেক অংশে বেঁচে গিয়েছে। তিনি তার অব্যবহৃত মালামাল আবার ব্যবহার করতে পেরেছেন। অ্যালোমিনিয়াম ব্যবহারের আরো অনেক দিক তিনি খুঁজে পেয়েছেন।

গবেষকরা এভাবেই আরো নিত্যনতুন অভ্যাসের দিক আবিষ্কার করতে পেরেছেন, শুধুমাত্র ব্যক্তি পর্যায়ে নয়, প্রাতিষ্ঠানিক ব্যাপারেও।

উদাহরণস্বরূপ আমরা আগের গবেষণার ফলগুলোর দিকে লক্ষ্য করতে পারি। যখন কোন একটি মানুষ সকালে ব্যায়াম করতে শুরু করেন, অভ্যাসগতভাবেই তার অন্যান্য অভ্যাসের ক্ষেত্রেও দেখা যায় পরিবর্তন দেখা যায়। একই ভাবে তিনি তার দিনের অন্যান্য কাজের ক্ষেত্রেও বেশ ভাল ফল পেতে থাকেন। তারা কম ধূমপান করেন, এবং পরিবারকে আরো বেশি সময় দেন। তারা অযথা ব্যয় কম করেন, ফলে তাদের দুশ্চিন্তা কম হয়। এই ব্যাপারটির কারণ অত বেশি বুঝা যায় না, কিন্তু দেখা গিয়েছে, এই সকালের ব্যায়ামের ফলে অনেক কাজ সহজ হয়ে গিয়েছে। "হয়তো এখানে এমন কিছু ছিল, যা অন্যান্য অভ্যাস আমাদের কাছে সহজ করে দেয়," জেমস প্রকাসা এই কথাটি বলেছেন, তিনি রুডি দ্বীপের একটি বিশ্ববিদ্যালয়ের গবেষক।

অনেক পরীক্ষায় দেখা গিয়েছে, যে পরিবারের সদস্যরা তাদের সকল পরিবারের সদস্যদের সাথে একসাথে খাবার গ্রহণ করে থাকে, সেই পরিবারের সন্তানদের পরীক্ষার ফলাফল আশানুরূপ হয়, তারা অনেক বেশি মনোযোগী ছাত্রছাত্রী হয়ে থাকে। তাড়াতাড়ি ঘুমাতে গেলে সকালে উঠে আপনি অনেকগুলো কাজ করতে পারবেন, ফলে আপনার দিনটি হবে কর্মময়। হয়তো মনে হতে পারে, পরিবারের সবার সাথে খাওয়া দাওয়া করলে কিংবা বিছানা গুছিয়ে

BanglaBook.org

রাখলেই পরীক্ষায় ভাল ফলাফল হয়ে যাবে। কিন্তু তাছাড়াও এখানে কিছু একটার সাথে যোগসাদশ আছে, যার ফলে আমরা ভাল আর খারাপ কাজের মধ্যে পার্থক্যটা করতে পারি।

আপনি যদি অভ্যাসের চাবিকাঠির দিকে নজর দেন, তবে সহজেই আপনি অন্যান্য কাজের ক্ষেত্রেও মনোযোগ দিতে পারবেন। যদিও অভ্যাসের চাবিকাঠি খুঁজে পাওয়া এত সহজ না। আপনাকে খুঁজে বের করতে হবে, আপনি আসলে কীসে লক্ষ্য রাখবেন বা করবেন। অভ্যাসের চাবিকাঠি খুঁজে বের করা অনেকটা কিছু চরিত্রের বিশ্লেষণের মতোন। অভ্যাসের চাবিকাঠি কাজে লাগিয়ে আমরা হয়তো ব্যবহারিক ভাষায় কিছু একটা অর্জন করতে পারবো। এটি আমাদের জীবনে একটি নতুন কাঠামো তৈরিতে সহায়তা করে থাকে।

ও'নীল কিংবা আরো অনেকের ক্ষেত্রে আমরা যেমনটা দেখলাম, অভ্যাসের ক্ষেত্রে মূল ব্যাপারটা ধরতে পারা এবং সে মোতাবেক একটি উদ্ভাবনী কৌশলের প্রয়োজন।

২

২০০৮ সালের ১৩ আগস্ট, সকাল ৬.৩০ মিনিট। মাইকেল ফিলিপ্স, বেইজিং অলিম্পিক ভিলেজে মাত্র ঘুম থেকে উঠলেন।

তিনি তার সকালের নাস্তার জন্যে তৈরি হলেন। তিনি ইতোমধ্যে তার নবম স্বর্ণ পদক জয় করে ফেলেছেন, যার মধ্যে তিনটি এবারের অলিম্পিকে ছিল। এখন তিনি সকালের নাস্তা সারছেন, যা তাকে সারাদিন সতেজ থাকতে সাহায্য করবে।

২০০ মিটার বাটারফ্লাই সুইমিং হবে সকাল ১০টায়। তিনি দু'ঘণ্টা আগে থেকেই নিজেকে তৈরি করা শুরু করে দিলেন। তিনি সাড়ে আটটায় ৬০০, ৪০০, ২০০ মিটার সাঁতার কেটে নিজেকে প্রস্তুত করতে চাইলেন। প্রায় ৪৫ মিনিট ধরে তিনি অনুশীলন করলেন।

৯টা ১৫ মিনিটে তিনি সাঁতারের আসল জামাটি পরে নিজেকে তৈরি করে নিলেন। চশমা, কান ঢাকার হেডফোন পরে তিনি মূল সাঁতারে যাওয়ার জন্যে নিজেকে তৈরি করলেন।

তিনি সাত বছর বয়স থেকেই সাঁতার কাটছেন। তার এসব দক্ষতা তার মা, শিক্ষকদের অবাক করে দিতো। বব বোম্যান নামে একজন কোচ যখন ফিপ্পিসের সকল দক্ষতা নিজের চোখে দেখলেন, তিনি তখনি অনুমান করতে পেরেছিলেন, এই ছেলে একদিন বিশ্বজয় করবে। কিন্তু ফিল্পিস অনেক আবেগী একজন মানুষ। সাঁতারে নিজের মন পুরোপুরি দিতে পারছিলেন না। তারা

BanglaBook.org

বাবামার মধ্যে ছাড়াছাড়ি হয়ে গিয়েছিল। সে অস্থির হয়ে থাকতো পুরোটা সময়। আর তাই বোম্যান তার মনকে শান্ত করতে তাকে একটি বই ধরিয়ে দিলেন। সেই বইতে এমন একটি লাইন ছিল– "আপনার হাত শক্ত করে মুঠো করে আবার ছেড়ে দিন।" আর এভাবে আপনার মনের সকল কষ্ট একত্রিত করে আবার ছেড়ে দিন।

বোম্যান বিশ্বাস করতো, সাঁতারে ভাল ফল পেতে একজন সাঁতারুকে বেশ ভাল একটি রুটিন মেনে চলতে হবে। উনি এটিও বিশ্বাস করতো, ফিল্পিস সাঁতার কাটার জন্যেই জন্ম নিয়েছে। ছোটবেলা থেকেই তিনি ফিল্পিসকে দেখে আসছেন, তিনি বিশ্বাস করতেন ফিল্পিসের ভিতরের শক্তিকে। একজন দক্ষ এ্যাথলেটিকের সকল গুণাবলী তার মধ্যে ছিল।

আর সকল সাঁতারু থেকে ফিলিপ্সের আলাদা গুণ ছিল, তার মানসিক শক্তির দৃঢ়তা। তিনি ফিলিপ্সের পুরো জীবনকে নিয়ন্ত্রণে বিশ্বাসী ছিলেন না। তিনি ফিলিপ্সের জীবনের কিছু ব্যাপারে নির্দিষ্ট নিয়মের ছকে বেঁধে দিয়েছিলেন, যার ফলপ্রসূতে সে পুলে নেমে তার দক্ষতার যেনো শতভাগ দেখাতে পারে। ফিলিপ্সের মধ্যে কিছু গুণাবলী তিনি তৈরি করতে চেয়েছেন, যার ফলে সে আর সকলের চেয়ে আলাদা ভাবে প্রকাশিত হতে পারে।

যখন ফিলিপ্সের বয়স কম ছিল, তখন তার কোচ বোম্যানকে তাকে তার অনুশীলন শেষে বলতেন, "বাসায় গিয়ে আবারো এই ভিডিওগুলো দেখবে। রাতে ঘুমাতে যাওয়ার আগে এই ভিডিওগুলো দেখবে। সকালে ঘুম থেকে উঠে এই ভিডিওগুলো দেখবে।"

সেই ভিডিওগুলো হয়তো তার সাফল্যের মূল চাবিকাঠি নয়। কিন্তু তার নিজের মধ্যে মানসিক শক্তির দৃঢ়তা আনতে এর বিকল্প ছিল না। প্রতিদিন ঘুমাতে যাওয়ার আগে, ঘুম থেকে উঠে যখন ফিলিপ্স তার সাঁতারের ভিডিওগুলো দেখতো, তার প্রতিটি সাঁতারের ধাপের ভুলত্রুটি অনায়সে তার চোখের সামনে সবসময় ভাসতো। সে তার মানসপটে তার সাঁতারের শুরু, মাঝে সে কী করেছিল এবং কীভাবে তার সাঁতারের সমাপ্তি হয়েছে, তা সম্পর্কে স্পষ্ট ধারণা পেতো। যখনি সে তার চোখ বন্ধ করতো, তার প্রতিটি পদক্ষেপ কেমন ছিল পুলের মাঝে, তা তার চোখের সামনে ভেসে উঠতো। হৃদয় দিয়ে সে সবকিছু বুঝতে পারতো।

সাঁতারের সময়ে, তার কোচ তাকে এই বলে উৎসাহ দিতো, "ভিডিওটেপের মতোন", এভাবেই সে তার কাজে আরো ভাল করা শুরু করলো। পানির মধ্যে যেনো এক অন্য সাঁতারু। সে সেই ভিডিওগুলো এতবার দেখেছিল, সবকিছু তার ছিল মুখস্ত। আর তাই সহজেই সবকাজ করে ফেলতে পারতো সে। সে দিনকে

BanglaBook.org

দিন তার সাঁতারের গতিতে অদমনীয় হয়ে উঠলো। ফিলিপ্সকে তৈরি হতে বোম্যান এই বলে কথা শুরু করতো, "তোমার ভিডিওটেপ তৈরি রাখো", এভাবে নিজেকে তৈরি করে সে।

এবং যখন বোম্যান ফিলিপ্সের জীবনে একটি রুটিন নির্দিষ্ট করে দিলেন, ফিলিপ্সের জীবনের অন্যান্য কাজের ক্ষেত্রেও স্থিতিশীলতা এসে গেলো। সবকিছু কেন এভাবে সুসজ্জিত হতে পারলো? কারণ তার জীবনের 'ছোট্ট একটা জয়'।

*****

ছোট্ট বিজয় শুনতে ছোট শুনালেও, অভ্যাসের মূলসূত্রের সাথে এটির বেশ ভালো সংযোগ আছে। অনেক বড় বড় বিজয়ীর জীবনে দেখা গিয়েছে, এই ছোট্ট বিজয়ের হাত ধরেই তাদের জীবনে বড় বিজয় চলে এসেছে। কর্নেল প্রফেসর ১৯৮৪ সালে লিখেছিলেন," ছট বিজয় আমাদের সামনের ধাপে এগিয়ে যেতে উৎসাহ দেয়।" তিনি আরো বলেন, "যখনি আমরা আমাদের জীবনে কোন ছোট জয় আনতে পারি, তা আমাদের সামনে এগিয়ে যেতে খুব সাহায্য করে থাকে।"

উদাহরণস্বরূপ বলা যায়, যখন ১৯৬০ সালের দিকে, সমকামী আন্দোলন শুরু হয়, তা পুরোপুরি ব্যর্থ হয়। তাদের আপীল উচ্চ আদালতে খারিজ হয়ে গিয়েছিল। শিক্ষকরা দেখা গেলো, এমন শিক্ষা দেয়া শুরু করলো, যেনো সমকামী ভীষণ একটি অপরাধ। এমন একটি পরিস্থিতি দাঁড়ালো, সমকামীটা একটি রোগ বলে প্রচারিত হতে থাকলো।

১৯৭০ সালের দিকে তারা অন্য পন্থা অবলম্বন করলো। তারা এমন বই প্রকাশ করতে থাকলো, যা তাদের পক্ষে ছিল।

১৯৭২ সালে তাদের জীবনযাত্রা নিয়ে নতুন ধরণের বই প্রণয়নের প্রস্তাব আসলো। তারা তাদের বই সারাদেশে ছড়িয়ে দিলো। তাদের পক্ষের রাজনীতিবিদরা এবার পর্দার আড়াল থেকে বের হয়ে এসে তাদের সাথে এসে যোগ দিলো। কয়েক সপ্তাহের মধ্যে দেখা গেলো, আমেরিকার অনেক শহরে তারা তাদের প্রচারণা করতে পারছে। অনেক কাঠখোড় পুড়িয়ে দেখা গেলো, ১৯৭৩ সালে নতুন আরেকটি আইন পাস করতে তারা সক্ষম হলো, সেখানে লেখা ছিল, সমকামিতা কখনোই কোন প্রকার রোগ হতে পারে না, এটি একটি আলাদা ধরণের যৌন আবেদন।

বিশাল একটি জয় তারা পেলো ছোট্ট একটি পদক্ষেপের ফলে।

"ছোট ছোট জয়কে কখনো হেলাফেলা করতে নেই, এই ছোট ছোট পদক্ষেপ আমাদেরকে বড় জয়ের দিকে ধাবিত করে," কার্ল উইক একবার

BanglaBook.org

বলেছিলেন। "বেশিরভাগ ক্ষেত্রে ছোট ছোট জয় আমাদের লোকচক্ষুর আড়ালে থেকে যায়। অনেকটা ছোট ছোট অবয়বের মতোন, ছোট, তাই দেখা যায় না সহজে।"

যেমনটা আমরা মাত্রই দেখলাম ফিলিপ্সের জীবনে ঘটেছে। যখন ফিলিপ্স তার জীবন নিয়ে প্রচণ্ড অস্থির ছিলেন, বোম্যান সবার প্রথমে ফিলিপ্সের মনের শান্তি আনার চেষ্টা করেছেন। তাদের কারোই ধারণা ছিল না, তারা কী করতে চলেছেন। "আমরা আমাদের জীবন নিয়ে পরীক্ষানিরীক্ষা করছিলাম, দেখতে চাইছিলাম, আসলে কী ঘটে।" বোম্যান আমায় বললেন, "অবশেষে আমরা দেখতে পেলাম, মনের এই বিক্ষিপ্ত অবস্থা থেকে স্থিতিবস্থায় নিয়ে এসে সঠিকভাবে কাজ করতে পারলেই সফলতা এসে ধরা দিবে। আমরা একটি রুটিন মেনে চলা শুরু করলাম। ফিলিপ্সের মনে এই ধারণাটা তৈরি করতে সক্ষম হলাম, এই রুটিন মেনে চলতে পারলেই সফলতা এসে ধরা দিবে।"

"আপনি যদি কখনো কোন প্রতিযোগিতায় নামার আগে ফিলিপ্সের মনে আসলে কী ঘটছে, তা জিজ্ঞেস করেন, তবে সে উত্তর দিবে, সে এসব নিয়ে কোন প্রকার চিন্তাভাবনা করছে না। সে তার রুটিনটি শুধুমাত্র অনুসরণ করছে। কিন্তু রুটিন ছাড়াও এখানে আরো বেশি কিছু কাজ হচ্ছে। রুটিন তার জীবনকে নিয়ন্ত্রণ করছে। যখন সে প্রতিযোগিতার মুখোমুখি হয়, তখন সে প্রহায় অর্ধেক জয় করে ফেলে শুধুমাত্র রুটিনটি সঠিক রূপে অনুসরণ করার ফলে। তার সবকিছু যেনো আগে থেকেই ঠিক করে থাকা। সে আপনা আপনি তার হেডফোন কানে লাগিয়ে ফেলে। সবকিছু আগে থেকেই যেনো তৈরি, শুধুমাত্র জয় পাওয়াটা বাকি। জয়টা যখন স্বাভাবিক ঘটনা বলে মনে হবে।"

বেইজিং এ আমরা আবার ফের আসি। ৯.৫৬ মিনিট। আর মাত্র চার মিনিট বাকি। পুলে ঝাঁপ দেয়ার ফিলিপ্স দাঁড়িয়ে আছে। সে তার হাত তিনবার ঘুরালো, ১২ বছর বয়স থেকে পুলে ঝাঁপ দেয়ার আগে সে এটি করে থাকে। সবকিছু সে আপনাআপনি করে ফেলছে। বেল বাজানোর অপেক্ষায় সে।

পানিতে ঝাঁপ না দেয়ার আগ পর্যন্ত ফিলিপ্স জানতো না, আজ এখানে তার জন্যে অঘটন অপেক্ষা করছে। তার চশমায় আজ সমস্যা দেখা দিয়েছে, আগে থেকেই কিছুটা ভেজা ভেজা ছিল তার চশমা। সে পানিতে নামার আগ পর্যন্ত এটি বুঝতে পারে নি, পানিতে নেমে যে এতটা ভয়াবহ হবে পরিস্থিতি, সে আন্দাজ করতে পারে নি।

দ্বিতীয় ধাপ শেষ করলো সে কোনমতে, তৃতীয় ধাপে সে আর পারলো না। তার চশমা এখন পানিতে পূর্ণ। সামনের কিছুই সে আর দেখতে পারছে না। কীভাবে সে সামনের দিকে এগুবে। এমন পরিস্থিতিতে যেকোন এ্যাথলেটিকের জন্যে ভয়াবহ মানসিক চাপে পরে যাওয়ার কথা।

BanglaBook.org

কিন্তু ফিলিপ্স শান্ত ছিল।

সবকিছুই সে নিয়মমত করে যাচ্ছিলো। এই সমস্যা হয়তো অনেক বড় ধরণের একটি বিপদ, কিন্তু সে সেজন্যে প্রস্তুত ছিল। বোম্যান একবার ফিলিপ্সকে মিশিগানের এক অন্ধকার পুলে সাঁতারে অভ্যস্ত করেছিলেন, অন্তত এতটুকু নিশ্চিত হতে চেয়েছিলেন, যেকোন পরিস্থিতিতে সে যেনো খাপ খাইয়ে নিতে পারে নিজেকে। ফিলিপ্সের অনেক ভিডিওতে এমন সমস্যার উল্লেখ আছে। চশমার যেকোন সমস্যায় সে কীভাবে তার কাজ চালিয়ে যাবে, তার প্রস্তুতি সে নিয়ে রেখেছিল। প্রথম ধাপে যদি ১৯ বা ২০ স্টোকে সে শেষ করতে পারে, শেষ ধাপে কয়বার তাকে হাত পা নাড়াতে হতে পারে? নিশ্চিন্ত মনে সে তার কাজ করে গিয়েছে। প্রথম থেকে শেষ পর্যন্ত সে নিজেকে শান্ত রেখেছে। আঠারোতম স্ট্রোকে সে সুইমিং পুলের দেয়াল খুঁজে পেলো, সাথে দর্শকের চিৎকার। কিন্তু সে চিৎকার কেন ছিল, তা বুঝার ক্ষমতা তার ছিল না, কারণ তখনো সে অন্ধ। উনিশতম স্ট্রোক সে দিয়ে ফেললো। ২০তম স্ট্রোক কী সে দিবে, তা নিয়ে কিছুটা দোটানায় সে পরলো। তার ভিডিওটেপ অনুসরণ করলে আরেকবার স্ট্রোক দেয়ার প্রয়োজনীয়তা ছিল। অবশেষে সে ভালভাবে দেয়ালটা ছুঁতে পারলো। পর্দায় দেখলো লেখা, "বিশ্ব রেকর্ড", আরেকবার সে স্বর্ণ জয় করতে পারলো।

একজন সাংবাদিক তাকে জিজ্ঞেস করেছিল, "অন্ধভাবে সাঁতার কেটে তার অনুভূতি কী?"

"আমার মনে হচ্ছিলো, আমি শেষ করতে পারবো," ফিলিপ্স বললো। তার ছোট ছোট জয়গুলোর ধারাবাহিকতা ছিল এটি।

*****

অ্যালোকার নির্বাহী প্রধান হওয়ার ছয়মাস পূর্ণ হওয়ার পর, ও'নীল কোন এক মধ্যরাতে একটি ফোনকল পায়। অস্থিরভাবে তিনি কথা বলতে শুরু করলেন। তিনি ছিলেন অ্যারিজোনা জোনের একজন উপরস্থ কর্মকর্তা। একজন কর্মচারীর ব্যাপারে তিনি কথা বলতে চান, যে কিনা স্বাস্থ্যসুরক্ষার নিশ্চয়তা পেয়ে তার গর্ভবতী স্ত্রীকে রেখে কয়েক সপ্তাহ আগে এই প্রতিষ্ঠানে যোগ দিয়েছিল। তিনি বিপদসীমা অতিক্রম করে কাজ করছিলেন, ফলে দুর্ঘটনার কবলে পরে সেই স্থানেই মারা যান।

১৪ ঘণ্টা পর, ও'নীল তার সকল উচ্চপদস্থ কর্মকর্তাকে নিয়ে বৈঠকে বসলেন। সেদিনের দুর্ঘটনার ভিডিও তারা বারংবার দেখলেন। তাদের কোথায়

BanglaBook.org

ভুল ছিল, তা বের করতে চাইলেন। সেই স্থানের সকলের কোন না কোন ভুল ছিল, যার ফলে সেই মানুষটি মারা গেলো।

"আমরা সবাই মিলে মানুষটাকে মারলাম," ও'নীল তার কর্মকর্তাদের বললেন। "আমার নেতৃত্বের ভুল ছিল এটি। এই মৃত্যুর জন্যে আমি দায়ী। এবং আমার নেতৃত্বের ভুলের খেসারত এই মৃত্যু।"

সেখানের সকল কর্মকর্তা অবাক হয়ে তাদের নির্বাহী কর্মকর্তার কথা শুনছিলেন। অবশ্যই অ্যালোকার একটি ভুল ছিল এটি, কিন্তু মৃত্যু তো খুব স্বাভাবিক একটি ব্যাপার। এত বড় একটি প্রতিষ্ঠান, অ্যালোমিনিয়াম নিয়ে যাদের কাজকর্ম, তাদের জন্যে এমন মৃত্যু খুব স্বাভাবিক একটি ঘটনা। "পল প্রতিষ্ঠানের বাহিরের অংশে বিপদজনকভাবে কাজ করছিলো," একজন কর্মকর্তা বললেন। "গত কয়েক সপ্তাহ আমরা শ্রমিকদের নিরাপত্তার বিষয়ে ভীষণভাবে কাজ করছিলাম। শ্রমিকদের নিরাপত্তার ব্যাপারে এতটা গুরুত্ব দিলে আমাদের প্রতিষ্ঠানের জন্যে অবশ্যই এটি মঙ্গল বয়ে আনবে।"

এক সপ্তাহ পর দেখা গেলো, অ্যালোকাতে নতুন নিরাপত্তা লিখন করা হয়েছে। সকলকে সেই নিরাপত্তা নীতিমালা পড়িয়ে ব্যবস্থাপকরা সবকিছু বুঝিয়ে দিলেন। আস্তে আস্তে সকলে ব্যাপারগুলো আরো ভাল ভাবে বুঝতে পারলো। অ্যালোকা যেনো ছোট্ট একটি জয় পেলো।

এরপর ও'নীল তার মুখ খুললেন।

"দু সপ্তাহের মধ্যে আমাদের প্রতিষ্ঠানে আহত নিহত হবার হার অনেকাংশে কমিয়ে আনার জন্যে আমি সবাইকে অভিনন্দন জানাতে চাই," তিনি সকলকে এই বার্তা লিখে পাঠালেন। "তবে এই নিয়ে আমাদের উৎযাপন করার কিছু নেই এইজন্যে যে আমরা নিয়ম মানলাম। এটি একটি চলমান প্রক্রিয়া। আমাদের উৎযাপন করতে হবে এই বলে যে, আমরা কিছু মানুষের জীবন বাঁচাতে পেরেছি।"

"আমি ঘণ্টার পর ঘণ্টা আমার কর্মচারীদের জানিয়ে, যদি আমাদের প্রতিষ্ঠান আপনাদের সঠিকভাবে নিরাপত্তা দিতে না পারে, তবে এই নিন আমার টেলিফোন নম্বর, যেকোন সময় আমায় ফোন করে জানাবেন," ও'নীল আমায় বললেন। তিনি আরো বললেন, "কিন্তু তারা আমায় তাদের দুর্ঘটনা নিয়ে কোন কথা বলতে চায় না। তারা আমায় তাদের নতুন নতুন বুদ্ধির কথা জানায়।"

অ্যালোকা মূলত বাসা বাড়ির কাজের জন্যে ব্যবহার উপযোগী হয়ে উঠতে চেয়েছে। তারা এজন্যে কোটি কোটি ডলার খরচও করেছে। কিন্তু আদতে তাদের সে কাজ কোন সুফল আনতে পারে নি। কিন্তু একজন তাদের একজন অত শিক্ষিত না, এমন একজন কর্মচারীর বুদ্ধি তারা আমলে নিলো তারা যদি

BanglaBook.org

সব রঙের মেশিন নিয়ে একসাথে কাজ করতে পারে, তবে তা গ্রাহকদের আরো বেশি করে আকর্ষণ করবে। এবং দেখা গেলো, আসলেও তা হয়েছে। তাদের প্রবৃদ্ধি কয়েক গুণ হয়ে গেলো এক বছরের মাথায়।

ছোট্ট একটি ধাপের ফলে তারা এখন নিত্যনতুন বুদ্ধি পেতে শুরু করলো। আর শুরুটা হয়েছিল, ও'নীলের নিরাপত্তা বৃদ্ধি কার্যক্রমের মাধ্যমে।

"যে মানুষটা আমাদের রঙের ক্ষেত্রে কী করা উচিৎ, তা বলেছিল, উনি আরো এক যুগ আগে থেকেই এই ব্যাপারটি নিয়ে ভেবেছিলেন, কিন্তু কাউকে বলেন নি," অ্যালোকার একজন আমায় বললেন। "কিন্তু যখনি আমরা তাদের নিরাপত্তার বিষয়ে মনোযোগ দিলাম, তিনি আমাদের লটারির টিকেট জয়ের মতোন এই ব্যাপারটি জানিয়ে দিলেন।"

৩

ও'নীল যখন স্বাস্থ্যখাতের উন্নয়ন নিয়ে কাজ করছিলেন, তখন তার একটি বিষয়ের দিকে বিশেষ নজর দেয়ার ছিল, আর তা হলো, মাতৃকালীন শিশু মৃত্যুর হার। তখনকার সময়ে আমেরিকা অনেক বেশি ধনী একটি দেশ ছিল। কিন্তু একই সাথে আমেরিকায় অনেক বেশি মাতৃকালীন শিশু মৃত্যুর হার ছিল। কিছু এলাকার শিশুরা তাদের এক বছর পূর্ণ করার পূর্বেই মারা যেতো।

ও'নীল তার কাজের শুরুতে এই ব্যাপারটির কারণ অনুসন্ধান করতে চাইলেন। তিনি বিভিন্ন অঞ্চলে কর্মকর্তাদের কাজ দিলেন, এই প্রশ্নের উত্তর বের করতে। একই সাথে এই সমস্যার আরো গভীরে তিনি চিন্তা করতে চাইলেন। যখনি তার কোন কর্মকর্তা কোন কাজ শেষ করে তার কাছে জমা দিতেন, ও'নীল সাথে সাথে তাকে আরো বেশি কাজ দিয়ে পাঠাতেন। "তিনি আমাদের এত্ত বেশি কাজ করাতেন, যাতে আমাদের মাঝেমাঝে মনে হতো, এত কাজের জন্যে আমরা ঠিকভাবে বেতন পাচ্ছি না।" একজন কর্মকর্তা একদিন আমায় জানিয়েছিল। তবে তিনি এটি জানাতেও ভুলেন নি, তিনি ও'নীলের কাজ পছন্দ করেন। তিনি নির্দ্বিধায় ঘণ্টার পর ঘণ্টা কাজ করতে পারতেন।

কিছু গবেষক তাকে জানালেন, শিশু মৃত্যুর হার বেশি কারণ, বেশিরভাগ ক্ষেত্রে, পর্যাপ্ত সময়ের আগেই শিশু পৃথিবীতে চলে আসা। আর আগে আগে সন্তান চলে আসায় মায়ের নানা ধরণের সমস্যা দেখা দেয়। তাই শিশু মৃত্যুর হার কমিয়ে আনতে চাইলে, মায়ের সঠিক পুষ্টির প্রয়োজন। সবকিছুর আগে শিশু গর্ভে ধারন করার আগেই তাদের সঠিক পুষ্টিমান নিশ্চয়তা আনতে হবে। আর এর অর্থ হচ্ছে, সঠিক মহিলাদের আরো বেশি করে শিক্ষা দান দেয়া শুরু করলো তাদের সঠিক পুষ্টি গ্রহণের ব্যাপারে। কর্মকর্তারাও স্কুল কলেজ থেকেই মেয়েদের সঠিক পুষ্টিজ্ঞান দেয়া শুরু করলো।

BanglaBook.org

কিন্তু ও'নীল দেখলেন, এসব কিছু শুরু আগে, অনেক স্কুল কলেজে নূন্যতম পুষ্টিজ্ঞান দেয়ার ব্যবস্থা নেই। আর তাই তিনি গোড়া থেকে শুরু করলেন। স্কুল কলেজে যে শিক্ষকরা শিক্ষাদান দিয়ে থাকেন, তাদেরকে আরো বেশি করে পুষ্টিবিজ্ঞান, শিশুপুষ্টির ব্যাপারে শিক্ষা দেয়া শুরু করলেন।

শিক্ষকদের শিক্ষাদানের মাধ্যমে শিশু মৃত্যুর হার কমিয়ে আনার কার্যক্রম তিনি হাতে নিলেন। যদি কোন স্বাস্থ্য কর্মকর্তাকে শিশুমৃত্যুর ব্যাপারে জিজ্ঞেস করা হতো, তিনি শিক্ষকদের সঠিক পুষ্টিজ্ঞানের ব্যাপারে কথা বলতেন। কেউ এই ব্যাপারটি সহজে বুঝতে পারতো না। কিন্তু এই চেইন ব্যবস্থার মাধ্যমে তারা একটি নতুন দুয়ার খুলে দিলেন, যার ফলে শিশুমৃত্যুর হার অনেকাংশে কমিয়ে আনা সম্ভব হয়েছিল। ও'নীল যখন কাজ শুরু করেছেন, সেই থেকে আজকের দিনে, আমেরিকায় শিশুমৃত্যুর হার ৬৮% কমে এসেছে।

ও'নীলের এই অভিজ্ঞতা থেকে আমরা বলতে পারি, কীভাবে অভ্যাসের চাবিকাঠি কাজ করে থাকে যখন আমরা নতুন ধরণের একটি অভ্যাসের রুটিন তৈরি করি, তখন আপনা আপনি আর সকল অভ্যাস সেই সূতোয় আবদ্ধ হয়ে যায়। আর ফলে আমরা দেখলাম, শিশু মৃত্যুর হার কমিয়ে আনার ক্ষেত্রে আগে শিক্ষকদের আরো বেশি কার্যকর ভূমিকায় নিয়ে এসেছেন ও'নীল, আর এর ফলাফল হাতেহাতেই আমরা দেখতে পেলাম। ও'নীলের এই ব্যবস্থাপনায় দেখা গেলো, একটি সমস্যার সমাধানের ক্ষেত্রে আরো অনেক সমস্যার সমাধান করা যাচ্ছে।

এই ব্যাপারটি অন্যান্যদের জীবনেও দেখা যায়। যেমন, কয়েক বছর আগেও, যখন কেউ তার স্থূলতা বা ওজন কমিয়ে ফেলতে চাইতো, চিকিৎসক তাকে সরাসরি ব্যায়ামাগারে ভর্তির নির্দেশ দিতো। হয়তো, একদিন পর থেকে সে এই ব্যায়ামাগারে যাওয়াও শুরু করতো। তখন দেখা যেতো আর সব বদভ্যাস আস্তে আস্তে চলে যাচ্ছে।

কিন্তু অনেক গবেষক আমাদের জানিয়েছেন, কিছুদিন যাওয়ার পর এই কার্যক্রম স্থগিত হয়ে যেতো। অনেকে হেঁটে তার ঘরে আসতো, কিন্তু মাস শেষে দেখা যেতো, সে আগের সেই নিয়ম আর মানছেন না। তারা ব্যায়ামাগারে যোগ দিচ্ছেন। কিন্তু টেলিভিশনের সামনে বসে অনেক কিছু খেয়ে ফেলছেন। তাদের পক্ষে নিজেদের পরিবর্তন আনা অসম্ভব হয়ে দাঁড়ালো।

২০০৯ সালে একদল গবেষক এক নতুন ধরণের প্রস্তাবনা নিয়ে হাজির হলো, ওজন কমানোর ক্ষেত্রে। প্রায় ১৬০০ মানুষকে একত্রিত করে তারা তাদেরকে সামনের এক সপ্তাহের কী কী খাবার তারা খাবেন, তার তালিকা তৈরি করতে বললেন।

BanglaBook.org

প্রথমদিকে এটি কঠিন একটি কাজ মনে হতে পারে। তারা তাদের খাবার গ্রহণের সময় হয়তো সবসময় তা নোট করে রাখতে পারেন না। ধীরে ধীরে তারা তাদের খাবারের তালিকা বানাতে থাকলেন। অনেকেই তাদের প্রাত্যহিক খাবারর একটি তালিকা বানিয়ে ফেলতে পারলেন। এরপর আশ্চর্য এক ব্যাপার ঘটলো। তারা যখন তাদের তালিকার দিকে তাকালেন, দেখলেন, এমন সব খাবার তারা সপ্তাহ ধরে খেয়েছেন, যে খাবারের অনেকগুলো তারা চিন্তাতে কখনো রাখেন নি। কেউকেউ দেখলেন, তারা ১০টার দিকে নাস্তা খেয়ে থাকেন, তাই তারা সে স্থানে এখন থেকে কলা বা আপেল রাখতে শুরু করলেন। অন্যরা তাদের খাবারের তালিকা দেখে সেখান থেকে ফাস্ট ফুড বাদ দিয়ে পুষ্টিকর এবং স্বাস্থ্যকর খাবার রাখা শুরু করলেন।

গবেষকদের কেউ তাদেরকে এমন কাজের নির্দেশনা দেন নি। তারা শুধুমাত্র তাদেরকে তাদের এক সপ্তাহের খাবারের তালিকা বানাতে বলেছিলেন। কিন্তু এই তালিকা তাদেরকে অভ্যাসের নতুন এক চাবিকাঠির সূচনা করে দিয়েছে, তারা তাদের পুরাতন অভ্যাস পরিবর্তন করে ফেললেন। ছয়মাস পর দেখা গেলো, যারা তাদের খাবারের তালিকা নিজেদের সাথে রাখছেন, তারা তাদের অতিরিক্ত ওজন অনেকাংশে কমিয়ে ফেলতে পারছেন।

"কিছুদিন পর, এই ব্যাপারটি আমার মাথায় ঘুরছিলো," একজন আমায় বললেন। "আমি খাবারের কথা ভিন্ন ভাবে চিন্তা করতে থাকলাম। দুশ্চিন্তা ছাড়াই এটি আমায় খাবার নিয়ে ভাবতে সাহায্য করলো।"

এমনটাই হয়েছিল যখন ও'নীল অ্যালোকাতে যোগদান করেছিলেন। যেমন একটি খাদ্যতালিকা সবকিছু নতুন করে সাজিয়ে দিয়েছিল, ঠিক তেমনি। ও'নীলের নিরাপত্তা ব্যবস্থা আর সকল কাজ সহজ করে দিয়েছিল। ও'নীল পরবর্তীতে তার সকল কর্মকর্তাকে ইন্টারনেট ব্যবহারের মাধ্যমে নিজেদের মধ্যে যোগাযোগ বজায় রাখার আহ্বান জানিয়েছিলেন। ১৯৮০ সালের দিকের কথা, তখন আজকের দিনের মতোন ইন্টারনেট এতটা সহজলভ্য ছিল না। ও'নীল জিদ দেখিয়ে এই ব্যাপারটি তার প্রতিষ্ঠানে প্রতিষ্ঠা করতে চাইলেন, কারণ তিনি চাইছিলেন, তার কর্মকর্তারা যেনো সকলে সকলের সাথে যোগাযোগ রাখতে পারে। অ্যালোকা তখনকার দিনে প্রতিষ্ঠা করেছিল বিশ্বব্যাপী ই-মেলের প্রচলন।

ও'নীল প্রতি সকালে তার ই-মেল পরীক্ষা করতেন, এটাও নিশ্চয়তা দিতে চাইতেন যাতে সকলেও একই ভাবে ই-মেলের ব্যবহার করতে পারে। প্রথম দিকে তারা নিজেদের নিরাপত্তার ব্যাপারে আলোচনা করতেন। আস্তে আস্তে যখন তারা ই-মেলে অভ্যস্ত হয়ে পরলেন, তারা তাদের প্রতিষ্ঠানের লাভ

BanglaBook.org

লোকসান, স্থানীয় বাজারের অবস্থা, বিক্রির বর্তমান অবস্থাম ব্যবসায়িক বিভিন্ন সমস্যা নিয়ে কথা বলতে শুরু করলেন। উচ্চপদস্থ কর্মকর্তাদের নির্দেশ ছিল, প্রতি শুক্রবার যেনো, তারা সারা সপ্তাহের ফলাফল ই-মেলের মাধ্যমে পাঠায়, যা সকলেই পড়তে পারতো। ব্রাজিলে থাকা অ্যালোকার কর্মকর্তারাদেখতে পারতো নিউইয়র্কের বাজারদর। নিউইয়র্কের অ্যালোকা প্রতিষ্ঠান সব বাজারদর যাচাই করে দ্রুত মুনাফা অর্জনে সক্ষম হতো। আস্তে আস্তে সবাই এই ব্যবস্থায় অভ্যস্ত হয়ে গেলো। "একবার আমি একটি দুর্ঘটনার কথা সবাইকে বললাম। কেন সবাইকে আগে বলা হলো না, এমনটা ঘটবে? দামাদামির খবর একবার আমি পাঠাই নি কাউকে, কেন?" একজন ব্যবস্থাপক আমায় জানিয়েছিলেন, "আমরা একটি গোপন অস্ত্র পেয়েছিলাম। কেউই বুঝতে পারবে না কীভাবে সব কাজ হচ্ছে।"

যখন ইন্টারনেটের আরো প্রসার হলো, অ্যালোকা আর বেশি করে সেই সুবিধা নিতে থাকলো। ও'নীল এর একটি পদক্ষেপ, কর্মক্ষেত্রে নিরাপত্তা, এরপর ই-মেল সুবিধা, সর্বোপরি তাদেরকে আরো সামনে এগিয়ে নিয়ে গেলো।

*****

১৯৯৬ সালে ও'নীল অ্যালোকাতে তার এক দশক সময় পার করে ফেলেছেন। তার ব্যবসায়িক চিন্তাধারা অনেক স্কুল কলেজের পাঠ্যবইতে ছিল। তার কথা অনেক জায়গায় সম্মানের সাথে স্মরণ করা হতো। তার সহকর্মীরা এবং তার প্রতিষ্ঠানে কমরত অন্যান্য কর্মচারীরা তাকে অনেক বেশি সম্মান করতো। তার সময়ে তার প্রতিষ্ঠানের প্রবৃদ্ধি ২০০ শতাংশ বেড়ে গিয়েছিল। সাফল্যে টইটুম্বুর একজন মানুষে পরিণত হয়েছিলেন তিনি।

সে বছর মে মাসে একজন ধর্মযাজক তার বিরুদ্ধে মিথ্যাচারের অভিযোগ আনেন। তিনি বলেন, অ্যালোকা যে সকল সুযোগ সুবিধার নিশ্চয়তা দেয়, তা আদতে দেয়া হয় না। মেক্সিকোতে তার নিরাপত্তা ব্যবস্থার মধ্যে উল্লেখ মানুষের জীবন হুমকির মুখে।

"এটি সত্য নয়," তিনি তার ল্যাপটপে চোখ রেখে সেই ধর্মযাজকের কথার উত্তর দিলেন। "দেখলেন, এখানে কী দেখাচ্ছে? মেক্সিকোর শ্রমিকদের এই বছরের জরিপের ফলাফল, তাদের আহত নিহত হবার কোন সংবাদ এখানে নেই।"সেখানে যে কর্মকর্তার আয়তাধীন সকল কাজ হয়, তিনি অ্যালোকার অন্যতম পুরাতন একজন কর্মকর্তা। তিনি বহুবছর ধরে অ্যালোকার হয়ে কাজ করছেন। সেই ধর্মযাজক সকলকে ও'নীল এর কথা বিশ্বাস না করতে বললেন। এই বলে তিনি বসে পরলেন।

BanglaBook.org

সেই আলোচনার পরে তিনি তাকে তার ঘরে ডেকে পাঠালেন। অ্যালোকার ৫০% ভাগ তাদের হাতে ছিল। মেক্সিকোর ভাগ কী পুনরায় তারা রাখবেন কিনা, তা জানতে চাওয়া হয়। ও'নীল তাকে জিজ্ঞেস করেন, এর মধ্যে তার নিজেরও কোন ভাগ আছে কিনা। নেই, তিনি জানালেন। মেক্সিকোতে আসলে কী হচ্ছে, তা দেখতে ও'নীল তার দুজন কর্মকর্তাকে সেখানে পাঠালেন।

যখন তারা ফিরে আসলেন, তারা জানালেন, সেখানে এমন কিছু ঘটেছে যা আসলে তাদের প্রধান কার্যালয়ে জানানো হয়নি। সেখানে বড়সড় দুর্ঘটনা ঘটেছিল, এবং তারা নিজেরা সব ঠিকঠাক করে ফেলতে চেয়ে ছিলেন। কিন্তু তাতেও সমাধান হয় নি। কয়েকদিন অসুস্থ হয়ে পরেছিলেন।

কিন্তু বারটন এসব কথা প্রধান কার্যালয়ে জানান নি।

যখন কর্মকর্তারা প্রধান কার্যালয়ে ফেরত আসলেন, ও'নীলের মনে একটি প্রশ্ন জাগলো।

"বারটন কী জানে, তার কর্মচারীরা অসুস্থ হয়ে যাচ্ছে?"

"আমরা তার সাথে দেখা করি নি," তারা উত্তর দিলেন। "তবে সব দেখে আমাদের মনে হয়েছে, তিনি সবকিছু জানেন।"

দুদিন পর বারটনকে চাকরীচ্যুত করা হলো।

বাহিরের সকলে অবাক হয়ে বিক্ষোভ শুরু করলো। পত্রপত্রিকায় লেখা হলো, বারটন পুরাতন সব কর্মকর্তাদের মধ্যে অন্যতম। তার এই চাকরীচ্যুত অংশীদারীর সংশয়ে ফেলে দিলো।

কিন্তু অ্যালোকার ভিতরের কেউ এতে অবাক হলো না। এমনটাই হওয়ার কথা।

"বারটন নিজেই পদত্যাগ করেছিলেন," তার একজন সহকর্মী আমায় জানালেন। "এছাড়া আর কোন উপায় ছিল না।"

এটি ছিল অভ্যাসের চাবিকাঠির মূলসূত্র এমন কিছু করা যাতে নতুন মূল্যবোধ জাগ্রত হয়। এই অভ্যাসের চাবিকাঠি আমাদেরকে কঠিন হতে সাহায্য করে, যেমন একটি প্রতিষ্ঠানের এত পুরাতন একজন কর্মকর্তাকে চাকরীচ্যুত করা। মাঝেমাঝে এই অভ্যাসের চাবিকাঠি আমাদের একটি নতুন ধরণের প্রতিষ্ঠানের অংশ হিসেবে ভাবতে সাহায্য করে। যেমন, অ্যালোকাতে, মূল কার্যক্রম, নিরাপত্তার দর্শন ছিল, যা নতুন করে মানুষকে ভাবতে শেখায়, চিন্তার নতুন ধারা খুলে দেয়।

"অনেকের কাছেই এটি কঠিন মনে হবে, এতদিনের পুরাতন একজন কর্মকর্তাকে চাকরীচ্যুত করা," ও'নীল আমায় বললেন। "কিন্তু আমার কাছে এটি মোটেও কোন কঠিন কাজ ছিল না। আমার অভ্যাসই আমায় এই কাজ

BanglaBook.org

করিয়েছে। কেউ আমায় এটি শেখায় নি। উনি চাকরীচ্যুত হয়েছেন কারণ তিনি আমাদের দুর্ঘটনার কথা জানান নি। অবশ্যই এটি বিশাল অপরাধ।"

এই ধরণের সংস্কৃতি অনেক প্রতিষ্ঠানের শীর্ষ কর্মকর্তার অগোচরে থেকেও হয়ে যায়। যেমন, একবার একটি গবেষণায় কিছু মানুষের পরীক্ষার ফলাফল গড়পারতার মতোন ছিল, তাদের মাসিক আয় যথেষ্ট ছিল না দেখা যাচ্ছিলো। তাদের এই মধ্যম মানের জীবনযাপনের কারণ ছিল তারা নিজেদের ভিতরের 'মানসিক দৃঢ়তা' খুঁজে পাচ্ছিলো না। কেউ তাদের সামনে এগিয়ে যাওয়ার পথ দেখাতে পারে নি, ফলে তারা সফল হতে পারছিলেন না।

অনেকের কাছে স্কুল বা কলেজের পড়াশুনা অনেক বেশি কঠিন লাগে। আমেরিকায় বেশিরভাগ ক্ষেত্রে দেখা যায়, অনেক ছাত্রছাত্রী তাদের স্কুল জীবন শেষ করার আগেই ঝড়ে যায়।

"কিন্তু আমি আমার জীবনে কিছু শক্তিশালী মনোবলের মানুষ পেয়েছিলাম। প্রতি সকালে তারা একসাথে জড়ো হতো। যখনি সে দলের কেউ মানসিক শক্তির অভাব দেখা দিতো, অন্যান্য সদস্যরা তাকে আপ্রাণ চেষ্টা করতো তার সজীবতা ফিরিয়ে আনতে। তারা মাত্র নয়জন ছিলো। তাদের ছাড়া আমি এক মুহূর্ত চিন্তা করতে পারি না।"

যারা স্কুল বা কলেজে ভাল করতো, তাদের অনেকের শারীরিক এবং মানসিক দৃঢ়তা আর সকলের সাথে একটু হলেও আলাদা ছিল। শুধু তাই নয়, তাদের জীবনে অভ্যাসের মূল চাবিকাঠির উপস্থিতি ছিল, যা তাদের সামনে এগিয়ে যেতে সাহায্য করতো। অভ্যাসের চাবিকাঠি আমাদের নৈতিকতার দিক দিয়ে শক্তিশালী করে তুলে, এবং জীবনের অনেক কঠিন সময়ে নিজেকে শক্ত রাখতে সাহায্য করে। তা ছাড়া আমরা সামনে এগিয়ে যেতে পারতাম না।

*****

২০০০ সালে ও'নীল অ্যালোকা থেকে অবসর নিয়েছিলেন। তৎকালীন আমেরিকান প্রেসিডেন্ট জর্জ ডাব্লিউ বুশের অনুরোধে তিনি রাজস্ব বিভাগে যোগ দেন। তিনি এরপর থেকে বিভিন্ন হাসপাতালে শ্রমিকদের নিরাপত্তার ব্যাপারে, তাদের চিকিৎসা ব্যয় কমানোর ব্যাপারে ছাড়াও আরো অনেক প্রতিষ্ঠানে খন্ডকালীন চাকরি করছেন।

আমেরিকার বিভিন্ন প্রতিষ্ঠান অভ্যাসের চাবিকাঠি নিয়ে অনেক ধাপে কাজ করছে। আই বি এম প্রতিষ্ঠানের কথা বলা যায়, তাদের কর্মকর্তারা তাদের গবেষণা এবং বিক্রির হিসাবনিকাশের ক্ষেত্রে এই পন্থা অবলম্বন করছে। তাদের

BanglaBook.org

প্রতিষ্ঠানের প্রতিটি সিদ্ধান্তের ব্যাপারে অভ্যাসের মূল চাবিকাঠির নীতি অনুসরণ করা হচ্ছে।

এমনকি এখনো অ্যালোকাতে, ও'নীলের কার্যক্রম যথাযথভাবে পালন করা হচ্ছে। তার অনুপস্থিতিতেও এই প্রতিষ্ঠানের মৃত্যুহার অনেক কম। ২০১০ সালে এক জরিপে দেখা গিয়েছে, শতকরা ৮২ জন তাদের চাকরি থেকে ইস্তফা দেয়ার ক্ষেত্রে চাকরিস্থলে নিরাপত্তা হুমকিতে কখনই দায়ী করেন নি। অ্যালোমিনিয়ামের একটি প্রতিষ্ঠানের এমন মৃত্যুহারের হ্রাস অবশ্যই অবাক করার মতোন ব্যাপার।

"যখন আমি অ্যাকোলাতে যোগ দেই," অ্যালোকার একজন কর্মকর্তা বললেন, "তখন দেখা গিয়েছে, গাড়ি রাখার স্থান দেয়ার ক্ষেত্রে পক্ষপাতিত্ব করা হচ্ছে। আমি শ্রমিক ডেকে এনে সব দেয়াল একই রঙ করে দেই। যে আগে আসবে অফিসে, সে ভাল স্থানে তার গাড়ি রাখতে পারবে, এমনটাই নিয়ম ছিল। এর মানে হচ্ছে, সকলে সমান। নিরাপত্তার ক্ষেত্রেও একই কাজ হয়েছিল। সকলে এরপর থেকে কাজে আগে আগে আসতে শুরু করলেন।"

The Online Library of Bangla Books
BanglaBook.org

(৫)

স্টারবার্স এবং তাদের সাফল্যের অভ্যাস
যখন ইচ্ছে শক্তিটাই আপনাআপনি চলে আসে

১

নয় বছর বয়সে ত্রাবিস লিস প্রথম তার বাবাকে মাদক নিতে দেখেছিল। এর পরপর তার পরিবার তাদের বর্তমান বাসার থেকে এক গলি পিছনে একটা ছোট্ট এপার্টমেন্টে উঠে পরে। তারা হঠাৎ-ই তাদের পরনের এক কাপড়ে নতুন বাসাতে উঠতে বাধ্য হয়েছিল। সেই রাতে অনেক বেশি মানুষের সমাগম হয়েছিল। অনেক বেশি চিৎকার চেঁচামেচি।

মাঝেমাঝে ত্রাবিস তার বাসাতে এসে দেখে সবকিছু সাজানো গুছানো, ফ্রিজেও অনেক খাবার দাবার আছে। এর মানে হচ্ছে, তার বাবামা আলাদাভাবে থাকছেন কিছুদিন। সেদিনগুলো তার কাছে ভাল লাগতো না। তার বাবামা বাসাতে থাকলেই বরঞ্চ তার অনেক ভাল লাগতো, বিরামহীনভাবে সে কার্টুন দেখতে পারে টেলিভিশনে।

ত্রাবিসের বাবা অনেক ভদ্র একজন মানুষ, নৌবাহিনীতে কাজ করার কিছু সময় বাদে জীবনের বেশির ভাগ সময় তিনি ক্যালিফোর্নিয়াতে কাটিয়েন। তার মা কোকেনে আসক্ত ছিলেন। তার বয়স যখন চার, তার বাবার সাথে তার প্রথম ছবি তোলা হয়েছিল। কিন্তু কয়েকবছর আগে সেই ক্যামেরা বিক্রি করে দেন।

এক সকালে ত্রাবিস আর ভাই খেলা করছিলেন। তার বাবা রান্না করার জন্যে প্রস্তুতি নিচ্ছিলেন। এর ফাঁকে তিনি বাথরুমে গিয়ে কাজ সারলেন। তিনি ফ্রিজ খুলে ডিম বের করতে যাবেন, কিন্তু ডিম বের করার পর দেখা গেলো সেই ডিম মেঝেতে পরে ভেঙ্গে গিয়েছে। তার খিঁচুনি শুরু হয়ে গিয়েছিল। তার শরীর নীলাভ হয়ে যাচ্ছিলো।

ত্রাবিসের ভাই এই ব্যাপারটার কথা আগে থেকে জানতো। সে হামাগুড়ি দিয়ে ঘরের আরেক প্রান্তে চলে গেলো। তার বোন তাকে ইশারায় জানালো, পাশের বাসায় গিয়ে তাদের টেলিফোন থেকে ৯১১ এ ফোন দিতে।

BanglaBook.org

"আমার নাম ত্রাবিস। আমার বাবা মারা গিয়েছেন। কিন্তু তার কী হয়েছে, তা আমি জানি না। তিনি আর নিঃশ্বাস নিচ্ছেন না," টেলিফোনে ত্রাবিস মিথ্যা বললো। নয় বছর বয়স হলেও তার বাবার অবস্থার কথা সে কিছুটা জানতো। অন্য মানুষের সামনে এই নিয়ে সে কথা বলতে চাইলো না। তিনবছর আগে তাদের বাবার এক বন্ধু গুলিতে মারা গিয়েছিলেন। তখন ত্রাবিস আর তার বোন দরজায় দাঁড়িয়ে সে মৃতদেহ দেখেছিল। তাদের প্রতিবেশীদের কেউ এই কথা সবাইকে বলে বেড়িয়ে ছিল।

ফোন রেখে ত্রাবিস অ্যাম্বুলেন্সের অপেক্ষা করতে থাকলো। তারা বাবাকে সকালে হাসপাতালে রাখা হলো, এরপর পুলিশের কাছে তাকে জবানবন্দী দিতে গেলো, দুপুরে দেখা গেলো তিনি ত্রাবিসের সাথে স্প্রেগেটি খাচ্ছেন। এর কয়েক সপ্তাহ পর তার বয়স দশ হলো।

*****

১৬ বছর বয়সে ত্রাবিস তার স্কুল ছেড়ে দেয়। "আমি আমার নিজেকে নিয়ে খুবই বিরক্ত ছিলাম।" সে বললো। "অনেকেই আমায় পাথর ছুঁড়ে মারতো। বাড়াবাড়ির শেষ সীমানায় চলে যাচ্ছিলো সবকিছু। সবকিছু ছেড়ে দেয়াই সমাধান ছিল।" সে এরপর গাড়ি ধোয়ামোছার কাজ পেলো। কিন্তু তাদের শাসন তার ভাল লাগতো না, ফলে চাকরিটা তাকে ছাড়তে হলো। এরপর সে ম্যাকডোনাল্ডে এবং হলিউডেও চাকরি নেয়, কিন্তু গ্রাহকদের ব্যবহার এতই খারাপ ছিল যে, সে নিজেকে নিয়ন্ত্রণ করতে পারতো না।

"এখান থেকে এক্ষণি চলে যান," সে এক মহিলার গাড়িতে মুরগির টুকরো ছুঁড়ে দিয়ে চিল্লাফালা করেছিল। তার ম্যানেজার এসে তাকে ভিতরে নিয়ে যায়।

মাঝেমাঝে সে এতই অস্থির হয়ে যেতো যে সে কাজের মাঝেই কান্নাকাটি শুরু করে দিতো। মাঝেমাঝে সে কাজে ফাঁকি দিতো কোন কারণ ছাড়াই বা কাজে আসতেও দেরি করতো। দুপুরে আয়নায় নিজের চেহারা দেখে সে নিজেকে নিজেই বলতো, তার পরিবর্তন হওয়ার সময় হয়েছে। কিন্তু কিছুতেই সে নিজেকে নিয়ন্ত্রণ করতে পারতো না। যখনি গ্রাহকের লাইন অনেক বড় হয়ে যেতো না, তার ম্যানেজার তার উপর রাগ দেখাতে শুরু করতেন, কিন্তু ত্রাবিসের কিছুই করার ছিল না বড় বড় নিঃশ্বাস ফেলা ছাড়া। সে তার বাবামায়ের কথা ভাবতো, নিজেদের জীবনে যখন চাপ আসতো, তখনি কী তারা মাদক নিতেন?

একদিন হলিউডে, একজন নিয়মিত গ্রাহক ত্রাবিসকে স্টারবার্ক্সে কাজ করার পরামর্শ দিলো, "আমরা ওয়াশিংটনে একটি নতুন দোকান খুলতে চলেছি, এবং আমি সেই দোকানের সহকারী ব্যবস্থাপক হবো," সেই মানুষটা বললেন,

BanglaBook.org

"তোমার সেখানে আবেদন করা উচিৎ।" এক মাস পর। সকালের ধাপে সে কাজ করছিলো।

এই কথাগুলো আরো ৬ বছর আগের। ত্রাবিসের বয়স এখন ২৫ বছর, সে দুটো স্টারবার্ক্সের ব্যবস্থাপক, স্টারবার্ক্সের বাৎসরিক মুনাফা ২ মিলিয়ন ডলারের চেয়েও বেশি। তার বেতন ৪৪ হাজার ডলার। সে কখনোই তার কাজে দেরি করতো না। নিজের কাজ নিয়ে তাকে দুশ্চিন্তা করতে কখনো আর দেখা যায় নি। তার কোন কর্মচারী যখন কাজে অস্থির হয়ে যেতো, তিনি নিজে সেখানে গিয়ে সবকিছু সামলাতেন।

"তোমার এপ্রোন তোমার ঢাল," তিনি সেই মেয়েকে বললেন। "কারো কথাতেই কখনো বিচলিত হয়ে পরবে না, নিজের উপর দৃঢ় বিশ্বাস রাখবে।"

তিনি স্টারবার্ক্সের নতুন কর্মচারী নিয়োগের দিন থেকে তাদের পুরো চাকরি জীবনে বিভিন্ন সময়ে নিজে সামনাসামনি বসে বিভিন্ন ব্যাপারে আলাপ আলোচনা করেছেন। এসব প্রশিক্ষণ কেন্দ্রে এমন ভাবে পড়ানো হতো যেনো তারা একটি কলেজের আত্তাধীন হয়ে এখানে সনদ পাচ্ছে। এই প্রশিক্ষণ কেন্দ্র ত্রাবিসের জীবন বদলে দিয়েছে। স্টারবার্ক্সে এসে তিনি শিখেছেন, কী করে কাজে মনোযোগ আনা যায়, কী করে কঠিন পরিস্থিতিতেও কাজ শেষ করতে হয়, কী করে নিজের আবেগকে ধরে রাখতে হয়। সবচেয়ে বেশি যা তিনি শিখেছেন, তা হলো, নিজের ইচ্ছে শক্তির উপর আয়ত্ত আনা।

"স্টারবার্ক্স আমার জীবনে আমূল পরিবর্তন এনেছে," তিনি বললেন, "এই প্রতিষ্ঠানের কাছে আমি চিরকৃতজ্ঞ।"

*****

ত্রাবিস কিংবা তার মতোন আরো অনেকের জন্যে স্টারবার্ক্স যেনো একটি স্কুলের মতোন কাজ করছে। বর্তমানে স্টারবার্ক্সের মোট কর্মী সংখ্যা ১৩৭০০০ জন, এবং প্রায় ১০ লাখের উপর তাদের পুরাতন কর্মী ছিলো। তাদের কর্মজীবনের প্রথম বছর তারা স্টারবার্ক্সের প্রশিক্ষণ কেন্দ্রে কমপক্ষে ৫০ ঘণ্টা কাটিয়েছেন, স্টারবার্ক্সের সব শিক্ষকদের সাথে প্রতিটি কর্মী কথা বলেছেন।

সব শিক্ষা দেয়ার আগে যেসব ব্যাপারে বেশি মনোযোগ দেয়া হতো, তা হলো নিজের ইচ্ছেশক্তি। অনেকগুলো গবেষণায় উঠে এসেছে যে, অভ্যাসের চাবিকাঠির মূলচালিকাশক্তি হলো ইচ্ছেশক্তি। ২০০৫ সালে ১৬৪ জন অষ্টম শ্রেণির ছাত্রছাত্রীর উপর একটি পরীক্ষা চালানো হয়েছিল, জানতে চাওয়া হয়েছিল, তাদের ইচ্ছেশক্তি কীভাবে কতটা শক্তিশালী, নিজেদের নিয়ন্ত্রণে তা কতটা কার্যকরী।

BanglaBook.org

যাদের ইচ্ছেশক্তির পরিমাণ বেশি দেখা গিয়েছে, তাদের পরীক্ষার ফলাফল তুলনামূলক ভাবে বেশ ভাল হয়েছে দেখা গেলো। তারা খুব কম ক্লাস কামাই করতো, নিজেদের বাড়ির কাজের ক্ষেত্রে অনেক সচেতন ছিল তারা, "প্রাতিষ্ঠানিকভাবে ভাল ফল করতে চাইলে নিজেকে অনেক নিয়ন্ত্রণে রাখা জরুরি," একজন গবেষক একবার লিখেছিলেন। "প্রচণ্ড ইচ্ছাশক্তি অনেকক্ষেত্রে ব্যক্তির বুদ্ধিমত্তার সত্ত্বাকেও ছাড়িয়ে যেতে পারে। ইচ্ছে শক্তি তার প্রাতিষ্ঠানিক ফলাফলে বেশ ভাল ভূমিকা রাখতে পারে।"

এবং ইচ্ছাশক্তি গড়ার ক্ষেত্রে যে জিনিসটি আগে মাথায় রাখতে হবে, তা হলো, একটি অভ্যাসের চর্চা। "অনেকক্ষেত্রে দেখা যায়, যারা নিজেদের ইচ্ছাশক্তি বেশ ভালভাবে কাজে লাগাতে পারে, তারা অত বেশি পরিশ্রম করে না। কিন্তু এটি এজন্যে হয়ে থাকে, তাদের সকল কাজ আপনা আপনি তারা করে ফেলতে পারে, তাই," এঞ্জেলা ডাকওর্থ আমায় বললেন, তিনি পেন্সিনভিলা বিশ্ববিদ্যালয়ের একজন গবেষক, "তাদের ইচ্ছেশক্তি তাদের চিন্তা করার প্রয়োজনীয়তা কমিয়ে দেয়।"

স্টারবার্ক্সের ক্ষেত্রে, প্রাতিষ্ঠানিকভাবে তারা ইচ্ছেশক্তি নিয়ে কাজ করেছে। ১৯৯০ এর দশকে যখন তারা মাত্র চার ডলারের কফি বিক্রি করা শুরু করেছিল, তাতে তারা সফলতার দেখা পেয়েছিল। তারা তাদের কর্মীদের এমনভাবে প্রশিক্ষণ দিতে চাইছিলো, যাতে তারা গ্রাহকদের আনন্দের সাথে কফি দিতে অভ্যস্ত হয়। আর তাই তারা এমন একটি পথ খুঁজছিলো, যার ফলে তারা প্রতি কাপ কফি প্রদানের ক্ষেত্রেই হাসিমুখ বজায় রাখতে চাইছিলো। তারা তাদের কর্মচারীদের ব্যক্তিগত আবেগ,কষ্টের বাহিরে রেখে কফি হাসিমুখে দেয়া নিশ্চিত করতে চাইলো। তাদের কর্মীরাও দেখা গেলো, তাদের নির্দিষ্ট সময়সীমার পরও অনেক সময় গ্রাহকদের সঠিকভাবে কফি প্রদান করছে।

এই প্রতিষ্ঠান কোটি কোটি ডলার খরচ করেছে শুধুমাত্র তাদের কর্মীদের প্রশিক্ষণের ক্ষেত্রে। তাদের প্রশিক্ষকরা পৃষ্ঠার পর পৃষ্ঠা লিখিছে কী করে কাজে সঠিকভাবে মনোযোগ আনা সম্ভব। আর এর ফলাফল হিসেবে দেখা গেলো, স্টারবার্ক্স প্রায় ৭০ হাজার শাখা করে ফেলতে পারলো, এবং প্রায় ১০ কোটির উপর প্রতি বছর মুনাফা করতে সক্ষম হলো।

কিন্তু কীভাবে এতকিছু স্টারবার্ক্স করতে পারলো? ত্রাবিসের মতোন একটা ছেলে, যে কিনা স্কুল পলাতক, তার বাবামা উভয়েই মাদকাসক্ত ছিলেন, ত্রাবিস ম্যাকডোনাল্ডে কাজ করতে গিয়ে বেশিরভাগ ক্ষেত্রে গ্রাহকের সাথে খারাপ ব্যবহার করতো, তার মতোন একটি ছেলে দিয়েও তারা কী করে বছরে এত বেশি মুনাফা অর্জন করতে পারছে? বিশেষ করে, ত্রাবিসকে তারা কীভাবে কী শিখিয়েছে?

BanglaBook.org

২

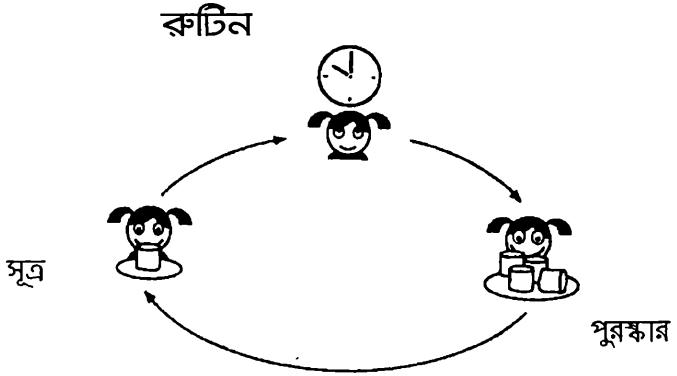
কেস ওয়েস্টার্ন বিশ্ববিদ্যালয়ের কক্ষ দিয়ে যারা যাওয়া আসা করছিলেন, তাদের সবাই একবাক্যে স্বীকার করেছিলেন একটি বিষয়ে বিস্কুট অনেক সুস্বাদু একটি খাবার। মাত্র ওভেন থেকে কিছু বিস্কুট বের করা হয়েছে, এগুলোর উপর চকলেটের আস্তরণ দেয়া হচ্ছে এখন। টেবিলের অন্যপ্রান্তে রয়েছে মূলার তরকারি। সারাদিনের পরিশ্রম শেষে যখন আমরা খাওয়ার টেবিলে বসি, তখন কী আসলে আমাদের মাথায় কাজ করে?

ইচ্ছেশক্তির উপর কিছু কাজ করা হচ্ছে এখন। কৌতূহলের স্থান থেকে দেখলে, এই ব্যাপারটিকে আমরা 'আত্ম-নিয়ন্ত্রণ' হিসেবেও দেখতে পারি। ১৯৬০ সালে একটি বিখ্যাত পরীক্ষা চালানো হয়েছিল কিছু চার বছরের বাচ্চার উপর। তারা তাদেরকে বলেছিল, তাদের সামনে কিছু নাস্তা আছে। প্রথমবার যদি তারা নাস্তা না করে তবে দ্বিতীয় ধাপে তাদেরকে আরো বেশি নাস্তা দেয়া হবে। বিজ্ঞানীরা ঘরের বাহির থেকে সবকিছু দেখছিল, বাচ্চারা আসলে কী করে।

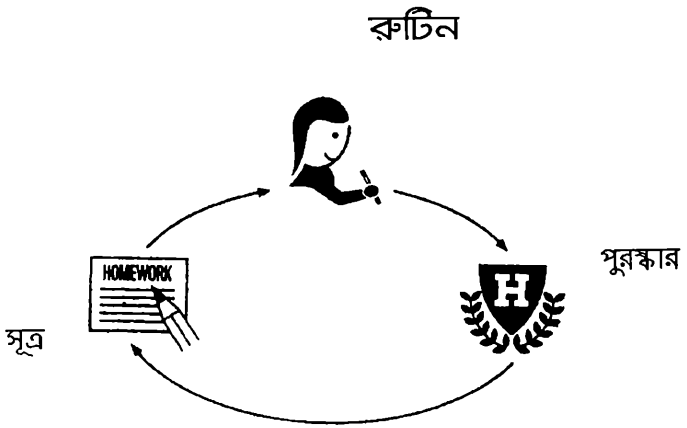
কয়েক বছর পর তারা আরো অনেক পরীক্ষা নিরীক্ষা করছিলো। তারা তাদের ব্যক্তিগত জীবনের স্কুলের ফলাফল, সমস্যার মধ্যে তাদের নিজেদের নিয়ন্ত্রণে রাখার ক্ষমতা, বন্ধুত্ব ধরে রাখার ক্ষমতা, ইত্যাদি ব্যাপার নিয়ে তারা দেখতে চাইলো। তারা দেখলো, যে ছেলেটি সবচেয়ে দেরিতে নাস্তা করেছিল, সে-ই ক্লাসের মধ্যে সবচেয়ে বেশি নম্বর পেয়েছে। সে ক্লাসে অনেক জনপ্রিয়, এবং অন্য কোন বাজে নেশা তার মধ্যে ছিল না। সে যেহেতু তার বাচ্চাকালে নিজেকে নিয়ন্ত্রণ করতে পেরেছিল, পরবর্তী জীবনে সে নিজেকে আরো গুছিয়ে রেখে স্কুলের কাজগুলো ঠিকমতোন করতে পেরেছে, ফলে তার স্কুলে বেশ ভাল ফলাফল, তার বন্ধুর সংখ্যাও তাই ভাল, সে নিজের বিপদে অন্যের সাহায্য সহজেই পাচ্ছে। দেখা যাচ্ছে, যে ছেলেটা নিজেকে নাস্তা থেকে বিরত রাখতে পারছে, সে তার পরবর্তী জীবনে বেশ ভাল নিয়ন্ত্রণ রাখতে পারলো।

বিজ্ঞানীরা বের করতে চাইলো, কী করে একজন বাচ্চা নিজের আত্ম নিয়ন্ত্রণ করতে পারে। তারা যে উত্তর পেলো তা হলো, খুবই সহজ একটি উপায়– তাদেরকে অন্যদিকে মনোযোগ নিয়ে যাওয়া, এটি হতে পারে তাদেরকে একটি ছবি আঁকতে দেয়া বা নাস্তার একটি ছবির দিকে তাদের মনোযোগ দিয়ে দেয়া।

BanglaBook.org



যখন শিশুরা তাদের চাহিদা শিখতে শুরু করে



এই অভ্যাস তার সারাজীবন রয়ে যায়

১৯৮০ সালের মধ্যে আমরা এটি জেনে গেলাম যে, আত্ম নিয়ন্ত্রণ একটি শিক্ষার বিষয়, অনেকটা অংক শেখার মতোন, আর এটি শিখতে পারলে বাচ্চারাও আমাদের ধন্যবাদ দিবে। কিন্তু এটির সূত্র খুঁজে পাওয়া বেশ মুশকিলের ব্যাপার। প্রচলিত নিয়মে এটি খুঁজে পাওয়া যায় না। অনেক বিজ্ঞানীরা এটি নিয়ে গবেষণা করছেন।

কেস বিশ্ববিদ্যালয়ের কিছু গবেষক, যাদের মধ্যে মার্ক মুরাভ্যান অন্যতম, তিনি একটি বিষয় খুঁজে পেয়েছেন এসব গবেষণা থেকে– আর তা হলো এসব

BanglaBook.org

গবেষণা আমাদের কোন উত্তর দেয় না। মুরাভ্যান মনে করেন, এসব গবেষণা ফলপ্রসূ নয়। একটি দক্ষতা রপ্ত করতে দিনের পর দিন সময়ের প্রয়োজন। আপনি যদি ডিম ভাজি বুধবার বানাতে পারেন, অবশ্যই আপনি শুক্রবারেও তা বানাতে পারবেন।

মুরাভ্যানের নিজের ক্ষেত্রেও তিনি আসলে নিশ্চিত না, কী করে তিনি নিজের আত্ম নিয়ন্ত্রণ করতে পারেন। কিছু সন্ধ্যায় দেখা যায়, তিনি কাজ শেষে বাসায় আসার পর নিজের ব্যায়ামে মনোযোগ দিতে পারছেন। আবার কিছু সন্ধ্যায় দেখা গেলো তিনি কাজ সেরে বাসায় এসে নিজের বিছানায় শুয়ে শুয়ে টেলিভিশন দেখছেন। কিছু সন্ধ্যায় দেখা যাচ্ছে তিনি নিজের স্বাস্থ্যের দিকে বেশ ভাল মনোযোগ দিচ্ছেন, আবার কিছু ক্ষেত্রে তিনি নিজের শরীরের দিকে লক্ষ্য রাখছেন না।

যদি আত্মনিয়ন্ত্রণ একটি দক্ষতার বিষয় হয়, তবে তা প্রতিদিন কেন হচ্ছে না? তিনি ভাবছেন, এখানে ইচ্ছেশক্তির চেয়ে পূর্বের অভ্যাসের একটি আবেশের কারণে এমনটি হচ্ছে। কিন্তু এটি পরীক্ষাগারে বের করা কী করে সম্ভব?

*****

মুরাভ্যানের সামনে একটি প্লেটে রয়েছে বিস্কুট, অন্য প্লেটে রয়েছে সালাদ। পুরো ঘরে সে ছাড়া আর কেউ নেই, তার সামনে দুটো আয়না, একটি ওভেন, কিছু চেয়ার টেবিল রয়েছে। ৬৭ জন স্নাতক পাশ করা ছেলেমেয়েকে এই দুটো প্লেটের সামনে বসিয়ে পরীক্ষা করা হয়েছে। তারা সবাই এই দুটো প্লেটের সামনে একবার হলেও বসেছে।

"মানুষের দৃষ্টিভঙ্গি পরীক্ষা করতে চেয়েছিলাম আমরা," একজন গবেষক তাদেরকে এমনটি জানিয়েছিলেন, কিন্তু আদতে এটি সত্য নয়। আসল ব্যাপার ছিল, তাদের আত্মনিয়ন্ত্রণের পরীক্ষা করা। পরীক্ষা শেষে দেখা গেলো তাদের মধ্যে অর্ধেক ছেলেমেয়ে বিস্কুট খেয়েছিল, আর অর্ধেক ছেলেমেয়ে সালাদ খেয়েছিল। মুরাভ্যান জানিয়েছিল, বিস্কুটকে দেখেও না খেয়ে থাকা আত্মনিয়ন্ত্রণের পরীক্ষা ছাড়া কিছুই নয়। সালাদকে এড়িয়ে যেতে আলাদাভাবে কাউকে কোন আত্মনিয়ন্ত্রণের পরীক্ষা পার হতে হয় নাই।

"মনে রেখো," একজন গবেষক বলতে থাকলেন, "কে কী খাবে, তা দিয়েই তোমাদের আমরা বিচার করবো।"

তারা যখন ঘরের ভিতর একলা হয়ে গেলো, বিস্কুট খাওয়ার জন্যে তাদের মন আঁকুপাঁকু করছিলো। তারা সালাদের দিকে লক্ষ্যই করছিলো না। কোন

BanglaBook.org

ভাবেই এই গরম গরম বিস্কুট ফেলে রাখা তাদের পক্ষে সম্ভব নয়। তাদের সামনে দুটো আয়না ছিল, আয়নায় তারা নিজেদের দেখছিলো। কয়েকটা বিস্কুট খেয়ে তারা তাদের আঙুল চাটতে ছিল।

পাঁচ মিনিট পর গবেষকরা ওই কক্ষে প্রবেশ করলেন। তাদের মতে, যারা বিস্কুট খেয়েছিল, তাদের চেয়ে তারা সালাদ খেয়েছিল, তাদের আত্মনিয়ন্ত্রণ ক্ষমতা বেশি। বিস্কুট খাওয়া মানুষদের আত্মনিয়ন্ত্রণ ক্ষমতা তুলনামূলক ভাবে কম।

"তোমরা যা খেলে, তার ফলাফলের জন্যে আমরা ১৫ মিনিট অপেক্ষা করতে চাই," গবেষকরা তাদের জানালো। এই সময়ের মধ্যে তারা তাদেরকে একটি ধাঁধার খেলায় অংশ নিতে বললো। অনেক সহজ একটি ধাঁধা ছিল এটি। কেউ যদি খেলতে আগ্রহ না পেতো, তবে তারা অংশগ্রহণকারীদের জানিয়েছিল, বেল বাজাতে। খুব বেশি সময় লাগার কথা নয় এই ধাঁধার ফলাফল পেতে।

কিন্তু আসলে, যতটা সহজ মনে হয়েছে এই ধাঁধা, ততটা সহজ কিন্তু তা ছিল না। এই ধাঁধার উত্তর বের করা প্রায় অসম্ভব।

উত্তর বের করার জন্যে তারা এই ধাঁধা তাদেরকে দেয় নি, তারা অংশগ্রহণকারীদের অভিজ্ঞতা জানতে চাইছিলো। অনেক বেশি আত্মনিয়ন্ত্রণ প্রয়োজন ছিল এই ধাঁধার উত্তর মেলানোর জন্যে। তারা ভাবছিলো, যারা বিস্কুট না খেয়ে ছিল, তারাও কী এই ধাঁধার উত্তর মেলাতে ব্যর্থ হবে? অন্যভাবে তারা জানতে চাইছিলো, কোথা থেকে এই আত্মনিয়ন্ত্রণ আসে?

দেয়ালে লাগানো দুটো আয়নার দিকে গবেষকরা তাকিয়ে আছে। যারা বিস্কুট দ্রুত খেয়ে ফেলেছিল, তারাও ধাঁধার উত্তর মেলাতে বসে পরলো। তাদের কেউ কেউ দ্রুত কিছু দাগ টেনে দ্রুত এই ধাঁধার উত্তর মেলাতে চাইলো। বারংবার তারা চেষ্টা চালিয়ে যেতে লাগলো। প্রায় ঘণ্টাখানেক পার হয়ে গেলে গবেষকরা বাধ্য হয়ে তাদেরকে কাজ থেকে বিরত থাকতে বলে। গড়ে প্রায় ১৯ মিনিট ধরে বিস্কুট খাওয়া মানুষ ধাঁধার উত্তর বের করার চেষ্টা করে গিয়েছিল।

কিন্তু অপরদিকে যারা সালাদ খেয়েছিল, তাদের ফলাফল অন্যরকম ছিল। তারা চুপ হয়ে ছিল। তাদেরকে দেখে হতাশ লাগছিলো। কেউকেউ বলছিলো, এই পুরো ব্যাপারটিই একটি ধাপ্পাবাজি। কেউকেউ টেবিলে মাথা রেখে চোখ বন্ধ করে রেখেছিল। গড়ে মাত্র ৮ মিনিট সালাদ খাওয়া মানুষ ধাঁধার উত্তর মেলাতে মাথা খাটালো। বিস্কুট খাওয়া মানুষদের চেয়ে প্রায় ৬০% কম সময়। সালাদ যারা খেয়েছিল, তাদের যারা ধাঁধার উত্তর মেলাতে পারছিলো, তখন গবেষকরা তাদের কী অনুভূতি জিজ্ঞেস করলে, তারা জানায়, খুবই ফালতু একটি অভিজ্ঞতা হয়েছে তাদের।

BanglaBook.org

"দেখা গেলো, আত্মনিয়ন্ত্রণ ব্যাপারটি তেমন কিছুই নয়," মুরাভ্যান আমায় জানালো," প্রায় ২০০ বারেরও বেশিবার এই ব্যাপারটি নিশ্চিত হতে পরীক্ষা করা হয়েছে, এবং প্রায় সময় একই ফলাফল পাওয়া গিয়েছে। আত্মনিয়ন্ত্রণ কোন দক্ষতা হতে পারে না। এটি একটি শারীরিক শক্তির সাথে তুলনা করা যেতে পারে। আমাদের শরীরের অন্যান্য অঙ্গপ্রত্যঙ্গের মতোন এটি একটি।"

গবেষকরা এই বিষয়টি নিয়ে আরো অনেক ভেবেছেন। কেউকেউ বুঝাতে চেয়েছেন, কেন মানুষ সফলতা পেয়ে থাকে, আর আরেকটি মানুষ কেন সফলতা পায় না। "তুমি যদি সফল হতে চাও, নিজের কাজের দিকে আরো মনোযোগ দাও," মুরাভ্যান আমায় বললো। "তুমি যদি তোমার কাজের ক্ষেত্রে আনন্দ না পাও, তবে সেই বিরক্ত ভাব বাসায় এসেও তোমার মধ্যে থেকে যাবে।"

*****

কিন্তু কীভাবে এটি কাজ করে? এটি কী নিয়মিত অনুশীলনের ব্যাপার?

২০০৬ সালে দুজন বিজ্ঞানী, মেগান ওটেন এবং কেন চেন এই প্রশ্নের উত্তর বের করতে কাজ করেছিলেন। তারা ১৮ থেকে ৫০ বছর বয়সের মধ্যে প্রায় ২৪জন মানুষ নিয়ে কাজ করেছিলেন, যাদের কাজ ছিল বিভিন্ন রকম ব্যায়াম করা। সপ্তাহের পর সপ্তাহ, তারা তাদেরকে দিয়ে বিভিন্ন রকম ব্যায়ামে অভ্যস্ত করে তুলছিলেন, আত্মনিয়ন্ত্রণ বিষয়টিকে তারা ব্যায়ামে নিয়ে আসেন।

২ মাস পর দেখা গেলো, বাড়িতে থাকার সময়ের চেয়ে ব্যায়ামে এসে তাদের আত্মনিয়ন্ত্রণের ব্যাপারটিতে তারা আরো বেশি পারদর্শী হয়ে উঠেছে। এই পরীক্ষার আগে অনেকেই ফেঞ্চ ফ্রাইতে আসক্ত ছিলেন। কিন্তু এখন তাদের শরীরের অনেক সুন্দর একটি কাঠামো দাঁড়িয়ে গিয়েছে। তারা এখন আগের চেয়ে অনেক বেশি সুস্থ, স্বাস্থ্যবান। ব্যায়ামে থাকার ফলে তারা কম ধূমপান করেছেন, মাদক থেকে তারা দূরে ছিলেন। তারা আরো বেশি করে ভাল কাজে নিজেদেরকে রাখতে পারছিলেন। তারা কম টেলিভিশন দেখেন এমন। হতাশ হবার হার কমে এসেছে।

হয়তো, এই ফলাফলগুলোর কোন গুরুত্ব নেই আত্মনিয়ন্ত্রণের ব্যাপারে সিদ্ধান্ত নেওয়ার ক্ষেত্রে। কিন্তু আসলে কী ব্যায়াম মানুষকে আনন্দ দেয়, ফাস্টফুডের প্রতি আসক্তি কমায়?

বিষয়টি বুঝার জন্যে তারা আরেকটি পরীক্ষা করতে চাইলো। তারা এবার ২৯ জন মানুষকে নিয়ে চারমাসের তাদের অর্থনৈতিক চিন্তাভাবনা নিয়ে কাজ শুরু করলো। তারা তাদেরকে সঞ্চয়ে আগ্রহ বাড়াতে বললো, বেশিবেশি বাহিরে

BanglaBook.org

খাওয়া বা মুভি দেখতে যাওয়া থেকে বিরত থাকতে উৎসাহী করলো। তারা তাদেরকে একটি নোৎ খাতা রাখতে বললো, যাতে তারা সারাদিনের যত প্রয়োজনীয় বা অপ্রয়োজনীয় কেনাকাটার হিসাব থাকবে। প্রথমদিকে তাদের কাছে ব্যাপারটি হাস্যকর মনে হলেও, পরে তারা তা করতে থাকে।

তাদের অর্থনৈতিক ব্যবস্থাপনাতে উন্নতি দেখা দিলো। আশ্চর্যের বিষয় হলো, আগের চেয়ে তারা কম সিগারেট খেতে থাকলো, কিংবা কফিতে বেশি খরচ এড়িয়ে চলতে থাকলো। তারা কম ফাস্টফুড খেলো। দেখা যাচ্ছে, যারা ব্যায়াম করছে, বা নিজেদের অর্থনৈতিক বিষয়ে সুন্দর ব্যবস্থাপনার ভিতর নিয়ে আসতে পারছে, তারা খুব সহজেই তাদের আত্মনিয়ন্ত্রণ শক্তি বাড়িয়ে ফেলতে সম্ভব হচ্ছে। একবার যখন তাদের ইচ্ছেশক্তির কাঠামো দৃঢ় হয়ে যায়, বাদবাকি কাজও সহজেই করা সম্ভব হয়।

ওটেন এবং চেন আরো একটি পরীক্ষা করতে চাইলো। তারা ৪৫ জন ছাত্রছাত্রী নিয়ে একটি গ্রুপ বানালো, যেখানে তারা তাদের পড়াশুনা নিয়ে পরীক্ষা করতে চাইলো। দেখা গেলো, তাদের পড়াশুনার মনোযোগ আগের চেয়ে বৃদ্ধি পেলো। তারা আগের চেয়ে কম ফাস্টফড খেলো, ধূমপান করতে থাকলো, মদের প্রতি আসক্তি তাদের কমে আসলো, টেলিভিশনের সামনে কম বসতে থাকলো তারা। তারা নিয়মিত ব্যায়াম করতে থাকলো, সকল সুন্দর, ভাল নিয়মের মধ্যে তারা চলে আসলো, ফলে তাদের প্রাতিষ্ঠানিক শিক্ষার ক্ষেত্রে আশানুরূপ ফলাফল দেখা গেলো। তাদের আত্মনিয়ন্ত্রণ শক্তিও বৃদ্ধি পেলো আগের চেয়ে।

"যখন আপনি নিজেকে চাপ প্রয়োগ করবেন ব্যায়ামে যাওয়ার জন্যে, বা ফাস্টফুড থেকে নিজেকে সরিয়ে রাখতে চাইবেন, আস্তে আস্তে আপনি যেমনটা ভাবছিলেন এতদিন, সে পরিবর্তনগুলো আপনার মধ্যে চলে আসবে," ডার্মুথের একজন স্বাস্থ্যবিশেষজ্ঞ আমাদের জানালেন। "মানুষজন তাদের নিজেদের নিয়মের মধ্যে রেখে এসব আকর্ষণীয় খারাপ অভ্যাস থেকে দূরে রাখতে পারে। যখন একবার কেউ নিজেকে এসব বদভ্যাস থেকে দূরে রাখা শিখে যাবে, তখন তার মস্তিষ্কও সে অনুযায়ী তাকে সাহায্য করতে থাকে।"

এখন প্রায় শতাধিকেরও বেশি বিশ্ববিদ্যালয় মানুষের আত্মনিয়ন্ত্রণ নিয়ে কাজ করছে। অনেক বিশ্ববিদ্যালয় তাদের পাঠসূচিতে আত্মনিয়ন্ত্রণ বিষয়টি রাখছে। এভাবে তারা তাদের ছাত্রছাত্রীদের পরীক্ষার ফলাফলে বেশ ভাল ফল পেয়েছে।

"এজন্য বাড়ন্ত শিশুর পিয়ানো শিখানো বা খেলাধুলাতে মন দেয়াতে এতটা জুরুরী। এমন না যে এভাবে তারা বেশ ভাল শিল্পী বা খেলোয়াড় হয়ে যাবে,"

BanglaBook.org

হেথার্টন বললেন। "যখন আপনি নিজেকে প্রতিদিন এক ঘণ্টা ব্যায়ামের ভিতর নিয়ে আসতে পারবেন, তখন মনোবলের দিক দিয়ে আপনি আগের চেয়ে আরো শক্তিশালী হয়ে উঠবেন। একটা পাঁচ বছরের শিশু, যে কিনা একটি বলের পিছনে টানা পাঁচ মিনিট দৌড়াতে পারে, দেখা গিয়েছে, শ্রেণীকক্ষে সে অন্যদের চেয়ে ভাল ফলাফল করছে।"

আত্মনিয়ন্ত্রণ বিজ্ঞানীদের বিভিন্ন ম্যাগাজিনে বা পত্রপত্রিকার প্রতিদিনকার আলোচনার বিষয় হয়ে দাঁড়ালো। স্টারবাক্স, ওয়ালমার্ট সহ আরো বড় বড় প্রতিষ্ঠান তাদের কর্মকর্তা বা কর্মচারীদের দিয়ে আরো বেশি করে কাজ আদায় করতে পারছিলো না অনেক কারণেই, তার মধ্যে সবচেয়ে প্রধান যে প্রতিবন্ধক দেখা গিয়েছে, তা হলোঃ ব্যক্তিজীবনে কর্মকর্তাদের নিয়ন্ত্রণ নেই। তারা সকাল সকাল ঘুম থেকে উঠতে পারতো না। তারা তাদের গ্রাহকদের সাথে বাজে ব্যবহার করতো। তারা তাদের নিজেদের উপর নিয়ন্ত্রণ হারিয়ে ফেলতো। কোন কারণ ছাড়াই তারা চাকরি থেকে ইস্তফা জানাতো।

"অনেক কর্মকর্তার ক্ষেত্রেই স্টারবাক্স ছিল প্রথম কর্মস্থল," ক্রিস্টিন ডেপুটি বললেন, তিনি প্রায় এক যুগেরও বেশি সময় ধরে বিভিন্ন প্রতিষ্ঠানের প্রশিক্ষণের কাজে নিয়োজিত রয়েছেন। "যখন আপনার মাবাবা বা শিক্ষকরা জিজ্ঞেস করে, আপনি জীবনে কী হতে চান, একইসাথে দেখা যায়, আপনার গ্রাহকরা আপনার কাছে সাহায্য চাইছেন, আপনার বস আপনার কাছে আপনাকে সঠিকভাবে দিকনির্দেশনা দিতে পারছে না। সবমিলিয়ে ম্যাসাকার অবস্থা। অনেকেই তাদের স্কুল জীবনে ঠিক মতোন আত্মনিয়ন্ত্রণের বিষয়টি রপ্ত করতে পারেন না।"

স্টারবাক্স যখন তার কর্মকর্তাদের বিস্কুট আর সালাদের বাটি এগিয়ে দিয়ে তাদের আত্মনিয়ন্ত্রণের পরীক্ষা নিতে চায়, তখন তারা ভীষণ বিপদে পরে যাওয়ার মতোন অবস্থা তৈরি হয়। তারা তাদের কর্মকর্তাদের ওজন কমিয়ে আনতে চাইলো, আর তাই তাদেরকে বিনামূল্যে ব্যায়ামাগারে ভর্তি হওয়ার প্রস্তাব দিলো। তারা ভেবেছিল, এর ফলে তারা গ্রাহকদেরকে আরো ভাল সেবা দিতে পারবে। খুব কম সংখ্যক কর্মকর্তাকে ব্যায়ামাগারে খুঁজে পাওয়া গেলো। "কেউ যদি কোন গ্রাহকের সাথে খারাপ আচরণ করে থাকে, দেখা গেলো, ব্যায়ামাগারেও তার সে-ই একই সমস্যার সম্মুখীন হতে হচ্ছে," মুরাভ্যান আমাদের জানালো।

কিন্তু স্টারবাক্স এই সমস্যার শেষ দেখে ছাড়তে চাইলো। ২০০৭ সালে দেখা গেলো, তারা প্রতিদিন ৭টি করে নতুন শাখা খুলতে থাকলো, তাদের কর্মকর্তা বাড়তে বাড়তে ১৫ শতাধিকের বেশি হলো। তারা সবাইকে প্রশিক্ষণ দিতে থাকলো, সব গ্রাহকের সাথে হেসে হেসে সেবা দিতে, যদি সম্ভব হয়,

BanglaBook.org

গ্রাহকদের নাম জিজ্ঞেস করতে। "আমরা শুধুমাত্র কফি বিক্রির মধ্যে নিজেদেরকে রাখতে চাই না," হাওয়ার্ড বেহার বললেন। "আমরা সেই প্রতিষ্ঠান, যারা মানুষদের সাথে এমন সম্পর্ক গড়ে তুলছি, যার মাঝে কফি দেয়া হচ্ছে। এই গ্রাহকরা ছাড়া আমরা কিছুই না। আমরা তাদের দারুণ গ্রাহক সেবা দিতে চাই। তাছাড়া আমরা সামনে এগুতে পারবো না।"

সমস্যার সমাধান স্টারবাক্স খুঁজে পেয়েছে, আত্মনিয়ন্ত্রণ একটি প্রতিষ্ঠানের চেহারা বদলে দিয়েছে।

৩

১৯৯২ সালে একজন ব্রিটিশ মনোবিজ্ঞানী স্কটল্যান্ডের দু'টো ব্যস্ত পঙ্গু হাসপাতালের ৬০ জন রোগীর উপর একটি পরীক্ষা করেছিলেন। এই পরীক্ষার দ্বারা তিনি মানুষের আত্মনিয়ন্ত্রণের ফলে কীভাবে নিজের পরিবর্তন আনা সম্ভব, তা জানতে চাইছিলেন।

গড়ে রোগীদের বয়স ৬৮ বছর ছিল। তাদের বেশিরভাগ স্কুলের গণ্ডি পার করতে পারেন নি, এবং তাদের গড় আয় ১০ হাজার ডলারের কম ছিল। তাদের বেশিরভাগের পশ্চাৎদেশে বা কোমরে হাড় ভেঙ্গে গিয়েছিল, কিন্তু যেহেতু তারা গরিব, তাই তারা দীর্ঘ সময় ধরে তাদেরকে অপারেশনের অপেক্ষায় থাকতে হচ্ছে। তারা অত ভাল চাকরি করতো না। তারা তাদের জীবনের শেষ প্রান্তে চলে এসেছেন।

পশ্চাৎদেশের বা হাঁটুর ভাঙা থেকে পুরোপুরি সেরে উঠা এত সহজ কোন ব্যাপার নয়। অপারেশনের মাধ্যমে তাদের হাড়গোড় জোড়া লাগানোর কাজ করা হতো। এই পুরো প্রক্রিয়ায় মধ্যে যদি তারা সামান্যতম নড়াচড়া করে থাকে, তবে তাদের চিকিৎসার উদ্দেশ্য মাঠে মারা যাবে। তারা দেখা গিয়েছে, অপারেশনের পর, তাদের পা বা কোমর নাড়াচাড়া করছে, ফলে তারা আর সুস্থ হতে পারছে না। পাশাপাশি সুস্থ হওয়ার পর যদি তারা ঠিকমতন ব্যায়াম না করে, তবে আরো নানা রকম সমস্যা দেখা দিবে। কিন্তু দুঃখের বিষয় হলো, রোগীদের বেশিরভাগ চিকিৎসকের পরামর্শ ঠিকমতন অনুসরণ করে থাকেন না।

চিকিৎসার মধ্যে যারা সহজে ঠিক হচ্ছিলেন না, তাদেরকে নিয়েই এই জরিপ বা পরীক্ষাটি ছিল। তারা দেখতে চাইছিলো, আত্মনিয়ন্ত্রণের মাধ্যমে যদি তাদেরকে আবার সুস্থ জীবনে ফিরিয়ে আনা সম্ভব হয়। তিনি প্রতিটি রোগীকে একটি করে খাতা দিলেন, সেই খাতায় ছিল ১৩টি পাতা, প্রতি পাতায় প্রতি সপ্তাহের কার্যক্রম লিখে রাখতে বললেন তিনি। তিনি বললেন, 'এই সপ্তাহে আমার লক্ষ্য? তিনি তাদেরকে লিখতে বললেন, ঠিক কী তারা করতে চায়।

BanglaBook.org

যেমন, তারা যদি হাঁটতে বের হতে চায়, তবে লিখুক, কোথায়, কতক্ষণ তারা হাঁটাচলা করতে চায়। তিনি সকলে এই খাতায় প্রতি সপ্তাহের তাদের কাজের তালিকা তৈরি করতে বললেন। এরপরের সপ্তাহে তিনি সবার খাতা আবার সংগ্রহ করলেন, যারা সুস্থ হয়েছেন, তাদের পাশাপাশি, যারা সুস্থ হন নি, সবার খাতা তিনি সংগ্রহ করেন।

দেখা গেলো, এই খাতায় যারা লিখলো, আর যারা লিখলো না, তাদের মধ্যে পার্থক্য রয়েছে। তিনমাস পর তিনি তাদের সাথে আবার দেখা করে আশ্চর্য এক বিষয় লক্ষ্য করলেন। যারা তাদের খাতায় তাদের পরিকল্পনার কথা লিখেছিলেন, দেখা গেলো তারা অন্যদের চেয়ে আরো দ্রুত হাঁটতে পারছেন। যারা খাতায় কিছুই লিখেন নি, তাদের চেয়ে প্রায় তিনগুণ দ্রুত তারা হাঁটাচলা করতে পারছে। দেখা যাচ্ছে, তারা তাদের নিজেদের সকল কাজ করতে পারছে।

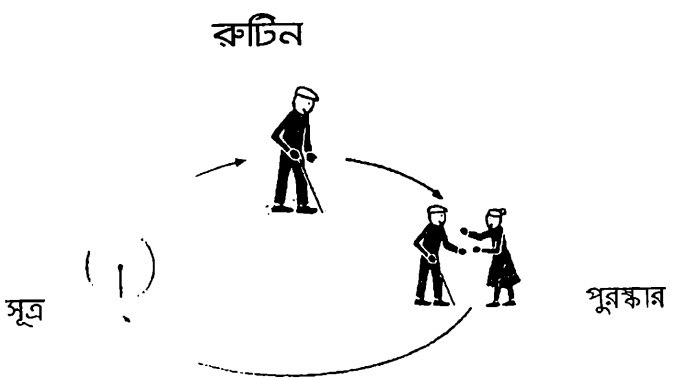
এই মনোবিজ্ঞানী বের করতে চাইলেন, ঠিক কী কারণে এমনটি হয়েছে। তিনি দেখলেন, যারা তাদের পরিকল্পনার কথা লিখছেন, তাদের অনেকেই বিস্তারিত ভাবে লিখেছেন, কী করে তিনি কোন কাজটি করে থাকবেন। একজন যেমন লিখেছেন, "আমি আগামীকাল বাসে আমার স্ত্রীর সাথে দেখা করতে যাবো," এরপর দেখা যাচ্ছে, তার স্ত্রী কোন সময়ে কাজ থেকে ফিরবেন, তিনি কোন পথ দিয়ে যাবেন, সে সম্পর্কে তিনি বিস্তারিত লিখে রেখেছেন। তিনি কোন কোটটি পরবেন, যদি বৃষ্টি শুরু হয়ে যায়, তাও ঠিক করে রেখেছেন। যদি তার ব্যথা শুরু হয়ে যায়, তাই তিনি আগাম কিছু ওষুধও সাথে রাখবেন পরিকল্পনা করে রেখেছেন। আরেকজনের খাতা দেখে পাওয়া গেলো, তিনি নিয়মিত ব্যায়াম করতে চান, যাতে তিনি একা একা বাথরুমে যেতে পারেন। তৃতীয় একজন লিখেছেন, প্রতি ঘণ্টায় তিনি কীভাবে কাজ করবেন, আবার স্বাভাবিক ভাবে হাঁটাচলা করতে।

প্রায় প্রতিটি রোগীর ক্ষেত্রে একটি দিক একই রকম ছিল তারা তাদের ব্যথা কমানোর ক্ষেত্রে আরো বেশি মনোযোগ দিচ্ছিলেন। যে রোগী বাস করে তার স্ত্রীর সাথে দেখা করতে চাইছেন, তিনি তার ব্যথার দিকেও নজর দিচ্ছিলেন, কী করে এটি কমিয়ে আনা যায়, আর তাই তিনি সাথে ওষুধ রেখেছেন। যিনি একা একা বাথরুমে যেতে চাইছেন, তিনি লিখে রাখছেন, কোন সময়ে ওষুধ খেলে তিনি তার লক্ষ্যে পৌঁছাতে পারবেন। প্রতিটি কষ্টের কথা তারা বিস্তারিতভাবে লিখে রেখেছিলেন, যাতে করে তা তারা কাটিয়ে উঠতে পারেন।

BanglaBook.org

অন্যভাবে চিন্তা করলে, বিষয়টিকে আমরা এভাবেও দেখতে পারি, তারা তাদের ব্যথার কথা চিন্তা করছে, একই সাথে তারা তাদের লক্ষ্যের দিকে এগিয়ে যাচ্ছে, যা তাদেরকে আরো শক্তিশালী করে তুলছে। তারা সেই মনোবিজ্ঞানীকে জানিয়েছিলেন, তারা কী করে তাদের হতাশাকে কাটিয়ে উঠছেন।

তাদের প্রত্যেকেই একই পথের পথিক ছিলেন, যেমনটা পেসসোডেন্ট বিক্রির ক্ষেত্রে ক্লাউড হপকিন্স করেছিলেন। তারা তাদের অভ্যাসের সূত্র অনুসরণ করলেন, যার ফলে তারা পুরষ্কার পেতে পারেন।



[redacted]র বয়স্করা তাদের ইচ্ছেশক্তির জোরে নিজেরদের কষ্ট ভুলে থাকতে পারেন

যেমন, যে ব্যক্তি তার স্ত্রীর সাথে দেখা করতে চান, তার লক্ষ্যে পৌঁছানোর সূত্রে আমরা লক্ষ্য করি ৩.৩০টা বাজে, সে বাসার পথে রওনা দিয়েছে! এবং এর ফলে তিনি যে পুরষ্কারটি পাবেন, তা হলোঃ প্রিয়া, এই যে আমি! যখন তিনি হাঁটার জন্য প্রস্তুতি নিবেন, তখন দেখা যাবে, তিনি একটি অভ্যাসের চক্রে বন্দি হয়ে আছেন।

এছাড়া আর কোন কারণ হতে পারে না, কেন অন্য রোগীরা তাদের সুস্থ হবার চিন্তা করতে পারছে না। তারা সকলে জানে, তাদের সকলকে একই পথে হাঁটতে হবে। তাদের সকলকে নিয়ম করে ব্যায়াম করতে হবে। পুর্নবাসন কেন্দ্রে তারা সপ্তাহের পর সপ্তাহ পার করে দিচ্ছেন।

কিন্তু যারা খাতায় কিছু লিখে নি, তারা অবশ্যই কিছু সুফল থেকে বঞ্চিত হলো, কারণ, তারা তাদের চিন্তাতে কোন মতেই আনতে পারলো না, যদি তারা ব্যথা অনুভব করে, তবে কী করে তা থেকে নিজেদের পরিত্রাণ করবে। তারা

BanglaBook.org

তাদের আত্মনিয়ন্ত্রণের উপর চিন্তাভাবনা করে নি। এমনকি তারা যদি কয়েক কদম হাঁটতেও চায়, তাও তারা করতে পারবে না, কারণ, যখন তারা হাটার জন্যে পা বাড়াবে, ব্যথার যন্ত্রণার পর তারা কী করে নিজেদের সামলে উঠবে, সে সম্পর্কে তাদের কোন ধারণাই নেই।

*****

যখন স্টারবাক্সের কর্মচারীদের ব্যায়ামাগারে ভর্তি পরিকল্পনা বা তাদের ওজন কমানোর বিশাল বিশাল পরিকল্পনা ব্যর্থ হচ্ছিলো, তখন তারা অন্য পন্থা অবলম্বন করতে চাইলো। তারা তাদের প্রতিষ্ঠানের ভিতরে কী হয়, তা দেখতে চাইলো। তারা দেখতে পেলো, মাঝেমাঝে তাদের কর্মকর্তারা মেজাজ হারিয়ে ফেলে। তাদের ধৈর্য্য শক্তি ধরে রাখতে আত্মনিয়ন্ত্রণ জুরুরি।

উচ্চ কর্মকর্তারা ভাবছে, আত্মনিয়ন্ত্রণের পুরো কার্যক্রম হয়তো কোন কাজেই দিলো না। আত্মনিয়ন্ত্রণ শক্তি ছাড়াই দেখা যাচ্ছে বেশিরভাগ কর্মকর্তা বেশ ভালো কাজ করে যাচ্ছে। আত্মনিয়ন্ত্রণ করা মানুষটির সাথে তাদের অন্য কর্মকর্তার কোন পার্থক্য চোখে পরছিলো না। কিন্তু আরো সূক্ষ্মভাবে লক্ষ্য করলে দেখা যাবে, আত্মনিয়ন্ত্রণ কর্মকর্তা অন্যদের চেয়ে কাজকর্মে এগিয়ে থাকে। আত্মনিয়ন্ত্রণকারী কর্মকর্তা বেশি শান্তশিষ্ট থাকছেন, এবং কাজে অনেক ধৈর্য্যের পরিচয় দিচ্ছেন। প্রচণ্ড ভিড়ে স্টারবাক্সের একজন কর্মচারী তাল হারিয়ে কাঁদতে শুরু করলেন।

যা কর্মচারীদের দরকার ছিল, তা হলো, জুরুরী মুহূর্তে কী করে নিজেকে নিয়ন্ত্রণ রাখা যায়, যেমনটা, স্কটিজ রোগীরা তাদের খাতাতে লিখে রেখেছিল যখন স্টারবাক্সের কর্মচারীদের ধৈর্য্য হারিয়ে ফেলেন, তখনি তাদের আত্মনিয়ন্ত্রণের প্রয়োজন। আর তাই প্রতিষ্ঠানটি তার কর্মচারীদের জন্যে নতুন একটি নিয়ম করে, যখনি কেউ তার রাগ ধরে রাখতে পারবেন না, তখনি যেনো সে খাতায় তা টুকে রাখে। এভাবে তারা শিখতে পারবে, কী করে রাগের মুহূর্তে নিজেকে কীভাবে নিয়ন্ত্রণে রাখা সম্ভব। যখন লম্বা লাইন হয়ে যায়, তখন কীভাবে নিজেকে ধরে রাখতে হয়। প্রতিষ্ঠানের উর্ধ্বতন কর্মকর্তারা এ বিষয়ে তাদেরকে আরো বেশি প্রশিক্ষণ দিতে থাকলেন। তারা ভাল কাজে উৎসাহী করতে কর্মচারীদের জন্য বিভিন্ন পুরস্কারের ব্যবস্থাও করলেন।

স্টারবাক্স তাদের কর্মচারীদের শিখিয়েছে কী করে কঠিন মুহূর্তে নিজেদের আত্মনিয়ন্ত্রণ শক্তি কাজে লাগিয়ে পরিস্থিতি নিয়ন্ত্রণে রাখতে হয়।

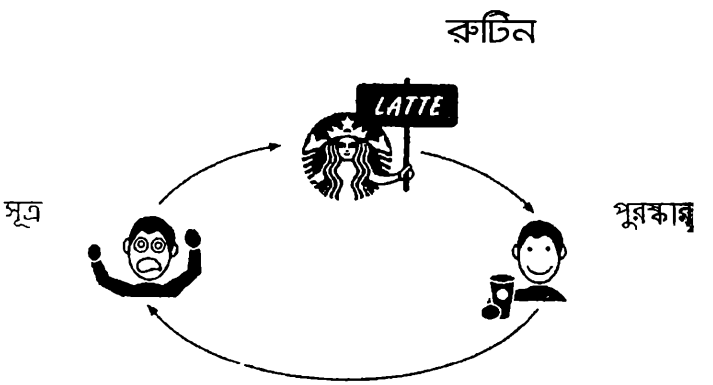
BanglaBook.org

যখন ত্রাবিস স্টারবাক্সে কাজ শুরু করে তখন তার বস তাকে আত্মনিয়ন্ত্রণের বিভিন্ন কৌশল সম্পর্কে তাকে জানিয়ে ছিলেন। "আমাদের সবচেয়ে কঠিন দায়িত্ব হলো, রগচটা গ্রাহকদের সাথে লেনদেন," ত্রাবিসের বস তাকে বললো। "যখন কেউ এসে তোমাকে ভুল পানীয় দেয়ার জন্যে শাসাবে, তুমি কীভাবে সেই ঘটনায় আচরণ করবে, তোমার মনে প্রথম কী আসবে?"

"আমি আসলে জানি না," ত্রাবিস জানালো। "আমি প্রথমে ভয় পেয়ে যাবো, কিংবা রেগেও যেতে পারি।"

"এটাই স্বাভাবিক,"বস তাকে বললো। "কিন্তু আমাদের দায়িত্ব যেকোন সময়ে নিজেদের রাগটাকে নিয়ন্ত্রণ করে গ্রাহককে সর্বোচ্চ সেবাটা দেয়া।"এরপর ত্রাবিসের বস ত্রাবিসের সামনে স্টারবাক্সের একটা মেন্যুর কাগজ মেলে ধরে বললো, " যখন আমার গ্রাহক আমার সাথে রাগ করবে, তখন আমি যা করবো।"

"এই খাতা তোমাকে বিব্রত অবস্থা থেকে রক্ষা করার রক্ষাকবচ, তখন তুমি কী করবে, তা এখানে লিখে রাখবে," বস তাকে বললেন। "এটিকে আমরা 'লেটে' সিস্টেম বলে থাকি। আমরা আমাদের গ্রাহকের কথা শুনি, আমরা তাদের সকল অভিযোগ স্বীকার করি, সেই ভুলের সমাধান করার চেষ্টা করি, তাদের ধন্যবাদ জানাই, এবং সবশেষে তাদেরকে জানাই কেন এই ভুলটি হয়েছিল।"



ল্যাটে অভ্যাসের চক্র

"কেন তুমি এখনি কীভাবে একজন রগচটা গ্রাহকের রাগারাগির মুহূর্তে তোমার কী করণীয় লিখে ফেলছো না? এই 'লেটে' পদ্ধতি কাজে লাগিয়ে দেখো। আমরা দুজন সে অনুযায়ী কিছুটা অভিনয়ও করে ফেলতে পারি।"

BanglaBook.org

স্টারবাক্সে এক ডজনেরও বেশি এমন পদ্ধতি আছে, যেখানে রাগান্বিত গ্রাহকের সাথে কেমন ব্যবহার করতে হবে, তা নিয়ে বলা আছে। ব্যাপারটা অনেকটা, কী কী কেন, যখন গ্রাহক রাগ করবে, এবং নতুন অর্ডারের ক্ষেত্রে, জিজ্ঞেস করা, বলা, যোগাযোগ রাখা, এভাবে করা হয়ে থাকে। এভাবে তারা বিভিন্ন গ্রাহকদের সাথে যোগাযোগ রেখে থাকে, কিছু গ্রাহক অনেক ব্যস্ততা দেখাবে, কিছু গ্রাহক নিয়মিত এখানে খেয়ে থাকেন, তিনি তার প্রিয় কফি অর্ডার করে থাকেন। এছাড়া তাদেরকে বিভিন্ন খাতা দেয়া হয়, যেখানে তারা পৃষ্ঠার পর পৃষ্ঠা ব্যবহার করে, কীভাবে কোন বিব্রতকর মুহূর্তে তারা গ্রাহকদের সাথে কেমন আচরণ করে থাকবে, তা নিয়ে। এবং এরপর তারা এসব আচরণ প্রতিনিয়ত অনুশীলন করতে থাকে, যতক্ষণ না তা তাদের ভিতরে পুরোপুরি আত্মস্থ না হয়।

এভাবেই আত্মনিয়ন্ত্রণ করা সম্ভবঃ কোন একটি অভ্যাসকে লক্ষ্য করে, সেটি বারংবার করে যাওয়া, এবং একটা সময়ে তা নিজের ভিতর পুরোপুরি রপ্ত হয়ে যায়। স্কটিজ রোগী বা ত্রাবিসের ক্ষেত্রে, তাদের সূত্র প্রায় কাছাকাছি, হাড়ের ব্যথা বা কোন রাগান্বিত গ্রাহক। যখন এই দুটো তাদের সামনে এসে হাজির হয়, তারা আপনাআপনি তাদের অভ্যাসটাকে কাজে লাগায়।

শুধুমাত্র স্টারবাক্সই এই কাজ করে থাকে না। ডেলুয়েট, যেটি অন্যতম বিশাল একটি ট্যাক্স এবং আর্থিক প্রতিষ্ঠান, তারা তাদের কর্মকর্তাদেরকেও একই প্রশিক্ষণ দিয়ে থাকে। 'এক মুহূর্তের সিদ্ধান্ত' তারা তাদের কার্যক্রমকে এই নামে দিয়েছে। যখন তাদের কোন গ্রাহক তাদের কাছে কোন ফি বা তাদের কোন সহকর্মী যদি চাকরি ছেড়ে দেয়, তখন তাদের যা প্রতিক্রিয়া, তা এখানে দেখানো হবে। যেমন, তাদেরকে আরো বেশি অনুসন্ধানী চোখ খোলা রাখতে বলা হয়, যা কেউ করে নি, এমন কোন কাজ তাদেরকে দিয়ে করানো হয়, তাদের একটি নিয়ম আছে, ৫/৫/৫, যা তাদের শেখায় কীভাবে কোন কাজে কীভাবে প্রতিক্রিয়া দিতে হবে। তাদের চাকরির প্রথম বছরে কমপক্ষে ১৮৫ ঘণ্টারও বেশি সময় তাদের প্রশিক্ষণ দেয়ানো হয়। তাদের কোন সহকর্মী হঠাৎ রেগে গেলে কিংবা কোন গ্রাহকের রাগান্বিত সময়ে কী করে পরিস্থিতি নিয়ন্ত্রণে আনতে হয়, তা তাদের বুঝানো হয়। যখন কোন গ্রাহক অনেক বিধ্বস্ত চেহারা নিয়ে তাদের সামনে আসে, তখন প্রথমেই তারা তাদের বাসার অবস্থা জিজ্ঞেস করেন, তখন গ্রাহক প্রতিউত্তরে বলেন, "এরচেয়ে বরং আপনি নিজেই আমার আবর্জনা দেখে আসুন।" তখন দেখে মনে হয়, তাদের প্রতিষ্ঠানের নির্বাহী কর্মকর্তা যেনো সাক্ষাৎ একজন সাংবাদিক।

BanglaBook.org

৪

স্টারবাক্সের প্রতিষ্ঠাতা স্কাল্টজ আর ত্রাবিসের মধ্যে একদিক দিয়ে কোন পার্থক্য নেই। ব্রুকলিনে তিনি তার আরো দু'জন ভাইবোন সহ একটি বাসায় থাকতেন। তার যখন ৭ বছর বয়স, তখন স্কাল্টজের বাবার পায়ে সমস্যা দেখা দেয়, আর তাতে তার চাকরি চলে যায়। তার পুরো পরিবার মহা সমস্যায় পরে যায়। এরপর তার বাবা আরো কম মজুরীর একটি কাজে যোগ দেয়। "আমার বাবা দিকবেদিক হারিয়ে ফেলেন," স্কাল্টজ বলেন, "বাবার আত্মসম্মানে বিশাল ধাক্কা লাগে, তিনি কোন কিছু মেনে নিতে পারছিলেন না।"

স্কাল্টজের স্কুল ছিল এক জরাজীর্ণ এলাকায়, সেখানে ছেলেমেয়েরা যখন যা সামনে পেতো, তা নিয়েই খেলাধুলো করতো। যে দল প্রথমবার জিততো, তারা পরের এক ঘণ্টা মাঠ দখল দিয়ে রাখতো। আর তাই স্কাল্টজ কখনোই চাইতো না, খেলায় হারতে। সারা গায়ে কাদা মেখে, হাত পায়ে ব্যথা পেয়ে সে বাসায় ফিরতো, আর তার মা বলতো, "তুই কখনোই দেখি হাল ছাড়িস না।"

অনেক কষ্ট করে সে স্কুলের ফুটবল দলে স্কলারশিপ পেয়েছিল, কিন্তু পায়ের ব্যথার কারণে পরে আর খেলা হয় নি তার। নিউইয়র্কে জেরোক্সের একজন বিক্রেতা হিসেবে সে কাজ শুরু করে। প্রতিদিন সকালে সে ঘুম থেকে নিজেকে তৈরি করে মানুষের দ্বারে দ্বারে যেতো, যদি কেউ কোন প্রিন্টার মেশিন বা প্রিন্টারের রঙ কিনে, সে আশায়। সারাদিনের কর্মব্যস্ততা শেষে আবারো নিজের শহরতলীর বাসায় ফিরে আসতো।

১৯৮০ সালের শুরুর দিকে, স্কাল্টজ দেখলো যে, সিয়াটলের একজন কফির দানার অর্ডার করছেন নিয়মিত। এই ব্যবসার প্রেমে সে পরে গেলো। দু বছর পর যখন স্টারবাক্সের ছয়টি দোকান বিক্রির প্রস্তাব এলো, সে মানুষের দ্বারে দ্বারে গিয়ে টাকার জন্যে ধর্না দিতে থাকলো।

১৯৮৭ সালের মাঝে দেখা গেলো, তার ৮৭টি নতুন দোকান হয়ে গিয়েছে। এর ৬ বছরের মাথায় কমপক্ষে ১০০০-এর উপর দোকান তার হয়ে গেলো। আর আজকে বিশ্বের প্রায় ৫০টি দেশে প্রায় ১৭০০০-এর উপর দোকান তার রয়েছে।

কীভাবে স্কাল্টজ আর সকলের চেয়ে আলাদা করতে পারলেন নিজেকে? তার কিছু বন্ধু আজ হয়তো পুলিশ কিংবা আগুন নিভানোর কর্মচারী। বাকিরা হয়তো জেলে পচে মরছে। স্কাল্টজের অর্থের মূল্যমান বর্তমানে প্রায় ১ বিলিয়ন। বিংশ শতাব্দীর অন্যতম বিখ্যাত নির্বাহী কর্মকর্তা হিসেবে তাকে ভাবা হয়। কীভাবে সে নিজেকে এতটা আত্মনিয়ন্ত্রণের ভিতর রাখতে পারলো, যার ফলপ্রসূতে সে আজ নিজের ব্যক্তিগত বিমানে নিজের বাসায় যায়?

BanglaBook.org

"আমি নিজেও আসলে জানি না," তিনি আমায় বললেন। আমার মা আমায় সবসময় বলতো, "তুমি স্কুলে প্রথম হবে, তোমাকে কর্মক্ষেত্রে আরো মনোযোগী হতে হবে, তুমি আমাদের সকলকে খুশি করবে।"তিনি আমাকে তুচ্ছ সব প্রশ্ন করতেন, "আজকের সব পড়া হয়েছে কিনা? কালকে আমার কী পরিকল্পনা? আমার পরীক্ষার জন্যে আমার প্রস্তুতি কেমন? "এসব প্রশ্ন আমায় প্রস্তুত করতো।"

"আমার নিজেকে সৌভাগ্যবান মনে হয়," তিনি আমায় বললেন। আপনি যদি মানুষকে দেখাতে পারেন, তাদের কী আছে, তবে তারা তার সাফল্যের কাছাকাছি চলে যায়, তারা তা প্রমাণ করতে সক্ষম হয়।"

কর্মকর্তা-কর্মচারীদের প্রশিক্ষণ এবং গ্রাহক সেবার দিক দিয়ে স্কাল্টজ তার স্টারবাক্সে বিশ্বে অন্যতম সফল প্রতিষ্ঠানে পরিণত করেছেন। বছরের পর পর, আমিও দেখেছি, এই প্রতিষ্ঠান কী করে সাফল্যের চূড়ান্ত শিখরে উঠতে পেরেছে। ২০০০ সাল থেকে আমি ব্যক্তিগতভাবে দেখে আসছি, দিনকে দিন এই প্রতিষ্ঠান কী করে বিশাল হচ্ছে। বেশ কয়েকবছর আগে গ্রাহকরা কফির স্বাদ নিয়ে অভিযোগ জানাচ্ছিলেন। উচ্চপদস্থ কর্মকর্তারা এই বিষয়ে তেমন একটি সাড়া দিচ্ছিলেন না। দেখা গেলো, তাদের ভিতরের কর্মচারীরাও এতে অসন্তুষ্ট। জরিপে দেখা গেলো, মানুষজন আগের মতোন স্টারবাক্সে খেয়ে তৃপ্তি পাচ্ছিলেন না।

আর তাই স্কাল্টজ আবার তার দায়িত্ব নিলেন, ২০০৮ সালে। তিনি আবার সব নতুন করে তৈরি করতে শুরু করলেন। প্রতিষ্ঠানের ভিতর আত্মনিয়ন্ত্রণ ও ইচ্ছেশক্তির বৃদ্ধি করতে চাইলেন। "আমরা গ্রাহকদের আবার টানতে শুরু করলাম, ফলে আমাদের বিনিয়োগকারীরা আমাদের উপর বিশ্বাস রাখতে শুরু করলেন," স্কাল্টজ আমায় বললেন।

আত্মনিয়ন্ত্রণের গবেষকরা আরো নতুন নতুন উপায় পেলেন, যার মাধ্যমে আত্মনিয়ন্ত্রণ করা সম্ভব। যেমন, ত্রাবিসের ক্ষেত্রে হয়েছিল। কিন্তু কীভাবে এই পরিবর্তন আনা সম্ভব হচ্ছে?

মার্ক মুরাভ্যান, অ্যালভ্যানি বিশ্ববিদ্যালয়ের একজন অধ্যক্ষ, তিনি নতুন, আরো বেশ কিছু পরীক্ষা করতে চাইলেন। কিছু স্নাতকের ছাত্রছাত্রীদের তিনি একটি ঘরে তিনি তাদের সামনে কিছু বিস্কুট দিয়ে তাদের খেতে মানা করলেন। অর্ধেকের বেশি অবাক হলেও ব্যাপারটি মেনে নেয়। একজন গবেষক অবশ্য জিজ্ঞেস করলেন, "আপনি তাদের সামনে বিস্কুট রেখে তা খেতে মানা করছেন? এটি কী ঠিক?" তিনি তাকে এই পরীক্ষার গুরুত্ব সম্পর্কে বললেন। তিনি বললেন, তিনি দেখতে চান, তাদের মধ্যে কেমন ধৈর্য্য শক্তি। তিনি তাদের সকলকে তার এই কাজে সাহায্য করার জন্যে ধন্যবাদ দিলেন। তিনি তাদেরকে

BanglaBook.org

এও বললেন, তারা যদি তার কাজে কোন রকম সাহায্য করতে পারে, তাহলেও তাদের প্রতি তিনি আরো কৃতজ্ঞ থাকবেন। তিনি এই পরীক্ষা নিরীক্ষা আরো করতে চাইছিলেন।

বাকি অর্ধেক তার সেই আদেশমত কাজ করেন নি। তারা অন্যরকম আচরণ করলেন।

"তোমরা অবশ্যই বিস্কুট খেতে পারবে না," গবেষক তাদেরকে সরাসরি বললেন। তিনি তাদেরকে তার গবেষণার লক্ষ্য বা কীভাবে তিনি পুরো কাজটি করবেন, কিছুই জানান নি। তিনি শুধুমাত্র তাদেরকে তার কথামত কাজ করতে বললেন। "আমাদের শুরু করতে হবে," তিনি সবাইকে বললেন।

ছাত্রছাত্রীদের মাত্র ৫ মিনিট এই বিস্কুট থেকে নিজেদেরকে সরিয়ে রাখতে হবে, যখনি গবেষক ঘর থেকে বেড়িয়ে যাবেন। এই হলো তাদের কাজ।

এরপর গবেষক ঘরে ফিরে আসলেন। তিনি সবাইকে একটি কম্পিউটারের পর্দায় তাকাতে বললেন। কম্পিউটারের পর্দায় সেকেন্ডে সেকেন্ডে কিছু সংখ্যা যাওয়া আসা করছিলো। তাদেরকে শুধুমাত্র '৬' সংখ্যাটি কতবার পর্দায় আসে, তা লিখে রাখতে বলা হয়েছিল। খুবই বিরক্তিকর একটি কাজ। যদিও এই পরীক্ষা তাদের আত্মনিয়ন্ত্রণের শক্তি সম্পর্কে জানার ক্ষেত্রে যা কাজে দিবে।

যে ছাত্রছাত্রীদের সাথে খারাপ ব্যবহার করা হয়েছিল, দেখা গেলো, তারা ভাল ফল করতে পারছেন না। তারা বললেন, তারা মনে রাখতে পারছেন না কিছুই। তারা তাই কোন কাজই করতে পারেন নি। তাদের আত্মনিয়ন্ত্রণ যেনো কোথায় গিয়ে আটকে গিয়েছিল।

মুরাভ্যান এরপর সবাইকে এই ব্যাপারটি ব্যাখ্যা করলেন, কেন যাদের সাথে ভাল ব্যবহার করা হয়েছে, এবং যাদের সাথে খারাপ ব্যবহার করা হয়েছে, দুজনের ফলাফল ভিন্ন। মুরাভ্যান বললেন, "যখন কাউকে কোন কাজে স্বাধীনতা দেয়া হয়, তখন সে সেই কাজ করে আরাম পায়। তারা নিশ্চিন্ত মনে পুরো কাজটি করতে পারে। আপনা আপনি তারা সেই কাজে নিজেদের জড়িয়ে ফেলে। কিন্তু যখন আপনাকে কোন কাজে বাধ্য করা হবে, বা জোর করে করানো হবে, তখন আপনি সে কাজ করে মজা পাবেন না। দুজনকেই কাজটি করতে বলা হয়েছিল, কিন্তু শান্তভাবে বুঝিয়ে যাকে কাজটি করতে বলা হয়েছিল, তার কাছ থেকেই আমরা ভাল ফল পেয়েছিলাম।"

বিভিন্ন প্রতিষ্ঠানের বিভিন্ন ব্যাপারস্যাপার এমনই জটিল হয়ে থাকে। অনেক প্রতিষ্ঠান যেমন তাদের কর্মকর্তাদের যেভাবে কাজ করতে বললেন, সেভাবে তারা চাপ মনে করে, ফলে প্রতিষ্ঠান তাদের কাছ থেকে ভাল কাজ পেয়ে থাকেন না। ২০১০ সালের এক পরিসংখ্যানে দেখা গিয়েছে, ওহাইহো এর একটি

BanglaBook.org

প্রতিষ্ঠান তাদের কর্মকর্তাদের যেকোন সময়ে তাদের অফিসে আসার স্বাধীনতা দিয়েছিলেন। এছাড়া ছোটখাটো সিদ্ধান্ত নেওয়ার স্বাধীনতাও তারা তাদেরকে দিয়ে দেন। তারা নিজেদের জন্যে পোষাক তৈরি করেন, এছাড়া আর কোন পরিবর্তন তারা করেন নি। তাদের বাদবাকি সকল সুযোগ সুবিধা একই রইলো। এরপরের ২ মাসের মধ্যে দেখা গেলো এই প্রতিষ্ঠানে উৎপাদন হার শতকরা ২০ শতাংশ বেড়ে দাঁড়িয়েছে। কর্মকর্তারা আগের চেয়ে কম ভুল করছেন, তারা ছুটি কম নেওয়া শুরু করলেন। আত্মনিয়ন্ত্রণের এক সুন্দর উদাহরণ হয়ে দাঁড়ালো প্রতিষ্ঠানটি।

একই ব্যাপার স্টারবাক্স প্রয়োগ করেছিল। আজকের দিনে, তারা তাদের কর্মকর্তাদের সবচেয়ে বেশি স্বাধীনতা দিয়ে থাকে। তারা তাদের কর্মকর্তাদের জিজ্ঞেস করেন, কফিতে কী এমন দিলে আরো সুস্বাদু হবে, কিংবা কোন গ্রাহকের সাথে কেমন আচরণ করলে তারা বারংবার তাদের এই প্রতিষ্ঠানে আসবেন। তাদের বড় কর্মকর্তা দেখা যাচ্ছে, কোন ছোট কর্মচারীর সাথে বিভিন্ন বিষয় নিয়ে ঘণ্টার পর ঘণ্টা আলোচনা করছেন।

"তারা তাদের কর্মচারীদের শুধুমাত্র কীভাবে কফি দেয়া হবে গ্রাহকদের বা টেবিল কীভাবে গুছানো হবে, তা ছাড়াও আরো অনেক বুদ্ধির কথাও জিজ্ঞেস করে থাকেন নিয়মিত," স্টারবাক্সের সহকারী প্রধান আমায় জানালেন, "মানুষজন শুধুমাত্র তার নিজের জীবনকে নিজেই নিয়ন্ত্রণ করতে চায়।"

আগের মতোন প্রতিষ্ঠানটি মুনাফার ধারায় ফিরে এসেছে। গ্রাহক সন্তুষ্টিতে তারা অতুলনীয় উদাহরণ হিসেবে বিভেজ্য হতে থাকলেন। বছরে স্টারবাক্স ১.২ বিলিয়নেরও বেশি ডলার আয় করতে থাকলেন।

৫

ত্রাবিসের বয়স যখন ১৬, সে স্কুল ছেড়ে স্টারবাক্সে যখন যোগ দিলো, সে সময় তার মা তাকে একটি গল্প বলেছিলেন। তারা একসাথে বিভিন্ন জায়গায় গাড়ি চালিয়ে যেতেন। ত্রাবিসের মা তার ছেলেমেয়েদের কাছে অনেক মিশুক ছিলেন। ত্রাবিস যখন জিজ্ঞেস করলেন, কেন তার আরো ভাইবোন নেই, সে প্রশ্নের উত্তর তিনি নিঃসঙ্কোচে দিয়েছিলেন, তিনি জানালেন, ত্রাবিসের জন্মের ২ বছর আগে তিনি গর্ভবতী হয়েছিলেন, কিন্তু সে সন্তান তিনি রাখেন নি। সে সময়ের মধ্যে তাদের দুটো সন্তান ছিলো, এবং যেহেতু তারা মাদকে আসক্ত ছিলেন, তারা আর কোন সন্তান গ্রহণে আগ্রহী হোন নি। এরপর এক বছর পার হলে আবার তিনি গর্ভাবস্থায় চলে আসেন, তিনি এটিও রাখতে চান নি। কিন্তু ততদিনে বড্ড দেরি হয়ে গিয়েছে, ফলে ত্রাবিসের জন্ম হয়।

BanglaBook.org

"তিনি আমাকে জানিয়েছিলেন, জীবনে তিনি অনেক ভুল করেছেন, কিন্তু ত্রাবিসকে জন্ম দিয়ে জীবনের সবচেয়ে ভাল সিদ্ধান্ত তিনি নিয়েছিলেন," ত্রাবিস আমায় বললেন। "যখন আপনি আস্তে আস্তে বড় হবেন, এবং দেখবেন, আপনার পিতামাতা মাদকে আসক্ত, আপনি বুঝতে পারবেন, জীবনের সব চাহিদা তাদেরকে অত বড় বিষয় নয়। কিন্তু সে দিক দিয়ে আমার নিজেকে বড় ভাগ্যবান মনে হয়। যেমন, মা জানিয়েছিল, আমি তার জীবনের সবচেয়ে ভাল সিদ্ধান্ত, আমাকেও তেমনি কিছু করে দেখাতে হবে।"

এই আলাপচারিতার কয়েক বছর পর। ত্রাবিসের বাবা জানালো, ত্রাবিসের মায়ের রক্তে এমন কিছু রোগ ঢুকে গিয়েছে, যা নিরাময় করা কঠিন। সাথে সাথে ত্রাবিস তার মাকে নিয়ে হাসপাতালে ছুটে গেলেন। এর আধা ঘণ্টা পর তিনি মৃত্যুর কোলে ঢলে পরলেন।

এর এক সপ্তাহ পর, ত্রাবিসের বাবা শ্বাসকষ্ট নিয়ে হাসপাতালে আসলেন। তার ফুসফুস পুরোপুরি নষ্ট হয়ে গিয়েছে। আবারও ত্রাবিস তার বাবাকে নিয়ে হাসপাতালে ছুটলেন। রাত ৮.০২ মিনিট। জুররী কক্ষে ত্রাবিস বসে আছে। একজন নার্স তাকে জানালেন, তিনি যেনো পরদিন হাসপাতালের সময়সূচী দেখে রোগীকে নিয়ে আসেন।

এই ঘটনার কথা ত্রাবিস অনেকবার ভেবেছে। তখনো সে স্টারবাক্সে কাজ শুরু করেন নি। নিজের মনের অনুভূতি আটকে রাখার ক্ষমতা বা কীভাবে তা করতে হয়, সে সম্পর্কে তার কোন ধারণা ছিল না। আজকের দিনে ত্রাবিস ভাবছে, কী করে সে সেদিন তার বাবাকে নিয়ে গাড়ি চালিয়ে হাসপাতালে গিয়েছিলো, নার্সের সাথে আলাপ করেছিলেন।

"তিনি যদি আর একবছর পর মারা যেতেন, তবে সবকিছু আজকের দিনের মতোন হতো না," ত্রাবিস আমায় বললেন। এরই মধ্যে তিনি শিখে গিয়েছেন, কী করে নাস্রের সাথে শান্তভাবে কথা বলতে হয়। তিনি এখন জানেন, কীভাবে তার হাসপাতালের কর্তৃপক্ষকে সবকিছু বুঝিয়ে বলতে হবে। কিন্তু সেদিন ত্রাবিস এমন আচরণ করেন নি। তিনি নার্সকে বলেছিলেন, তিনি তার বাবার সাথে কথা বলতে চান, কিন্তু প্রতিউত্তরে নার্স জানিয়েছিলেন, তিনি এখন জেগে নেই। আর এই সময়টাতে বাহিরে কারো সাথে রোগীকে দেখা করতে দেয়া হয় না। আগামীকাল যেনো সে আসে। আমি জানতাম না, আমি কী বলবো। আমার নিজেকে বড্ড ছোট মনে হচ্ছিলো।

সেই রাতে ত্রাবিসের বাবা মারা যান।

তার বাবার মৃত্যুর দিনে, প্রতিবছর, ত্রাবিস সকালে লম্বা সময় নিয়ে স্নান করেন, এরপর গাড়ি চালিয়ে নিজের কর্মস্থলে আসেন। তিনি সবসময়ই সময়মত কাজে আসেন।

BanglaBook.org

(৬)

বিপদের শক্তি
নেতারা কী করে আচমকা ঘটনাগুলোকেই শক্তিতে পরিণত করেন

১

রোড আইল্যান্ড হাসপাতালের এই রোগীটি এখন অচেতন হয়ে শুয়ে আছেন বিছানায়, তার চোখ দুটো বন্ধ, ঠোঁট অল্প অল্প নাড়াচ্ছেন। একজন নার্স একটি যন্ত্র দিয়ে তার ফুসফুসের ভিতর শ্বাস ঢুকানোর জন্যে আপ্রাণ চেষ্টা করে যাচ্ছেন।

৬৮ বছর বয়সী এই মানুষটি তিনদিন আগে তার বাসাতে সংজ্ঞা হারিয়ে ফেলেন। এরপর তিনি অদ্ভুত সব প্রশ্ন করে যাচ্ছেন তার স্ত্রীকে, অবস্থা বেশি খারাপের দিকে যখন চলে যাচ্ছে, তখনি তিনি এ্যাম্বুলেন্সে ফোন দিলেন, অতঃপর তাকে এখন হাসপাতালে ভর্তি করা হয়েছে। চিকিৎসক তাকে বারংবার জিজ্ঞেস করছে, আসলে তার কী হয়েছিল, কিন্তু তিনি কিছু একটা বলতে গিয়েও তার কথা শেষ করতে পারছেন না। তিনি মাথাতে আঘাত পেয়েছেন। তার মেরুদণ্ডেও আঘাতপ্রাপ্ত হয়েছে। ফলে একই সাথে মস্তিষ্ক এবং মেরুদণ্ডের আঘাতে তার অবস্থা বেহাল। যদি তাকে তাড়াতাড়ি সুস্থ করা না হয়, তাকে আর বাঁচিয়ে রাখা সম্ভব হবে না।

ইংল্যান্ডের অন্যতম বিখ্যাত একটি হাসপাতাল এটি। হাসপাতালের এই দেয়ালের ভিতর থেকে চিকিৎসকরা প্রতিনিয়ত বিভিন্ন রোগী দেখে যাচ্ছেন, বাঁচিয়ে তুলছেন তাদের। ২০০২ সালের একটি জরিপে এই হাসপাতালের স্বাস্থ্যসেবাকে অন্যতম সেরা বলে অ্যাখ্যায়িত করা হয়েছিল।

যখন কোন বয়স্ক রোগী তাদের হাসপাতালে এসে হাজির হোন, অন্যরকম একটি দুশ্চিন্তা সকলের মধ্যে বিজার করে। ২০০০ সালে একবার নার্সরা আন্দোলনে নেমেছিলেন, তাদেরকে ঘণ্টার পর ঘণ্টা বিশ্রামহীনভাবে কাজ করতে হয় বলে, তারা প্রায় নিজেরাই অসুস্থ হয়ে পরছেন। তারা বিভিন্ন ব্যানার নিয়ে আন্দোলনে নেমেছিলেন, ব্যানারে লেখা ছিল নোংরামি বন্ধ করুন! আমাদের ঐতিহ্য, সম্মানকে ধূলিসাৎ করবেন না!

BanglaBook.org

"এই জায়গাটা আসলেও অদ্ভুত!" একজন নার্স একয়ার এক সাংবাদিককে দেয়া সাক্ষাৎকারে এমনটা বলেছিলেন। "এখানকার চিকিৎসকরা আপনাকে কোনভাবেই দাম দিতে চাইবেন না, তারা আপনাকে তাদের দ্রষ্টব্যের মধ্যেই রাখেন না।। যেনো আপনাকে দয়া করছেন।"

কর্তৃপক্ষও স্বীকার করেন, তারা নার্সদেরকে দিয়ে অতিরিক্ত সময় কাজ করিয়ে থাকেন। কিন্তু সমস্যা দিনকে দিন আরো বাড়তে থাকলো। দেখা গেলো, একজন চিকিৎসক তার রোগীর অপারেশনে গেলেন, তখন নার্স জানালেন, আজকের দিনের মতো তার কাজের সময় শেষ। অনেক হাসপাতালেই নার্স, চিকিৎসকদের কিছু সময় বিরতি দেয়া হয়, যার ফলে তারা ভুল না করে বসে তাদের কাজে। কিন্তু এই হাসপাতালের ক্ষেত্রে ব্যাপারটা অন্যরকম হয়ে যাচ্ছিলো। দেখা যাচ্ছে, একটি অপারেশেনের মাঝামাঝিতে এসে নার্স জানাচ্ছেন, আজকের মতোন তার কাজ করার সময়ের সমাপ্তি হয়েছে, তিনি চলে যাবেন। সমস্যাটা তখনি শুরু হয়।

অপারেশনের সময়ে দেখা যায়, নার্সরা যখনি চলে যাওয়ার প্রস্তুতি নিচ্ছেন, তখনি চিকিৎসক হয়তো অপারেশনের জন্যে প্রস্তুত।

"কেন আপনি এই কাজ করলেন?" নার্সকে চিকিৎসক জিজ্ঞেস করলেন, "আমি একটি জুরুরি কল ধরতে বাহিরে গিয়েছিলাম। আপনি জানাবেন, কখন আপনি প্রস্তুত।"

"আপনাকে তো রাখাই হয়েছে এই অপারেশনের জন্যে, চিকিৎসক," নার্স বললেন তাকে।

"আপনি নিজেই সব কাজ একা করতে পারবেন," নার্সকে চিকিৎসক জানালেন।

"কিন্তু চিকিৎসক, আমি এটি করা ঠিক হবে বলে, মনে করছি না।"

চিকিৎসক কিছুক্ষণ চুপ থেকে বললেন, "আমার যদি আপনার মতামতের প্রয়োজন হয়, তা হলে, অবশ্যই আমি আপনাকে তা জিজ্ঞেস করতাম," "আমার দায়িত্ব নিয়ে আমায় জ্ঞান দিতে আসবেন না। আর যদি এখানে নিজের কাজ নেই ভেবে থাকেন, তবে এক্ষুণি এখান থেকে বের হয়ে যান।"

নার্স সব কাজ করতে থাকলেন। কিছুক্ষণ পর চিকিৎসক এসে দেখলেন, সব ঠিক আছে কিনা। এরপর থেকে আর তিনি চিকিৎসকদের কাছে কোন কাজের জন্যে যেতেন না, নিজে থেকেই সবকাজ করে ফেলতেন।

"কিছু চিকিৎসক বেশ ভাল ছিলেন, আর কিছু চিকিৎসক যেনো সাক্ষাৎ কসাই," ২০০৬ সালে একজন নার্স আমায় জানিয়েছিলেন। "আমরা এই হাসপাতালটাকে কে একটা কাঁচের প্রতিষ্ঠান বলে থাকি। কোন একদিন হয়তো একবারে এক মুহূর্তে পুরো ব্যবস্থাটা ধ্বংস হয়ে যাবে।"

BanglaBook.org

এই অস্থির পরিস্থিতি নিয়ন্ত্রণের জন্যে, তারা, হাসপাতালের কর্মকর্তা, কর্মচারীরা কিছু অদ্ভুত নিয়মের ভিতর চলে এসেছিলেন। যেমন, যদি কোন চিকিৎসক কোন রোগীর ওষুধ ঠিক মতোন খেয়েছে কিনা, সেটি দেখার বিষয়ে অবহেলা করে না খাওয়ান, সেক্ষেত্রে, নার্সরা পুরো ব্যাপারটা সময় নিয়ে ঠিক করেন নিজে দায়িত্ব নিয়ে। একজন নার্স একদিন আমায় জানিয়েছিলেন, তারা আসলে এক অর্থে চিকিৎসক, এপ্রণ গায়ে চিকিৎসকদের কাজই যখন তাদের এত করতে হচ্ছে। তারা নিজেদের মধ্যে কিছু সাঙ্কেতিক ভাষাও ব্যবহার করা শুরু করছিলেন। নীল মানে ছিল চমৎকার, লাল মানে ময়লা, কালো মানে হচ্ছে, যা তুমি করতে যাচ্ছো, তা অবশ্যই তোমার বিপদ ডেকে আনবে।

রোড হাসপাতালে এই চর্চা হয়ে আসছে বহুদিন ধরে। অ্যালোকার মতোন, এখানেও সবার মধ্যে বেশ ভাল একটি বন্ধন দেখা গিয়েছে, তারা চিকিৎসকদের অসহযোগিতাকে নিজেদের কাজ দিয়ে পুষিয়ে দিচ্ছিলো। তাদের নিজেদের মধ্যে কোন নির্দিষ্ট রুটিন ছিল না। তিনি কোন দুর্ঘটনার মানুষ বা বিষাক্রান্ত মানুষ চলে আসতো হাসপাতালে, তখনি তাদের আগের ব্যবস্থা কাজে দিতো না। এমন ব্যবস্থা আরো অনেক প্রতিষ্ঠানেও আমরা প্রয়োগ হয়েছে, তা দেখতে পারি। অভ্যাসের মূলসূত্রটি ধরে এগিয়ে গেলেই সফলতা।

কিন্তু রোড হাসপাতালের এসব অভ্যাস যখন দেখা গেলো, ভয়ানক সব ভুল চোখের সামনে আসতে থাকলো।

*****

৬৮ বছরের এই বৃদ্ধ মানুষের মাথার স্ক্যান ফলাফল যখন তারা দেখলো, সাথেসাথে স্নায়ু বিষয়ক চিকিৎসককে তারা ডেকে আনলেন। চিকিৎসক তাকে দেখে বললেন, এখনি তার স্ত্রীকে ডেকে আনতে যাতে তিনি স্বাক্ষর দেন, তারা অপারেশনের অনুমতি যাতে পেতে পারেন।

তারা মানুষটাকে একটি টেবিলের উপর শুইয়ে দিলেন, চারপাশে চিকিৎসক, নার্স ঘিরে রেখেছেন।

"চিকিৎসক," একজন নার্স চিকিৎসককে বললেন, "এই মস্তিষ্কের ফলাফলে আমরা বুঝতে পারছি না, তার মাথার কোন অংশ নিয়ে আমরা কাজ করবো?"

প্রতিটি হাসপাতালেই কিছু নিয়ম থাকে। অপারেশনে রোগীকে নিয়ে যাওয়ার আগে তার আত্মীয়স্বজন কিছু কাগজে স্বাক্ষর করেন, যাতে লেখা থাকে, অপারেশনের সব দায়ভার তাদের। যেকোন পরিস্থিতি হলে যাতে তারা মনঃক্ষুন্ন না হোন।

BanglaBook.org

"আমি এই ফলাফলগুলো দেখেছি। তার মাথার ডান পাশে আমরা কাজ করবো। আমরা যদি এখনি কাজ শুরু না করি, তবে তিনি মারা যাবেন," চিকিৎসক নার্সকে বললেন।

"হয়তো আমাদের আরো একবার এই পরীক্ষাটি করে সুনিশ্চিত হওয়া দরকার ছিল, "একজন নার্স চিকিৎসককে জানালেন। অপারেশন কক্ষের সাথেই একটি পরীক্ষাগার রয়েছে, যাতে এক মিনিটের মধ্যেই বিভিন্ন ফলাফল সহজেই পাওয়া যায়।

"আমাদের সে সময় নেই," চিকিৎসক নার্সকে সরাসরি জানিয়ে দিলেন। "আমরা দেখছি, তার অবস্থা আস্তে আস্তে খারাপের দিকে যাচ্ছে। আমাদের দ্রুত এই কাজটা শেষ করতে হবে।"

"আমরা তাদের পরিবার থেকে যদি অনুমতি পাই?" নার্স জিজ্ঞেস করলেন।

"আপনার যদি মনে হয়, এত সময় আমাদের হাতে আছে, তবে তা একা আপনি করেন, আমি নিজেই এই অপারেশনে হাত দিলাম।" চিকিৎসক রাগ করে নার্সকে এই বলে শাসাতে থাকলেন। তিনি কিছু কাজপত্র নাড়তে থাকলেন।

"এই যে," তিনি বললেন, "আমাদের অপারেশনের অনুমতিপত্র আছে।"

এই হাসপাতালে এই নার্স প্রায় এক বছর ধরে আছেন। এই চিকিৎসকের ব্যাপারে তিনি জানেন। তাদের সাঙ্কেতিক কথা, কালো, এখানে প্রযোজ্য। চিকিৎসকের মতামতই এখানে শেষ কথা।

তিনি রোগীর পাশে এসে দাঁড়ালেন। রোগীর মাথার ডান পাশ ন্যাড়া করা হয়েছে অপারেশনের সুবিধার্থে। তার সামনে এখন চিকিৎসক দাঁড়িয়ে আছেন। মাথার ভিতরের কিছু কাজ করবেন এখন চিকিৎসক। তিনি তার মাথাতে দুটো ফুটো করলেন, যার ফলে বিভিন্ন নল তিনি তার মাথার ভিতরে প্রবেশ করাতে পারেন।

"হায় ঈশ্বর!," কেউ একজন বললেন।

তারা ভুল পথে এগিয়েছেন। এই পাশে তাদের কাজের স্থান না।

"আমরা তাকে ঘুরিয়ে ফেলি," চিকিৎসক নার্সকে বললেন।

তার মাথার অন্যপাশে আবার ন্যাড়া করতে হলো। আবারো সে অংশে দুটো ফুটো করলেন চিকিৎসক। কিছু নল সে ফুটো দিয়ে ভিতরে ঢুকানো হলো। যে অপারেশন এক ঘণ্টাতেই হয়ে যাওয়ার কথা, তা হতে সময় নিলো দ্বিগুণ।

এরপর তাকে আবার নিবিড় পর্যবেক্ষণ কক্ষে নিয়ে যাওয়া হলো। তিনি আর জেগে উঠেন নি কখনো, এর দু সপ্তাহ পর তিনি মৃত্যুবরণ করেন।

BanglaBook.org

চিকিৎসকদের তদন্ত কমিটি চিকিৎসকদের কোন ভুল খুঁজে পেলেন না, কিন্তু রোগীর আত্মীয়স্বজনরা বলতে থাকলেন, যেহেতু তারা মাথাতে দুবার দুটো করা হয়েছে, প্রয়োজনের চেয়ে বেশি সময় তাকে অপারেশনে রাখা হয়েছে, সবমিলিয়ে তার শরীর পুরো ব্যাপারটি ঠিক মতোন নিতে পারে নি, ফলে তার মৃত্যু ঘটেছে। যদি এই ভুলটা না হতো, তিনি হয়তো বেঁচে থাকতেন। এরপর হাসপাতাল কর্তৃপক্ষ তাদেরকে ক্ষতিপূরণ দিলেন, সেই চিকিৎসককে এই হাসপাতাল থেকে আজীবনের জন্যে বহিষ্কার করা হলো।

এই দুর্ঘটনার কথা অনেক পরে নার্সরা সবাইকে বলে দিয়েছিলেন। এই হাসপাতালের পুরো ব্যবস্থাপনা এতোটাই নড়বড়ে ছিল, এটি সে তুলনায় খুবই সামান্য একটি ঘটনা। এতি ঠিক, অন্যান্য প্রতিষ্ঠানের চেয়ে হাসপাতাল অনেক বেশি বিপদজনক কাজ করে থাকে। এমন কোন প্রতিষ্ঠান নেই যেখানে প্রাতিষ্ঠানিক অভ্যাসের চর্চা নেই। এমনভাবে প্রতিষ্ঠানগুলো তৈরি করা হয়, যাতে তারা কোন প্রকার চিন্তাভাবনা ছাড়াই সব কাজে অংশ নিতে পারেন।

কিন্তু মাঝেমাঝে ধ্বংসাত্মক অভ্যাস কোন কোন নেতার দ্বারা কেউকেউ প্রভাবিত হয়ে করতে পারে, যা ভাল অভ্যাসকে হটিয়ে দেয়। তখন সেই খারাপ অভ্যাসের কারণে ভাল অভ্যাস আর জায়গা পায় না।

২

অর্থনৈতিক পরিবর্তনের যুগান্তকারী তত্ত্ব, বইটি যখন ১৯৮২ সালে প্রকাশিত হয়, তখন খুব কম মানুষ এই বইটি সম্পর্কে জানতো। বইটির প্রথম লাইনটি অনেকটা এমন ছিল এই বইটিতে আমরা এমন কিছু তত্ত্ব নিয়ে কথা বলবো, যা নতুন করে ব্যবসায়িক চিন্তা করতে আমাদের সহায়তা করবে, বাজার ব্যবস্থা নিয়ে নতুন করে ভাবাবে। সব শ্রেণীর মানুষের জন্যে বইটি। রিচার্ড নেলসন এবং সিডনি উইন্টার তাদের জ্ঞানের জন্যে বিখ্যাত, এমনকি তাদের অনেক কথা পি এইচ ডি ধারী মানুষজনও সহজে বুঝতে পারে না।

ব্যবসায়িক নতুন ধরণের চিন্তাধারা এবং প্রাতিষ্ঠানিক চিন্তাভাবনা নিয়ে লেখা এই বইটি সবার মধ্যে দারুণ সাড়া ফেলেছিল। চারদিকে এই বইটি নিয়ে অনেক কথা বলাবলি হতে থাকলো। অর্থনীতির বিভিন্ন শিক্ষকরা তাদের সহকর্মী এবং ছাত্রছাত্রীদের এই বই সম্পর্কে অনেক কথা বলেছেন, যাদের মধ্যে অনেকেই পরবর্তী বিভিন্ন প্রতিষ্ঠানের নির্বাহী কর্মকর্তাও রয়েছে।

নেলসন এবং উইন্টার তাদের জীবনের বেশিরভাগ সময় কাটিয়েছেন কীভাবে বিভিন্ন প্রতিষ্ঠান গ্রাহকদের তথ্য উপাত্ত নিয়ে কাজ করতে পারে। তারা একবার লিখেছিলেন : গ্রাহকদের মনঃ বুঝতে পারা একটি প্রতিষ্ঠানের অন্যতম

BanglaBook.org

প্রধান দায়িত্ব, এটি গ্রাহকদের দৈনন্দিন চাহিদার তথ্যের চেয়েও বেশি গুরুত্বপূর্ণ।

অথবা, এমন ভাবেও বিষয়টি ভাবা যেতে পারে, একটি প্রতিষ্ঠান গ্রাহকের প্রাত্যহিক চিন্তাভাবনা শুধু লক্ষ্য রাখবে না, কীভাবে আপনা আপনি সে গ্রাহক সিদ্ধান্ত নিয়ে তাদের পণ্য ব্যবহার করবে, সেদিকেও লক্ষ্য রাখতে হবে। প্রতিষ্ঠানগুলো শুধুমাত্র তাদের গ্রাহকদের দীর্ঘমেয়াদী অভ্যাসের দিকে নজর দেয় না, এর পাশাপাশি তাদের কর্মচারীদের অভ্যাসের দিকেও নজর দিয়ে থাকে। এই অভ্যাসই তাদের সকল কাজকর্মকে পরিচালিত করে থাকে।

উদাহরণস্বরূপ বলা যায়, একটি কাপড় বানানোর প্রতিষ্ঠান এ বছর তাদের প্রতিষ্ঠানে লাল রঙের জামাকাপড় বানানোর দিকে বেশি নজর দিলো। কিন্তু দেখা গেলো, তাদের এই সিদ্ধান্ত নিয়ে সারা অনলাইন জগতে হাসিতামাশা হচ্ছে। কিংবা অন্য আরেক উচ্চপদস্থ কর্মকর্তা বললেন, এবার তারা ম্যাজেন্টা রঙ নিয়ে কাজ করবে, কারণ তিনি প্যারিসে দেখেছেন, এবছর এ রঙ অনেক বেশি গ্রাহককে আকৃষ্ট করছে। এসব সিদ্ধান্তের কোন নির্দিষ্ট যুক্তি নেই। অনেকের সিদ্ধান্ত, পর্যবেক্ষণের ফলে প্রতিষ্ঠান এমন সিদ্ধান্ত সাধারণত নিয়ে থাকে।

এসব প্রতিষ্ঠানের এমন 'অভ্যাস' বা 'রুটিন' একটি প্রতিষ্ঠান চালানোর ক্ষেত্রে খুবই প্রয়োজন, যেমনটা নেলসন এবং উইন্টার আমাদের জানিয়েছিলেন। রুটিন পারে আরো শত শত অলিখিত কাজ সহজেই সমাধান করতে। রুটিন পারে প্রতিষ্ঠানের কর্মকর্তা বা কর্মচারীদের নতুন অভিজ্ঞতা নিতে উৎসাহী করতে, কোন রকম চিন্তাভাবনা ছাড়াই। রুটিন আরো যেভাবে সাহায্য করে তা হলো, সহজেই কোন প্রতিষ্ঠানের সকল তথ্য একবারে রেখে করে ফেলা, যাতে কোন বড় কর্তা আসলে তা দেখাতে গিয়ে কোন সমস্যা যাতে না হয়। রুটিন পারে যেকোন বিব্রতকর পরিস্থিতি সহজেই সামলে নিতে, যেমন কয়েক বছর আগে মেক্সিকো এবং লস এঞ্জেলেসে যে ভূমিকম্প হয়েছিল, তার ফলে যে ক্ষয়ক্ষতি হয়েছে, তা থেকে রক্ষা করতে এসব রক্ষাকারী বাহিনীর সহায়তা ছাড়া একদমই সম্ভব হতো না।

কিন্তু রুটিনের সবচেয়ে বড় সুবিধা হচ্ছে, এটি শুধুমাত্র একটি মানুষের ব্যক্তিগত পরিবর্তনই আনে না, পাশাপাশি একটি প্রতিষ্ঠানের অনেক পরিবর্তনে সহায়তা করে থাকে।

অনেক অর্থনীতিবিদ একবাক্যে স্বীকার করেছেন, বেশিরভাগ প্রতিষ্ঠান যে দিকটির দিকে সবসময় লক্ষ্য রাখে তা হলোঃ যেকোন উপায়ে হোক, আরো বেশি অর্থ উপার্জন করা। কিন্তু নেলসন এবং উইন্টার গবেষণা করে দেখেছেন

BanglaBook.org

যে, বাস্তবজীবনে এছাড়াও আরো বেশি কিছু লাগে। প্রতিষ্ঠানগুলোতে দেখা গিয়েছে একেকজন কর্মকর্তা পরস্পরের সাথে সাপেনেউলে সম্পর্ক, তারা একে অপর থেকে কী করে নিজের কর্তৃত্ব বেশি নিবে, তা নিয়ে ব্যস্ত। তারা বেশিরভাগ সময়ে চৌর্যবৃত্তে নিজেদের সময় নষ্ট করে থাকে। তারা একসাথে একটি দলে কাজ না করে সকলে আলাদাভাবে চিন্তাভাবনা করে।

প্রতিষ্ঠানগুলো যেনো একটি পরিবার না, তারা যেনো যুদ্ধমাঠে আছে।

এসব যুদ্ধাবস্থা ছাড়াও কিছু প্রতিষ্ঠান আজো আছে, যারা নিজেদের কাজ ঠিক করে যাচ্ছে, তারা একটি নির্দিষ্ট রুটিনের ভিতর নিজেদের রাখতে পারছে, ফলে দিনশেষে মুনাফার ভাগীদার তারা হতে পারছে।

প্রতিষ্ঠানের ক্ষেত্রে যে অভ্যাসটাই আমাদের চোখে বেশি পরে তুমি যদি তোমার প্রতিষ্ঠানের জন্যে ঠিক মতো কাজ করতে পারো, তবে দিনশেষে তুমি আরো বেশি আয় করতে পারবে, ফলে প্রতিষ্ঠানের পাশাপাশি তোমার অর্থনৈতিক উন্নতি হবে। উদাহরণস্বরূপ একজন বিক্রেতাকর্মী জানেন, কী করে তার গ্রাহকদের কাছে পণ্য বেশি বেশি বিক্রি করতে হবে,যার ফলে সে বোনাস পাবে। অপরদিকে সে এ-ও জানে, যদি সে বেশি ছাড়ে সব পণ্য বিক্রির জন্যে ছেড়ে দেয়, তবে প্রতিষ্ঠানটির দেউলিয়া হওয়ার সম্ভাবনা অনেক বেশি। আর তাই এমন একটি রুটিন হয় প্রতিষ্ঠানটি এমন একটি ছাড়ে জানুয়ারি মাসে বিক্রি করা শুরু করে, যার ফলে ডিসেম্বর মাসে তাদের মুনাফা থেকে যায়।

অথবা সেই বিক্রেতা কর্মীকে গ্রাহকদের কাছ থেকে দূরে রাখতে হবে, যার ফোনকলে উল্টো গ্রাহক হারায় প্রতিষ্ঠান। যা একজন বিক্রেতা নিজের জন্যে ভাল মনে করছে, আদতে দেখা যায় তা প্রতিষ্ঠানের জন্যে খারাপ বয়ে আনে। উচ্চাকাঙ্ক্ষী হওয়া ভাল, কিন্তু তা প্রতিষ্ঠানের ভালোর দিকটি দেখে করা উচিৎ। নিজের প্রতিদ্বন্দ্বীকে হারাতে চাইলে, নিজের কাজের চেয়েও আরো বেশি সময় তাতে দিতে হবে।

BanglaBook.org

রুটিন আপনাকে নতুনভাবে তৈরি করবে

এইসব ব্যাপার নিয়ে নেলসন এবং উইন্টার অনেক আগেই লিখেছেন, একটি প্রতিষ্ঠানের উন্নতির ক্ষেত্রে রুটিন অনেক গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে থাকে। রুটিনের ভিতর যদি একটি প্রতিষ্ঠান না আসতে পারে, তবে সে প্রতিষ্ঠান উন্নতি করতে পারবে না।

বেশিরভাগ সময়, রুটিন আর এইসব যুদ্ধাবস্থা ভালভাবে কাজ করতে থাকে। কিন্তু যদি রুটিন, বিশেষ করে প্রাতিষ্ঠানিক রুটিন ঠিকভাবে কাজ না করে, তবে উন্নতি পাওয়া যায় না।

মাঝেমাঝে প্রতিযোগিতাপূর্ণ কাজকর্ম যথেষ্ট নয়। মাঝেমাঝে শান্তিপূর্ণ অবস্থানে থেকেও গৃহযুদ্ধ শুরু হতে পারে।

*****

আপনার অফিসের টেবিলের কোন এক জায়গায় একটি খাতা হয়তো আছে, যেখানে চাকরির প্রথম দিন অফিসে কী করতে হবে, কী করতে হবে না,তা নিয়ে বলা হয়েছিল। আপনার ছুটি কয়দিন, বীমা করতে চাইলে কীভাবে করতে পারবেন, এবং প্রতিষ্ঠানের আর সব নিয়ম কানুন এতে ছিল।

এখন চিন্তা করুন, নতুন একজন সহকর্মী আপনার সাথে কাজ করতে এসেছেন, কর্মক্ষেত্রে কী করে সফল হতে পারবে, এই প্রশ্নের জবাব আপনি তাকে কীভাবে দিবেন? আপনার কথাগুলো নিশ্চয়, ঐ খাতাতে কী লেখা ছিল, তেমন হবে না। বরঞ্চ, আপনি কী করে এই প্রতিষ্ঠানে টিকে আছেন, সেই গল্পই নিশ্চয় আপনি তাকে বলবেন। আপনি যদি কোন্ ভাবে আপনার প্রতিদিনকার কর্মতালিকা, কী করে গ্রাহকের সাথে আলাপ সারেন, সবকিছু তাকে দেখাতে পারেন, যা এই প্রতিষ্ঠানে চলার চালিকাশক্তি, তবেই তা সেই সহকর্মীর কাজে দিবে।

নেলসন এবং উইন্টারের রুটিন বা কর্মপদ্ধতি আর সকল প্রতিষ্ঠানের জন্যে মেনে চলা একটু কঠিন। একটি ফ্যাশন ডিজাইনের প্রতিষ্ঠান কীভাবে পরিচালিত হবে, তার দিকনির্দেশনায় দেখা যাচ্ছে, বলা হয়েছে কল্পনাশক্তি এবং কাজ শুরু করার স্পৃহা। কিন্তু এতটুকুনই যথেষ্ট নয়। কী আমাদের সাফল্য এবং ব্যর্থতার ক্ষেত্রে পার্থক্য তৈরি করে দেয়? গ্রাহকের কাছ থেকে অর্ডার সংগ্রহ করা, সেই মোতাবেক কাজ করা, নির্দিষ্ট সময়ের ভিতর গুণগতপূর্ণ কাজ গ্রাহককে বুঝিয়ে দেয়া। ডিজাইন শুরু করে, বাজারজাতকরণ, পুরো প্রক্রিয়া এর মধ্যে রয়েছে, যদি একটিও ঠিকমতন কাজ না করে, তবে সবকিছু ভণ্ডুল হয়ে যাবে।

এবং নতুন কোন ফ্যাশন ডিজাইন ঠিকমতন রুটিন মেনে কাজ করেন? প্রতিযোগিতাপূর্ণ মনোভাব এখানে খুবই জুরুরি, কারণ, এর ফলে আপনার কাজে স্পৃহা আসবে।

BanglaBook.org

হয়তো অনেকের কাছে মনে হবে, নেলসন এবং উইন্টার খুবই রসকষ ছাড়া একটি বই লিখে ফেলেছেন। কিন্তু এই বই যে আমাদের অনেক কিছু বুঝতে সাহায্য করছে, তাও আমাদের মাথাতে রাখতে হবে।

আরো বিস্তারিত ভাবে বলতে গেলে, আমরা দেখতে পারি, নেলসন এবং উইন্টারের বই আমাদের কাছে ব্যাখ্যা করে, কীভাবে রোড হাসপাতালের পুরো কার্যক্রম ভেঙ্গে পড়েছে। দেখা যাচ্ছে, নার্স এবং চিকিৎসক তাদের মধ্যে একটি নিরাপদ দূরত্ব বজায় রেখে কাজ করে যাচ্ছেন, যা এক অর্থে গৃহযুদ্ধের রূপ ধারণ করছে। প্রতিযোগিতাপূর্ণ অবস্থান তখনি প্রয়োজন, যখন আসলেই সেটি মানুষের জীবনে কাজে দিবে। এ ধরণের প্রতিযোগিতাপূর্ণ অবস্থান উল্টো ভাল অবস্থান থেকে মানুষকে আরো খারাপ অবস্থানে টেনে নিয়ে যায়।

যে বিব্রতকর অবস্থা রোড হাসপাতালে তৈরি হয়েছে, তা কেবলমাত্র নার্সদের কর্মবিরতিতে গিয়ে ঠেকেছে। নার্সদেরকেই হাসপাতালের সকল কাজ করতে হচ্ছিলো। তারা রোগীর ভর্তি থেকে নিয়ে তাকে ওষুধ খাওয়ানো পর্যন্ত, সকল কাজ তাকেই করতে হচ্ছিলো। চিকিৎসকরা নার্সদের নাম পর্যন্ত জানতেন না। "তারা শুধুমাত্র নামমাত্র এই হাসপাতালে আছেন," চিকিৎসক সম্পর্কে একজন নার্স আমায় জানালেন। "আমরাই সকল রোগীকে মৃত্যু থেকে আবার ফিরিয়ে এনে সুস্থ করে তুলি।"

পুরো পরিস্থিতির জন্যে নার্স এবং চিকিৎসকদের এই মুখোমুখি অবস্থান দায়ী। যার ফলপ্রসূতে আমরা দেখতে পেলাম, ৬৮ বছর বয়সী একজন রোগীর মাথার অপারেশনে এমন ভুল বুঝাবুঝি হয়েছিল।

কেউকেউ নার্স এবং চিকিৎসকের মধ্যে সমঝোতাতে আসার কথা বলছেন। তাছাড়া তাদের বেতন বৃদ্ধি করে, আরো সুযোগসুবিধা বৃদ্ধি করে পুরো পরিস্থিতি নিয়ন্ত্রণের আহ্বান জানাচ্ছেন।

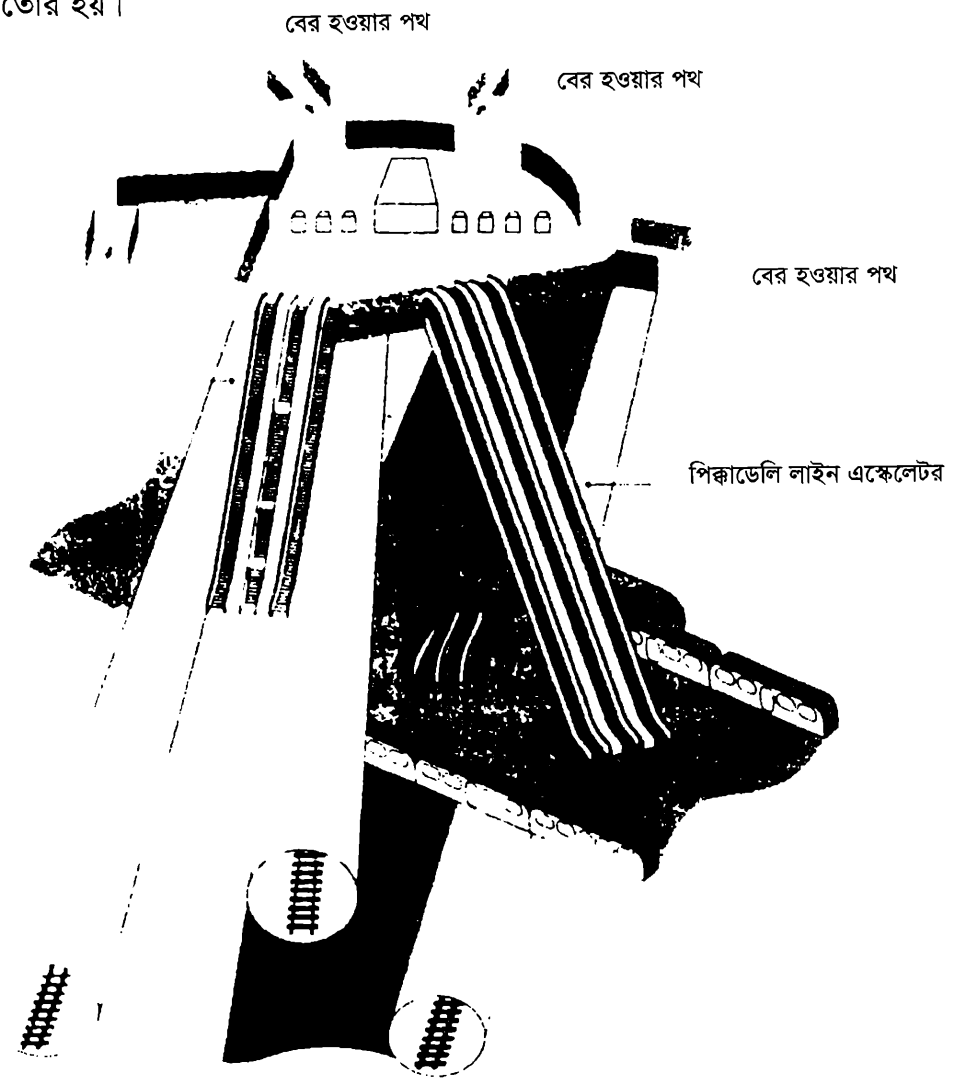
হয়তো এটি একটি ভাল উদ্দ্যোগ। কিন্তু এতটুকুই যথেষ্ট নয়। অনেক বড় প্রতিষ্ঠান শুধুমাত্র সুন্দর গুছিয়ে কাজের জন্যেই আজকের অবস্থানে এসেছে না। প্রতিষ্ঠানে নিয়ন্ত্রণ আনার ক্ষেত্রে নেতাদের দরকার হয়েছে রুটিনে চলে আসা, এবং তার ফলে তার প্রতিষ্ঠান একটি সুষ্ঠু অবস্থানে আসতে পেরেছে। ফলে প্রতিষ্ঠানের সাফল্য তখন হাতে এসে ধরা দেয়।

BanglaBook.org

৩

১৯৮৭ সালের এক সন্ধ্যাবেলা, ফিলিপ ব্রিকেল, ৪৩ বছরের এক ভদ্রলোক একটি সাবওয়ে ট্রেনের টিকেট সংগ্রহের জন্যে দাঁড়িয়েছেন। কিন্তু হঠাৎ তার সামনের কম্পিউটার থেকে জানালো হলো, সামনের এস্কেলেটরে আগুন লেগেছে।

কিংস ক্রসের এই সাবওয়ে প্রায় একবছরের পুরাতন। এই স্টেশনের এস্কেলেটর তার বয়স এবং আকারের জন্যে সারাদেশে বিখ্যাত। সেই সময়ের অত্যাধুনিক সব যন্ত্রপাতি দিয়ে এটি বানানো হয়েছিল। প্রায় ৫০ লাখেরও বেশি মানুষ প্রতিদিন এই স্টেশন ব্যবহার করে ৬টি ভিন্ন লাইনের মাধ্যমে সারাদেশে ছড়িয়ে পরেন। প্রায় সন্ধ্যায়, এখানে মানুষের টিকেট কাটার সুবিশাল লাইন তৈরি হয়।



যেখানে আগুন লেগেছে, সেটি এই স্টেশনের একদম শুরুর দিকে। ব্রিকেল তাৎক্ষণিকভাবে সেখানে গেলেন, কোথায় আগুন লেগেছে, তা পরীক্ষা করতে।

আগুনটা কোথায় লেগেছে দেখে তিনি ফিরে আসলেন। এই নিয়ে তিনি আর বেশি চিন্তাভাবনা করেন নি। তিনি কাউকেই জানান নি যে আগুন লেগেছে বা

আগুন নির্বারন দলকেও ফোন দেন নি। আগুন নিয়ন্ত্রণের জন্যে আলাদা দল আছে, এবং তিনি ভাবছেন, তারাই সব কাজ করবে, তার কোন দায়িত্ব নেই। তার চেয়ে এই ভূতলে বেশি খুব কম মানুষ জানতো। কিন্তু তিনি আগুন যে লেগেছে, তা নিয়ে সবার মধ্যে কোন রূপ বিশৃঙ্খলা যাতে সৃষ্টি না হয়, তাই আস্তে আস্তে সব কাজ সেরে ফেলতে চাইলেন।

ভূতলে কী করে সব কাজ সমাধান করতে হবে, তা নিয়ে একটি বই আছে, যা কিনা খুব মানুষে দেখেছে, কিংবা বলা যায় কিছু অলিখিত নিয়ম এর মধ্যে রয়েছে। ভূতলে মোট চারটি দল সকল কাজ করে থাকে সিভিল ইঞ্জিনিয়ার, সঙ্কেত বাহক, বৈদ্যুতিক কর্মকর্তা এবং মেকানিক্যাল ইঞ্জিনিয়ার। তাদের সকলের মিলিত শক্তি নিয়ে কাজটি বছরের পর বছর হয়ে আসছে। প্রায় শতকরা ৯৯ ভাগ ট্রেন সঠিক সময়ে প্লাটফর্মে এসে পৌঁছায়, কারণ এর পিছনে প্রায় আরো শত শত মানুষ কাজ করে, যাদের কাজের ফলে এত সহজেই সকল কাজ সমাধান হয়ে থাকে। কিন্তু সব কাজ সঠিকভাবে সমাধান করার ক্ষেত্রে যেটি সবচেয়ে আগে প্রয়োজন, তা হলো, নিজেদের মধ্যে রুটিন মাফিক সকল কাজ করা। এই অভ্যাসগুলো তাদের নিজ নিজ বিভাগের উচ্চ পদস্থ কর্মকর্তাদের চাপের ফলে হয়ে থাকে। তারা তাদেরকে একটি রুটিনের ভিতর নিয়ে আসেন। আর ফলে আমরা দেখতে পেলাম ব্রিকেল আগুনের ব্যাপারে বেশি নাক গলায় নি। এটি কাজের ইখতিয়ারে পরে না। নিজের কাজের বাহিরে কোন কাজ তিনি করেন না।

"এমনকি সবচেয়ে গুরুতর পরিস্থিতির মধ্যেও, আমাদের বড় কর্মকর্তা বলেছেন, নিজের জায়গা থেকে অন্যের কাজের ভাগে হাত না দিতে," একজন তদন্ত কর্মকর্তা একবার লিখেছিলেন। "আর এই কারণে একজন ইঞ্জিনিয়ারের দায়িত্ব নয় আগুন নেভানো, তাদেরকে আগুন থেকে নিরাপদ রাখার কোন কিছু প্রশিক্ষণ দেয়া হয় নি, যাদের দায়িত্ব, তারা এ সম্পর্কে ভাল বলতে পারবে।"

আর তাই ব্রিকেল আগুন নেভানোর ব্যাপারে কাউকে কিছুই জানায় নি। অন্যভাবে বলতে গেলে, এটি হয়তো তার কাছে অত গুরুত্বপূর্ণ কোন বিষয় নয়। এই পরিস্থিতি আস্তে আস্তে হয়তো বড় হতে পারে, কিংবা বিপদসংকেত যথাযথ কর্তৃপক্ষের কাছে গিয়েছে।

১৫ মিনিট পর ব্রিকেল তার টেবিলে এসে বসলেন, আরো একজন যাত্রী এসে তাকে জানালেন, তিনি আগুনের ধোঁয়া দেখতে পেয়েছেন, যা এস্কেলেটর থেকে বের হচ্ছিলো। ক্রিস্টোফার হায়েজ, যিনি নিরাপত্তা বিভাগে আছেন, যার দৃষ্টিতে আনার চেষ্টা করলেন। এরপর আরো একজন যাত্রীর চোখে এই ধোঁয়ার ফলকা চোখে পরলো, এবং তিনি চিৎকার করে সকলকে সর্তক করতে থাকলেন। একজন পুলিশও ইতোমধ্যে এই ধোঁয়ার আবরণ দেখতে পেলেন।

BanglaBook.org

কিন্তু এতকিছুর মধ্যেও হায়েজ কোন অগ্নিনির্বারন দলকে ফোন দেন নি। তিনি নিজ চোখে এটি দেখেন নি, আর তাই তিনি পরবর্তী ধাপে যান নি। যে পুলিশ ধোঁয়া দেখলেন, তিনি তার প্রধান অফিসে যোগাযোগের চেষ্টা করতে থাকলেন। ভূতলে ঠিকমতো কথা যাচ্ছিলো না, তাই তিনি সিঁড়ি বেয়ে উপরে এসে অগ্নি নির্বারক দলকে ফোন দিলেন। ৭.৩৬ মিনিট, ব্রিকেল প্রায় ২২ মিনিট পর এবার অগ্নি নির্বারক দলকে ফোন দিয়ে জানালেন, 'এখানে অল্প আগুন লেগেছে, কিংস ক্রসে। "রেডিওর মাধ্যমে আর সকলের সাথে তখন যোগাযোগ করা হচ্ছিলো। তারা সবাই রাতের খাবারের জন্যে প্রস্তুতি নিচ্ছিলেন কিন্তু তখনি তাদেরকে নিচের টানেলে যাওয়ার জন্যে বলা হলো।"

কয়েক মিনিটের মধ্যে হয়তো অনেকে মারা যেতে পারতো।

*****

৭.৩৬ মিনিট। একজন ভূতলের কর্মচারী এস্কেলেটর দিয়ে নিচে নামছিলেন, আর আরেকজন অন্য পথে মানুষজনকে বাহিরে নিয়ে যাচ্ছিলেন। নতুন ট্রেন আর কিছুক্ষণের মধ্যে হয়তো স্টেশনে এসে পৌঁছাবে। প্লাটফর্মের বাহিরে অনেকগুলো গাড়ি এসে জড়ো হয়েছে।

হায়েস, এস্কেলেটরের বৈদ্যুতিক যন্ত্র যেখানে রাখা হয়, সেখানে পৌঁছে গেলেন। এই রুমের একটা জায়গায় এক একটি বোতাম আছে, যার ফলে আগুন প্রতিরোধ হবে সহজে। এটি মাত্র কয়েক বছর আগে লাগানো হয়েছে, অন্য আরেকটি স্টেশনের আগুনের ফলে ক্ষয়ক্ষতি হয়েছিল, তা দেখে সতর্কতা হিসেবে এটি লাগানো হয়েছে। অনেকগুলো পত্রিকা বলেছে, ভূতলে ট্রেনের স্টেশন আগুন নেভানোর ক্ষেত্রে এখনো খুব ভাল অবস্থানে নেই। তাদেরকে যথাযথভাবে প্রশিক্ষণ দেয়া এখন সময়ের দাবি। ট্রেন স্টেশনের নিরাপত্তা বাড়ানোর ক্ষেত্রে যাতে পদক্ষেপ নেওয়া হয়, সেজন্যে দুবছর আগে অগ্নি নির্বারক দল থেকে ট্রেনের মহা পরিচালক বরাবর চিঠি দেয়া হয়েছিল।

"আমি এ সম্পর্কে ওয়াকিবহাল আছি," চিঠিতে লেখা ছিল, "আমি আপনাদের সতর্ক করে বলতে চাই, আপনাদের স্টেশনে যেকোন প্রকার অগ্নিকান্ডে আমাদের অগ্নি নির্বারক দলকে স্মরণ করবেন, আমরা মানুষের জীবন বাঁচাতে সাহায্য করে থাকি।"

কিন্তু, দুঃখজনক হলেও সত্য, স্টেশনের নিরাপত্তার প্রধান সে চিঠির দেখা কোনদিন পান নি, কারণ ভূতলের রাজনীতি তাকে সে চিঠি আর কোনদিন দেখতে দেয় নি। ভূতলের কেউ জানতো না, আগুন লাগলে কী করে তা বন্ধ

BanglaBook.org

করতে হবে, কারণ এটি অন্য কেউ নিয়ন্ত্রণ করতেন। হায়েস ভুলেই গিয়েছিলেন, এখানে অগ্নি নির্বারকের ব্যবস্থা রয়েছে। এখানে সবাই অনেক কিছু জানে, কিন্তু বাহির থেকে যে কিছু তারা শিখবে, সে ব্যবস্থা এখানে ছিল না। হায়েস না বুঝেই যেই যন্ত্র চালু করে ফেললেন।

যখন তিনি এই ঘরে প্রবেশ করছিলেন, তখন এখানে অত্যাধিক গরম ছিল। আগুন প্রায় নিয়ন্ত্রণের বাহিরে চলে যাচ্ছিলো। এখন আর তার সাথে যুদ্ধ করে পারা সম্ভবপর নয়। এখানে অজগ্র মানুষ ট্রেনের অপেক্ষায় দাঁড়িয়ে আছেন, কেউকেউ টিকেট কাটার জন্যে দাঁড়িয়ে আছেন। হায়েস একজন পুলিশকে দেখতে পেলেন।

"আমাদের ট্রেনটাকে থামাতে হবে, এবং এখান থেকে সকলকে বের করে দিতে হবে," হায়েস পুলিশকে জানালেন। "আগুন নিয়ন্ত্রণের বাহিরে চলে গিয়েছে। এখন তা চারদিকে ছড়িয়ে পরছে।"

৭.৪২ মিনিট। আগুন লাগার প্রায় আধ ঘণ্টা পর এই প্রথম একজন অগ্নি নির্বারক কর্মী এখানে এসে পৌঁছলেন। তিনি দেখলেন, স্টেশনের ছাদ ধোঁয়াতে আচ্ছন্ন, এস্কেলেটর থেকে আগুন ছড়িয়ে পরছে। পোড়া গন্ধ চারদিকে ছড়িয়ে পরছে, সবাই বুঝতে পারছে, কিছু একটা গোলমাল হয়েছে। তারা সকলে বের হবার রাস্তায় ছোটাছুটি শুরু করলেন, আর অগ্নি নির্বারক মানুষটা গ্রোতের বিপরীতে তখনো হাঁটছেন।

আগুন ছড়িয়ে পরছে। এস্কেলেটর পুড়ছে। দেয়ালে ধোঁয়া লাগছে, দেয়ালে ঝুলানো কাঠের ফ্রেমের ছবিগুলোতে আগুন লাগছে, কাঠ আগুনের হলকাকে আরো বাড়িয়ে দিচ্ছে। এই কাঠের ফ্রেম সরিয়ে ফেলার কথা বলেছিলেন একবার অগ্নি নির্বারক লোকেরা।

ছবিগুলো তিনি একদলকে বলেছিলেন সরিয়ে ফেলতে। কিন্তু তারা এই দায়িত্বে ছিলেন না। ফলে আর এই কাজটি করা হয় নি।

যখন ছবিগুলো সরিয়ে ফেলার দায়িত্ব যাদের, তাদেরকে এটি বলা হয়েছিল, তারা তা উপেক্ষা করেছিলেন।

আগুনের ধোঁয়া চারপাশের পরিবেশ বেশ গরম বানিয়ে ফেলছিলো। যেহেতু নতুন ট্রেনটি স্টেশনে এসে হাজির হচ্ছে, সেই ট্রেনের মানুষদের অক্সিজেনের যা প্রয়োজন হবে, তা এখানে ছিল না।

৭.৪৩ মিনিট। নতুন ট্রেনটি এসে হাজির হয়েছে। মার্ক সিলভার, একজন অগ্নিনির্বারক কর্মী, এই প্রথম কোন অগ্নি নির্বারক কর্মী এসে হাজির হলো। তিনি এসে দেখলেন, আগুন চারদিকে ছড়িয়ে পরছে। সব মানুষজন বের হওয়ার পথে যাচ্ছিলেন, আর তিনি ভিতরে প্রবেশ করলেন।

BanglaBook.org

আগুন ছড়িয়ে পরছে। এস্কেলেটর থেকে স্টেশনের ছাদেও আগুন ছড়িয়ে পরছে। কয়েকবছর আগে অগ্নিনির্বারকের কর্মকর্তারা এসব কাঠের ফ্রেম সরিয়ে ফেলতে বলেছিলেন। জবাবে, আরেকজন বলেছিলেন, এর বদলে কী দেয়া হবে এখানে?

ছবিগুলোর দায়িত্ব যাদের হাতে ছিল তাদেরকে বিষয়টি জানালো হয়েছিল। তিনি সবকিছু শুনলেন, কিন্তু কিছুই কাজের কাজ করেন নি।

পরবর্তীতে দেখা যায়, ছবি সরানোর কাজ আর ধরা হয় নি।

যেহেতু স্টেশনের ছাদে আগুনের ধোঁয়া চলে গিয়েছে, স্টেশনের চারদিকের ছবিগুলো আস্তে আস্তে উত্তপ্ত হতে শুরু করেছে। যেহেতু, নতুন ট্রেনটি স্টেশনে চলে এসেছে, বেলুন বিস্ফোরণের মতোন কিছু একটা হলেও অবাক হওয়ার কথা নয় কারো।

৭.৪৩ মিনিট। মার্ক সিলভার চলে গেলেন। তিনি জানেন, এখানে কিছু একটা গড়মিল হচ্ছে। বাতাস ভারি হয়ে আসছে, মানুষজন এখানে বেড়ে চলছে। চারদিকে ধোঁয়ার পরিমাণ বেড়েই চলছে। তিনি ট্রেনের ভিতর ঢুকতে চাইছেন, কিন্তু ভিতর থেকে তা বন্ধ ছিল। তিনি হয়তো হাতুড়ি দিয়ে ভেঙ্গে ভিতরে ঢুকতে পারেন, কিন্তু তা অবৈধ হবে। যখন ভিতর থেকে একবার দরজা বন্ধ হয়ে যায়, তা আর খোলা সম্ভব হয় না। ভিতরের সব যাত্রী ট্রেনের চালকের দরজা খুলে দেয়ার অপেক্ষায়। সবুজ বাতি জ্বলে উঠার পর ট্রেন আবার চলতে শুরু করলো। একজন মহিলা চিৎকার করতে থাকলো, "আমাকে ভিতরে ঢুকতে দাও!"

সিলভার স্টেশন থেকে চলে যেতে চাইলো, তিনি একজন পুলিশের সাথে কথা বলতে শুরু করলেন, এবং বললেন, সবাইকে যেনো বাহিরে বের হয়ে যেতে বলা হয়। অনেক মানুষ এখানে জড়ো হয়ে গিয়েছে। ধোঁয়ার তীব্র গন্ধ পাওয়া যাচ্ছে। তিনি অবশেষে এস্কেলেটরের মেইন সুইচ বন্ধ করতে সক্ষম হলেন। তিনি এই ধোঁয়া, গরমের ভিতর নিজেকে সেখানে নিয়ে এই কাজটি করতে পারলেন।

৭.৪৫ মিনিট। তীব্র বেগে একটি ট্রেন স্টেশনে এসে পৌঁছালো। অনেক বেশি দমকা গরম হাওয়া এসে ঝাঁপ্টে পরলো স্টেশনে। বাতাসের বেগে ভিতরের আগুন যেনো আরো বেশি বেগবান হলো। স্টেশনের ভিতরে থাকা সবধরনের দাহ্য পদার্থ যেনো আগুন লাগছে এখনি। যেনো আগুনে আরো ঘি ঢেলে দেয়া হলো। আগুনের গতি আরো বেড়ে যাচ্ছে আস্তে আস্তে। এই স্টেশনের ভিতরের তাপমাত্রা তখন ১৫০ ডিগ্রির চেয়েও বেশি ছিল। একজনের ভাষ্যমতে, তিনি যেনো আগুনের গোলা স্টেশনের ভিতর প্রবেশ করেছে, এমনটা মনে করছেন। কমপক্ষে ৫০জন মানুষ তখন স্টেশনে অবস্থান করছিলেন।

BanglaBook.org

শুধু স্টেশনের ভিতরেই তীব্র গরম অনুভব হচ্ছিলো না, স্টেশনের বাহিরেও সে আগুনের তাপ পাওয়া যাচ্ছিলো। একজন ভুক্তভোগী বলেন, "আমি আমার দু'হাত পাশাপাশি নিয়ে দেখলাম, মনে হচ্ছে, কোন গরম রড আমার স্পর্শ করেছিল।" যে পুলিশটি স্টেশনের ভিতরে গিয়েছিলেন, হাসপাতালের বিছানায় তিনি তার অভিজ্ঞতা এভাবে বলেছিলেন, "আগুন যেনো আমার সারাগায়ে লেগে গিয়েছিল। আমার হাত পুড়ে যেনো গলে গলে পরে যাচ্ছিলো।"

তিনি একমাত্র মানুষ ছিলেন, যাকে জীবিত অবস্থায় স্টেশন থেকে উদ্ধার করা হয়েছিল।

কিছুক্ষণের ভিতর প্রায় এক ডজন অগ্নিনির্বারক গাড়ি ট্রেন স্টেশনের সামনে এসে হাজির। তারা রাস্তার পানির লাইন থেকে পানি নিয়ে এই গাউন নেভানোর চেষ্টা করছিল, কারণ, ভূতলের নকশা যে কক্ষে ছিল, সে কক্ষ এখন বন্ধ এবং আগুনে তাও ধ্বংস হয়ে গিয়েছিল।

যখন রাত ১.৪৬ মিনিটে আগুন পুরোপুরি নিয়ন্ত্রণে আসলো, তখন দেখা গেলো ৩১ জন ইতোমধ্যে মারা গিয়েছেন এবং আরো ১২ জন আহত অবস্থায় উদ্ধার করা হয়েছে।

"কেন তারা আমায় এমন বীভৎস আগুনের ভিতর ফেলে দিলো?" ২১ বছর বয়সী একজন শিক্ষক পরদিন হাসপাতালের বিছানা থেকে জিজ্ঞাসা করেছিলেন। "আমি তাদের চিৎকার শুনে ছিলাম। তারা মারা যাচ্ছিলো। কেন কেউ তাদেরকে বাঁচাতে আসলো না?"

*****

এসব প্রশ্নের জবাবে লন্ডন ভূতল কর্তৃপক্ষ বলেছে :

টিকেট বিক্রেতার লোকজন শুধুমাত্র টিকেটের ব্যাপারে নজরদারী করে থাকে, তারা এছাড়া অন্য কোন বিষয়ে আগ্রহী হতে পারে না।

স্টেশনে যারা আছেন, তারা আগুন নিভানোর ব্যাপারে তেমন কিছুই জানেন না, কারণ তাদেরকে এ বিষয়ে কোন প্রকার প্রশিক্ষণ দেয়া হয় নি। এটি অন্য বিভাগের দায়িত্ব।

স্টেশনের নিরাপত্তার কাজে যারা নিয়োজিত আছেন, তাদের প্রধান এমন কোন চিঠি পান নি, যাতে উল্লেখ করা ছিল ছবির ফ্রেমগুলো অগ্নিকান্ডের জন্যে খুবই বিপদজনক, কারণ সে চিঠি অন্য একজনের কাছে গিয়েছিল।

কর্মচারীদের যেকোন বিপদজনক পরিস্থিতিতে অগ্নিনির্বারক দলের সাথে যোগাযোগের আদেশ দেয়া ছিল, কোন প্রকার হট্টগোল না করে।

অগ্নি নির্বারক দল তাদের নিজস্ব পানি ব্যবহার করেছিল, কারণ অন্য কর্তৃপক্ষ তাদেরকে সে কর্তৃপক্ষের পানি ব্যবহারের কোন প্রকার অনুমতি দেয় নি।

BanglaBook.org

এসব রুটিন বা অভ্যাস আমাদেরকে নতুন করে ভাবাতে সাহায্য করে। যেমন, যে টিকিট বিক্রি করবে, সে টিকিট ছাড়া অন্যদিকে খেয়াল করবে না। যাদের ময়লা পরিষ্কার করার দায়িত্ব, তারা শুধু ময়লা পরিষ্কার করে থাকবে, অন্যথায় স্টেশন অপরিষ্কার হয়ে যাবে। আর তাই যার যা কাজ, তাতেই যদি সে মনোযোগ দেয়, তাহলে ভাল ফল বয়ে আসবে। আসলেও এটি কাজে দিয়েছে। তারা নিজেদের কাজে মনোযোগ দিয়েছে, ফলে তাদের নিজ নিজ কাজে স্বচ্ছতা ছিল।

আর অগ্নিনির্বারকের নিজস্ব পানির ব্যবহার? সেটিও কয়েকবছর আগে অন্য আরেকটি স্টেশনে আগুন লাগার ফলে হয়েছে, তারা নিজেরা স্বয়ংসম্পূর্ণ হতে পারছে।

এসব রুটিন কোনটাই অযথা করা হয় নি। এসব রুটিনের অবশ্যই প্রয়োজন আছে। যখন বিশাল একটি স্টেশন সুষ্ঠুভাবে নিয়ন্ত্রণের প্রয়োজন হয়, তখন সকল দিক বিবেচনা করেই এসব রুটিন করা হয়। রোড হাসপাতালের মতোন ঠাণ্ডা স্নায়ুযুদ্ধ এখানে অনুপস্থিত। এখানে একটি বিভাগের সাথে অন্য বিভাগের কোন প্রকার ঝামেলা নেই।

তবুও ৩১ জন মানুষ মারা গিয়েছে।

লণ্ডন ভূতল ট্রেনের সবকিছুই ঠিক ছিল, কিন্তু তা আগুন লাগার আগ পর্যন্ত। এই দিক দিয়ে বিবেচনা করলে আমরা দেখতে পারি, কোন বিভাগই এসব মৃত্যুর জন্যে দায়ী নয়।

মাঝেমাঝে, সবকিছু বাদ দিয়ে, একটি ট্রেন স্টেশনে আমরা যে দিকটির দিকে সবচেয়ে বেশি লক্ষ্য করি, তা হলো, ট্রেন যাতে সঠিক সময়ে স্টেশনে পৌঁছতে পারে। কিন্তু মাঝেমাঝে অনাকাঙ্ক্ষিত ঘটনা সব হিসেবনিকেশ বদলে দেয়।

এখানে অবশ্যই একটি দ্বিমুখী ব্যাপার রয়েছে। কী করে একটি প্রতিষ্ঠান একই সাথে অভ্যাসের দ্বারা পরিচালিত হয়, আবার একই সাথে অনেক মানুষের জীবন তা হুমকির মধ্যে ফেলে দেয়? কী করে নার্স এবং চিকিৎসক একই সাথে কাজ করে কিন্তু যখন বিপদ আসে, উভয়ই তার ভুক্তভোগী হয়? কী করে একটি ট্রেন স্টেশন তাদের যাত্রীদের জীবনের নিরাপত্তা ছাড়াই এত সুন্দরভাবে পরিচালিত হতে পারে?

টনি ডানকি ঠিক একই প্রশ্নের উত্তর দিতে পেরেছিলেন, যখন ও'নীল অ্যালোকার প্রধান কর্তা হয়েছিলেন। ঠিক যেভাবে পুনরায় যেভাবে হাওয়ার্ড স্কাল্টজ যখন স্টারবাক্সে যোগ দিয়েছিলেন, সেভাবে। সব নেতাই বিপদের সময়টাকে সঠিকভাবে কাজে লাগাতে পেরেছিলেন। মানুষের জীবনে বিপদ

BanglaBook.org

মাঝেমাঝে আশীর্বাদ হয়ে আসে, মাঝেমাঝে তা আমাদেরকে আরো নতুন পন্থা বাতলে দেয়।

৪

৬৮ বছর বয়সী সেই বৃদ্ধ মানুষের ভুল চিকিৎসার পর, আবারো একই ঘটনা রোড হাসপাতালে অন্য আরেক চিকিৎসকের কারণে হয়েছিল। আবারো চিকিৎসক আরেকজন রোগীর মাথার অন্য পাশে অপারেশন করে ফেললেন। জাতীয় চিকিৎসা বিভাগ এজন্য এ হাসপাতালকে ৫০ হাজার ডলার জরিমানা করলো। ১৮ মাস পর আরেকজন চিকিৎসক এক বাচার মুখের যেপাশে চিকিৎসা প্রয়োজন, সেখানে না করে, অন্যপাশে অপারেশন করে ফেললেন। ৫মাস পর একজন রোগীর ভুল আঙ্গুলে অপারেশন করা হয়ে গেলো। ১০ মাস পর আরেক চিকিৎসক আবারো আরেক রোগীর মাথার ভুল পাশে অপারেশন করে ফেললেন। এসব ঘটনায় হাসপাতাল কর্তৃপক্ষকে ৪ লক্ষ ৫০ হাজার ডলার জরিমানা গুণতে হলো।

এমন না যে, শুধুমাত্র রোড হাসপাতালেই ভুল চিকিৎসা হয়ে থাকে, কিন্তু শিশুর মাড়ির ভুল চিকিৎসা করে তারা ব্যাপারটিকে আরো ঘোলাটে করে ফেললেন। বিভিন্ন পত্রপত্রিকা অনেক লেখালেখি করলো এই নিয়ে। টেলিভিশন সাংবাদিক দিয়ে হাসপাতাল প্রাঙ্গণ ভরে গেলো। দেশের সবাই এইসব দুর্ঘটনা নিয়ে খুবই উদ্বিগ্ন হয়ে পরলেন। "আমরা এ সমস্যা এড়িয়ে যেতে পারি না," প্রধানমন্ত্রী এক সাক্ষাৎকারে জানালেন। এত মানুষ দিয়ে হাসপাতাল প্রাঙ্গণ ভরে ফেলো, যার ফলে ঠিক মতোন চিকিৎসা কার্যক্রম ব্যাহত হতে থাকলো।

"যেনো একটি এখন একটি যুদ্ধের ময়দান," একজন নার্স আমায় জানালেন। "এখানে সাংবাদিকরা অনবরত বিভিন্ন চিকিৎসককে নানান বিব্রতকর প্রশ্নে জর্জরিত করে ফেলছেন। এক ছোট বাচ্চা পর্যন্ত আমাদেরকে জিজ্ঞেস করলেন, সে যদি এখানে ভর্তি হয়, তবে কী তারও ভুল চিকিৎসা হবে? সবকিছু নিয়ন্ত্রণের বাহিরে চলে যাচ্ছে।"

পরিস্থিতি আরো ঘোলাটে হয়েছে যখন বিভিন্ন মিডিয়া এসব ঘটনা বারংবার প্রসার করতে থাকলো। হাসপাতাল কর্তৃপক্ষ ভাবছে, তারা স্বাস্থ্যসেবা দিতে পুরোপুরি ব্যর্থ। সবাইক আক্রমণাত্বক সব কথা বলতে থাকলো।

চিকিৎসক মেরি রিচ ৬৮ বছর বয়সী মানুষটির ভুল চিকিৎসার পর এই হাসপাতালের নতুন প্রধান হিসেবে যোগদান করেছেন। তিনি পুরো পরিস্থিতি গভীরভাবে পর্যবেক্ষণ করছেন।

BanglaBook.org

কিন্তু এমন দুরাবস্থা সবসময় খারাপও নয় আবার। অনেক প্রতিষ্ঠান এতবার নিজেকে শোধরানোর সুযোগ পায়ও না।

"আমি এসব কিছুকে সুযোগ হিসেবে দেখছি," চিকিৎসক কুপার আমায় বললেন। "এমন অবস্থা যে হবে, তা হাসপাতালের অতীত ইতিহাস পর্যবেক্ষণ করলে আমরা বুঝতে পারবো। মাঝেমাঝে মানুষের জীবনে বড় ধরণের ঝড় বা ঝাঁকানির প্রয়োজন হয়, যাতে সে নিজেকে নতুন করে চিনতে পারে।"

একদিনের নোটিশে রোড হাসপাতাল তার আগের সকল কর্মকর্তা, চিকিৎসক, নার্স বদলে ফেলে আবার নতুন করে প্রশিক্ষণ দিয়ে নতুন চিকিৎসক, নার্স, কর্মকর্তা, কর্মচারী নিয়োগ দিলো। স্নায়ুবিজ্ঞানের প্রধান চিকিৎসক পদত্যাগ করলেন, এবং নতুন আরেকজনকে নিয়োগ দেয়া হলো। হাসপাতালের গোড়া থেকে শেষ পর্যন্ত আমূল পরিবর্তন আনা হলো। তারা অপারেশন কক্ষের কোণায় কোণায় ক্যামেরা রাখলো, যাতে সব কিছু যারা পর্যবেক্ষন করতে পারেন। যদি কোন রোগী বেশি বিপদজনক পরিস্থিতিতে চলে যান, তবে সাথে সাথে কর্মচারীরা তাদেরকে জানায়, সে ব্যবস্থাও করলেন।

এসব ব্যবস্থা আরো আগেই অনেকেই রোড হাসপাতালে নিয়ে আসতে বলেছিলেন, কিন্তু তারা সে কথায় কোন গুরুত্ব দেন নি। চিকিৎসক এবং নার্সরা চাইতেন না, আর কেউ যাতে তাদের কাজকর্ম দূর থেকে দেখুক, সে ব্যবস্থা থাকুক। কিন্তু এখন তা করা হয়েছে।

এক মুহূর্তে আমূল পরিবর্তন নিয়ে আসা হলো রোড হাসপাতালে।

অন্যান্য হাসপাতালও তাদের ভিতরের যা যা পরিবর্তন আনা প্রয়োজন, তা আস্তে আস্তে করে নিজেদের উন্নত করেছে। যেমনটা, আমরা রোড হাসপাতালের ক্ষেত্রে দেখলাম, সমস্যা তাদেরকে তাদের নিজেদের ভুল বুঝতে সাহায্য করলো। বেথ ইসরায়েল হাসপাতালেও একবার এমন ভয়াবহ সমস্যার সম্মুখীন হয়েছিল, এবং তা নিয়ে পত্রপত্রিকা অনেক লেখালেখি হয়েছিল, নার্স এবং চিকিৎসকদের অনেক প্রশ্নের সম্মুখীন হতে হয়েছিল। কেউকেউ তাদের হাসপাতাল বন্ধের কথা বলেছিল, যেহেতু সমস্যার সমাধান হচ্ছিলো না। এরপর হাসপাতাল, তাদের নিজেদের মধ্যকার সবার ভিতর পরিবর্তন নিয়ে আসে। 'রোগীর জীবনের মূল্য', এই মূল্যবোধ সকল চিকিৎসক, নার্স এবং অন্যান্য কর্মকর্তার ভিতর যখন চলে আসে, তখন মৃত্যুহার অনেক কমে আসে।

"প্রকাশ্যে নিজের ভুলের কথাটা শুনতে পাওয়াটা খুবই লজ্জার বিষয়," চিকিৎসক ডোনাল্ড মোরম্যান বললেন, তিনি এখন বেথ ইসরায়েল হাসপাতালের প্রধান হিসেবে কাজ করছেন, "২০ বছর আগে চিকিৎসকরা এভাবে চিন্তা করতেন না। কিন্তু যখন সবচেয়ে ভয়াবহ পরিস্থিতির সম্মুখীন আমরা হলাম,

BanglaBook.org

যখন সবচেয়ে বড় চিকিৎসককেও এই হাসপাতাল থেকে বহিষ্কার করা হলো, তখনি আসল ফল বের হয়ে আসতে শুরু করলো। চিকিৎসার নতুন সংস্কৃতি তখন থেকে শুরু হলো।"

*****

ভাল নেতারা বিব্রতকর অবস্থায় পরে তাদের প্রতিষ্ঠানকে আরো ভাল অবস্থানে নিয়ে যেতে পারেন। উদাহরণস্বরূপ আমরা যেমন, নাসার কথা বলতে পারি। তারা তাদের কর্মকর্তাদের জীবনের নিরাপত্তার ব্যাপারে অনেক কিছু করেও আশানুরূপ ফল পাচ্ছিলো না। কিন্তু ১৯৮৪ সালে যখন চ্যালেঞ্জার ধ্বংস হয়ে গেলো, তখন সব হিসেব পাল্টে গেলো। এরপর থেকে নাসা আরো বেশি কার্যকরী সিদ্ধান্ত নিতে শুরু করলো। বিমানের ককপিট নিয়ে তারা আরো কাজ শুরু করলো, বিমানের চালকেরা আরো বেশি করে নিজেদেরকে দক্ষ বানানো শুর করলেন। ১৯৭৭ সালের রানওয়ে সমস্যার কারণে প্রায় ৫৮৩ জন যখন মারা গেলো, বিমান ব্যবস্থাকে আরো ঢেলে সাজানো শুরু হলো। পাঁচ বছর পর দেখা গেলো নতুন রূপে বিমানের সুযোগ সুবিধা বাড়িয়ে ফেলা হয়েছে।

বলা যায়, মাঝেমাঝে নেতারা কঠিন পরিস্থিতির তৈরি করেন তাদের নিজের অবস্থানকে আরো শক্তিশালী করার জন্যে। যেমনটা কিংস স্টেশনে হয়েছিল। পাঁচ দিনের মধ্যে তদন্ত কমিটি তাদের তদন্তের ফলাফল দিলো। তদন্তে বেড়িয়ে এলো, সবাই জানতো অগ্নি ব্যবস্থাপনার আরো উন্নতি প্রয়োজন, কিন্তু কেউই আসলে তা নিয়ে কাজ করেন নি। অনেক বড় বড় প্রতিষ্ঠান ট্রেন স্টেশনে অগ্নি ব্যবস্থার উন্নতির জন্য বেশ ভাল প্রস্তাব দিয়েছিলেন। অন্যেরা স্টেশন প্রধানকে আরো ক্ষমতা দেয়ার কথা বলেছিলেন। কিন্তু কাজের কাজ কিছুই হয় নি।

ফেন্নেল যখন সবকিছু নতুন করে ঢেলে সাজাতে চাইলেন, তখন অনেকে তাকে নানা ভাবে বাধাবিপত্তির সম্মুখীন করে তোলে।

আর তাই তিনি এসব ব্যাপারে মিডিয়ার হস্তক্ষেপ চেয়েছিলেন।

তিনি সংবাদ সম্মেলন করে জানালেন, বিগত ৯১ দিন ধরে তিনি এমন ভয়ংকর দুর্ঘটনা নিয়ে সবাইকে সর্তক করতে চেয়েছেন, কিন্তু কেউ তার কথাতে কোন গুরুত্ব দেন নি। তিনি যখনি সাবওয়ে ব্যবহার করেছেন, ব্যক্তিগতভাবে তিনি নিরাপ্তাহীনতায় ভুগেছেন। তিনি ২০ জনের বেশি মানুষের সাক্ষাৎকার নিয়েছেন, যারা তার সাথে একমত ছিলেন। দুর্ঘটনার এক বছর পর প্রায় ২৫০ পাতার একটি প্রতিবেদন জমা দিলো। পৃষ্ঠার পর পৃষ্ঠা তিনি যা বুঝতে পারলেন, সেখানে বলা হয়েছে, প্রতিষ্ঠানটির দুর্নীতি বা কাজকর্মে অদক্ষ।

BanglaBook.org

এমন আচরণ পাওয়া অবাক হওয়ার মতোনই। সবাইকে চাকরীচ্যুত করা হলো। নতুন বিভিন্ন নিয়ম আরোপিত হলো, পুরোনো সব নিয়ম বাতিল ঘোষণা করা হলো। আজকেরদিনে এই স্টেশনের প্রধানের মূল দায়িত্ব হলো, প্রতিটি যাত্রীর সর্বোচ্চ নিরাপত্তা দেয়া এবং নূন্যতম নিরাপত্তার ঘাটতি হলে তার সমাধান বের করা। সবগুলো ট্রেন সঠিক সময়ে স্টেশনে চলে আসে। কিন্তু আগুন থেকে রক্ষা পেতে আসলে কার দায়িত্ব বেশি, তা নিয়ে না ভেবে, সবাই মিলে এই বিষয়টি নিয়ে কাজ করেছেন।

একই ব্যাপার যেকোন প্রতিষ্ঠান তাদের খারাপ সময়টাতে কাজে লাগাতে পারে। একটি প্রতিষ্ঠান খারাপভাবে পরিচালিত হতে পারে না, যদি না তাদের প্রধান তা বহাল রাখেন। অন্যদিকে একজন বুদ্ধিমান মালিক বুঝতে পারেন নিজের ভুলটা, এবং সেই ভুল থেকে শিক্ষা নিয়ে তিনি নিজের প্রতিষ্ঠানের জন্যে দারুণ কিছু সিদ্ধান্ত নিতে পারেন।

"আপনি কখনোই নিজের শক্তির ক্ষয় করবেন না বৃথা কাজে," রাহম এমানুয়েল বললেন, তিনি পরবর্তীতে ওবামা পরিষদের বেশ ভাল পদে ছিলেন। "সমস্যা আমাদের সেসব বিষয় নিয়ে ভাবায়, যা আগে আমরা কখনো ভাবি নি।" পরে দেখা যায় প্রায় ৭৮৭ বিলিয়ন ডলারের একটি আইন পাশ হয়। এছাড়া নিজেদের নিরাপত্তার বিষয়টি গুরুত্বের সাথে নিয়ে কংগ্রেস আরো কয়েকটি বিল পাশ করে। এটি তখনকার দিনে অন্যতম বড় একটি প্রস্তাবনা ছিল।

অনেকটা এমনটাই হয়েছে রোড হাসপাতালে তাদের একের পর এক দুর্ঘটনার পর। ২০০৯ সালে তাদের হাসপাতাল ঢেলে সাজানোর পর আর একটিও ভুল আর ধরা পরে নি। তারা সম্প্রীতি বেকোন পুরষ্কারে ভূষিত হয়েছে চিকিৎসা খাতে তাদের অসামান্য ভূমিকার কারণে।

রোড হাসপাতালে চিকিৎসক বা নার্স হিসেবে কাজ করার অভিজ্ঞতা এখন অন্যরকম।

২০১০ সালে নার্স এলিসন ওয়ার্ড তার নিয়মমাফিক অপারেশন থিয়েটারে পরীক্ষা করতে গিয়েছেন। এই হাসপাতালে তিনি এক বছর আগে সবচেয়ে তরুণ এবং অনভিজ্ঞ নার্স ছিলেন। অপারেশন শুরুর আগে নার্স এবং চিকিৎসক সবাই একত্রিত হোন। চিকিৎসক অপারেশনের সবকিছু একটি কাগজে লিখে দেন, যা ঐ কক্ষে লাগানো থাকে।

"আচ্ছা, আমরা এখন কাজ শুরু করবো," তিনি বললেন। "আপনাদের মধ্যে কারো কী কোন প্রশ্ন আছে, তা না হলে আমরা কাজ শুরু করতে পারি।"

BanglaBook.org

এই চিকিৎসকের অনেক বেশি অভিজ্ঞতা আছে, তিনি শতাধিকেরও বেশি অপারেশন করেছেন।

"চিকিৎসক," ২৭ বছর বয়সী একজন নার্স বললেন, "আমি সবাইকে মনে করিয়ে দিতে চাই আমাদের প্রথম ধাপ কাজের শেষে কিছুটা বিরতি নিয়ে আমরা দ্বিতীয় ধাপের কাজ শুরু করবো। আপনি এই কথাটি আমাদেরকে বলেন নি। আমি সবাইকে এখন এটি বলে আবার স্মরণ করিয়ে দিলাম।"

এটি ছিল এমন ধরণের একটা কথা, যা কয়েক বছর আগে বললে তার চাকরি চলে যেতে পারতো।

"অনেক ধন্যবাদ আপনাকে," চিকিৎসক প্রতিউত্তরে বললেন, "এরপর থেকে আমি এই কথাটি অবশ্যই বলতে ভুলবো না।"

"আচ্ছা," চিকিৎসক বললেন। "আমরা কাজ শুরু করি।"

"আমি জানি, এই হাসপাতাল অনেক বেশি খারাপ সময় পার করেছিল।" ওয়ার্ড আমায় বললেন। "কিন্তু এখন এখানের সব মানুষ অনেক বেশি সাহায্যপ্রবণ। আমরা এখন আগের চেয়ে বেশি সবকিছু উপলব্ধি করতে পারছি, আমাদের অনেক প্রশিক্ষণ দেয়া হয়েছে। এখন এখানে কাজ করে আমার নিজের অনেক বেশি ভাল লাগে।"

The Online Library of Bangla Books
BanglaBook.org

(৭)

যখন লক্ষ্যই জানে কী তুমি চাও, তোমার কাজে নামার আগেই যেভাবে বিজ্ঞাপন অভ্যাস অনুমান করে বা পরিবর্তন করে দেয় মানুষকে

১

এন্ড্রু পল তার টেবিলে কাজ করছেন। তিনি তথ্য বিশ্লেষণের কাজ করেন। সাধারণত তিনি এ ধরণের প্রশ্ন শুনে থাকেন :

"আপনি কী জানেন, আপনার কোন গ্রাহক গর্ভবতী হবে, যখন তারা কখনোই এটি আপনাকে জানাতে চাইবে না?"

পল তথ্য বিশ্লেষণ করেই তার সারাটা জীবন পার করে দিয়েছেন। জীবনের সবকিছু তিনি তথ্য দিয়ে বিশ্লেষণ করে ভাবতে তিনি পছন্দ করেন। তিনি নর্থ ডাকোটাতে জন্ম নিয়েছেন, এখানেই বড় হয়েছেন। তিনি তথ্য বিষয়ক গবেষণায় উচ্চতর ডিগ্রি নিয়েছিলেন। যেখানে তার বেশিরভাগ বন্ধুবান্ধবী অর্থনীতির বিভিন্ন অধ্যক্ষ উপাধ্যক্ষ হয়েছেন, সেখানে তিনি নিজের জন্যে এ পথ বেছে নিয়েছিলেন। তিনি সারাটা জীবন বিশ্বাস করেছেন, তথ্য উপাত্ত বিশ্লেষণ করে একটা মানুষের আচার আচরণ সম্পর্কে সমক্ষ ধারণা লাভ করা সম্ভব। তিনি নিজেকেও অনেক সময় পরীক্ষার বস্তুতে পরিণত করেছেন। তিনি একবার একটা পার্টির আয়োজন করেন, যেখানে সকলকে দাওয়াত দিয়ে এনে তিনি সবার বিভিন্ন তথ্য উপাত্ত এক করেছিলেন। তিনি বিশ্লেষণ করে বের করেছিলেন, ঠিক কী পরিমাণ বিয়ার খেলে তিনি একজন মহিলার সাথে একই টেবিলে স্বাভাবিক ভাবে কাজ করতে পারবেন। কিন্তু এতটা বোকাও তিনি নন। (সেই পরীক্ষার ফলাফল আজো অনেকের কাছে অজানা)

তিনি জানেন, তার কিছু কাজ শিশুসুলভ, কিন্তু তিনি জানেন, প্রাতিষ্ঠানিক জীবনে আমেরিকানদের তথ্য উপাত্ত ব্যবহার করে তিনি কতটা লাভবান হতে

BanglaBook.org

পারবেন। তিনি যখন তার স্নাতকোত্তর ডিগ্রি লাভ করেন, তিনি জানতে পারেন, হলমার্ক তাদের কার্ড বিক্রির জন্যে লোক নিবে, তখন তিনি সেখানে কাজ করা শুরু করেন। তিনি হিসেব কষতে থাকেন, হাতি না পাণ্ডা, কোন কার্ডটি বেশি বিক্রি হবে, বা দাদীর জন্যে কোন রঙের কার্ড বেশি কার্যকরী, লাল না নীল রঙ?

৬ বছর পর, তিনি বুঝতে পারলেন, তথ্যের বিশ্লেষণের সাথে সংখ্যার একটি ভূমিকা আছে। উদ্দেশ্য, কীভাবে সফল করতে হবে তার জন্যে তিনি অজগ্র তথ্য সংগ্রহ করতে থাকলেন। প্রতিবছর অজগ্র দোকান বা প্রতিষ্ঠান তাদের কাছে অনেক তথ্য নিয়ে হাজির হয়, যা বিশ্লেষণ করে তারা বুঝতে পারেন, আসলে কোন পণ্য এখন বাজারে বেশি চলবে। তাদের মধ্যের বেশিরভাগের কোন ধারণাই নেই আসলে কাজটা কীভাবে হচ্ছে। তারা ই-মেল, গ্রাহকের ফোন নম্বর ইত্যাদি সংগ্রহ করেন গ্রাহকদের বিক্রির তালিকা থেকে।

একজন পরিসংখ্যানবিদের জন্যে এসব তথ্য যেনো অন্যরকম এক জগতে চলে যাওয়ার দুয়ার। একজন মানুষ যখন কোন দোকান থেকে জামাকাপড়, বৈদ্যুতিক যন্ত্রপাতি বা কাঠের আসবাবপত্র কিনে থাকেন, সে তথ্য বিশ্লেষণ করে খুব সহজেই বলে দেয়া সম্ভব আগামী কয়েক সপ্তাহে তিনি তার বাসার জন্যে আর কী কী কিনতে আসবেন। কেউ নতুন তয়লা, রান্না করার থালাবাসন বা প্রক্তিয়াজাত খাবার কিনছে? তাহলে অবশ্যই তিনি নতুন বাসায় উঠতে যাচ্ছেন বা তিনি শীঘ্র বিবাহবিচ্ছেদ হচ্ছে। একজন কীটনাশক মারার ওষুধ কিনলেন, বাচ্চাদের জামাকাপড় কিনলেন, ফ্ল্যাশবাতি কিনলেন, অনেক ব্যাটারি সাথে। হয়তো শীঘ্র তিনি বনের ভিতর ঘুরতে বা রাত কাটাতে যাচ্ছেন।

বিশ্লেষণ করে বিভিন্ন তথ্য ঘেঁটে পল এটি বুঝতে পারেন আমেরিকানরা ঠিক কোন স্বভাবের হয়ে থাকে। তথ্য বিশ্লেষণ করে তিনি বলে দিতে পারেন, কোন মানুষটি অনেক জামা কাপড় কিনে থাকে, বা তার প্রেমিকার জন্যে অনেক উপহার কিনে থাকেন, অথবা কে অবসর সময়ে ঘরে বসে বই পড়তে অনেক ভালবাসে। পল মানুষের মন পড়তে পারে, আর এর মাধ্যমে সে মানুষকে আরো বেশি কেনাকাটা করতে উৎসাহিত করে।

একদিন তার কিছু সহকর্মী তার টেবিলের সামনে এসে জড়ো হয়। তারা ভাবছিলো, তাদের কোন গ্রাহকরা গর্ভবতী, তা বের করতে। গর্ভবতী নারীরা তাদের জন্যে পোয়াবারো। মানুষরা প্রায় সবধরণের নিত্যপ্রয়োজনী জিনিসপত্র কেনাকাটা করে থাকে, যেমন বাথরুমের টিস্যু থেকে নিয়ে জুস। তারা যদি গর্ভবতী নারীদের লক্ষ্য করতে পারে, তবে তারা বছরের পর বছর বিভিন্ন পণ্য বিক্রি করতে পারবে।

BanglaBook.org

কারা এখন গর্ভবতী, এটি বের করতে পারলে সামনের দিনগুলোতে তাদের কোটি কোটি ডলারের ব্যবসা হবে।

পল কিছুটা অবাক হয়ে বসে আছে। তারা গ্রাহকদের বাজারের সময়ের মনস্তাত্ত্বিক বিষয় নিয়ে চিন্তাভাবনা করে থাকে, এখন কী তবে তাদের বিছানার খবরও তাদের পেতে হবে?

এই পরিকল্পনা যখন বাস্তবায়ন হয়ে যায়, তখন পল মানুষের এসব তথ্য উপাত্ত পাওয়ার নানান বিপদের কথা স্মরণ করে। সে শিখতে পারলো, কোন কিছু লুকিয়ে রাখা, কোন কিছু জানার মতোনই গুরুত্বপূর্ণ, নারীরা তাদের ব্যক্তিগত তথ্য সহজে কারো কাছে প্রকাশ করতে চায় না।

সবাই না, অঙ্ক দিয়েই অনেক প্রশ্নের জবাব পাওয়া যায়।

"আমি জানি, বাহিরের অনেকে বলবে, এটি অনেকটা বড় ভাই সুলভ আচরণ," পল আমায় জানালো। "এমন তথ্য জানাতে মানুষ কিছুটা বিব্রতবোধও করে।"

*****

একটা সময় ছিল, যখন পলের মতোন পরিসংখ্যানবিদদের বিভিন্ন প্রতিষ্ঠান কাজের জন্যে ডাকতো না। বিশ বছর আগেও প্রতিষ্ঠানগুলো এসব পরিসংখ্যানের গুরুত্ব সম্পর্কে ওয়াকিবহাল ছিল না। কাড্রের দোকান, মুদির দোকান বা কাপড়ের দোকান সে মান্দাতার আমলের ধ্যান ধারণাতেই তাদের গ্রাহক ধরে রাখতে চাইতো এমন কিছু কথা বলা, যার ফলে তার গ্রাহক আরো বেশি কেনাকাটা করে।

উদাহরণস্বরূপ, আমরা খাবার কেনার কথা বলতে পারি।

আপনি যখন কোন খাবারের দোকানে যান, সামনে দেখেন বিভিন্ন শাকসবজি, ফলমূল সুন্দর করে সাজিয়ে রাখা হয়েছে। অন্যভাবে চিন্তা করলে দেখা যায়, আপনি সবার শেষে যাতে ফলমূল কিনতে পারেন, সেজন্যে টাকা দেয়ার স্থানের আশেপাশে তা রাখা হয়েছে, যাতে যাওয়ার সময়ে আপনি এসব নিয়ে যেতে পারেন। কিন্তু বাজার বিশ্লেষকদের মধ্যে যদি আমরা স্বাস্থ্যকর খাবার আগে দেখাই, তবে মানুষের মনে বিশ্বাস আসবে, ফলে এরপর তারা বিভিন্ন ক্যালরীযুক্ত খাবার, যেমন, পিজ্জা ডোনাট খেতে আগ্রহী হবেন। প্রথমে একটা ফল কেনার তৃপ্তি আপনাকে পরবর্তীতে একটি পিজ্জা কিনতে উৎসাহী করে।

BanglaBook.org

অথবা, বেশিরভাগ ক্ষেত্রে আপনি একটা সুপার শপে ঢুকার পর ডানে চলে যান। (গ্রাহকেরা যে সুপারশপে প্রবেশের পর ডানে যায়, এটি নিয়ে হাজার হাজার ঘণ্টার ভিডিও আছে) আর তাই দোকান মালিকদের প্রধান লক্ষ্যই থাকে, শুরুতেই ভাল পরিমাণ মুনাফা অর্জন করা। তাই তারা সেখানে সবচেয়ে মুনাফা যে সব পণ্যে হবে, তা সাজিয়ে রাখেন। এমনভাবে সব পণ্য সাজানো থাকে, যাতে আপনি একটি পণ্য কিনে আরেকটি নিতেও উৎসাহী হবেন।

সমস্যাটা হচ্ছে, প্রায় সব দোকানীই একই রকম পদ্ধতি প্রয়োগ করে থাকেন। তাদের সকলের লক্ষ্য আর মনোযোগ একটা জায়গাতেই স্থির আরো মুনাফা।

গত দু দশকে দেখা গিয়েছে, এসব সুপারশপের পরিমাণ দেশে অনেক পরিমাণে বৃদ্ধি পেয়েছে। তারা এখন আর আগের মতোন নিয়ম মেনে গ্রাহক টেনে আনছে না। এখন গ্রাহকদের আরো কেনাকাটাতে উৎসাহী করতে যা করা হচ্ছে, তা হলো, তাদের অভ্যাসকে পর্যবেক্ষণ করে তাদের কেনাকাটা বৃদ্ধি করা।

আমরা বুঝতে পারলাম, আজকের দিনে অভ্যাসের গুরুত্ব কতটা হতে পারে। একটি জরিপের ফলাফলে দেখা গিয়েছে, যদি আমরা কোন গ্রাহকের মনের আনাচেকানাচে সবকিছু জানতে পারি, তবে তাকে দিয়ে যেকোন কিছুই কেনাকাটা করানো সম্ভব। একটি টেপরেকর্ডারে আমরা একজন গ্রাহকের বক্তব্য শুনবো। তাকে জিজ্ঞেস করা হয়েছিল, মানুষজন কোন সিদ্ধান্তের ভিত্তিতে কেনাকাটা করে থাকেন। আরো নির্দিষ্ট করে যদি বলা হয়, তবে প্রশ্নটা এমন, যারা বাজারের তালিকা করে একটি সুপারশপে ঢুকে কিন্তু সময় যেতে যেতে তারা কী করে আরো জিনিসপত্র কিনে ফেলে?

বাজার শেষ তার ফলে দেখা যায়, তাদের লিস্টে যা আছে, তার চেয়েও ৫০% বেশি সে কিনে ফেলেছে, সেটি কেন হয়ে থাকে? তারা একটি পণ্য সাজানো দেখলো, এবং তখন মনে যা আসে, তা হলো, 'কিনে দেখি-ই না, কী আর হবে!' "এখানে চিপস বিক্রি হচ্ছে, এখন এটি আমার কেনার দরকার নেই। আরেহ, এখানে তো বিশাল মূল্যছাড় দিচ্ছে!" তিনি চিপস কিনে ফেলেন। কেউকেউ এসব পণ্যের মেয়াদ উর্ত্তীণ কিনা, তাও খুলে দেখেন না, তারা কিনে ফেলেন। যে জিনিসটা আদতে তার কোন প্রয়োজন নেই, সেটিও দেখা যাচ্ছে, তিনি কিনে ফেলছেন। (আমি কোন অফারের জন্যে উদ্বিগ্ন নই, কিন্তু দেখো, তবুও আমি এসব কিনে ফেললাম? আর কী কেনা বাকি!) একজন মহিলা

BanglaBook.org

এমনটাই বলছিলেন কফির দোকানের সামনে দাঁড়িয়ে। গ্রাহকেরা একই পরিমাণ পণ্য প্রতিবার কিনে থাকে, যদিও তাদের বাসায় তা যথেষ্ট পরিমাণে আছে।

"গ্রাহকেরা একই আচরণ প্রতিবার করে থাকে, যদিও প্রতিবার তারা নতুন কিছু পুরষ্কার নিজের জন্যে বরাদ্ধ রাখেন," সাউদান ক্যালিফোর্নিয়ার দুজন মনোবিজ্ঞানী এমনটাই বলেছিলেন ২০০৯ সালে।

এসব পরিসংখ্যানের সবচেয়ে আশ্চর্যের বিষয় হলো, প্রতিটি ফলাফলে আমরা জানতে পারি, প্রতিটি গ্রাহকই আলাদা, তাদের অভ্যাসের ধরনও আলাদা। একজন চিপসের পাগল গ্রাহক সবসময় তার প্রিয় আলুর চিপসই কিনে থাকেন, অন্যকোন ব্র্যান্ডের চিপস তিনি আর খুঁজেন না। কিছু গ্রাহক আছে, যারা প্রতিবার বাজার করতে এসে দুধ কিনেন, যদিও তাদের বাসায় অনেক পরিমাণে তা মজুদ আছে। আবার কিছু গ্রাহক নিজেদের ওজন কমাতে চান, অথচ বিভিন্ন মিষ্টান্ন তারা কিনে নিয়ে যাচ্ছেন। কিন্তু যারা দুধ কিনেন, আর যারা মিষ্টি কিনেন, তাদের অভ্যাসে কোন এলোমেলো নেই।

প্রতিটি মানুষের অভ্যাসের ধরন আলাদা।

বিজ্ঞাপনের লক্ষ্যবস্তু হিসেবে বিজ্ঞাপনদাতারা এই ধরণের উপর সুযোগ সুবিধা নিতে চান। কিন্তু যখন লক্ষ লক্ষ গ্রাহক তাদের দোকানে আসবেন-যাবেন, তখন তারা কী করে সব বিষয়ের দিকে লক্ষ্য রাখবেন?

আপনাকে তখন তথ্য উপাত্ত সংগ্রহ করতে হবে। হাজার হাজার মানুষের তথ্য।

কয়েক বছর আগে, এমন একটি প্রতিষ্ঠানের যাত্রা শুরু হয়েছিল, তারা তাদের গ্রাহকদের থেকে বিভিন্ন তথ্য নিয়ে একটি কোড দিতেন। সেই কোড ব্যবহার করে গ্রাহকরা সহজেই কেনাকাটা করতে পারতেন। যখনি কোন গ্রাহক কোন ক্রেডিট কার্ড দিয়ে বাজার করছেন, তিনি ইমেল পাচ্ছেন, সে ইমেলে তিনি তার ব্যক্তিগত তথ্যাদি দিয়ে পূরণ করছেন, তা প্রতিষ্ঠানের কাছে চলে আসছে। ফলে তার ব্যক্তিগত কেনাকাটার ইচ্ছে অনিচ্ছার ব্যাপারগুলো প্রতিষ্ঠান সহজেই পেয়ে যাচ্ছে। একজন গ্রাহকের এমন একটি কোডের মাধ্যমে বাজার করার ফলে গ্রাহকের সকল তথ্য তারা পেয়ে যাচ্ছেন।

এই তথ্যের সাথে বাড়তি হিসেবে সে গ্রাহকদের বয়স, তার পেশা, তার ছেলেমেয়ে ক'জন, এসব তথ্যও তারা পাচ্ছেন। তারা কী বিবাহিত কিনা, তাদের সন্তান আছে কিনা, তারা কোন ওয়েবসাইটে নিয়মিত যান, তাদের বাসার টেলিফোন নম্বর, সবকিছুই তারা পেয়ে যাচ্ছেন। এমনকি তারা কবে

BanglaBook.org

তাদের শিক্ষাজীবন শেষ করেন, তারা কী ধরণের কফি পছন্দ করে, তাদের প্রিয় জামার রঙ, সবকিছুই তারা সহজেই পেয়ে যাচ্ছেন।

আজকের দিনে, গ্রাহকরা কোন ধরণের পণ্য বেশি পছন্দ করেন, তাদের ফোনকল থেকে সংগ্রহ করার প্রতিষ্ঠানও রয়েছে। রেপলিফ নামে একটি প্রতিষ্ঠান আছে, তারা বিভিন্ন প্রতিষ্ঠানের কাছে গ্রাহকের পড়াশুনার অভ্যাস, তারা কোন রাজনৈতিক ধ্যানধারণার মানুষ, বা সিগারেট খেয়ে থাকেন কিনা, সকল তথ্য বিতরণ করে থাকেন। আরেকটি প্রতিষ্ঠান আছে, যারা বিভিন্ন মানুষের গায়ের রঙ নিয়ে পর্যালোচনা করে থাকে, গ্রাহকেরা কী মোটা না চিকন, কালো না ফর্সা, কী ধরণের অবস্থান পছন্দ করেন, সকল কিছু তারা সংগ্রহ করে থাকেন।

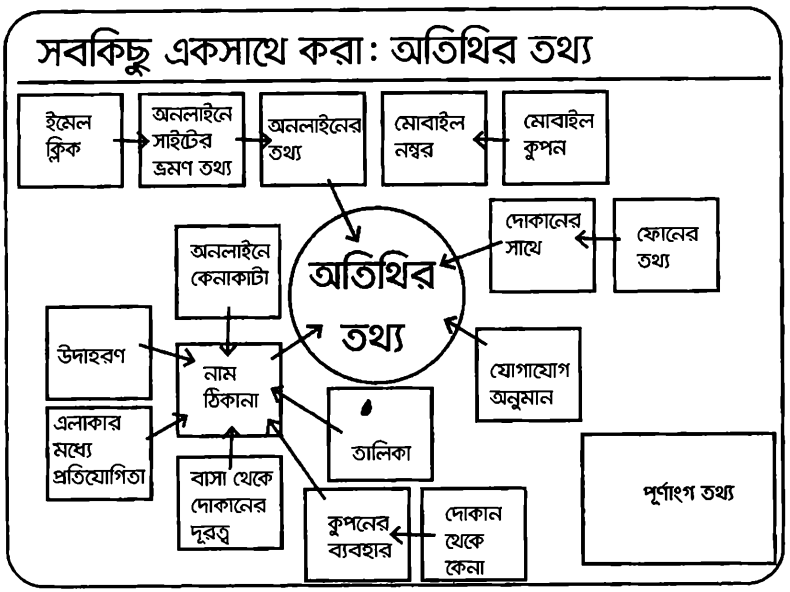
"আমি এমন একটি প্রতিষ্ঠানে কাজ করি, যেখানে গ্রাহকেরা কী পছন্দ করেন, তা তারাই বলতে পছন্দ করেন," টম ডাবেনপোর্ট, তিনি ব্যবসায়ীরা যে তথ্য উপাত্ত বিশ্লেষণ করে ব্যবসা করেন, তা নিয়ে গবেষণা করে থাকেন। "আমাদের পৃথিবী অনেক দ্রুত এগিয়ে চলছে। এখানে অজগ্র তথ্য বাতাসে ভেসে বেড়ায়, আর আমাদের ব্যবসায়িক প্রতিষ্ঠানগুলো সেসব তথ্য চড়া মূল্যে কিনে থাকে।"

আপনার লক্ষ্যবস্তুর গ্রাহক যদি সপ্তাহের যেকোন দিন সন্ধ্যা ৬.৩০ মিনিটে ক্রেডিট কার্ড দিয়ে এক বক্স আইসক্রিম কিনে থাকেন, তবে নিশ্চিত থাকবেন, কয়েকমাস পর তার আবর্জনার বক্সেও সে আইসক্রিমের অবশিষ্ট খুঁজে পাওয়া যাবে। পরিসংখ্যান প্রতিষ্ঠানের কম্পিউটার জানাবে, অবশ্যই আপনার বাসায় বাচ্চাকাচ্চা আছে। মাঝেমাঝে বিভিন্ন সুপারশপে দেখবেন, একটি পণ্য কিনতে বলবে, যার ফলে অন্য পণ্যটি কেনার কোন প্রয়োজনীয়তা নেই জানাবে তারা। কিছু গ্রাহক আছেন, যারা বাসায় থেকে খেতে পছন্দ করেন, তারা সারাদিনের কাজ শেষে প্রস্তুতকৃত খাবার গরম করে খেতে পছন্দ করেন। তারা এমন সব অফার আপনাকে পাঠাবে, যা আপনার প্রতিবেশীকেও পাঠায় নি, প্রতিবেশীকে দেখা যাবে, অন্য অফারের প্রলোভন দেখানো হয়েছে।

"একটি গ্রাহকের কোডের মাধ্যমে আমরা তার নাম, বয়স, তার পেশা, তার বাসার ঠিকানা, সে কোন ব্যাংকের ভিসা কার্ড ব্যবহার করেন, সবকিছুই পেয়ে থাকি," ২০১০ সালে এক আলোচনায় পল এমনটাই জানিয়েছিলেন। প্রতিষ্ঠানগুলো আর সব প্রতিষ্ঠানগুলোর সাথে সংযোগ থাকে, ফলে সকলে তাদের মতোন করে সে ব্যক্তিকে ব্যবহার করতে পারেন।

BanglaBook.org

সেই আলোচনার শেষে, পল একটি স্লাইড দেখিয়েছিলেন, যেখানে দেখানো হয়েছে কী করে একজন গ্রাহকের তথ্য তারা বিভিন্ন কাজে ব্যবহার করে থাকেন।



এই তথ্যগুলোর সবচেয়ে বড় সমস্যা হলো, সঠিক পরিসংখ্যান ছাড়া এইসব তথ্য উপাত্তের কোন মূল্য নেই। ধরা যাক, দুজন মানুষ একই সাথে একটি দোকান থেকে কমলা কিনলেন। কিন্তু তারা দুজন আলাদা। একজন তার ছেলেমেয়েকে খাওয়ানোর জন্যে এই কমলা কিনেছেন, অন্য ব্যক্তি তার ব্যায়ামের পর কমলার জুস খাবেন বলে কমলা কিনেছেন। পল এবং তার দল, তারা এসব তথ্য উপাত্ত নিয়ে কাজ করে এই ফলাফল পেয়ে থাকেন।

"আমরা এটিকে 'আগুন্তকের প্রতিচ্ছবি' বলে থাকি," পল আমায় বললেন। "আমি একটি মানুষ সম্পর্কে যতোই জানতে পারি, ততোই তিনি কী কেনাকাটা করতে পারেন, সে সম্পর্কে ধারণা পেয়ে থাকি। এমন না যে আমি সবসময় সঠিক ধারণা দিতে পারি, কিন্তু পুরোপুরি ভুল বলার চেয়ে বেশিরভাগ ক্ষেত্রে আমার ধারণাই সঠিক হয়ে থাকে।"

২০০২ সালে পল এই প্রতিষ্ঠানে যোগদান করার পর থেকে তারা অসংখ্য মানুষের বিভিন্ন তথ্য সংগ্রহ করেছেন। তারা বিভিন্ন বাবামায়ের তথ্য সংগ্রহ করেছেন, যাদের ছেলেমেয়েদেরকে তারা সাইকেল উপহার দিয়েছে, এবং বড়দিনে তারা কী ধরণের উপহার দিয়ে থাকবেন, সে সম্পর্কে ধারণা

BanglaBook.org

পেয়েছেন। তারা তাদেরকে বিভিন্ন অফার দিয়েছে, যা পূরণ করে তারা অনেক পণ্য কিনেছে।

শুধুমাত্র লক্ষ্যই পারে না একজন গ্রাহককে পণ্য কেনাতে। সব বড় বড় প্রতিষ্ঠান, যেমন, আমাজান, বেস্ট বাই, অলিভ গার্ডেন সহ আরো অনেক প্রতিষ্ঠানের একটি বিভাগ আছে, যারা গ্রাহক কী কিনবে পরবর্তী সে সম্পর্কে একটি অনুমান করে থাকেন। এরিক সেইগেল বলেন, "আমাদের গ্রাহকেরা এখন আগের চেয়ে অনেক বেশি বুদ্ধিমান।" "এখন বিভিন্ন তথ্যও সবসময় সঠিক উত্তর দেয় না, তাদেরকে আরো বেশি বুদ্ধিদীপ্ত প্রশ্ন করা হচ্ছে।"

কেউ দুধ কিনলে ওটস কিনবে কিনা, এটি জানতে হলে অনেক বুদ্ধিমান হতে হয় না। কিন্তু এখানে আরো কিছু প্রশ্ন রয়ে যায়, কিছু অজানা বিষয়, যা জানার প্রয়োজন আছে।

আর এইজন্যেই কয়েক সপ্তাহ আগে, পলকে এই প্রতিষ্ঠানে নেওয়া হয়েছে, যদি সে বলতে পারে কোন মহিলা গর্ভবতী হবে, যেখানে বিষয়টি অনেক বেশি স্পর্শকাতর।

*****

১৯৮৪ সালে ইউ সি এল এ এর একজন অধ্যাপক, এলান এন্ডারসন একটি প্রতিবেদনমূলক লেখা প্রকাশ করেন, যেখানে তিনি প্রশ্ন রাখেন কেন একজন গ্রাহক তার তালিকার বাহিরেও বাজার করে ফেলেন?

তাদের প্রতিষ্ঠান অতি সম্প্রীতি লস এঞ্জেলেসের বিভিন্ন গ্রাহকের টেলিফোনে আড়ি পেতে তাদের বিক্রির তালিকা সম্পর্কে জেনেছিলেন। যখন তারা বিভিন্ন কথা বলতেন, তখন তারা নিজে থেকে তাদেরকে বিভিন্ন প্রশ্ন জিজ্ঞেস করেছেন, যেমন, তারা কোন ব্র্যান্ডের টুথপেস্ট ব্যবহার করেন কিংবা তাদের সাবানের ব্র্যান্ড কোনটি? সবমিলিয়ে তারা প্রায় ৩০০ মানুষের প্রশ্নের উত্তর বের করেন। প্রায় সবাই একই ব্র্যান্ডের সাবান বা টুথপেস্ট ব্যবহার করেছেন। অভ্যাস তাদেরকে নিয়ন্ত্রণ করছে।

তখনি যখন তারা তা নিয়ন্ত্রণের ইচ্ছে করছে না।

যেমন, শতকরা ১০.৫ ভাগ মানুষ পরবর্তী ৬ মাসে তাদের টুথপেস্টের ব্র্যান্ড পরিবর্তন করেছেন। ১৫ ভাগেরও বেশি মানুষ তাদের কাপড় ধোয়ার সাবান পরিবর্তন করেছেন।

এন্ডারসন জানতে চান, কেন মানুষ এমন পরিবর্তন করলো। যিনি যা আবিষ্কার করলেন, তা বর্তমান যুগের বিজ্ঞাপনের খুঁটি হিসেবে ধরা হয় মানুষ

BanglaBook.org

তার জীবনের বড় বড় ঘটনার সময়ে নিজের মধ্যে অনেক পরিবর্তন নিয়ে আসেন। উদাহরণ হিসেবে বলা যায়, যখন একজন বিয়ে করবেন, তিনি নতুন কফির গ্লাস কিনছেন। যখন কোন মানুষ নতুন বাসায় উঠেন, তখন তারা নতুন থাকাবাসন কিনে থাকেন। যখন কারো বিবাহ বিচ্ছেদ হয়, তখন খুবই সম্ভাবনা থাকে তারা নতুন ব্র্যান্ডের বিয়ার কিনবেন। গ্রাহকেরা জানেন না, তাদের জীবনে যখন বড় বড় ঘটনা ঘটে, তারা অনায়াসে নতুন ভাবে তাদের জীবন সাজান। যদিও তাদের অনেকেই বলে, তাদের খুব কম মানুষই জানে এ সম্পর্কে।

"বাসা পরিবর্তন, বিবাহ করা বা বিবাহ বিচ্ছেদ, নতুন কেউ বাসায় ঢুকা বা বের হওয়া," একজন পরিসংখ্যানবিদ লিখলেন, "এসব ঘটনা ব্যবসায়ীদের জন্যে নতুন দিগন্ত খুলে দেয়।"

একজন মানুষের জীবনে সবচেয়ে বড় ঘটনা কোনটি? কোন কাজটি মানুষের আর সকল কাজকে বন্ধ করে দেয়? 'একটা বাচ্চা নেওয়া' প্রায় বেশিরভাগ মানুষই তাদের নতুন বাচ্চা নেওয়ার ঘটনা সহজে কারো সাথে বলতে চায় না। একজন পূর্ণবয়স্ক মানুষের জীবনে এটি একটি বড় ঘটনা, তার জীবনের বাদবাকি ঘটনার চেয়ে এটি বেশি স্মরণীয়।

আর তাই গর্ভবতী মহিলারা একটি প্রতিষ্ঠানের জন্যে ব্যবসার আলাদীনের চেরাগ।

নতুন সন্তানের মা-বাবা অনেক জিনিসপত্র কিনে থাকেন, যেমন, ডায়পার, বালতি, বোতলসহ আরো অনেক কিছু। এসব পণ্যে দোকানীরা বেশ ভাল মুনাফা অর্জন করতে পারেন। ২০১০ সালের একটি জরিপে দেখা গিয়েছিল, একজন সন্তান তার প্রথম জন্মদিনের আগে তার বাবা-মা প্রায় ৬ হাজার ৮০০ ডলার খরচ করে থাকেন।

কিন্তু এছাড়াও অন্য একটি ব্যাপার আছে। যখন একজন বাবা-মা নতুন সন্তান পান, দেখা যায় তাদের পূর্বের অভ্যাস পরিবর্তিত হয়ে নতুন আরেকটি অভ্যাস জায়গা করে নিচ্ছে। যদি কোন বাবা-মা তাদের সন্তানের জন্যে ডায়পার কিনে থাকেন, তবে অবশ্যই এছাড়াও তারা তয়লা, অন্তর্বাসসহ আরো অনেক জিনিসপত্রও কিনে থাকবেন। কারণটি খুবই সহজ। এসব জিনিস তাদের লাগবে।

"যতদ্রুত দেখা যাবে তারা আমাদের কাছ থেকে ডায়পার কিনছে, ততদ্রুত তারা বাদবাকি সবকিছুও আমাদের কাছ থেকে সংগ্রহ করে থাকবেন," পল আমায় বললেন। "আপনি যদি এই দোকানে ঢুকেন, তবে দেখতে পারবেন, অনেক কমলার জুসের বোতল, তখন অবশ্যই আপনি জুসের বোতল নিয়ে থাকবেন। অহ, এখানে ডিভিডি আছে, নতুন। আপনি এটিও সংগ্রহ করতে চাইবেন। খুব শীঘ্র আপনি এখানে এসে আবার সব কিছু কিনে থাকবেন।"

BanglaBook.org

নতুন পিতামাতা অনেক কিছু কিনে থাকেন, তাদের বাচ্চা জন্ম দেওয়ার ঘরের আশেপাশে এগুলো পাওয়া যায়, সেগুলোর অনেক কিছুই আদতে তাদের কোন প্রয়োজনে আসে না। ইয়েল হাসপাতালের কথা বলা যেতে পারে, নতুন সন্তান জন্ম দেয়ার পর দেখা যায় তারা বাচ্চার মা-কে এক কার্টুন উপহার দেন, সেখানে শেভিং ক্রিম থাকে, স্প্যাম্পু, টি-শার্ট, জুতা থাকে। ভিতরে এছাড়া বিভিন্ন অনলাইন দোকানের কুপনও থাকে, বিভিন্ন সেবা নেওয়ার। এছাড়াও বাচ্চাদের লোশন, ডায়পারের কিছু কিছু থেকে থাকে। আমেরিকার প্রায় ৫৮০টি হাসপাতালে যা উপহার দেয়া হয়, তার সাথে ওয়াল্ট ডিজনি কোন না কোনভাবে জড়িত। প্রতিবছর ডিজনি প্রায় ৩৬.৩ বিলিয়ন ডলারের ব্যবসা করে থাকে এই নতুন বাচ্চাদের নিয়ে।

অনেক ক্ষেত্রে এ ধরণের ব্যবসা করতে গিয়ে প্রতিষ্ঠানগুলো দেরি করে ফেলে। লক্ষ্য সবসময় ডিজনি আর পেক্টর ও গ্যাম্বেল এর সাথে হয় না, হয় আরো অনেকের সাথে। তারা চাইছে, নতুন বাচ্চা পৃথিবী আসার আগেই সেই সকল মা-বাবা নিয়ে ব্যবসা করতে। তারা যতদ্রুত এই বাচ্চার মা-বাবা নিয়ে কাজ করা শুরু করবে, ততোই তারা তাদের ব্যবসাতে উন্নতি করতে পারবে।

কিন্তু ব্যাপারটি যত সহজ ভাবা হচ্ছে, আদতে এটি ততটা সহজ কাজ নয়। সহজে একজন মহিলা তার বাচ্চা হওয়ার দিন কাল সময় কাউকে, বিশেষ করে বাহিরের কাউকে দিতে চাইবেন না। ফলে নতুন বাচ্চা পৃথিবীতে আসার পরে তাদের ব্যবসা শুরুর ব্যাপারে সিদ্ধান্তে কিছু আগপিছ হয়ে যায়। যা করতে হবে, তা হলো, এসব গর্ভবতী নারীদের সকল তথ্য তাদের হাতের মধ্যে নিয়ে আসা।

কেউ যদি গর্ভাবস্থার জামাকাপড়, ডায়পার অনেক পরিমাণে কিনে থাকেন, তবে অনুমান করা যায় তিনি গর্ভবতী হতে পারেন। অনুমান করা আর নিশ্চিত হওয়া এক জিনিস নয়। দুটি ব্যাপারের মধ্যে অবশ্যই পার্থক্য রয়েছে। হয়তো তিনি তার বন্ধুর জন্যে কিনতে পারে, কিংবা নিজের জন্যেও কিনতে পারেন। সবচেয়ে বড় ব্যাপার হচ্ছে, সময়ের বিষয়টি। একটি কুপনের মূল্য বাচ্চার পৃথিবীতে আসার সময়ে যতটা মূল্যবান, বাচ্চার জন্মের পর সে গুরুত্ব আর থাকে না।

পল এই সমস্যার সমাধান করার জন্যে বাচ্চার লাইনের সূচি খুঁজে বের করতে চাইলেন, যা তাকে এমন একটি পথে নিয়ে যায়, যার ফলে একজন মায়ের অভ্যাসে ব্যাপক পরিবর্তন নিয়ে আসবে। সাধারণত তাদের বাচ্চা প্রসবের সময় যত ঘনিয়ে আসে, তাদের আচার ব্যবহারে পরিবর্তন তত দ্রুত দেখা যায়। তাদের যে আইডি আছে, তা অনেকটা পরীক্ষাগারের টেস্টটিউবের মতোন। সবাই তাদের নিজেদের নাম দেয়, পরিবারের নাম দেয়। পলের দল

BanglaBook.org

সে তথ্য মিলিয়ে কাজ করেন। যখনি কোন মহিলা কোন কিছু কেনাকাটা করেন, পল তার আগের পাওয়া তথ্যের সাথে সবকিছু মিলিয়ে দেখেন। এভাবে, আস্তে আস্তে তিনি একটি ধারা খুঁজে পান।

মায়েদের ছাড়াও, যে কারো কেনাকাটার বিস্তারিত তিনি অনুমান করতে পারেন। যেমন, আমরা লোশনের কথা বলতে পারি। অনেক মানুষই নিয়মিত লোশন কিনে থাকে, কিন্তু মায়েরা তাদের বাচ্চার জন্যে অনেক বেশি পরিমাণ লোশন কিনে থাকেন। বেশিরভাগ ক্ষেত্রে তারা তাদের বাচ্চাদের জন্যে স্কুলের পরীক্ষার পরপর অনেক লোশন একসাথে কিনে রাখেন। গর্ভবতী মায়েদের ক্ষেত্রে প্রথম ২১ সপ্তাহের মধ্যে দেখা যায় তারা অনেক রকমের ভিটামিন খেয়ে থাকেন, যেমন জিংক, ক্যালসিয়াম, ম্যাগনেসিয়াম ইত্যাদি। অনেকে গন্ধ ছাড়া সাবান বা তুলা কিনে থাকে, কিন্তু কেউ যদি ভিটামিন কেনার পরপর অনেক সাবান কিনে থাকেন, তবে অবশ্যই তিনি তার বাচ্চা প্রসবের সময়ের একদম কাছাকাছি রয়েছেন।

পলের কম্পিউটারে একবারে প্রায় ২৫ রকমের তথ্য দেখা যায়, যা পর্যালোচনা করলে এটি বুঝা সম্ভব কোন মহিলা এখন গর্ভে সন্তান আনছেন। সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ যে বিষয়টি, তিনি অনুমান করে বলতে পারেন, মহিলাটি এখন তার পেটে সন্তান কতদিন ধরে রেখেছেন এবং তার সন্তান কবে পৃথিবীতে আসবে। এই সময়ের মধ্যে তিনি তার অনুমান করা দলটির কাছে সব তথ্য দেন যার ফলে তারা এই মহিলাকে দিয়ে বিভিন্ন জিনিসপত্র যাতে কেনাতে পারেন।

জেনি ওয়ার্ড অনেক বেশি পরিমাণ কোকো মাখন, লোশন, ডায়পার কিনে রাখছেন। শতকরা ৮৭ভাগ নিশ্চিত তিনি এখন তার গর্ভে সন্তান নিয়ে ঘুরছেন এবং তার সন্তানের পৃথিবীতে আসার আনুমানিক সময় আগস্ট। লিজ আল্টার, তিনি তার পাঁচ প্যাকেট ধোয়া কাপড় নিলেন, ত্বকের সুরক্ষার জন্যে আরো অনেক লোশন সাথে নিলেন। শতকরা ৯৬ ভাগ সম্ভাবনা তিনিও গর্ভবতী এবং তার সন্তান পৃথিবীতে আসবে মে মাসে। সাইটিলিন পিক, ৩৯ বছর বয়সী এই মহিলা ২৫০ ডলার দিয়ে বাচ্চাদের একটি চেয়ার কিনলেন। আর কিছু তিনি কিনেন নি। খুব সম্ভবত তিনি তার বন্ধুর বাচ্চার জন্যে এটি কিনছেন। তার তথ্য আমাদেরকে জানাচ্ছে, দু বছর আগে তার বিবাহ বিচ্ছেদ হয়েছে।

পল প্রায় প্রতিটি দোকানের ক্ষেত্রে এই তথ্য উপাত্ত প্রয়োগ করে থাকেন। যখন সব তথ্য মেলানো শেষ হয়ে আসে, তখন তিনি এই মহিলাদের চারদিকে সবসময় ডায়পার, ভিটামিন, গন্ধ ছাড়া সাবান ইত্যাদি এমন সব পণ্যের বিজ্ঞাপন দিতে থাকেন, যা গর্ভাবস্থাতেই শুধু মাত্র প্রয়োজন। এবং যদি এই মহিলাদের খুব কম সংখ্যক স্বামীও তাদের প্রতিষ্ঠান পণ্য কিনে থাকে, তবুও তাদের লাভ উঠে আসবে।

BanglaBook.org

কিন্তু সবকিছুর শেষে একটি প্রশ্ন উঠে আসে এসব মহিলারা কেমন প্রতিক্রিয়া করবে, যখন তারা জানতে পারবে, তাদেরকে নিয়ে প্রতিষ্ঠানগুলো এমন লাভবান ব্যবসা করেছে?

"আমরা যদি কাউকে কোন কার্ডে পাঠাই, 'অভিনন্দন আপনার প্রথম সন্তানের জন্যে!' যদিও তাদের কেউ আমাদের জানায় নি তারা গর্ভবতী, তখন তা তাদেরকে প্রচণ্ড রকমের বিব্রত করবে," পল আমায় জানালেন। "আমরা আমাদের গ্রাহকদের সকল তথ্য কঠোরভাবে নিয়ন্ত্রণ করে থাকি। কিন্তু আইনের মারপ্যাঁচে আপনি যদি দেখাতে পারেন আমরা কোন গ্রাহককে বিব্রত করছি, তবে তা আলাদা ব্যাপার।"

সব ভাল কিছুর রয়েছে কিছু মন্দ দিক। কয়েক বছর আগে, যখন পল তার এই গর্ভাবস্থায় পরিকল্পনা কাজে লাগিয়েছিল, এরপর একদিন এক লোক একটি দোকানের সামনে এসে তাদের ম্যানেজারকে খুঁজতে ছিলেন। যখন তিনি কাজে আসলেন, সেই লোক এই বিজ্ঞাপন নিয়ে অনেক রাগ দেখালেন। খুব রাগ নিয়ে তিনি চিৎকার করেছিলেন ম্যানেজারের সাথে।

"আমার মেয়ে এই ই-মেল পেয়েছিল!" তিনি বললেন। "সে এখনো স্কুলে পড়ে আর আপনি তাকে বাচ্চাদের জামাকাপড়ের কুপন পাঠাচ্ছেন?! আপনারা কী তাকে গর্ভবতী হতে উৎসাহী করছেন?"

ম্যানেজারের কোন ধারণাই ছিল এই ব্যক্তি আসলে কোন বিষয় নিয়ে কথা বলছেন। তিনি সেই ই-মেল নিজে দেখলেন। এই ই-মেলে তার কন্যাকে মাতৃকালীন অবস্থায় মায়েরা কেমন জামাকাপড় পরে, কিংবা বাচ্চাদের জামাকাপড়ের বিজ্ঞাপন দিয়ে ঠাঁসা।

অনবরত তিনি সেই ব্যক্তির কাছে ক্ষমা চেয়ে যাচ্ছেন। এর কিছুদিন পর সেই ব্যক্তির কাছে তিনি আবারো ক্ষমা চেয়েছেন।

সেই ব্যক্তি কোনভাবে লজ্জিত হলেন।

"আমি আমার মেয়ের সাথে কথা বলেছি," তিনি বললেন। "ঘরের কিছু ব্যাপার স্যাপার সম্পর্কে আমি আসলেও কিছু জানতাম না।" তিনি দীর্ঘশ্বাস ফেললেন।" "তার কোলে বাচ্চা আসবে আগস্ট মাসে। আমি আপনাদের কাছে ক্ষমা চাইছি।"

সব লক্ষ্যই শুধুমাত্র গ্রাহকদের কাছে গিয়ে পৌঁছায় না। অনেক তথ্য অনেক খারাপ কাজেও ব্যবহৃত হয়ে থাকে। যেমন, ২০১৩ সালে ম্যাকডোনাল্ড, সি বি এস, মাইক্রোসফট তাদের গ্রাহকদের ইন্টারনেটের কোথায় কোথায় তারা ঘুরে বেড়ান, তা বিশ্লেষণ করে তাদের গ্রাহকদের কেনাকাটার অভ্যাস খুঁজে বের করতে চাইছিলেন। ওয়ালমার্ট, ভিক্টোরিয়া সিক্রেট এবং অন্যান্য প্রতিষ্ঠান তাদের

BanglaBook.org

গ্রাহকদের কেনাকাটার সময়ে একটি জিপ কোড ব্যবহার করেন, যা তাদের গ্রাহকরা কেনাকাটার সময় তাদেরকে দিয়ে থাকেন। এসব তথ্য বিশ্লেষণ করে তারা বলে দিতে পারেন, কোন কোন মহিলা এখন গর্ভাবস্থায় আছেন। এসব তথ্য যে তাদের হাতে আছে, তা যদি গ্রনাহকেরা জানতে পারে, তবে তুলকালাম কাণ্ড হবে, তাও তারা জানতেন। তাহলে কীভাবে তারা কাজ করবেন কোন প্রকার সাড়াশব্দ ছাড়া? কী করে তারা একটি মানুষের সকল তথ্য পেয়ে যাবেন তাদেরকে কোন প্রকার আভাস দেয়া ছাড়াই?

২

২০০৩ সালের গ্রীষ্মের এক উত্তপ্ত দিনে, এরিস্তা রেকর্ডসের একজন, স্টিভ বার্টেলস, রেডিওতে তার পছন্দের একটি গান দিতে বললেন, যা তিনি ভেবেছিলেন, তাদেরও ভাল লাগবে। গানটা ছিল হিপহোপ গ্রুপ আউটকাস্টের 'হেই ইয়া'

'হেই ইয়া' তৎকালীন সময়ের মধ্যে অনেক জনপ্রিয় হয়ে গিয়েছিল। "আমার শরীরের সব লোম দাঁড়িয়ে গিয়েছিল যখন আমি প্রথম এই গানটা শুনি", বার্টেলস আমায় বললো। "এই গানের প্রতিটা কথা যেনো আমি শত বছর ধরে শুনে আসতে চাইছিলাম, কবিতার ছন্দের মতোন তা সুন্দর।" খুব কম সময়ের মধ্যে এই গানটি তুমুল জনপ্রিয়তা পেয়েছিল।

তখনকার সময়ে সিডি ব্যবসা খুব একটা ভাল যাচ্ছিলো। বিভিন্ন তথ্য উপাত্ত জানাচ্ছিলো, সিডি বা গানের ব্যবসা মন্দা যাবে। কম্পিউটার এসে জীবনযাত্রা আরো সহজ করে দিয়েছিল, ফলে মানুষজন আর আগের মতোন সিডি কিনতো না। স্পেনের একদল পরিসংখ্যানবিদ অঙ্ক করে বের করতে পেরেছিলেন, ঠিক কী ধরণের সুর প্রয়োগ করলে তা সকলে সহজেই গ্রহণ করবে। আরো অনেক গানের সুর, তাল, ল, সবকিছু পর্যবেক্ষণ করে তারা এমন একটি গান বাজারে ছাড়তে চেয়েছিল, যা আসলেও জনপ্রিয়তা পাবে।

নোয়াহ জোন্সের 'আমার সাথে এসো' এই গানটি যে জনপ্রিয়তা পাবে, তা তারা বিশ্লেষণ করে আগেই জানিয়েছিল। (প্রায় ১০ লক্ষ কপি বিক্রি হয়েছিল, এবং ৮টি গ্যামি এওয়ার্ড তিনি পেয়েছিলেন) একই প্রতিষ্ঠান অনুমান করেছিল, 'কেন আমি আর তুমি নয়' এই গানটিও জনপ্রিয়তা পাবে, এবং আসলেও তা হয়েছিল। (বিলবোর্ডের ইতিহাসে সেরা ৪০ গানের একটি এখন এটি)

যখন পরিসংখ্যান প্রতিষ্ঠানের লোকজন অনুমান করেছিল, 'হেই ইয়া' জনপ্রিয়তা পাবে, তা সত্যি হয়েছিল। আশার চেয়ে বেশিই বরঞ্চ ভাল হয়েছিল এই গানটি।

BanglaBook.org

সব হিসেব নিকেশ বাদ দিয়ে দেখা গেলো, পরিসংখ্যানের চেয়ে আরো বেশি জনপ্রিয়তা পেয়েছিল গানটা 'হেই ইয়া'

৪ সেপ্টেম্বর, ২০০৩ সালের ৭.১৫ মিনিটে ফিলাডেলফিয়ার বিখ্যাত কয়েকটি রেডিও স্টেশনে টানা চলতে থাকলো 'হেই ইয়া' গানটি। এক সপ্তাহের মধ্যে কমপক্ষে ৭ বার এবং একমাসের মধ্যে এই গানটি কমপক্ষে ৩৭ বার বেজেছিল।

এই সময়ে অন্য একটি প্রতিষ্ঠান একটি পর্যেবক্ষণ করতে চাইলো, ঠিক কতজন মানুষ এই গানটি এখন শুনছে এবং এই গানটি শুনার জন্যে রেডিও খুলে বসেছেন। 'ডাব্লিউ এই ও কিউ' এই নামের স্টেশনটিও এই পরীক্ষার মধ্যে ছিল। এই স্টেশনের বিভিন্ন কর্মকর্তা এই সময়ে এই গানটিও শুনছিলেন।

এরপর এই প্রশ্নের উত্তর বের হয়ে আসলো।

শ্রোতারা 'হেই ইয়া' অপছন্দ করেন নি, কিন্তু তারা এই গানের বিভিন্ন তথ্যে ঘৃণা দেখায়। তারা এই গানটিকে এতোই ঘৃণা করতে শুরু করলো যে, তাদের তিনভাগের এক ভাগ তাদের শুনতে থাকা রেডিও স্টেশনটির চ্যানেল বদলে ফেললো। শুধুমাত্র ডাব্লিউ আই ও কিউ স্টেশনের ক্ষেত্রেই যে এমনটি ঘটেছে, তা নয়, আরো অনেক শহরের রেডিও স্টেশনেও তারা এই গানটি নিয়ে অনেক নেতিবাচক প্রভাব পরছে।

"আমি ভেবেছিলাম, এটি দারুণ একটি গান, যখন প্রথম আমি এই গানটি শুনেছিলাম," জন গেরাবেডিয়ান বললেন এই কথাটি, তিনি আরো বলেছিলেন, কমপক্ষে ২ লক্ষ মানুষ রেডিওতে এই গানটি একবার হলেও শুনেছিল। "কিন্তু এই গানটি আর সকল গানের মতোন নয়। কেউ কেউ অনেক বেশি নেতিবাচক মন্তব্য করেছিলেন এই গানটি নিয়ে। এমনকি একজন জানিয়েছি, তার জীবনের সবচেয়ে খারাপ গান ছিল এটি।"

"মানুষজন তালিকার প্রথমদিকের গান বেশি শুনে কারণ তারা চায় আর সব গানের সাথে তাদের রুচি মিলে যায়। যখন কোন কিছু না মিলে, তখন তারা অস্বস্তিবোধ করেন। কিছু একটা গোলমাল হচ্ছে, তারা মনে মনে এমনটা ভেবে থাকেন।"

এরিস্টা অনেক টাকা বিনিয়োগ করেছিলেন 'হেই ইয়া' গানটি যাতে বিখ্যাত হতে পারে। রেডিও স্টেশনগুলোও তাকে অনেক সাহায্য করেছিল কীভাবে এই গানটিকে জনপ্রিয়তা করা যায়, তা নিয়ে। একটি জনপ্রিয় গানের ভিতরে বিভিন্ন আকর্ষণীয় বিষয় থাকার পাশাপাশি এমন কিছু থাকা লাগে, যা গ্রাহককে বাধ্য করবে গানটির জন্যে কিছু টাকা খরচ করতে, আর লাগে ভাগ্য। জনপ্রিয়তা পারে বিক্রি বাড়িয়ে দিতে গাড়ির কিংবা বিভিন্ন কাপড়ের চাহিদা। জনপ্রিয়

BanglaBook.org

গানের পিছনে তাই হাজার হাজার টাকা খরচ করা হয়। বিভিন্ন টেলিভিশন চ্যালেন, রেডিও চ্যানেল, এমনকি এ্যাপেলের মতোন প্রতিষ্ঠানও এজন্যে টাকা খরচ করে থাকে।

এখন, এমন একটি গান, যা এই বছরের সেরা গান হওয়ার কথা, সেই গানটি হালে পানি পেলো না। রেডিও স্টেশনগুলো যেকোন উপায়ে চাইছে, 'হেই ইয়া' গানটি যেনো জনপ্রিয়তা পেয়ে যায়।

*****

এখন প্রশ্ন হচ্ছে–একটি গানকে কী করে বিখ্যাত করা সম্ভব?–এই প্রশ্নের উত্তর রয়েছে কিছু গাণিতিক হিসাব নিকেশের ভিতর। ১৯৮৫ সালে রিচ মেয়র এবং তার স্ত্রী ন্যান্সি মিলে একটি প্রতিষ্ঠান প্রতিষ্ঠা করেন, যার নাম ছিল মিডিয়াবেইজ। তারা প্রতি সকালে আগের দিনে পাওয়া অনেকগুলো টেপ নিয়ে বসেন, যা আগের দিন বিভিন্ন শহরে শহরে ঘুরে ঘুরে সংগ্রহ করা হয়েছিল। প্রতিটি গান তারা পর্যবেক্ষণ করেন। মেয়র তার বিশ্লেষণের দ্বারা বের করেন, কোন গানটি সামনের দিনে জনপ্রিয়তা পেয়ে থাকবে।

কয়েকবছর আগে তাদের প্রতিষ্ঠানে মাত্র ১০০ জন মানুষ তালিকাভুক্ত হয়েছিল। কিন্তু তারা পরিশ্রম চালিয়ে যাচ্ছেন, কী করে এই সংখ্যা আরো বৃদ্ধি করা যায়। যদিও তার বিভিন্ন তথ্য নিয়ে অনেক স্টেশন তাদের নিজেদের কাজে লাগিয়েছে, এবং এমন ধরণের প্রতিষ্ঠান আরো কিছু জনপ্রিয়তা পেয়েছে, যাদের কাছের ধরন প্রায় এই মিডিয়াবেইজের মতনই।

মেয়র বের করতে পেরেছিলেন, ঠিক কী ধরণের গান শুনার সময় শ্রোতা তাদের রেডিও স্টেশনের নভ আর ঘুরায় না। এই গানগুলোকে তিনি নাম দিয়েছিলেন, 'চুইংগাম'। মেয়রের অফিসের দেয়াল ভর্তি ছিল কী করে একটি গান জনপ্রিয়তা পেয়ে যায়। এছাড়া তিনি খুঁজতেছিলেন আর কীভাবে একটি গানকে জনপ্রিয়তা করা যেতে পারে, ঠিক সে সময় 'হেই ইয়া' গানটি মুক্তি পায়। তিনি তার কাছে থাকা তথ্যের সাথে এই গানটির তথ্যের মিলগুলো খুঁজে বেড়াতে থাকেন।

কিছু জনপ্রিয় গান জনপ্রিয় হয়েছিল, কিছু নির্দিষ্ট কারণের জন্যে, যেমন, বেয়োজন্সের 'ক্রেজি ইন লাভ' বা জাস্টিন বিবার এর 'সেনোরিটা', যদিও ততদিনে তারা বিখ্যাত শিল্পী হয়ে গিয়েছিলেন। অন্যান্য গানের ক্ষেত্রে কেউ আসলে বলতে পারে না, ঠিক কী কারণে গানটি বিখ্যাত হয়ে গেলো। যেমন, ২০০৩ সালে যখন ব্লু কানট্রেইলের 'ব্রেথ' গানটি মুক্তি পেলো, তখন সহজে কেউ

BanglaBook.org

রেডিও স্টেশনের পরিবর্তন না করে গানটি শুনতো। রেডিও জকিরা দেখলেন, এই গানটি সবাই শুনছে। কিন্তু কিন্তু আস্তে আস্তে দেখা গেলো, এই গানটির শ্রোতাদের কাছে আর ভাল লাগছে না। কিংবা সে গানের জায়গায় ম্যারোন ফাইভের গান জায়গা করে নিচ্ছে বা থ্রি ডোরসের 'হেয়ার আই এম', এই গানগুলো জায়গা করে নিচ্ছে। এই ব্র্যান্ডগুলোর গান এতটাই ছড়িয়ে যাচ্ছিলো, তাদের গানের জন্যে রেডিও স্টেশনগুলো আলাদা ভাবে বিভাগ খুলে বসলো। যখন কেউ রেডিও শুনতে শুরু করে, এবং এই ব্র্যান্ডের গান আসে, কেউ তখন চ্যানেল বদলায় না।

এবং এরপর দেখা গেলো কিছু গান 'চুইংগাম' ধরণের কিন্তু সবাই গানগুলোকে অপছন্দ করছেন। যেমন, ক্রিস্টিনা এগুইলেরা বা সিলন ডিয়োন। একটি জরিপে দেখা গিয়েছে, পুরুষরা, সিলন ডিয়োনের গান প্রচণ্ড ভাবে ঘৃণা করছে দেখা যাচ্ছে। কিন্তু যখনি তার গান রেডিও শুনানো হচ্ছে, পুরুষরা সহজেই তা গ্রহণ করছে। ক্যালিফোর্নিয়ার রেডিও স্টেশনগুলোতে প্রতি ঘণ্টায় একবার করে সিলনের গান শুনাতো হতে থাকলো, এবং দেখা গেলো তাদের শ্রোতার সংখ্যা শতকরা ৩ভাগ করে বেড়ে যাচ্ছে। পুরুষরা জানিয়েছিল, তারা সিলনের গান শুনতে চায় না, কিন্তু যখনি তারা রেডিওতে সিলনের গান শুনছে, তারা তা থেকে বিরত থাকতে পারছে না।

এক রাতে, মেয়র, একটার পর একটা 'চুইংগাম' ধরণের গান শুনতে থাকলো, অনবরত। সে প্রতিটি গানের মধ্যে একটি মিল খুঁজে পেলো। এমন না যে সব গানের সুর এক। কিছু গান ছিল নিচু স্বরের, আর কিছু ছিল ব্র্যান্ডের গান। কিন্তু প্রতিটি গানই এমন গান যা মেয়র শুনতে চাইছিলো। তিনি প্রায় প্রতিটি গানের মধ্যে একটি সূক্ষ্ম মিল খুঁজে পেলেন।

"মাঝেমাঝে বিভিন্ন রেডিওর কর্মকর্তারা তাদের শ্রোতাদের কাছ থেকে বিভিন্ন গানের মতামত জানতে চান। তারা কিছু গানের কথা বলে, যা তারা লক্ষ লক্ষ বার শুনেছে জানায়, এবং তারা শুনতে শুনতে এখন বিরক্ত," মেয়র আমায় বললেন। "কিন্তু যখনি গানটি আবারো রেডিওতে বেজে উঠে, তখনি তারা জানায়, তারা এই গানটি সম্পর্কে জানে। তারা লক্ষ কোটি বার এই গানটি শুনেছে। এমনকি গেয়েও শুনাতে পারবে!" "এই ধরণের গান আমাদের মস্তিষ্ক শুনতে চায়, সবসময়। যে গানটি আমাদের মনের সাথে মিলে যায়, সেটিই আমরা বারংবার শুনতে চাই। এটাই সত্য বলে মনে হয়।"

আমাদের স্নায়ুতন্ত্রে যা আমাদের সাথে মিলে যায়, আমরা এমনকিছু শুনতে চাই। বিজ্ঞানীরা মানুষের স্নায়ুতন্ত্র পরীক্ষা করে এমন কিছু জানতে পেরেছে। কিছু গানে আমরা মনযোগী হয়ে যাই, আর কিছু গান আমরা এড়িয়ে চলতে

BanglaBook.org

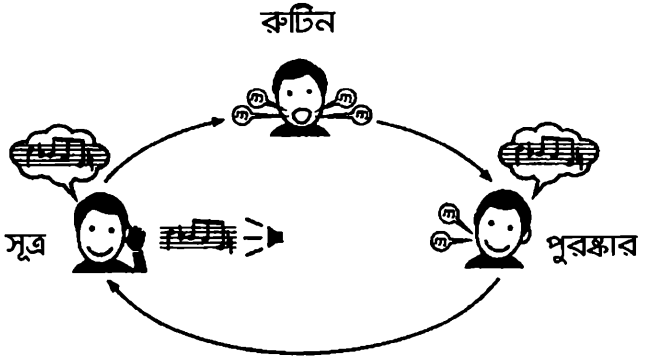
চাই। যে গানটি আমাদের স্নায়ুতন্ত্রে সাড়া দেয়, সেই গানটি আমরা বারবার শুনতে চাই। কিছু গান আমাদের সবধরনের মনোযোগ থেকে সরিয়ে এনে সেই গানটার দিকেই শুধুমাত্র মনোযোগ আনতে সক্ষম হয়, অনেক চিল্লাফালার মাঝেও সেই গান আমাদের মনে বেজে উঠে।

আমাদের মস্তিষ্ক কিছু গান শুনতে চায়, আর বাদবাকি সব সুরকে বেসুরো ঘোষণা করে দেয়। এম আই টি এর গবেষকরা গবেষণা করে দেখেছেন, আমাদের প্রতিদিনের বিভিন্ন সিদ্ধান্ত, আমাদের শুনার অভিজ্ঞতা আমাদেরকে নির্দেশ করে কী ধরণের সঙ্গীত আমরা আসলে শুনতে চাই আর শুনতে চাই না। শোনার অভিজ্ঞতা আমাদের পরবর্তীতে কী শুনবো, তা নির্দেশ করে দেয়। শোনার অভিজ্ঞতা আমাদের অবেচতন মনেই ঠিক করে দেয়, কী আসলে দূরে রাখতে হবে।

এই কারণেই কিছু গান, যা চুইংগাম হিসেবে ধরা হয়, তা আমরা একবার শুনলেই বারবার শুনতে চাই। আমাদের শ্রবণযন্ত্র এমনভাবেই তৈরি যা আমরা আগে শুনেছি, এমন একটা ধরন খুঁজে পেলেই তা গ্রহণ করে থাকে। আর তাই যখন সিলন ডিয়োন যখন গান গাইতে শুরু করেন, তখন তার আগের জনপ্রিয় গানের সাথে আমরা মিল খুঁজে পাই, ফলে তার গান আমাদের কাছে ভাল লেগে যায়। আপনি হয়তো সিলন ডিয়োনের কোন কনসার্টে যান নি, কিন্তু আপনি তার সব গান শুনে থাকবেন, কিন্তু কীভাবে? সেটি সম্ভব হয়েছে এজন্য তার গান সবসময় রেডিওতে বাজানো হয়। আমাদের পূর্বের অভ্যাসের কারণেই আমরা তার গান সবসময় গ্রহণ করতে পারি।

কেন 'হেই ইয়া' গানটি বিখ্যাত হতে পারে নি, তা জনপ্রিয় গানের বিজ্ঞান ও সঙ্গীতজ্ঞদের মাধ্যমে আমরা সহজেই বুঝতে পারবো। 'হেই ইয়া' গানটি খারাপ ছিল, সমস্যাটা এখানে নয়। 'হেই ইয়া' গানটির সুরের সাথে বেশিরভাগ পরিচিত ছিল না, সমস্যাটা এই জায়গায়। রেডিওর শ্রোতারা প্রতি মুহূর্তে এমন কোন সিদ্ধান্ত নিবে না, যা তাকে নতুন গান শুনতে উৎসাহী করবে। এর বদলে তার মস্তিষ্ক পুরান অভ্যাসকে অনুসরণ করে থাকবে। বেশিরভাগ সময়ে, আমরা আমাদের পছন্দ বা অপছন্দ ঠিক করে দেই না। এটি করতে অনেক মানসিক শক্তির প্রয়োজন। এর বদলে আমরা একটি সূত্র (যা আমাকে আগের গান পছন্দ করতে সাহায্য করেছে) ধরি, এবং সহজেই একটি পুরস্কার (অনেক মজার বা সুন্দর গান) ঘোষণা করে দেই কোন প্রকার চিন্তাভাবনা ছাড়াই। আমরা সেই গানের সাথে সুর মিলিয়ে হয় গান গাওয়া শুরু করি, কিংবা পরের স্টেশনের জন্যে রেডিও এর নভ ঘুরাতে থাকি।

BanglaBook.org



আর তাই বিভিন্ন রেডিও এর গানের বৈচিত্র্যে সমস্যা আছে, যা পল তার মূল লক্ষ্যের মানুষদের ধরতে সমস্যায় ফেলে দেয়। শ্রোতারা খুব দ্রুত একটি সিদ্ধান্ত নিয়ে ফেলেন। তারা সহজেই বলে ফেলেন, এই গানটি তার ভাল লেগেছে, যদি তা তার আগের কোন গানের সাথে কোন প্রকার মিল খুঁজে পাওয়া যায়। গর্ভবতী মহিলারা তাদের গর্ভাবস্থায় বিভিন্ন পণ্যের ক্রয়ের ক্ষেত্রে কুপন পেতে আনন্দ বোধ করেন, কিন্তু যদি তারা গর্ভাবস্থায় না থাকেন, তবে তা তাদের জন্যে খুবই বিব্রতকর অবস্থার সৃষ্টি করে ফেলে। একটি কুপন সঠিক মানুষের কাছে পৌঁছানোর অর্থ হচ্ছে, গ্রাহক তাতে খুশি, গ্রাহক এটিই চাইছিলেন। এটি অনেকটা একজন ৪২ বছরের ব্যাংকারকে সিলন ডিয়োনের গান গাওয়ানোর মতোন, যা হবে একদম ভুল একটি সিদ্ধান্ত।

তাহলে একজন রেডিও জকি কীভাবে 'হেই ইয়া' গানটাকে আর সকল গানের মতোন জনপ্রিয় করে তুলতে পারবে? কীভাবে একজন গর্ভবতী মহিলাকে ডায়পারের কুপন দিলে তিনি বিব্রতবোধ করবেন না?

নতুন কিছুকে পুরোনোভাবে পরিবেশ করা বা অপছন্দের ব্যাপারকে পছন্দের ব্যাপারে পরিণত করে।

৩

১৯৪০ সালের শুরুর দিকে আমেরিকা তার দেশ থেকে বিশাল পরিমাণ মাংস ইউরোপ এবং এশিয়ার দিকের দেশগুলোতে পাঠাতো যার ফলে তারা দ্বিতীয় বিশ্বযুদ্ধে এইসব দেশ থেকে সাহায্য সহযোগিতা পেতে পারে। ১৯৪১ সালের দিকে আমেরিকা যুদ্ধে জড়িয়ে পরলো। আমেরিকাতে তখন ঘোড়ার মাংস দিয়ে বার্গার বানিয়ে পরিবেশন করা হতো। আমেরিকার উচ্চপদস্থ কর্মকর্তারা সে সময়ে ভেবেছিল, তাদের জাতি রুটিনের চাহিদা পূরণে নানা ভাবে ব্যর্থ হতে যাচ্ছে। "এই সমস্যা ততক্ষণ পর্যন্ত থাকবে, যতক্ষণ পর্যন্ত এই

BanglaBook.org

যুদ্ধ চলতে থাকবে', ১৯৪৩ সালে তৎকালীন প্রধানমন্ত্রী এমনটাই লিখেছিলেন। 'দেখা যাচ্ছে, মাংস দিয়ে আমরা আমাদের যুদ্ধের রসদ সংগ্রহ করছি।"

চিন্তার বিষয় হলো, সমাজবিদ, চিকিৎসক, নৃতত্ত্ববিদ নিয়ে গঠিত কমিটি এটি জানালো যে আগে বের করা উচিৎ আমাদের জাতির জন্যে ঠিক কী পরিমাণ প্রোটিনের প্রয়োজন রয়েছে। আমাদের বিভিন্ন গৃহিণী, তাদের বাচ্চাকাচ্চা, স্বামীর জন্যে ঠিক পরিমাণ প্রোটিনের প্রয়োজন।

সেই সময়ে মাংস অত বেশি জনপ্রিয় ছিল না আমেরিকাতে। ১৯৪০ সালের একজন মধ্যবিত্ত আমেরিকান অত বেশি প্রোটিনের প্রয়োজন হতো না। ১৯৪১ সালে প্রথম তাদের খাদ্যাভাস নিয়ে সবাই চিন্তিত হয়ে পরলো, কারণ তার আগে আমেরিকারতে সঠিক খাদ্যাভাসের ছিল না। মানুষজন তাদের খাদ্যভাসের কথা সরকারকে জানিয়েছিল। তাদের প্রতিদিনের চাহিদার কথা সরকারকে বলেছিল।

আমেরিকানদের নতুন খাদ্যভাসে পরিণত করতে, তাদের খাওয়ার টেবিলে প্রোটিন, মাংস ইত্যাদি নিয়ে আসতে চাইলে তাদের রুচিতে, খাবারের স্বাদে অনেক পরিবর্তন আনার প্রয়োজন ছিল। এমনকিছু প্রয়োজন ছিল তখন, যা তারা দেখে অভ্যস্ত। আর তাই যখন নতুন খাদ্যভাস আমেরিকান সরকার তাদের সৈনিকদের উপর প্রয়োগ করতে চেয়েছিল, তারা ব্যর্থ হয়েছিল। 'সৈনিকরা সেসব খাবার খেতে প্রস্তুত ছিল, যা তাদেরকে দেয়া হবে, কিন্তু তা অবশ্যই তাদের পরিচিত কোন খাবার হতে হবে"–একজন বিশেষজ্ঞ আমাদের জানালেন।

আমেরিকানদের খাদ্যভাসে পরিবর্তন যখন আনতে চাইলেন, তখন তারা কিছুটা পরিচিত খাবার সেখানে নিয়ে কাজ করলেন। দেখা গেলো, প্রতিটি গৃহিণী একটি করে চিঠি পাচ্ছেন, যেখান বলা হচ্ছে, তাদের স্বামী মাংস খেতে পারলে খুশি হবে। অনেক কসাই কীভাবে মাংস কেটে খাবার বানাতে হবে, তার পদ্ধতি বিলি করছিল।

দ্বিতীয় বিশ্বযুদ্ধের পর তাদের খাদ্যভ্যাসের সমস্যা সমাধান হয়ে গেওলো। তারা মাংস ঠিকমতন খেতে শুরু করলো। একটি জরিপে দেখা গিয়েছে, শতকরা ৩৩ ভাগ আমেরিকান তখন তাদের খাবারের তালিকায় মাংস যোগ করেছে। ১৯৫৫ সালের দিকে এই হার বৃদ্ধি পেয়ে ৫৫ শতাংশে দাঁড়ালো। গিলা কলিজা তাদের নিত্যদিনের খাবারের তালিকায় যোগ হয়েছে। অনেক ভাল ভাবেই তারা এই মাংস গ্রহণ করতে শিখে গিয়েছে।

আমেরিকান সরকার আরো প্রায় ১২টি পদক্ষেপ নিয়েছে কী করে আমেরিকানদের খাবারের অভ্যাসে কাজ করা যায়। যেমন, দিনে পাঁচটি, এই

BanglaBook.org

কর্মসূচির আওতায় তারা তাদের দেশের মানুষের সপ্তাহে পাঁচটি ফল খাওয়াতে উৎসাহিত করেছে। তারা এমন একটি খাদ্যভাস চেয়েছে, যেখানে দুধ বেশি. পনির যাতে কম খায়, সে ব্যবস্থা করতে চাইছে। তারা এসব পরিকল্পনার কোন দূরদর্শিতা নিয়ে কাজ করে নি, ফলে প্রতিটি পরিকল্পনা ব্যর্থ হয়েছে। শুধুমাত্র ১৯৪০ সালে তাদের মাংস খাওয়ানর পরিকল্পনা বাস্তবায়ন হয়েছিল।

দেখা যাচ্ছে, রেডিও স্টেশনের পরিকল্পনা এবং অনেক পরিকল্পনা মাঠে মারা গিয়েছে।

*****

'হেই ইয়া' গানটিকে বিখ্যাত করতে চাইলে তা মানুষের সাথে পরিচিত ধরণের হতে হবে, এই উপলব্ধি অনেক পরে রেডিও জকিদের ভিতরে এসেছিল। এবং তা করতে হলে, কিছু একটা আলাদা ধরণের জিনিস তাদের প্রয়োজন ছিল।

মানুষের অভ্যাসের ব্যাপারে কম্পিউটারের প্রযুক্তি খুব সহজেই সমাধান দিয়ে দিতে পারতো, কোন গানটি জনপ্রিয়তা পাবে, তা তারা বলে দিতে পারতো। কিন্তু মাঝেমাঝে তা নতুন ধরণের অভ্যাসকে ধরতে পারতো না, ফলে ব্যবসার ক্ষেত্রে এটি দারুণ ভাবে হুমকি স্বরূপ ছিল। যদি কোন দোকানদার ঘোষণা করেন, তার দোকানে অনেক মিষ্টি জাতীয় পণ্য রয়েছে, তবে অনেক গ্রাহকই এখানে আসবে না। যদি কোন কসাই বলে, এখানে এমন ধরণের মাংস আছে, যা আপনার ঘরের খাবারে শোভা বাড়াবে, তবে অনেকেই সেখানে আসবে না। যখনি কোন রেডিও স্টেশন ঘোষণা দিবে, আমরা প্রতি আধা ঘণ্টায় সিলন ডিয়োনের গান শুনাবো, তখন কেউ শুনতে আসবে না তাদের রেডিও স্টেশন। এর বদলে দেখা যায়, কসাই তার দোকানের সামনে এসে বলে, এখানে নতুন মাংস আছে, কিংবা কোন রেডিও স্টেশন যদি টাইটানিকের গানের শিল্পীর গান প্রচারিত হবে, তবেই তারা তা নিজেদের কাজে লাগাতে পারবে।

'হেই ইয়া' গানটিকে এমনভাবে প্রচার করতে হবে, যা মানুষের একটি অভ্যাসে পরিণত হবে। যেমন, আমেরিকান সরকার তাদের গৃহিণীদের মাংস কেনাতে প্রলুব্ধ করেছিল। আর তাই তারা এমনভাবে গানটি প্রচার করতে চাইছে, যা 'হেই ইয়া' গানটিকে বিখ্যাত করে দিবে। তারা দুটো বিখ্যাত গানের মাঝে 'হেই ইয়া' গানটি প্রচার করতে থাকে। রেডিও স্টেশনগুলোর কোন গান বিখ্যাত করে দেওয়ার জন্য যে এটি পুরাতন স্যান্ডউইচ রীতি।

BanglaBook.org

রেডিও জকিরা শুধুমাত্র 'হেই ইয়া' গানটি প্রচার করে নি, দুটো বিখ্যাত গানের মাঝে এই গানটি প্রচার করেছে। জনপ্রিয় কিছু গানের মাঝে মাঝে তারা এই গানটি প্রচার করতে থাকলো।

২০০৩ সালের ১৯ সেপ্টেম্বর, ডাব্লিউ আই ও কিউ এর গানের তালিকা যদি আমরা দেখি

১১.৪৩ 'হেয়ার উইদাউথ ইউ', ডোরস ডাউন এর গান
১১.৫৪ 'ব্রেথ', ব্লু চানট্রেলের গান
১১.৫৮ 'হেই ইয়া', আউটকাস্ট এর গান
১২.০১ 'ব্রেথ', ব্লু চানট্রেলের গান

কিংবা ১৬ অক্টোবর এর গানের তালিকা যদি দেখা যায়

৯.৪১ 'হারডার টু ব্রেথ', মেরন ফাইভের গান
৯.৪৫ 'হেই ইয়া', আউটকাস্টের গান
৯.৪৯ 'কান্ট হোল্ড আস ডাউন', ক্রিস্টিনা এগুইলেরার গান
১০.০০ 'ফোরনিন', পারেলের গান

১২ নভেম্বর

৯.৫৮ 'হেয়ার উইদাথ ইউ', থ্রি ডোরস ডাউনের গান
১০.০১ 'হেই ইয়া' আউটকাস্টের গান
১০.০৫ 'লাইক আই লাভ ইউ', জাস্টিন টিম্বারলেকের গান
১০.০৯ 'বেবি বয়', বুয়েন্সের গান

'এমন এক ধরণের গানের তালিকা করা কিছুটা বিপদজনকও,' ওয়েবস্টার আমায় জানালেন। 'রেডিও স্টেশনগুলো কিছুটা বিপদ মাথায় রেখেই এমন ধরণের গানের তালিকা তৈরি করে থাকে, তাছাড়া মানুষজন নতুন গান শুনবে না। যা ইতোমধ্যে জনপ্রিয়, এমন গান মানুষ শুনতে চায়। আর তাই নতুন গানের ক্ষেত্রেও সে গানের কিছুটা মিল তারা খুঁজে বেড়ায়।

BanglaBook.org

ডাব্লিউ আই ও কিউ যখন সেপ্টেম্বর এর শুরুর দিকে 'হেই ইয়া' গানটি স্যান্ডউইচ ভাবে প্রচার করা শুরু করেনি, সেই সময় এই গানটি যখনি প্রচার করা হতো শতকরা ২৬.৬ভাগ শ্রোতা তাদের স্টেশন বদলে ফেলতো। অক্টোবর মাসে যখন তারা স্যান্ডউইচ নিয়ম প্রয়োগ করা শুরু করলো, স্টেশন বদলের হার শতকরা ১৩.৭ ভাগে গিয়ে ঠেকলো। ডিসেম্বর মাসের মধ্যে তা ৫.৭ ভাগে গিয়ে দাঁড়ালো। দেশের অন্যান্য রেডিও স্টেশনও একই নিয়ম অনুসরণ করে বেশ ভাল সাড়া পেলো।

মানুষজন যত বেশি করে 'হেই ইয়া' গানটি শুনতে থাকলো, ততোই গানটি তাদের কাছাকাছি চলে যেতে থাকলো গানটি। একবার যখন গানটি তুমুল জনপ্রিয় পেয়ে গেলো, তখন দেখা গেলো রেডিও স্টেশন সারাদিনে কমপক্ষে ১৫ বার এই গান বাজাতে থাকলো। মানুষের শোনার অভ্যাস দেখা গেলো পরিবর্তন হয়ে গেলো, তারা 'হেই ইয়া' গানের জন্যে অপেক্ষা করতে থাকলো। 'হেই ইয়া' গানটি শ্রোতার অভ্যাসে পরিণত হলো। গ্রামি এওয়ার্ড পেলো গানটি, ৫.৫ মিলিয়নের বেশি কপি বিক্রি হলো, রেডিও স্টেশনগুলো মিলিয়ন মিলিয়ন ডলার আয় করলো। এই এ্যালবাম তাদেরকে তারকা খ্যাতি এনে দিলো। "এই গান আমাদেরকে মানুষের কাছাকাছি নিয়ে গিয়েছে। যখন কেউ তাদের গান শুনিয়ে আমায় বলে, এই গানটি পরবর্তী 'হেই ইয়া' হতে যাচ্ছে, আমার মন ভরে যায়।"

*****

এন্ড্রু পল যখন গর্ভবতী নারীদের দিয়ে বিভিন্ন পণ্য বিক্রির কথা ভাবছে, তারা এই কথাটিও ভেবে রেখেছিল, অনেক মহিলা এই প্রচারণার কথা শুনে কিছুটা মনঃক্ষুণ্ন হতে পারেন। তাই তারা অন্য দিকও ভেবে রেখেছিলেন।

তারা সারাদেশে এই বিজ্ঞাপন বা প্রচারণা নিয়ে কাজ করার আগে কিছু অনুমান নির্ভর অঞ্চল নিয়ে আগে কাজ করতে চাইলেন। তারা কিছু দল দল হয়ে ভাগ হয়ে কয়েক ভাগে মহিলাদেরকে ই-মেল পাঠালেন এবং তাদের প্রতিক্রিয়া দেখতে চাইলেন।

"আমাদের সে ধরণের ক্ষমতা আছে, যা দিয়ে আমরা প্রতিটি গ্রাহককে ই-মেল পাঠিয়ে তাদের বিক্রির তালিকা আমাদের নতুন পণ্যের বিজ্ঞাপসহ দিতে পারি, "পলের সাথে কাজ করেন, এমন একজন আমায় এটি বললেন। "আমরা নিত্যপ্রয়োজনীয় পণ্যের ক্ষেত্রে প্রায়শ এটি করে থাকি।"

BanglaBook.org

"গর্ভবতী মহিলাদের কাজে লাগানোর ক্ষেত্রে আমরা কিছু নেতিবাচক প্রতিক্রিয়া পেয়েছিলাম। এরপর আমরা তাদেরকে যে ই-মেলগুলো পাঠাতাম সেগুলো এমন সব পণ্য দিয়ে দিতে থাকলাম, যা তারা কখনোই কিনবেন না। যেমন, তোষক এর বিজ্ঞাপন আমরা বাচ্চাদের ডায়পারের সাথে যোগ করে দিলাম। মদ খাওয়ার গ্লাস এর বিজ্ঞাপন দিলাম বাচ্চাদের জামাকাপড়ের সাথে। এমনভাবে ই-মেলগুলো সাজানো হলো, যার ফলে তারা যাতে পণ্য নিজে থেকে বেছে নিতে পারে।"

"এবং আমরা আবিষ্কার করলাম, তারা ভাবছে না যে আমরা তাদেরকে অনুসরণ করে এমন সব কুপন দিচ্ছি, ফলে তারা সেসব কুপন ব্যবহার করা শুরু করলেন। তিনি আর সবাই যেমন ই-মেইল পাচ্ছেন, তেমন ই-মেইল তারাও পাচ্ছে, এমনটা ভাবলেন। তারা যাতে আমাদের ই-মেল পেয়ে ভূত দেখার মতোন ভয় না পায়।"

সেই প্রশ্ন এবং পলের উত্তর, কীভাবে একজন গর্ভবতী মহিলাকে নিয়ে কাজ করা সম্ভব, তাকে না জানিয়ে যে বিজ্ঞাপনের মানুষটি জানে তিনি গর্ভবতী– যেমনটা রেডিও স্টেশনের জকিরা করেছিল, স্যান্ডউইচ নিয়ম, দুটো বিখ্যাত গানের মাঝে 'হেই ইয়া' গানটি শুনিয়ে দেয়া। ঠিক তেমনি, দুটো অন্য পণ্যের মাঝে তাদের কাঙ্ক্ষিত পণ্যের বিজ্ঞাপন দিয়ে দেয়া। এটি গ্রাহককে তার পণ্য কেনার ব্যাপারে আরো উৎসাহী করে তোলে। তারা আগ্রহী হয় কেনাকাটাতে। বিজ্ঞাপনদাতা ছদ্মবেশে তার পণ্য গছিয়ে দিতে সক্ষম হয়।

দেখা গেলো, শিশু আর মায়ের পণ্যের ভীষণ কাটতি। অন্য প্রতিষ্ঠানগুলো যখন মার খেতে থাকলো, তারা ধরতে পারছিলো না আসলে তাদের ভুলটা কোথায়, সময়টা ছিল ২০০২ সাল। এরপর ২০০৯ সালে যখন অন্য প্রতিষ্ঠান পলকে তাদের প্রতিষ্ঠানে নিয়ে নিলো দেখা গেলো তাদের প্রবৃদ্ধি ৪৪ বিলিয়ন থেকে ৬৫ বিলিয়নে পরিণত হয়েছে।

"আমরা আমাদের ব্যবসাতে দিনকে দিন উন্নতি করছি। আমাদের যা ই-মেল গ্রাহককে পাঠানো হয়েছিল, বিশেষত নতুন মায়েদের তা কাজে লেগেছে," প্রতিষ্ঠানের প্রধান কর্তাব্যক্তি বললেন, "আমরা বাচ্চাদের গাড়িতে বসার পণ্য নিয়ে কাজ করেছিলাম। ২০০৪ সালে দেখা গেলো সেই পণ্য বিশাল পরিমাণে বিক্রি হয়েছে।"

নতুন পণ্য, নতুন গান কিংবা নতুন যেকোন কিছু বিক্রির ক্ষেত্রে একটি উপদেশ যা আমাদের জানা প্রয়োজন আপনি যদি নতুন কোন কাজ পুরোন হালে করে থাকেন, তবে তা মানুষ সহজেই গ্রহণ করে ফেলবে।

BanglaBook.org

৫

আমাদের এসব কথাবর্তা রেডিও স্টেশন বা বড় বড় প্রতিষ্ঠান কী করে আমাদের নিয়ন্ত্রণ করছে, তা নিয়ে নয়। এই পদ্ধতিগুলো কাজে লাগিয়ে আমরা আমাদের জীবন পরিবর্তন করতে পারি, তা নিয়ে।

যেমন, ২০১০ সালে ওয়াই এম সি এ, যা বিশ্বের অন্যতম বড় মানবসেবামূলক প্রতিষ্ঠান, তারা দুজন পরিসংখ্যানবিদকে তাদের প্রতিষ্ঠানে কাজে নিয়েছিল কী করে বিশ্বকে বিশেষ করে, মানুষদের আরো স্বাস্থ্যবান করা সম্ভব, তা নিয়ে কাজ করতে। তাদের প্রতিষ্ঠান আমেরিকাতে প্রায় ২৬০০-এরও বেশি রয়েছে। বেশিরভাগ ব্যায়ামাগার বা হিতৈষী প্রতিষ্ঠান হিসেবে কাজ করে যাচ্ছে। এই প্রতিষ্ঠানের উর্ধ্বতন কর্মকর্তারা কিছুটা চিন্তিত তাদের প্রতিষ্ঠান কী করে কাজ করে যাবে। তাই তারা বিল লাজারাস এবং ডিন এবোর্ট নামে দুজন গণিতজ্ঞকে তাদের প্রতিষ্ঠানে নিলেন, কীভাবে তাদের প্রতিষ্ঠান আরো ভাল কাজ করতে পারবে, তা নিয়ে কাজ করতে।

এই দুজন মিলে প্রায় এক লক্ষ ৫০ হাজার ওয়াই এম সি এ থেকে তাদের কাছে সন্তুষ্ট, তাদের তথ্য জোগাড় করলেন এবং তাদের সকল তথ্য যাচাই করে দেখতে থাকলেন। ওয়াই ডাব্লিউ সি এ সেই মুহূর্তে তাদের সেবাসমূহতে আরো আধুনিকতা নিয়ে আসতে চাইছিলো। তারা কোটি কোটি ডলার ওজন কমানোর ঘর, যন্ত্রপাতি আর ইয়োগার উন্নয়নে খরচ করেছিল। হয়তো এসব সুযোগ সুবিধা একজন মানুষকে তাদের সেবা গ্রহণে আগ্রহী করে তুলবে, কিন্তু সেই মানুষদের এখানে ধরে রাখার জন্যে আরো অনেক কিছুর প্রয়োজন ছিল।

তাছাড়া, জরিপে বের হয়ে আসলো যে, এখানে যারা ব্যায়ামে অংশ নেয়, তারা নানান অনুভূতিপ্রবণ হয়ে থাকেন, তারা চান, এখানে প্রশিক্ষণকারীরা তাদের নাম জানবেন বা নাম ধরে ডাকবেন। এখানে যারা আসেন, তারা এখানকার মানুষদের সাথে একটি বন্ধুত্বপূর্ণ সম্পর্ক স্থাপন করতে চান, এখানকার যন্ত্রপাতির মধ্যেই সীমাবদ্ধ থাকতে চান না। এখানকার সদস্যদের ওয়াই এম সি এ যেকোন উপায়ে সন্তুষ্ট করতে চাইছিলেন। তারা চাইছিলেন, মানুষ যাতে আরো বেশি স্বাস্থ্য সচেতন হোন। তারা এখানে যারা আসেন, তাদের ক্ষেত্রে মনযোগী হওয়ার পাশাপাশি আরো মানুষ যাতে এখানে আসে তাই তাদের নামধাম মনে রাখতে শুরু করলেন। এটি কোন পণ্য বিক্রি বা রেডিও স্টেশনের কোন গান বিখ্যাত করার চেয়ে একটু আলাদা নিয়ম–মানুষ যা জানে, তা প্রয়োগ করা হচ্ছে এখানে, যাতে কেউ ভাবে, এখানে আসলে তার স্বস্তিবোধ হবে।

BanglaBook.org

"আমরা যেকোন উপায়ে আমাদের ব্যায়ামাগারে মানুষদের ধরে রাখতে চাইছিলাম," লারাজোস আমায় বললেন, "মানুষ এখানে আসে তাদের সামাজিকতা ধরে রাখার জন্যে। অনেকে একসাথে এখানে এসে ব্যায়াম করাতে তারা স্বস্তি বোধ করেন। এভাবে একটি জাতির স্বাস্থ্যের অনেক উন্নতি সম্ভব।"

হয়তো, কোন একদিন, কোন কোন প্রতিষ্ঠান আমরা কী খেতে পছন্দ করি, তা দেখা যাবে, আমাদের চেয়েও তারা ভাল জানে। এটি জানলেই আপনি তাকে একটি বাদামের প্যাকেট কেনাতে পারবেন না। একটি নতুন অভ্যাস তৈরির জন্যে–আমাদের জানতে হবে সেই মানুষদের কীসে বেশি স্বাচ্ছন্দ্যবোধ করছেন।

শেষবার যখন আমার পলের সাথে আলাপ হয়েছিল, তখন আমি তাকে জানিয়েছিলাম, আমার স্ত্রী গর্ভবতী, তার পেটে ৭ মাস ধরে বাচ্চা বড় হচ্ছে। পলের নিজেরও বাচ্চা আছে, তাই বাচ্চাদের নিয়ে সেও আমার সাথে আলাপ জমিয়ে তুললো। আমি ও আমার স্ত্রী এক বছর আগে সেই দোকানে বাজার করেছিলাম, এবং এখনো দেখা যায়, মাঝেমাঝে আমরা সেই দোকান থেকে ই-মেইলে অনেক কুপন পেয়ে থাকি। সম্প্রীতি, আমার স্ত্রী আবার গর্ভবতী হয়েছেন, এবং আমি দেখছি, অন্য আরেক ই-মেল থেকে তার কাছে ডায়পার, বাচ্চাদের কাপড়ের ই-মেল আসছে।

সেই কুপনের কিছু আমি এই সপ্তাহান্তরে ব্যবহারের চিন্তাও করেছিলাম, আমি তাকে জানালাম। এছাড়া আমি বাচ্চাদের কিছু খেলনাও কিনবো চিন্তা করছিলাম। সেই ই-মেলগুলো সেগুলোই ছিল যা আমি এতদিন ধরে কিনবো কিনবো ভাবছিলাম।

"আপনার বাচ্চা জন্ম নেওয়া পর্যন্ত একটু অপেক্ষা করুন," পল বললো। "আমরা আপনাকে এমন সব কুপন পাঠাবো যা যে আপনার প্রয়োজন আপনি নিজেও জানতেন না।"

The Online Library of Bangla Books
BanglaBook.org

অধ্যায়-৩

সামাজিক অভ্যাস

(৮)

স্টেডেলব্যাক চার্চ এবং মন্টোগোমেরির বাস ধর্মঘট কী করে আন্দোলন হয়ে থাকে

১

সন্ধ্যা ৬টা। ৪২ বছর বয়সী একজন কৃষ্ণাঙ্গ মহিলা কোনমতে তার জ্যাকেট থেকে ১০ সেন্টের একটা পয়সা ছুঁড়ে দিলেন।

১ ডিসেম্বর, ১৯৫৫। অ্যালাব্যামা, মন্টোগোমির একটি দোকানে মহিলাটি কাজ করেন। সারাদিনের কাজ শেষে তিনি এখন ভীষণ ক্লান্ত। বাস মানুষে পরিপূর্ণ, বাসের প্রথম চার সারি শুধুমাত্র শ্বেতাঙ্গদের জন্যে ছিল। পিছনের সিটগুলো কৃষ্ণাঙ্গদের জন্যে ছিল, এবং সবগুলোতেই তারা বসে ছিল। রোসা পার্ক্স বাসের মাঝে শ্বেতাঙ্গদের পাশে বসে পরলো যেখানে যেকেউই বসতে পারেন।

বাস চলছে, সেই হাড়ে অনেক মানুষও সেখানে উঠছেন। বাসের মাঝের সারিতেও অনেক মানুষ দাঁড়িয়ে ছিল, এমনকি একজন শ্বেতাঙ্গও সেখানে দাঁড়িয়ে আছেন। বাসের চালক জেমস এফ. ব্লাক এসব দেখে রোসা পার্ক্স এর জায়গাটা ছেড়ে দিতে বললেন। কিন্তু কেউ তার কথাতে কোন সাড়াশব্দ করলেন না। অনেক চিৎকার চেঁচামেচি হঠাৎ করে শুরু হলো। বাসের চালক বাস থামিয়ে সেখানে চলে আসলেন।

"আপনি এখান থেকে সরে তাদেরকে জায়গা করে দিন," তিনি বললেন। তিনজন কৃষ্ণাঙ্গ এই কথা শুনে সেখান থেকে সরে গেলেন, কিন্তু রোসা তার আগের স্থানেই রইলেন। সে শ্বেতাঙ্গদের জায়গায় আছেন না তিনি চালককে জানালেন। তিনি এও বললেন, এই বাসে মাত্র একজন শ্বেতাঙ্গ দাঁড়িয়ে আছেন।

"আপনি যদি এখনি না উঠেন," চালক বললেন, "আমি অবশ্যই পুলিশ ডেকে আনবো।"

"আপনি পুলিশ ডাকতে পারেন," পার্ক্স বললেন।

চালক সেখান থেকে বের হয়ে দু'জন পুলিশকে ডেকে আনলেন।

BanglaBook.org

"কেন আপনি এখান থেকে উঠে দাঁড়াচ্ছেন না?" সেই দু'জন পুলিশের একজন তাকে জিজ্ঞেস করলেন।

"কেন আপনারা আমাকে এখান থেকে উঠাতে চাইছেন?" তিনি উল্টো পুলিশকে জিজ্ঞেস করলেন।

"আমি জানি না," পুলিশ উত্তর দিলেন। "কিন্তু আইন যা আছে, তাই-ই হবে, এবং আমরা আপনাকে গ্রেফতার করলাম।"

সেই মুহূর্তে আর কেউ না জানলেও একটি ঘটনার কিন্তু ঠিকই সূত্রপাত হয়ে গিয়েছিল, আর তা হলো সামাজিক আন্দোলন। এই ন্যায়ের প্রতিষ্ঠা আরো অনেকটা পথ এগিয়ে আমাদেরকে সামনে দেখাবে, কী করে আইন আদালত এবং মানুষের একতাবদ্ধ শক্তিকে কাজে লাগিয়ে কী করে সামাজিক আন্দোলন করা সম্ভব। পরবর্তী বছরগুলোতে আমরা দেখতে পাবো, কৃষ্ণাঙ্গরা কী করে বাস ধর্মঘট আরো জোড়ালোভাবে করতে পেরেছে, এই ছোট্ট ঘটনা থেকে যা শুরু হয়েছিল। এই ঘটনা আমাদের দেখিয়ে, কী করে তাদের দাবি আদায়ে বাস কর্তৃপক্ষ তাদের সাথে একমত হয়েছে, যখন তাদের মাঝে তাদের মহান নেতা মার্টিন লুথার কিং জুনিয়র আসেন এবং তা শুধুমাত্র একটি শহরে সীমাবদ্ধ না থেকে সারা দেশের অনেক শহরে তা ছড়িয়ে পরে। পার্ক্সকে দেখা হবে কী করে তিনিও একজন বড় নেতা হয়ে গিয়েছেন, দেশের সর্বোচ্চ পুরষ্কার রাষ্ট্রপতি মেডেলও তিনি লাভ করেন, এবং কীভাবে নিজের দেশ, পাশাপাশি দুনিয়ার অনাচারের বিরুদ্ধে কী করে দাঁড়াতে হয়।

কিন্তু এতটুকু-ই সম্পূর্ণ গল্প নয়। রোসা পার্ক্স এবং মন্টিগোমেরির বাস ধর্মঘট শুধুমাত্র একটি মানুষের আন্দোলনের ফসল নয়, বরঞ্চ এটি একটি সমাজের পুরো ধারাটাকেই পরিবর্তন করে দেয়। পার্ক্সের এই অভিজ্ঞতা আমাদের শেখায়– অবেচতন মনে হোক, আর চেতন মনে হোক, যে মানুষগুলোর কখনো পাশাপাশি দাঁড়ানোর কথা ছিল না, যারা সমাজের বিভিন্ন জায়গা থেকে এসেছেন, কিন্তু তাদের লক্ষ্যবস্তু একটি-ই। সামাজিক আন্দোলন পারে সমাজের পরিবর্তনে অনেক ভূমিকা রাখতে, যেখানে আর সকল চেষ্টা ব্যর্থ হয়। আর যে সকল কারণে সামাজিক আন্দোলন সফলতার মুখ দেখে থাকে, তার প্রধান যে তিনটি কারণ বিভিন্ন ঐতিহাসিকবিদ একমত হয়েছিলেন, তা হলো

এই আন্দোলনগুলোতে যারা অংশ নিয়ে থাকেন, তাদের নিজেদের মধ্যকার যে আন্তরিকতা বা বন্ধুত্বপূর্ণ আচরণ।

এসব আন্দোলন সফল হওয়ার কারণ, এসব আন্দোলনের যা কিছু দুর্বলতা থেকে থাকে, তা সকলে মিলে সমাধান করতে চায়।

BanglaBook.org

এবং এসব আন্দোলনে যারা নেতৃত্ব দিয়ে থাকেন, তারা এসব আন্দোলনের অংশগ্রহণকারীদের সকলকে আলাদা আলাদাভাবে একটি স্বতন্ত্র স্বত্বার মুখ দেখান, যা তারা আগে কখনো দেখে নি।

সাধারণত যখন সকল কারণগুলো একসাথে কার্যকর হয়, তখনি একটি সামাজিক আন্দোলন সফলতার মুখ দেখে থাকে, সকলে তা সাদরে গ্রহণ করে থাকে। এখানে আরো শত শত কারণ বা ব্যাখ্যা আছে কী করে একটি সামাজিক আন্দোলন সফল হয়ে থাকে। কিন্তু রোসা পার্ক্স এবং মন্টিগোমেরির বাস ধর্মঘট আমাদের বেশ ভাল ভাবেই শেখায় কী করে একটি সামাজিক আন্দোলন সফলভাবে করতে হয়।

এটি এজন্য নয় যে, হঠাৎ একদিন রোসা গ্রেফতার হলেন, এবং আন্দোলন সফলতা পেয়ে গেলো। এখানে কিছু নতুন অভ্যাসের জন্ম হয়েছিল, যা এই আন্দোলনকে সফলতার কাছে নিয়ে গিয়েছিল।

*****

মন্টিগোমেরির বাসে আইন লঙ্ঘন করে রোসাই প্রথম না, যিনি জেলে গিয়েছিলেন। এমনকি এমন না যে, সে বছরই প্রথম কেউ জেলে গিয়েছিল। ১৯৪৬ সালে জেনেভা জনসন বাসের চালকের পিছনে বসে কিছু কটু কথা বলেছিলেন, যার ফলে তাকে জেলে যেতে হয়েছিল। ১৯৪৯ সালে ভিলোরা ওয়াইট, কেটি উইন নামে দুটো শিশু শ্বেতাঙ্গদের সিটে বসেছিল, এবং সেখান থেকে তারা উঠতে চায় নি। ১৯৫২ সালে এক পুলিশ এক কৃষ্ণাঙ্গকে গুলি করে মেরে ফেলেছিল, কারণ সে বাসের চালকের সাথে তর্ক করেছিল। ১৯৫৫ সালে পার্ক্সের গ্রেফতারের আগে কোলভিন ও স্মিথকে পুলিশ গ্রেফতার করেছিল এই কারণে যে তারা শ্বেতাঙ্গদের জন্যে তাদের সিট ছেড়ে দেয় নি।

কিন্তু এসব ঘটনার কোনটাই তাদেরকে আন্দোলনে নিয়ে আসতে পারে নি, "সেই সময়টাতে মন্টিগোমেরিতে কোন আন্দোলন হয় নি," একজন পুলিতজার বিজয়ী ঐতিহাসিক টেইলর ব্রাঞ্চ জানালেন। "মানুষজন আন্দোলনে আগ্রহী ছিল না। তারা যা করতো, তা সীমাবদ্ধ ছিল শুধুমাত্র আদালতপাড়াতেই। সাধারণ মানুষও তা করতো না।"

১৯৫৪ সালে যখন মার্টিন লুথার কিং মন্টিগোমেরিতে আসলেন, তিনি দেখলেন বেশিরভাগ মানুষ তাদের উপর যে অত্যাচার করা হচ্ছে, তা সহজেই মেনে নিচ্ছে। "আন্দোলন করা ছাড়া আমরা আমাদের দাবিদাওয়া আদায় করতে পারবো না। দাবিদাওয়া আদায় করতে আন্দোলনের কোন বিকল্প ছিল না।

BanglaBook.org

সবাইকে এই জাল থেকে বের হয়ে আসতে হবে।"

আর তাই, পার্ক্স যখন গ্রেফতার হয়েছিল, কোন কিছুই পরিবর্তন প্রথমে হয় নি।

সে সময়ে রাজনীতিতে হাওয়া বদল হচ্ছিলো। ব্রাউন বোর্ড বনাম শিক্ষাব্যবস্থা, এই মামলা আদালতে চলছিলো। পার্ক্সের গ্রেফতারের ছয়মাস আগে থেকেই এই মামলা চলছিল। স্কুলগুলোকে তাদের কার্যক্রম চালিয়ে যেতে বলা হলো। সে সময় সারাদেশে একটি নতুন ধরণের হাওয়া বয়ছিলো।

কিন্তু এসব মন্টিগোমেরির আন্দোলন সফলতার মূল কারণ হিসেবে বিভেজ্য নয়। কোলভিন এবং স্মিথের গ্রেফতার বোর্ড বনাম শিক্ষাব্যবস্থারর সময়কালে হয়েছিল, যদিও তা আন্দোলনে কোন প্রভাব রাখে নি। বেশিরভাগ মানুষ আইন আদালত থেকে বেশ দূরে দূরে অবস্থান করতো। অনেকের ধারণা ছিল, মন্টিগোমেরি একটি ফালতু জায়গা, এটি সাম্প্রদায়িকতার আখরা।

কিন্তু পার্ক্স যখন গ্রেফতার হলেন, কিছু একটা যেনো ঘটে গেলো। পার্ক্স আর সকলের চেয়ে তার সম্প্রদায়ে অনেক সম্মানিত মানুষ ছিলেন। তিনি বিভিন্ন সামাজিক কাজে নিযুক্ত ছিলেন। তাকে অনেকেই চিনতেন। আর তাই, তিনি যখন গ্রেফতার হলেন, সকলে মর্মাহত হয়েছিলেন।

সে সময় মন্টিগোমেরিতে প্রায় ১০০টি আলাদা আলাদা দল ছিল, যা একত্রে বসবাস করতেন। তাদের সামাজিক প্রতিষ্ঠান একটি টেলিফোন বইয়ের মতোন পাতলা ও ভঙ্গুর ছিল। কৃষ্ণাঙ্গরা কিছু নির্দিষ্ট চার্চ, স্কুল কলেজে যাওয়ার অনুমতি পেতো। এর মধ্যে রোসা ছিলেন একজন, যাকে তার আশেপাশের সকল মানুষ কম বেশি জানতেন, চিনতেন। তার সেই সম্পর্ক আমাদের অনেক কিছু শেখায়। তার সাথে সমাজের অনেকের বন্ধুত্বপূর্ণ সম্পর্ক ছিল। সে সময় তিনি 'এন এ এ সি পি' দলের সভাপতি ছিলেন। তিনি সপ্তাহের বেশিরভাগ সময় বিভিন্ন জনহিতকর কাজে নিজেকে ব্যস্ত রাখতেন। তিনি গরিবদের নানাভাবে সাহায্য করতেন। সমাজের সকলের সাথে একটি হৃদতার সম্পর্কে জড়িয়ে ছিলেন তিনি। তার স্বামী এমনকি অভিযোগ করতেন, তিনি বাসার চেয়ে বাহিরেই বেশিরভাগ সময় খাবার খেয়ে থাকেন।

অনেক সমাজবিদ বলে থাকেন, বেশিরভাগ মানুষ যারা আমাদের বন্ধু হোন, তারা আমাদের মতোনই হয়ে থাকেন। আমাদের মধ্যে কেউ থাকে ধনী, কেউ গরিব, কেউ বা আমাদের সমান সমান, কিন্তু আমাদের সকলের মধ্যে মনের মিল থাকে। আমরা সকলে একই জায়গা থেকে উঠে আসছি বলা যায়।

অন্য অর্থে বলা যায়, পার্ক্সের বন্ধুরা মন্টিগোমেরির আন্দোলনে বিশাল ভূমিকা পালন করেছিলেন। তারা যখন একসাথে রাস্তায় নেমে এসেছিলেন, তখন

BanglaBook.org

আর বাদবাকিরা, যারা কখনো কেউ কাউকে চিনতেন না, তারাও তাদের সাথে এসে যোগ দেন। "এটি ছিল অন্যতম মূল কারণ," ব্রাঞ্চ আমায় বললেন। "রোসা অনেকভাবে অনেক মানুষের সাথে যুক্ত ছিলেন, বিশেষ করে মন্টিগোমেরির প্রায় সকলের সাথে। একেবারে নিম্নস্তরের থেকে কলেজের অধ্যাপক তার জন্যে লড়াই করেছিলেন।"

এবং বন্ধুত্বের এই দৃঢ়তা পার্ক্সকে জেল থেকে বের হয়ে আসতে অনেক ভাবে সাহায্য করেছিল।

*****

রোসা পুলিশ স্টেশন থেকে তার বাবা-মাকে ফোন দিলো। তিনি হতবম্ব ছিলেন, তার মা-ও বুঝতে পারছিলেন না, আসলে এখন তার কী করণীয়– তিনি রোসার বন্ধুদের ডেকে পাঠালেন। তিনি ভেবেছিলেন, তারা হয়তো তাকে কিছুটা সাহায্য করতে পারবেন। 'এন এ এ সি পি'-এর প্রধানের স্ত্রীকে তিনি ফোন করলেন, যদি রোসাকে জেল থেকে বের করার ক্ষেত্রে তার স্বামী কোনভাবে সাহায্য করতে পারেন, এই ভাবনায়। তিনি সাথেসাথে একজন শ্বেতাঙ্গ আইনজীবীকে ফোন করলেন, তার নাম ক্লিফোর্ড ডোর।

নেক্সন এবং ডোর পুলিশ স্টেশনে গিয়ে রোসার জামিনের আবেদন করলেন এবং তাকে নিয়ে বাসায় ফিরলেন। পুলিশ তাদের সাথে মামলায় জড়াতে চেয়েছিল, তখন পার্ক্সের আইনজীবী তাদের জানালেন, যদি এমন কিছু করার ইচ্ছে থাকে, তবে তা আদালতেই সমাধান হবে, বরঞ্চ এখন তাকে গ্রেফতার না করে, আদালত থেকেই গ্রেফতার করা হোক। পার্ক্সের স্বামীও তাদের সাথে একমত ছিলেন।" তারা তোমাকে মেরে ফেলতো, রোসা," তার স্বামী তাকে বললো।

নিক্সনের সাথে 'এন এ এ সি পি'তে অনেক বছর রোসা কাজ করছেন। তিনি নিক্সনের কাজে অনেক ভাবে সাহায্য করেছেন বহুদিন। তার বন্ধুরা তার কাছ থেকে সবসময়ই সাহায্য পেয়ে থাকে।

"তোমরা যদি মন্টিগোমেরির উন্নতি চাও, তবে নিজেরা কিছু করো," রোসা তার বন্ধুদের বললেন। "আমিও তোমাদের সাথে কাজ করতে উৎসাহী।"

সেই রাতে–যখন রোসার গ্রেফতারের খবর ছড়িয়ে পরলো– কৃষ্ণাঙ্গ সম্প্রদায়ের মধ্যে ক্ষোভের অনেক সঞ্চার হয়েছিল। এন রবিনসন, তিনিও বিভিন্ন জনহিতকর প্রতিষ্ঠানের সাথে জড়িত, তিনি রোসার গ্রেফতারের খবর পেয়েছিলেন। রবিনসনের সাথে যারা থাকেন, তারা সকলে একত্রিত

BanglaBook.org

হয়েছিলেন। গ্রেফতারের সেই রাতে, মধ্যরাতে তারা একত্রিত হয়ে সিদ্ধান্ত নিয়েছিলেন, বাস ধর্মঘট শুরু করবেন। সোমবার থেকে তারা এই আন্দোলন শুরু করবেন চিন্তা করেছিলেন, যখনি রোসাকে আদালতে উঠানো হবে।

সেই সময়ে একই সাথে রবিনসন বিভিন্ন লিফলেট তৈরি করেন, যার ফলে রোসা বিরুদ্ধে করা অযথা মামলা প্রতিহতে যেনো সবাই সামনে এগিয়ে আসে।

"আরেকজন কৃষ্ণাঙ্গকে জেলে পাঠানো হয়েছে কারণ তিনি একজন শ্বেতাঙ্গকে বসতে দিতে অস্বীকৃতি জানিয়েছিলেন," সেখানে লেখা হয়। "এই মহিলার মামলা আদালতে সোমবার উত্থাপন করা হবে। আর তাই, আমরা, সকল কৃষ্ণাঙ্গদের, দৃঢ় চিত্তে আহ্বান জানাচ্ছি, বাস ধর্মঘটে অংশ নিতে।"

পরদিন সকালে রবিনসন তার দলের লোকজনদের বলে দিলেন, তারা যেনো এই লিফলেট সকলের মধ্যে আজকেই বিতরণ করে ফেলে। দেখা গেলো, রোসা গ্রেফতারের প্রতিবাদে তখনি সবাই সোচ্চার হয়ে গেলো। ২৪ ঘণ্টার মধ্যে 'এন এ এ সি পি' এর সকল সদস্য, সেই এলাকার আরো অনেকেই এই আন্দোলনে অংশ নিলেন। তাদের মধ্যে অনেকেই রোসাকে ব্যক্তিগতভাবে চিনতেন, তারাও তাদের আশেপাশের বন্ধুবান্ধবদের এই আন্দোলনে অংশ নিতে উৎসাহী করলেন। বন্ধুত্বের একটি সহজাত প্রবৃত্তি আছে, যা এখানে আমরা দেখতে পাই। এমন এক ধরণের বন্ধন, যা আর সকলকে কোন রূপ চিন্তাভাবনা ছাড়াই আন্দোলনে নিয়ে আসে, সেই মানুষটার জন্যে কাজ করতে নিয়ে আসে। গবেষণায় দেখা গিয়েছে, অচেনা মানুষের দুঃখকষ্টে আরেকজন মানুষ অত বেশি উৎসাহী বা আগ্রহ দেখান না, যতটা না তার নিজের কাছের মানুষের কষ্টে দেখিয়ে থাকেন। যখন রোসা গ্রেফতার হলেন, তখন তারা তাদের বন্ধুর জন্যে রাস্তায় নেমে আসলেন, বাস ধর্মঘট শুরু করলেন।

কোন গ্রেফতারের প্রতিবাদে এত মানুষের সমাগম এর আগে কখনো হয় নি। কিন্তু রোসার ক্ষেত্রে এমনটি হয়েছে, কারণ, তার সাথে জড়িত আছেন আরো অগণিত বন্ধু বান্ধব, তার শুভাকাঙ্ক্ষী। আর তাই তার গ্রেফতারের প্রতিবাদে তার আন্দোলনে যোগদান করেন। তারা তাদের বন্ধুত্বের স্বীকৃত স্বরূপ রাস্তায় নেমে আসেন।

সেই সময়ে অনেকেই আশঙ্কা করেছিলেন, এই আন্দোলনের স্থায়িত্ব সর্বোচ্চ একদিন হতে পারে। এমন ছোটখাটো আন্দোলন যারা পৃথিবীতে প্রতিদিনই কমবেশি হয়ে থাকে, এবং তা প্রায় দিন ফুরোতেই চাপিশ হয়ে যায়। কারো এত বেশি বন্ধু নেই, যারা একটি নিয়মকে আমূল পরিবর্তন করে ফেলবে।

যে কারণটি একটি সামাজিক আন্দোলনের ক্ষেত্রে অনেক বেশি গুরুত্বপূর্ণ। মন্টিগোমেরির আন্দোলনের ক্ষেত্রে তার সফল হয়েছিল কারণ, কৃষ্ণাঙ্গ

BanglaBook.org

সম্প্রদায়ের ভিতর তার ভাল রকমের বন্ধুত্বপূর্ণ সম্পর্ক ছিল। আর এভাবে আস্তে আস্তে এই আন্দোলন বেশ ভালো রকমের প্রসারিত হয়েছিল। এমনকি যারা রোসাকে চিনতো না, তারাও এই আন্দোলনে যোগ দেয়, কারণ তারাও ছিল শোষিতদের দলে, আর এই শোষিতদের দলভুক্ত হওয়ার ফলে তারা একসাথে এই আন্দোলনে অংশ নেয়। আস্তে আস্তে আন্দোলনটি এমনভাবে সম্প্রসারিত হয়ে যায়, যা আর থামানোর উপায় ছিল না।

২

ধরুন, আপনি কোন প্রতিষ্ঠিত প্রতিষ্ঠানের একজন মধ্যম মানের কর্মকর্তা। আপনি সফল এবং দেখতেশুনতেও বেশ ভাল। আপনি আপনার এই কাজের স্থানে বেশ ভাল রকমের নিজের স্থান তৈরি করে নিয়েছেন, এবং আপনার সহকর্মীরাও আপনার উপদেশ আমলে নেয়। তারা আপনার সাথে বিভিন্ন আলাপেও অংশ নেয়। আপনি সেখানের ব্যায়ামাগার, ক্লাব এমনকি সেই প্রতিষ্ঠানের প্রাক্তন সদস্যদের ক্লাবের একজন। আপনি একজন সম্মানিত মানুষ, এবং বিভিন্ন অনুষ্ঠানে আপনাকে আমন্ত্রণ জানানো হয়। যখনি কারো মাথাতে নতুন ধরণের কোন ব্যবসায়িক চিন্তা আসে, তা তারা আপনাকে বলে, আপনার মতামত জানতে চায়।

এখন ধরুন, আপনার কাছে একটি ফোন আসলো। আরেক প্রতিষ্ঠানের একজন মধ্যম মানের কর্মকর্তা আপনার কাছে নতুন একটি চাকরি চাইছেন। আপনি কি আপনার বসের সাথে মিলে তাকে দারুণ সব উপদেশ দিয়ে থাকবেন?

যদি ফোনের সেই মানুষটিকে আপনি একদমই না চিনে থাকেন, তবে সহজেই একটি সিদ্ধান্তে চলে আসা যায়। কেন এমন কাউকে সাহায্য করবেন, যার ফলে আপনার নিজের চাকরি নিয়েই টানাটানি শুরু হয়ে যাবে?

যদি ফোনের সেই মানুষটি আপনার খুব কাছের কোন বন্ধু হয়ে থাকেন, তবে সহজেই একটি সিদ্ধান্ত নেওয়া সম্ভব। অবশ্যই আপনি তাকে সাহায্য করবেন, সব বন্ধুই তা-ই করে থাকবে।

যাই হোক, সে আপনার বন্ধু হোক বা অচেনা কেউ হোক, পার্থক্যটা কোথায় এখানে? সে যদি আপনার বন্ধু হয়, কিন্তু অত একটা কাছের কেউ না, তখন আপনার সিদ্ধান্ত কী হয়ে থাকবে? আপনি কী তার হয়ে আপনার বসের কাছে সুপারিশ করবেন? আপনি কী আপনার জায়গা থেকে তাকে এই চাকরিটি পাওয়ার জন্যে আপ্রাণ চেষ্টা করে থাকবেন না?

BanglaBook.org

১৯৬০ সালের শেষের দিকে হারবার্ড বিশ্ববিদ্যালয়ের একজন ছাত্র, মার্ক গ্রানোভার্ট এই প্রশ্নটি ২৮২ জন মানুষকে করেছিলেন। তিনি জানতে চেয়েছিলেন, তাদের মধ্যে কতজন তাদের পরিচিত মানুষদের চাকরি পাওয়ার ক্ষেত্রে এভাবে সহযোগিতা করতে চান, বা অন্য অর্থে বলা যায়, তাদের কাছের মানুষদের সুযোগ দিতে চান? যেমনটা আশা করা হয়েছিল, চাকরিতে যারা তাদের পরিচিত ছিল না, তারা সুযোগ পান নি। কিন্তু যখন তাদের বন্ধুরা সে চাকরিতে আবেদন করলো, তারা সহজেই তাদের সুযোগ করে দিলো।

আরো আশ্চর্যের ব্যাপার হলো, কেউ যদি তাদের বন্ধু নাও হয়ে থাকে, তবে বন্ধুর বন্ধু হলেও তারা আলাদাভাবে বেশি সুযোগ পাচ্ছে দেখা গেলো। এভাবে একজনের বন্ধুর জোড় ধরে আরেকজন চাকরি পেয়ে যাচ্ছেন। তারা হয়তো একে অপরের অত কাছের কেউ না, কিন্তু তাদের পরিচিত জনের পরিচিত জন, এভাবে তারা সুযোগ পাচ্ছেন।

এমনকি, যারা এভাবে বন্ধুত্বের জোড়ে চাকরি পাচ্ছে, তাদেরকে এমন ভাবে চাকরি দেওয়া হচ্ছে, যেনো চাকরিদাতার সাথে বন্ধুত্বপূর্ণ সম্পর্কই তার জন্যে আশীর্বাদ স্বরূপ। গ্রানোভার্ট তার এই জরিপের মাঝে খুঁজে পেয়েছে, আমাদের আশেপাশের অনেকেই এভাবে চাকরি পেয়ে থাকেন, যার ফলে চাকরির স্থানে তাদের মধ্যে সহজেই যাতে যোগাযোগ থাকতে পারে। দেখা যাচ্ছে, তারা বেশিদিন চাকরিতে স্থায়ী হচ্ছেন। কিন্তু যাদের চাকরির স্থানে বন্ধুভাবাপন্ন কেউ নেই, তারা শীঘ্র নতুন আরেকটি জায়গায় চাকরি পেয়ে চলে যাচ্ছেন।

যখন সমাজবিজ্ঞানী কীভাবে একটি মানুষ হতে আরেকটি মানুষের কাছে কথা চলে যায়, কীভাবে একটি মানুষের চিন্তা আরেকজনকে প্রভাবিত করে, তা বের করতে চেয়েছেন, তখন তারা একটি সাধারণ মিল খুঁজে পেয়েছিলেন একটি জোড়ালো বন্ধুত্বপূর্ণ সম্পর্ক আর সকল সম্পর্কে ভেঙ্গে দেয়। যেমনটা গ্রানোভার্ট লিখেছেন, "প্রতিটি মানুষ তাদের নিজেদের চিন্তাভাবনা তার আরেকজন কাছের মানুষকে বলে থাকেন। তারা তাদের সেই কাছের মানুষদের দৃষ্টিভঙ্গিও জানতে চান। এটি তাদের চিন্তাধারাকে আলাদা করে না, বরঞ্চ আরো জোড়ালো করে তোলে, প্রতিটি সময়ে তারা তাদের যুক্তিকে নতুন ভাবে জানতে পারছেন।"

"আরো খোলামেলাভাবে বললে, একজন মানুষের পক্ষে একটি প্রতিষ্ঠান একলা চালানো সম্ভবপর হয় না। যখন আরো কয়েকজন তার সাথে কাজ করেন, তখন তারা যদি তার সাথে ভালো সম্পর্কে না থাকেন, তবে তার চিন্তাভাবনা আরো ছড়িয়ে পরতে পারে না। ফলে বিশাল জনগোষ্ঠী তাদের ভাবনা থেকে বিচ্ছিন্ন হয়ে থাকে।"

BanglaBook.org

একটি দুর্বল সম্পর্কের চেয়ে কীভাবে একটি শক্তিশালী সম্পর্ক একটি সামাজিক আন্দোলনে বিশাল ভূমিকা রাখতে পারে, তা আমরা দেখছি। একটি বিশাল জনগোষ্ঠীকে একটি নির্দিষ্ট লক্ষ্যে নিয়ে আসা একটি বাস ভাঙ্গার চেয়ে বহুল অংশে কঠিন কাজ। বেশিরভাগ মানুষ তাদের বাস চড়া থেকে বা চা খাওয়া থেকে বিরত রাখতে পারে না, যদি না তা তাদের বন্ধুকে অপমান বা জেলে নেওয়ার মতোন ঘটনা ঘটে যায়। আর তাই একটি আন্দোলনের বড় অংশ সহজে সেই আন্দোলনে অংশ নেয় না। এমনটাই শত শত বছর ধরে চলে আসছে। আমরা বা আমাদের আশেপাশের প্রতিবেশীরাও এমনটাই করে থাকেন।

অন্য অর্থে, বন্ধুত্বের চাপ।

বন্ধুত্বের চাপ– যা একটি সামাজিক আন্দোলন ভালভাবে করতে প্রয়োজন হয়, নতুন আরেকটি অভ্যাস গড়ে তোলার ক্ষেত্রে। অনেক সময় এটি মানুষ হতে মানুষে নতুন অর্থে রূপান্তরিত হয়ে যায়। একটি নির্দিষ্ট লক্ষ্যে পৌঁছাতে পৌঁছাতে দেখা যায় এখানে হাজারো ধরণের মানুষের আবির্ভাব হয়।

বন্ধুত্বের চাপ সাধারণ অর্থে খুবই সাধারণ একটি ব্যাপার। হয়তো কিছুটা স্বাভাবিক একটি ব্যাপার। দুর্বল মানুষদের মধ্যে এটি বেশি দেখা যায়। তাদের সবাই একটি বা কয়েকটি চাহিদা থেকে থাকে। তারা সেই আন্দোলন থেকে কিছুটা লাভবান হতে চায়। আপনি যদি তাদের চাহিদাকে ভাল অর্থে না দেখেন, তবে তাদের সমর্থন পেতে ব্যর্থ হবেন। আপনাকে আপনার আশেপাশের যতজন পরিচিত আছে, তাদের সবাইকে এই আন্দোলনে সম্পৃক্ত করতে হবে।

অন্য অর্থে বলা যায়, আপনি যদি আপনার কাছের মানুষের দিকটি না দেখেন, সে তার পরিচিত আরেকজন মানুষকে আপনার বা আপনার প্রতিষ্ঠানের নামে কুৎসা করবে, যার ফলে আপনি একজন গ্রাহক হারাবেন। আন্দোলনের মাঠে এমন চাপ অনেক কঠিন একটি ব্যাপার। আমাদের জীবনে এভাবেই আমরা নিজেদেরকে তৈরি করে থাকি, বিভিন্ন দল এভাবে সংগঠিত হয়ে থাকে।

একটি বন্ধুত্বপূর্ণ একা পারে না একটি আন্দোলনকে সফল করে দিতে। কিন্তু যখন শক্তিশালী বন্ধুত্ব এবং দুর্বল বন্ধুত্ব একসাথে কাজ করে থাকে, তখনি আন্দোলন সফলতার মুখ দেখে থাকে। আর এভাবেই আন্দোলন চারদিকে ছড়িয়ে পরে।

*****

একটি আন্দোলন কী করে কাজ করে তা দেখতে আমাদের যেতে হবে রোসার গ্রেফতারের পর ৯ বছর পিছনে।

BanglaBook.org

১৯৬৪ সালে দেশের বিভিন্ন বিশ্ববিদ্যালয়, বিশেষ করে, হারবার্ড, ইয়েল, নর্দান বিশ্ববিদ্যালয় সহ আরো অনেক বিশ্ববিদ্যালয়ের শিক্ষার্থীরা 'মিসিসিপি গ্রীষ্মকালীন প্রজেক্ট' বলে একটি প্রকল্পে নাম লিখেছিল। দশ সপ্তাহের একটি প্রকল্প সেটি ছিল, মূলত কৃষ্ণাঙ্গদের জন্যে। এই প্রকল্পে যারা আবেদন করেছিল, তারা জানতো, সামনে তাদের জন্য যে দুর্দিন অপেক্ষা করছে। এই প্রকল্প শুরুর আগে বিভিন্ন পত্রপত্রিকাতে লেখালেখি হচ্ছিলো, এই প্রকল্প ঘিরে অনেক নাশকতা হতে পারে (ঠিক সেটাই হয়েছিল, শ্বেতাঙ্গরা এই প্রকল্পের সাথে জড়িত তিনজন কৃষ্ণাঙ্গকে মেরে ফেলে) এই আক্রমণ এজন্য হয়েছিল, যারা আবেদন করেছিল, তারাও যাতে ভয়ে আর এখানে অংশ না নেয়। ১০০০ জনের উপর কৃষ্ণাঙ্গকে এখানে আসার আমন্ত্রণ জানানো হলেও মাত্র ৩০০ জন এই প্রকল্পে পরবর্তীতে অংশ নিয়ে থাকে।

১৯৮০ সালে আরিজোনা বিশ্ববিদ্যালয়ের একজন অধ্যাপক, ডয়াগ ম্যাকডাম, এই বিষয়টি নিয়ে বিস্ময় প্রকাশ করেছিলেন। তিনি ভেবে পাচ্ছিলেন না, কী করে ৩০০ জন এখানে অংশ নেয় আর বাকিরা চুপচাপ ঘরে বসে থাকে। ৭২০ জন প্রার্থী নির্ধারিত সময়ের অনেক আগেই আবেদন করেছিলেন। প্রতিটি আবেদন ৫ পৃষ্ঠা লম্বা ছিল। তাদের সকলকে জিজ্ঞেস করা হয়েছিল, কেন তারা মিসিসিপিতে আসতে চান, এবং এই রেজিস্ট্রেশনের ব্যাপারে তাদের মতামত কী। তাদেরকে অনেক মানুষের তালিকা দেয়া হয়েছিল, যদি কখনো তারা গ্রেফতার হয়। এই প্রকল্পে তাদেরকে অনেকগুলো ধাপ পার হতে হতো। পুরো ব্যাপারটি অত সহজ ছিল না।

ম্যাকডামের ধারণা ছিল, যারা এখানে শেষ পর্যন্ত অংশ নিয়েছিলেন, তারা কোনভাবে কোন জায়গা থেকে অনুপ্রাণিত হয়েছিলেন, যা বাকিরা পায় নি। আর এই ধারণা পরীক্ষা করার জন্যে তিনি দুটো দলে সবাইকে ভাগ করলেন। প্রথম ভাগে তারা ছিলেন, যারা বলেছেন, তারা মিসিসিপিতে যেতে চান, তাদের নিজেদেরকে পরীক্ষার জন্যে। তারা নিজেদের জীবনে আর কিছু শিখতে চান, যা এখানে বসে তা পাচ্ছেন না। অন্য ভাগের মানুষরা মনে করছে, তারা চায় কৃষ্ণাঙ্গরা যাতে উন্নতি করে, তারা যাতে সহজেই গণ-পরিবহণে চলাচল করতে পারে।

যারা নিজেদের চিন্তা করেছিলেন, তাদের মধ্যে বেশিরভাগ এই প্রকল্পে অংশ নেওয়ার চেয়ে ঘরে থাকার ব্যাপারে উৎসাহী ছিলেন। আর অন্যরা বাসের মধ্যে যাওয়ার পক্ষপাতী ছিলেন।

ম্যাকডামের ধারণা ভুল ছিল।

BanglaBook.org

স্বার্থপর আর আত্মসম্মানহীন, এই তথ্য মোতাবেক প্রায় সমান সমান ছিল। যারা অংশ নিয়েছিলেন আর যারা অংশ নেয় নি, তাদের মধ্যে বড় কোন পার্থক্য দেখা যায় নি, এমনটি জানালেন ম্যাকডোম।

এরপর, ম্যাকডোম তাদের খরচের দিকটি হিসাব করলেন। হয়তো যারা মিসিসিপি যায় নি, বাসায় তাদের প্রেমিকা বা স্বামী ছিল, ফলে তারা যেতে আগ্রহী হোন নি। হয়তো তারা চাকরি পেয়েছিলেন, ফলে দুমাসের জন্যে সেখানে যেতে আগ্রহী না তারা।

আবারো ভুল সিদ্ধান্ত।

"যারা বিবাহিত বা চাকরিতে ছিলেন, তারা সেখানে যাওয়ার জন্যে আরো বেশি আগ্রহী হওয়ার কথা," ম্যাকডোম বললেন।

তার আরো একটি ধারণা বাকি ছিল। তিনি সকলকে একটি তালিকা তৈরি করতে বললেন, যাতে লেখা থাকবে তাদের নাম যাদেরকে তারা এই প্রকল্পের কথা জানাতে চান। তিনি এই তালিকার মাধ্যমে তাদের সামাজিক বন্ধনের ব্যাপারটি সম্পর্কে জানতে চাইছিলেন। তিনি এই তালিকা থেকে বের করতে চাইছিলেন, কারা তাদের বন্ধুদের সাথে এই প্রকল্পে অংশ নিতে চাইছিলেন।

যখন তিনি সব পর্যালোচনা শেষ করলেন, তখন তিনি বুঝতে পারলেন, কেন কেউকেউ এই প্রকল্পে অংশ নিয়েছিলেন, এবং কেউকেউ সেখানে যায় নি সামাজিক বন্ধন, এই কারণে কেউ গিয়েছিল সেখানে আর আর কেউ যায় নি। যারা সেই প্রকল্পে অংশ নিয়েছিলেন, তাদের অনেককেই পরবর্তীতে বাসের ধর্মঘটের সময়টাতে পাওয়া গিয়েছিল। যারা সেখানে যায় নি, তাদের সামাজিক বন্ধন অতটা দৃঢ় ছিলো না।

"ধরুন, আপনি আবেদনকারীদের একজন," ম্যাকডোম আমায় বললেন। "যেদিন আপনি আবেদন করলেন, সেদিন আপনার সাথে আপনার আরো পাঁচজন বন্ধু সেখানে আবেদন করলেন, তাদের এই আবেদন দেখে আপনি অনুপ্রাণিত হবেন।"

"এখন, ছয়মাস পর, যখন আপনাদের সকল কার্যক্রম শেষ হলো। সব পত্রিকা কিছু একটা গোলমাল লাগবে বলে ধারণা করছে। আপনার অভিভাবকরা আপনাকে বাসাতেই থাকতে বলছে। শুনতে অবাক লাগলেও, আপনি তাদের কথাতে অত একটা পাত্তা দিলেন না।"

"এরপর যখন আপনি আপনার ক্যাম্পাসে গেলেন, এবং একদল মানুষ এসে যখন বললেন, 'আমরা একটা জায়গায় যাবো, আপনি কী সাথে যাবেন' আপনি তাদেরকে অত একটা দেখেন নি, চিনেন না, মাঝেমাঝে বিভিন্ন ক্লাবের অনুষ্ঠানে তাদেরকে দেখেছেন। তারা সকলে জানে, আপনি এই প্রকল্পে আছেন,

BanglaBook.org

এবং আজ তাদের সাথে আপনি যেতে পারেন। ভাগ্যের উপর নিজেকে ছেড়ে দিলেন। আপনি যদি এখন অনেক চিন্তাও করেন, তবুও দেখা যাবে, আপনি তাদের সাথে যেতে খুব একটা রাজি হতে চাইবেন না। আপনি তাদের কাছে আপনার অবস্থান নড়বড়ে করে দিচ্ছেন।"

ম্যাকডোম কিছু আবেদনকারীকে দেখলেন, যারা এখানে এসেছে মূলত তাদের ধর্মীয় অনুশাসন মানার ফলে। দেখা যাচ্ছে, তিনি মিশ্র শ্রেণীর মানুষের আবেদন এখানে পাচ্ছেন। যাই হোক, যারা ধর্মীয় কারণে এখানে আসতে চেয়েছিলেন, দেখা গেলো, তাদের কেউই এখানে আসা থেকে নিজেদেরকে সরিয়ে রাখতে পারেন নি, তারা সকলেই এখানে এসেছেন। তারা যখন এখানে একবার আবেদন করে ফেলেছেন, আর এখান থেকে তারা পিছুপা হোন নি।

যারা সামাজিক বিভিন্ন কাজে সহযোগিতা করে থাকে, কিন্তু এখানে আসেন নি, তাদের দিকটি এবার আমরা লক্ষ্য করি। তারাও ক্যাম্পাসের বিভিন্ন কাজে অংশ নিয়ে থাকেন। তারাও চায় মানুষদেরকে নানাভাবে সাহায্য করতে। কিন্তু দেখা যাচ্ছে, সরকার দলীয় ছাত্রছাত্রী, পত্রপত্রিকার দ্বারা দ্বিধান্বিত ছাত্রছাত্রীরা, সকলে আলাদা আলাদাভাবে নিজেদের মনোভাব প্রকাশ করছেন। এদের মধ্যে অনেকে আবেদন করেও এখানে আসেন নি।

যখনি তারা মিসিসিপিতে গ্রেফতার হতে পারেন বলে আশঙ্কা করেছিলেন, তাদের মধ্যেই অনেকেই দ্বিতীয়বার চিন্তা করেছেন, আদতে তারা সেখানে যাবেন কি যাবেন না। অনেকে অনেক ভাবে চিন্তাভাবনা করে, তাদের বন্ধুদের প্ররোচনায় দেখা গিয়েছে সেই প্রকল্পে যাওয়ার জন্যে বাসে উঠে পরেছেন। আবার যারা সমাজের বিভিন্ন অনাচারে নিজেদের কাজে লাগাতে চান, কিন্তু নিজেদের দিকটাও তারা দেখেন, তারা অন্যভাবে চিন্তা করে সেখানে আর যান নি। তারা বাসাতেই রয়ে গিয়েছেন।

*****

রোসা জেল থেকে জামিনে বের হবার পর একদিন নিক্সন মার্টিন লুথার কিং-কে ফোন দিয়েছিলেন। তখন ভোর ৫টা বাজে। কিন্তু নিক্সন লুথারকে জিজ্ঞেস করেন নি, তিনি ঘুমিয়ে ছিলেন কিনা, বা তার দুই বছরের শিশু সন্তান জেগে উঠেছেন কিনা। সবকিছু বাদ দিয়ে তিনি তাদের সেবারের পরিকল্পনার কথা বললেন, যেখানে তারা বাস ধর্মঘটের ডাক দিয়েছেন রোসার গ্রেফতারের প্রতিবাদে। সেই সময়ে লুথারের বয়স ছিল মাত্র ২৬ বছর। তিনি মাত্র এক বছর হয়েছে মন্টিগোমেরিতে আসছেন, এবং তখনো সেই গোত্রের ভিতর নিজের

BanglaBook.org

আধিপত্য বিস্তারের চেষ্টা করে যাচ্ছেন। তিনি বাস ধর্মঘটে লুথারের সম্মতি চাইছিলেন, পাশাপাশি তিনি যে গির্জাতে কাজ করেন, সেই গির্জা তাদের গোপন বৈঠকের জন্যে চাইছিলেন। লুথার কিছুটা চিন্তিত হয়ে পরলেন। তিনি নিক্সনকে বললেন, "আমাকে কিছুটা সময় দাও,আমি নিজেই তোমায় ফোন করে জানাবো।"

কিন্তু নিক্সন সেখানেই থেমে যান নি। তিনি লুথারের একজন কাছের বন্ধুকে ফোন দিলেন, লুথারকে বুঝানোর জন্যে তিনি তাকে অনুরোধ করলেন। কয়েক ঘণ্টা পর লুথারকে আবার নিক্সন ফোন দিলেন।

"আমি তোমাদের সাথে আছি," তিনি নিক্সনকে বললেন।

"তোমার এই কথা শুনে আমি খুব খুশি হলাম," নিক্সন লুথারকে বললেন। "আমি আরো ১৮ জনকে বলেছিলাম আমার সাথে দেখা করতে গির্জাতে আসতে। তুমি ছাড়া তাদের সবাইকে আমি একত্রিত কখনোই করতে পারতাম না।"

শীঘ্র দেখা গিয়েছে, লুথার বাস ধর্মঘটের সাথে একাত্মা ঘোষণা করেছিলেন।

পরের রবিবার, পার্কের্র গ্রেফতারের পর, কৃষ্ণাঙ্গ সকল গির্জার পাদ্রী এই আন্দোলনের সাথে একমত ঘোষণা করেছিলেন। বার্তাটা পরিষ্কার ছিল এই সময়ে তাদের পক্ষে বাসে করে কোথাও যাওয়া আসা করা সম্ভব ছিল, সেটি অপমানজনক ছিল। সেইদিনের একটি পত্রিকা নিক্সনের এই পরিকল্পনার কথা উল্লেখ করে জানায় যে, তারা সবাই মিলে বাস ধর্মঘট ডাকতে চলেছে। সেই সাংবাদিক তাদের প্রতিবাদের লিফলেট হাতে পেয়েছিলেন, তা নিয়ে তিনি সংবাদ করেছিলেন পত্রিকাতে। শহরের সকল কৃষ্ণাঙ্গদের কাছে সেই লিফলেট পৌঁছে গিয়েছিল, এবং তারা সকলেই এই আন্দোলনের সাথে একাত্মা ঘোষণা করেছেন। যখন সেই লিফলেটের কথা চিন্তা করা হচ্ছিলো, তখন গুটিকতক মানুষ এই আন্দোলন সম্পর্কে জানতেন, কিন্তু যখনি পত্রিকাতে এ নিয়ে লেখালেখি হলো, দেখা গেলো, অগণিত মানুষ এই আন্দোলনের কথা সহজেই জেনে ফেললেন।

অনেক মানুষ পত্রিকা পড়ে রোসার গ্রেফতারের কথা জানলেন, তারা আন্দোলনে নামতে চাইলেন, কারণ রোসা তাদের খুবই কাছের একজন মানুষ ছিলেন। বাকিরা রোসাকে চিনতেন না, কিন্তু তারা যদি সোমবার বাসে ভ্রমণ করেন, তবে তা আর সকলে ভাল চোখে দেখতো না, আর তাই তারা হয় হেঁটে তাদের গন্তব্যে গিয়েছিলেন, কিংবা একটি ট্যাক্সি ডেকে গিয়েছেন। সকলে প্রত্যক্ষ বা পরোক্ষভাবে এই আন্দোলনে অংশ নিয়ে ফেললো। যারা ট্যাক্সিতে

BanglaBook.org

ভ্রমণ করেছিলেন সেই সময়ে তাদের কাছ থেকে বাসের ভাড়া নেওয়া হয়েছিল। সবাই মিলে সকলকে সাহায্য করেছিলেন। অবস্থাটা এমন দাঁড়িয়ে গিয়েছিল, হয় আপনি এই আন্দোলনের সাথে আছেন, নতুবা আপনি কৃষ্ণাঙ্গদের বিপক্ষে।

সোমবার লুথার বেশ ভোরে ঘুম থেকে উঠে অফিসে চলে গিয়েছিলেন। তার স্ত্রী কোরেটা জানালার পাশে বসে বাসের অপেক্ষায় ছিলেন। তিনি চিৎকার করে উঠলেন, যখন একটি বাস দেখলেন, কিন্তু সেখানে কোন যাত্রী ছিল না। এর পরের বাসও খালি ছিল। এবং এরপর দেখা গেলো, একটার পর একটা বাস আসছে, গিয়েছে, এবং সবই খালি ছিল। লুথার তার গাড়িতে উঠে শহর ঘুরতে থাকলেন, তিনি জানতে চাইছিলেন, শহরের বাকি অংশের কী খবর। এক ঘণ্টায় তিনি মাত্র ৮ জন কৃষ্ণাঙ্গ পেলেন, যারা বাসে উঠেছিলেন। এক সপ্তাহ আগেও সেখানে এর সংখ্যা কমপক্ষে ৭০০ জন হতো।

"আমি অবাক হয়ে গিয়েছিলাম," তিনি পরবর্তী সময়ে লিখেছিলেন, "মনে হচ্ছিলো আমি স্বপ্ন দেখছি। মানুষজন মাইলের পর মাইল হেঁটে তাদের কর্মস্থলে যাচ্ছেন। অনেকেই বাস স্টেশনে এসেছেন, দেখতে, আসলে শহরে কী হচ্ছে। প্রথম প্রথম তারা চুপচাপ ছিলেন। কিন্তু দিনের পর দিন যখন বাস খালি যাওয়া আসা করা শুরু করলেন, তখন তারাই বাস নিয়ে হাসি তামাশা করা শুরু করলেন। তারা গান গাইতেন, 'আজকেও কোন যাত্রী নেই!'"

সেই দুপুরে, রোসাকে অভিযুক্ত করা হলো বাসের আইন ভঙ্গের কারণে। কমপক্ষে ৫০০ জন কৃষ্ণাঙ্গ আদালতের সামনে জমায়েত হয়েছিলেন। মন্টিগোমেরির ইতিহাসে কৃষ্ণাঙ্গদের এটিই সবচেয়ে বড় সমাবেশ ছিল, এবং তা সম্ভব হয়েছে বাস ধর্মঘট থেকে। এটি শুরু হয়েছিল, রোসার বন্ধুবান্ধব থেকে, কিন্তু ধীরে ধীরে তা সমস্ত গোত্রের ভিতর ছড়িয়ে যায়, এবং সকলে এই আন্দোলনে একাত্মা ঘোষণা দেন। এখানে সবাই তাদের দাবিদাওয়া আদায়ের জন্যে একত্রিত হয়েছেন, যদিও আগে কেউ কাউকে চিনতেন না, জানতেন না।

এখানের অনেকেই আগে কোন রকম অনুপ্রাণিত হোন নি, যার ফলে এখানে আজ তারা। এখানে শক্তিশালী ও দুর্বল বন্ধনের সকলে একসাথে একত্রিত হয়েছেন। লক্ষ লক্ষ মানুষ কোন প্রকার অনুপ্রাণিত হওয়া ছাড়াই বাসে চড়া থেকে নিজেদেরকে বিরত রেখেছেন। "সমগ্র কৃষ্ণাঙ্গ সম্প্রদায় মনে হয় নতুন করে জেগে উঠেছিল," লুথার কিং অনেক পরে লিখেছিলেন।

এই সামাজিক অভ্যাস একটি আন্দোলনকে একদিনের চেয়ে বেশিদিন টেনে নেওয়ার জন্যে অতটা প্রস্তুত ছিল না। লুথার কিং নিজেও সংশয়ে ছিলেন, এই আন্দোলনের ফলাফল নিয়ে। হয়তো দেখা যাবে, কয়েক সপ্তাহ পর, এই আন্দোলন চালিয়ে যেতে, মানুষ জোগাড় করতে তাদের অনেক বেগ পেতে হচ্ছে, লুথার কিং এমনটা ভেবেছিলেন।

BanglaBook.org

কিন্তু সেই সংশয় মিথ্যে প্রমাণিত হয়েছিল। লুথার আর সকল বিজয়ী নেতাদের মতোন, এই আন্দোলনে অংশগ্রহণকারী সকলকে তাদের সবার কাঁধে কাঁধ রেখে আন্দোলনে অংশ নিতে আহ্বান জানিয়েছিলেন। তিনি আন্দোলন সফলতার তৃতীয় পন্থা সবার সামনে উন্মোচিত করলেন, সবাই এখানে এসে একটি নিজস্ব আত্ম উপলব্ধি অর্জন করলেন।

৩

১৯৭৯ সালে একজন শিক্ষার্থী যে কিনা, রোসার চেয়ে এক বছরের পর ছিলেন, তিনি এই আন্দোলনে সমর্থন দিবেন কী দিবেন না, তা নিয়ে চিন্তা করছিলেন। তিনি তার টেক্সাসের বাসায় একটি মানচিত্র লাগিয়েছিলে তার দেয়ালে, সেখানে আমেরিকার সব গুরুত্বপূর্ণ শহরে তিনি চিহ্নিত করে রাখছেন।

রিক ওয়ারেন এর স্ত্রী সেই সময়ে গর্ভবতী ছিলেন, তার ব্যাংকে মাত্র ২০০০ ডলার সঞ্চিত ছিল। তিনি একটি ধর্মসভা করতে চান, যেখানে তিনি তাদেরকে চান যারা নিয়মিত গির্জাতে প্রার্থনা করতে যান না। "আমি এমন একটি জায়গায় সেটি করতে চাই, যার ফলে সকলে সহজে সেখানে আসতে পারেন," তিনি আমায় বললেন। তিনি তার বেশিরভাগ সময় মানচিত্র, ফোনের তালিকা, পত্রপত্রিকা ঘেঁটে কাটাচ্ছেন। তার স্ত্রী নয় মাসের গর্ভবতী ছিলেন, আর তাই তিনি সব সময় ফোনে তার খোঁজখবর নিচ্ছিলেন, এবং নিশ্চিত হয়ে আবার নিজের কাজে মনোযোগ দিচ্ছিলেন।

এক দুপুরে তিনি একটি সিদ্ধান্তে আসলেন। তিনি সেডেলব্যাক, ক্যালিফোর্নিয়া, এখানে নিজের কাজ করবেন বলে সিদ্ধান্ত নিলেন। তিনি এই সিদ্ধান্ত নিয়েছেন কারণ, তিনি এক চিন্তা করে দেখেছেন যে, আমেরিকার মধ্যে সবচেয়ে দ্রুত জনসংখ্যা সেখানে বৃদ্ধি পাচ্ছে। সেখানে যদিও অনেকগুলো গির্জা ইতোমধ্যে ছিল, কিন্তু কোন গির্জা তাদের কার্যক্রম সঠিকভাবে পরিচালনা করতে পারছিলেন না। ওয়ারেন যখন সেখানকার স্থানীয় পাদ্রীদের সাথে যোগাযোগ করেছেন, তখন তারা তাকে জানিয়েছিলেন যে সেখানে অনেক খ্রিষ্টান বসবাস করলেও তারা ধর্মীয় আচারে খুব একটা আগ্রহী না। "তাদের বেশিরভাগ লাইব্রেরীতেই সময় কাটিয়ে দেয়।" ওয়ারেন বলেন, "সেই সময়ে আমি আমার লক্ষ্য ঠিক করে ফেলি।"

ওয়ারেন একটি নির্দিষ্ট গির্জাতে যেতে চাইলেন, যেখানে কয়েক বছর আগে একজন জাপানী একটি ধর্মীয় ম্যাগাজিন আবিষ্কার করেছিলেন, যেখানে লেখা ছিল, 'কেন এই ব্যক্তি এতটা বিপদজনক?' সেই ব্যক্তি ছিলেন ডোনাল্ড ম্যাকগ্রাভান, তিনি একটি নির্দিষ্ট কিছু গির্জাকে নিয়ে লিখেছিলেন, যেখানে মানুষ

BanglaBook.org

সহজে যায় না। ম্যাকগ্রাভেন গির্জাকে ব্যবহার করে কী করে সামাজিক আন্দোলন সফল করা যায়, তা নিয়ে ভাবছিলেন। খ্রিষ্ট ধর্মীয় মানুষদের স্বতন্ত্র যাতে নষ্ট না হয়, সেদিকেও তিনি খেয়াল রেখেছিলেন। ম্যাকগ্রাভেন তার একটি বইতে লিখেছিলেন, যারা খ্রিষ্ট ধর্মে থেকেও সবাইকে সাহায্য চালিয়ে যান, তারা অন্যদের চেয়ে তাদের বিপদে বেশি সাহায্য পেয়ে থাকেন।

এই লেখা ছাড়াও–আরো অনেক লেখাতে তার সহযোগী হিসেবে ছিলেন রিক ওয়ারেন। এইসব লেখাতে আমরা সহজাত কাজের সাথে সাথে কিছু আশ্চর্য দিক খুঁজে পাই। এখানে শুনতে খারাপ লাগলেও আমরা দেখতে পাই, প্রচার প্রচারণার ক্ষেত্রে ধর্ম অনেক ভাবে ব্যবহৃত হতে পারে।

ম্যাকগ্রাভান চাইছিলেন, ধর্মীয় বিভিন্ন বাণীর সাথে সাথে কী করে সামাজিক আন্দোলনে তিনি মানুষকে আরো বেশি সম্পৃক্ত করতে পারেন। রাজনৈতিক কাজে যেমন অনেক মানুষ আন্দোলনে যোগ দিয়ে পরে সরে যায়, এখানে যাতে তা না হয়, সেদিকে তিনি লক্ষ্য রাখছিলেন।

পরবর্তী ডিসেম্বরে দেখা যায়, ওয়ারেনের স্নাতক সনদ নেয়া হয়ে যায়, পাশাপাশি তিনি এক সন্তানের জনক হোন। তার প্রথম প্রার্থনার সময় মাত্র ৭ জন মানুষ তার বাসায় জড়ো হয়েছিলেন।

আজ, ৩০ বছর পর, সেডেলব্যাক বিশ্বের অন্যতম বড় ধর্মীয় প্রতিষ্ঠান হিসেবে পরিচিত, তাদের নিজস্ব ১২০ একরের জমি রয়েছে। ওয়ারেন অনেক বইয়ের মধ্যে, 'জীবনের লক্ষ্য' বইটি সবচেয়ে বেশি বিক্রিত বইয়ের তালিকায় অন্যতম, বইটি ৩০ কোটিরও চেয়ে বেশি কপি বিক্রি হয়েছে এখন পর্যন্ত। তার দেখাদেখি আরো অনেক গির্জা একই মডেলে বানানো হয়েছে, হচ্ছে। তাকে বারাক ওবামা অনেক সমীহ করেন, এবং ওবামা মনে করেন, পৃথিবীর সবচেয়ে প্রভাবশালী ধর্মীয় নেতার মধ্যে ওয়ারেন অন্যতম।

আর এত সবকিছু হতে পেরেছে শুধুমাত্র মানুষের সামাজিক অভ্যাসকে কাজে লাগিয়ে।

"আমরা মানুষের অভ্যাসের উপর বিশ্বাস রেখেছিলাম," ওয়ারেন বলেন। "মানুষকে খ্রিষ্টান ধর্মের বিভিন্ন পাপের ভয় দেখিয়ে নয়, তাদের নিজস্ব দায়িত্ববোধকে কাজে লাগাতে চেয়েছি আমরা, আর এভাবেই অভ্যাসের উপর তাদের বিশ্বাস স্থাপন হয়েছে।"

"যখন একবার তা হয়েছে, তা নিজেরাই নিজেদের উপর বিশ্বাস রাখতে শুরু করেছেন। তারা এই নিয়ম মেনে চলে এই কারণে নয় তাদেরকে বলা হয়েছে, তারা এজন্যেই পৃথিবীতে এসেছে, এই দায়িত্ববোধ থেকে তারা সব নিয়ম মেনে চলেন।"

BanglaBook.org

*****

ওয়ারেন যখন প্রথম সেডেলব্যাকে এসেছিলেন, তিনি এই শহরের প্রতিটি দরজায় দরজায় গিয়ে সবাইকে জিজ্ঞেস করেছেন, কেন তারা গির্জাতে আসেন না? উত্তরগুলো প্রায়ই সহজাত ছিল–তাদের সেখানে যেতে ভাল লাগে, গির্জার সঙ্গীত বেশিরভাগ তাদের ঘুম পায়, তাদের বাচ্চাদের দেখাশোনা করতে হয়, নিজের ব্যক্তিগত কাজে তারা অনেক বিরক্ত, গির্জার পাদ্রীদের জামাকাপড় দেখে তাদের হাসি পায় ইত্যাদি অনেক উত্তর তারা দিয়েছিলেন।

ওয়ারেন তাদের প্রত্যেকের উত্তর মন দিয়ে শুনেছেন। তিনি তাদেরকে বাসার জামাকাপড়ে গির্জাতে আসতে বললেন। তিনি তার গির্জার জন্যে একটি গিটার কিনলেন। গিরজার আলোচনার বিষয়বস্তু প্রথম থেকে এমন কিছু নেওয়া হলো, যার ফলে মানুষ সেখানে আসতে আগ্রহী হবেন, যেমন কী করে আপনার মন ভাল থাকবে? কীভাবে আপনার পরিবারের সবার স্বাস্থ্য ভাল থাকবে? দুশ্চিন্তার সময়টাতে কী করে নিজেকে নিয়ন্ত্রণ করবেন? তার আলোচনার বিষয়গুলো সবাই সহজেই বুঝতে পারতো, এসব আলোচনা ব্যক্তিগতজীবনে আমাদের সকলের কাজে লাগবে, এমন কিছুই তিনি নির্ধারণ করেছিলেন। যা আমাদের জীবনে কাজে লাগানো যাবে, এমন কথা তিনি বলতেন, যার ফলে তারা যাতে গির্জার বাহিরে গিয়ে তা নিজেদের জীবনে কাজে লাগাতে পারেন।

এসব কাজ কাজে লাগতে শুরু করলো। তিনি বিভিন্ন স্কুল কলেজ, অফিসের অডিটোরিয়াম ভাড়া করলেন প্রার্থনার জন্যে। প্রথম প্রথম মাত্র ৫০ জন সেখানে অংশ নিতেন, পরবর্তীতে তা ১০০, আরো পরে তা ২০০ জনে গিয়ে ঠেকে। ওয়ারেন দিনের মধ্যে ১৮ ঘণ্টা কাজ করতেন, তিনি সবার সাথে টেলিফোনে অনেক আলাপ করতেন, তাদেরকে গির্জায় আসতে অনুপ্রাণিত করতেন।

এক রবিবার, সকাল ১১টায় ওয়ারেন ধর্মীয় বাণী দেয়ার জন্যে মঞ্চে উঠলেন।তার নিজেকে হালকা হালকা বোধ হচ্ছে। তিনি সবার দিকে তাকিয়ে কথা বলা শুরু করলেন। যদিও তার হাতে থাকা কাগজের লেখাগুলো তিনি ঝাপসা দেখছিলেন। তিনি পরে যাচ্ছিলেন, তিনি তার সহযোগীকে ডাক দিলেন, তাকে ধরে চেয়ারে বসানোর জন্যে।

"আপনাদের কাছে আমি দুঃখিত," ওয়ারেন তার দর্শকদের কাছে বললেন। "আমাকে এখন বসতে হবে।"

কয়েক বছর ধরে তিনি মানসিক দুশ্চিন্তায় ভুগছিলেন, তার বন্ধুরা তাকে এসব কাজ থেকে কিছুদিন বিশ্রাম নিতে বলেছিলেন। কিন্তু এতটা খারাপ তার কখনোই লাগে নি। এর পরদিন তিনি তার স্ত্রীর বাড়ি, আরিজোনাতে গেলেন।

BanglaBook.org

তিনি আস্তে আস্তে সুস্থ হতে থাকলেন। নিজেকে তিনি সময় দিতে থাকলেন, তিনি তখন দিনে ১২ ঘণ্টা ঘুমাতেন, মাঝেমাঝে হাঁটতে বের হতেন, বুঝতে চাইতেন, আসলে কেন তার অবস্থা এতটা খারাপ হলো। প্রায় একমাসের বেশি সময় তিনি গির্জায় যান নি। তার মনমরা ভাব আগের চেয়ে অনেক বেশি বেড়ে গিয়েছিল, এতটা খারাপ অবস্থায় জীবনের আর কোন সময়ে তাকে পরতে হয় নি। তিনি যদি নিজের উপ্র নিয়ন্ত্রণ না রাখতেন, তবে আবার সুস্থ জীবনে ফিরে আসতে পারতেন না।

ওয়ারেন ঈশ্বরের কাছে তার আরোগ্যের জন্যে ধন্যবাদ জানালেন। তিনি সে সময় ম্যাকগ্রাভেন সম্পর্কে ম্যাগাজিনে একটি কলাম দেখতে পারলেন। তিনি সে কলাম পড়েছিলেন।

"আপনি মানুষের দিকে বেশি মনোযোগ দিয়েছিলেন," তার ঈশ্বর যেনো তাকে বললেন, "এবং আমি গির্জা বানিয়ে দিলাম।"

অন্যান্য দৈববাণীর মতোন, একটি বাণীই মানুষের জীবনের সকল পথ পরিষ্কার করে দেয় না। ওয়ারেন সেই সময়টাতে তার জীবন দিয়ে অনেক সংগ্রাম চালিয়ে যাচ্ছিলেন, তিনি হতাশায় নিমজ্জিত ছিলেন। একদিন তিনি দুটো সিদ্ধান্ত নিলেন তিনি সেডেলব্যাকে ফিরে যাবেন এবং কম কাজ করে কীভাবে গির্জা চালানো যায়, তা ভেবে দেখবেন।

*****

ওয়ারেন যখন সেডেলব্যাকে ফিরে গেলেন তিনি একটি পরীক্ষা করতে চেয়েছেন, যা তিনি বেশ কদিন ধরে রেখেছেন, যার ফলে তিনি গির্জাতে কম কাজ করেও ভাল ফল পেতে পারেন। তার হাতে অনেক বেশি ঘর ছিলো না, যার ফলে তিনি সবাইকে একসাথে বাইবেলের পাঠ দিতে পারবেন, আর তাই তিনি স্থানীয় বিভিন্ন গির্জার পাদ্রীদের বললেন, তারা যেনো তাদের বাসাতেই পাঠচক্র করেন। তিনি ভাবছিলেন, মানুষ হয়তো তার এই সিদ্ধান্তে খারাপ মন্তব্য করবে। সাধারণত কেউ কারো বাসায় যেতে আগ্রহী হয় না, এর চেয়ে তারা গির্জাতেই প্রার্থনাতে অংশ নিতে বেশি স্বাচ্ছন্দ্য বোধ করবে। অনেকেই এটি ভালভাবেই গ্রহণ করেছিলেন, তারা জানিয়েছিলেন, এরফলে তারা তাদের প্রতিবেশীদের সাথে দেখাসাক্ষাৎ করতে পারেন। তিনি সেডেলব্যাকে ফিরে এসে সবাইকে ছোট ছোট দলে ভাগ করে দিলেন, যাতে তারা একসাথে প্রার্থনার পাশাপাশি দেখাসাক্ষাৎ করতে পারেন। এটি ছিল তার জীবনের সবচেয়ে ভাল সিদ্ধান্তগুলোর একটি, কারণ, তিনি এমন একটি অভ্যাস তাদের ভিতর ঢুকিয়ে দিলেন, যা ইতোপূর্বেই তাদের ভিতর সুপ্ত অবস্থায় ছিল।

BanglaBook.org

"আজ যখন মানুষ সেডেলব্যাকে আসে, এবং আমাদের প্রার্থনায় অনেক মানুষ একসাথে দেখে, তারা বুঝতে পারে, আমরা কতটা সফল হয়েছি," ওয়ারেন আমায় বললেন। "কিন্তু একটি বরফখন্ডের এটি সামান্য অংশই মানুষ দেখতে পারে। এখনকার শতকরা ৯৫ ভাগ প্রার্থনা ছোট ছোট দলে বাসাতেই হয়ে থাকে।"

"প্রার্থনাগুলো ২ বা ৩ জন মানুষের একটি দলে হয়ে থাকে। বড় বড় প্রার্থনা আপনাকে শেখাবে কী করে এখানে আসবেন, আর ছোট ছোট দলে বিভক্ত হয়ে যা হয়, তা আপনাকে আপনার বন্ধুদের সাহায্যে প্রার্থনায় নিয়ে আসবে। আমরা সবাই চুইংগামের মতোন একে অপরের সাথে যুক্ত। আমাদের এখানে এখন ৫০০০ হাজার ছোট ছোট দল রয়েছে। আর এভাবেই আমরা আমাদের গির্জা নিয়ন্ত্রণ করে থাকি। অন্যভাবে আমার পক্ষে সম্ভব ছিল না এত মানুষকে একবারে প্রার্থনায় নিয়ে আসা। তাছাড়া তারা আমার বাণী সহজে পেতো না।"

এই উপলব্ধি ছাড়াও মন্টিগোমেরির বাস ধর্মঘটের যে ধরন, তার সাথে এই প্রার্থনার ধরন অনেকভাবে অমিল রয়েছে। সেই ধর্মঘটে প্রথমে যারা রোসাকে চিনতো, তারা অংশ নিয়েছিলেন, এরপর আরো অনেক মানুষের কাছে তারা পৌঁছে যান, সম্প্রসারিত হয় সেই আন্দোলন। কিন্তু সেডেলব্যাকের ক্ষেত্রে তা অন্যভাবে কাজে লাগে। তারা তাদের সম্প্রদায়ের ভিতর এখানে আসার জন্যে আগ্রহ বোধ করেন,তাদেরকে এখানে ধর্মীয় বাণী শুনার জন্যে আসতে আমন্ত্রণ জানানো হয়। আস্তে আস্তে যখন ছোট ছোট দলে তারা বিভক্ত হয়ে প্রার্থনায় যোগ দেয়, যার ফলে তারা তাদের প্রতিবেশীদের আরো কাছে পান, দেখাসাক্ষাৎ হয়, যে অভ্যাস পূর্বেই তাদের মধ্যে ছিল, ফলে সহজেই এই অভ্যাস কাজে লাগিয়ে ধর্মীয় বাণী প্রচারিত হতে পারে।

ছোটছোট দল তৈরি করাই শেষ কথা নয়। যখন ওয়ারেন জিজ্ঞেস করলেন, তারা তাদের দলের ভিতর কী নিয়ে আলোচনা করেছেন, দেখা গেলো, প্রথম ১০ মিনিট তারা বাইবেলের বাণী নিয়ে কথা বললেও বাকি পুরোটা সময় তারা তাদের ঘরের, বাচ্চাদের নিয়ে আলোচনাতেই ব্যস্ত ছিলেন। ওয়ারেনের উদ্দেশ্য তো নতুন বন্ধুবান্ধব বানানো ছিল না! তার উদ্দেশ্য ছিল, ছোটছোট দলে সবাই ভাগ হয়ে ধর্মীয় বিভিন্ন আচার ব্যবহার নিয়ে চর্চা করবে, কীভাবে খ্রিষ্টান ধর্মের আরো প্রচার করা সম্ভব, তা নিয়ে কাজ করা! কোন প্রকার নেতা ছাড়াই তার ছোট ছোট দল বেশ ভালভাবেই কাজ করছিলো, কিন্তু তারা চা কফি চক্রের বেশি কাজে আসছিলো না। তারা তাদের ধর্মীয় আচার ব্যবহার নিয়ে খুব বেশি সচেতন ছিলেন না।

BanglaBook.org

ওয়ারেন আবারও ম্যাকগ্রাভেনের কাছে ফিরে গেলেন। ওয়ারেনকে তিনি (ম্যাকগ্রাভেন) তার দর্শনের কথা বললেন, তিনি বললেন, তিনি যদি চান সবাই খ্রিষ্টান ধর্ম নিয়ে আরো চর্চা করুক, তবে তাদেরকে বেশি বেশি নির্দেশ দেয়া চলবে না। ওয়ারেন প্রতিটি দলে দলে গিয়ে তো আর দেখতে বা শুনতে পারবেন না, আদৌ তারা ধর্মীয় ব্যাপার নিয়ে কথা বলছে নাকি নতুন টিভি সিরিজ নিয়ে আলাপ করছে। কিন্তু আপনি যদি তাকে নতুন অভ্যাসের সাথে পরিচিত করে দেন, তবে তা কাজে লাগতে পারে। যখন মানুষজন একত্রিত, তাদের কাজ হবে বাইবেলের বাণী নিয়ে আলোচনা করা, একসাথে প্রার্থনাতে বসা, নিজেদের বিশ্বাসকে আরো পাকাপোক্ত করা।

আর তাই ওয়ারেন নতুন একটি রুটিন বা নিয়ম তৈরি করলেন, যা ছোট ছোট দলের ভিতর আলোচনা করা হবে, এমনভাবে সব কাজ তিনি সাজালেন, যার ফলে নতুন অভ্যাসে যাতে তারা কাজ করতে পারেন।

"আপনি যদি তাদের কাছ থেকে খ্রিষ্টান সুলভ আচরণ চান, তবে তারা নিজেদের ভিতর যে খ্রিষ্টান মনোভাব রেখেছে, তা নিয়ে কাজ করেন," সেডেলব্যাকের কোন একটি প্রচারপত্রে এমনটি লেখা ছিল। "আমরা সকলে এক গুচ্ছ অভ্যাসের দাস্ আমাদের উচিৎ সে অভ্যাসের ভিতর খারাপটাকে বাদ দিয়ে ভালো কাজের দিকে মনোযোগ দেয়া এবং নিজেদেরকে খ্রিষ্টান হিসেবে আর কাজে সম্পৃক্ত করা।" প্রতিটি সেডেলব্যাকের সদস্যদের একটি কাগজে স্বাক্ষর দিতে বলা হয়েছিল, যাতে তিনটি অভ্যাসের কথা উল্লেখ ছিল প্রতিদিন প্রার্থনার জন্যে সময় নির্ধারিত করা, নিজের আয়ের ১০ ভাগ দান করা, আরো বেশি ছোট ছোট দলে নিজেদেরকে সম্পৃক্ত করা। সবগুলো অভ্যাস তাদেরকে গির্জায় নিয়ে আসার প্রয়াসমাত্র।

"যখনি কেউ এই অভ্যাসের ভিতর চলে আসবে, তখন শুধুমাত্র আমি নই, আপনি নিজেও খ্রিষ্টীয় দীক্ষায় আরো বেশি পরিণত হতে পারবেন। আমাদের সবার ভিতরেই এমন গুণাবলী আছে।" ওয়ারেন আমায় বললেন। "আমরা আপনাকে কোন কাজ করতে নির্দেশ দিবো না, আপনি নিজেই নিজের পথ খুঁজে পাবেন। আমরা শুধুমাত্র এই পথের পথিক, আপনার সঙ্গী। এসব কাজ আপনাকে দিবে নতুন এক আত্মপরিচয়, যা এতদিন আপনি খুঁজছিলেন।"

ওয়ারেনের ভিতর এমন এক বিশ্বাস ছিল, তিনি বাস, ধর্মঘটে লুথার কিং এর মতোন সফল হবেন, কারণ তিনিও দুর্বল এবং সবল, উভয় দল নিয়েই কাজ করছেন। তিনি প্রায় ২০ হাজার পাদ্রী নিয়ে এই কার্যক্রম চালিয়ে যাচ্ছেন, যা দিনকে দিন আরো ছড়িয়ে পরছে, তারা নিজেরা পেয়েছে আত্মপরিচয়। তারা শুধুমাত্র বিশ্বাস আনাতেই সীমাবদ্ধ ছিলেন না, তিনি তাদের ভিতর দিয়ে দিতে চেয়েছেন একটি নিজস্ব পরিচয়।

BanglaBook.org

কোন একটি আন্দোলনের ক্ষেত্রে এটি তৃতীয় কারণঃ একটি নতুন বুদ্ধি একটি সম্প্রদায়ের ভিতর সম্প্রসারণ করতে হবে, এই বুদ্ধি আপনাকে দিবে আত্মপরিচয়। যা একই সাথে তাদেরকে তাদের লক্ষ্যে নিয়ে যাবে, তাও নিজেদের ক্ষমতায়।

*****

বাস ধর্মঘট যখন একদিন থেকে এক সপ্তাহে, এক সপ্তাহ থেকে এক মাসে গিয়ে ঠেকলো, তখন অনেক কৃষ্ণাঙ্গ দেখা গেলো এই আন্দোলন থেকে নিজেদেরকে গুটিয়ে ফেলছেন।

পুলিশ কমিশনার ট্যাক্সি চালকের জোর করতে থাকলেন, যাতে তারা যা ভাড়া আসে, তা যাত্রীদের কাছ থেকে নেয়, তারা যাতে যাত্রীদের কোন প্রকার ছাড় না দেয়। ধর্মঘটে অংশগ্রহণকারীরা ২০০ জন মানুষকে ঠিক করলো, যারা ট্যাক্সি চালায়, এবং তারা যাতে কৃষ্ণাঙ্গদের পরিবহণ ভাড়া কম নেয়, সেদিকটিও খেয়াল রাখলো। কিন্তু চালকেরা আস্তে আস্তে তাদের ছেড়ে চলে যেতে লাগলো। তখন একটি ট্যাক্সি খুঁজে পাওয়া অনেক কঠিন হয়ে দাঁড়িয়ে ছিল। কেউ কোন ট্যাক্সি খুঁজে পাচ্ছিলো না। প্রায় প্রতিদিন কিং এর কাছে চিঠি আসতো, অনেকে তার বাসায় এসে অভিযোগ জানাতো। তার বাসার কলিংবেল এখনকার দিনে খুব কম সময়ের জন্যে আওয়াজ দেয়া বন্ধ করতো, সারাক্ষণই বাজতে থাকতো। কৃষ্ণাঙ্গদের পরিবহণ ব্যবস্থা প্রায় ভেঙ্গে পরেছিল।

একরাতে যখন কিং গির্জাতে প্রার্থনা করছিল, তার কাছে একটি জুরুরি বার্তা আসে। কিং এর বাসার সামনে একটি বোমা বিস্ফোরণ হয়েছে, তখন তার বাসায় তার স্ত্রী এবং সন্তান ছিলেন। কিং এর বাসার সামনে তাৎক্ষনিক সারা শহর যেনো এসে পরলো। তার পরিবারের কোন ক্ষয়ক্ষতি হয় নি, কিন্তু তার বাসার সামনের জানালা ভেঙ্গে গিয়েছিলো। যদি কেউ বাসার সামনের দিকে থাকতো, তবে অবশ্যই আজকে কেউ না কেউ হতাহত হতেন।

যতক্ষণে কিং তার বাসায় আসলেন, ততক্ষণে তার বাসার সামনে আরো অনেক কৃষ্ণাঙ্গ এসে হাজির হলো। পুলিশ ভিড় কমাতে চেষ্টা করছিলো। কেউ কেউ পুলিশকে ক্ষেপিয়ে দিতে চাইছিলো। একটি বোতল কেউ যেনো ছুঁড়ে মারলো। পুলিশ হঠাৎ ক্ষেপে গেলো। পুলিশের প্রধান কিং এর কাছে গিয়ে পুরো ব্যাপারটি ব্যাখ্যা করলেন, তিনি সবাইকে থামতে বললেন, যাতে দাঙ্গা না ছড়িয়ে পরে।

কিং কিছুক্ষণ ভাবলেন।

"উত্তেজিত হয়ে কিছু করতে যাবেন না," কিং চিৎকার করে বলে উঠলেন। "আপনারা হাতে অস্ত্র তুলে নিবেন না। অস্ত্রের জবাব অস্ত্র দিয়ে দিতে নেই।"

BanglaBook.org

জনতা থেমে গেলো এক মুহূর্তে।

"আমরা আমাদের ভাইদের ভালবাসবো, যা কিছুই তারা আমাদের সাথে করে থাকুক না কেন," তিনি বললেন। "তাদেরকে অবশ্যই জানতে হবে যে আমরা তাদেরকে ভালবাসি। যিশু আমাদেরকে যে শিক্ষা দিয়ে ছিলেন, আজ থেকে হাজার হাজার বছর আগে, সে শিক্ষা আমাদের নিতে হবে শত্রুকে ভালোবাসো, তাদের অভিশাপ মাথা পেতে নাও, তাদের সুপথে আসার জন্যে প্রার্থনা করো।"

কিং এর শান্তিপূর্ণ বাণী সে সপ্তাহ ধরে গির্জায় প্রচার করে আসছিলো। এটি এমন বাণী, যা গান্ধী এবং যিশু দিয়েছিলেন, যাতে মানুষ রাগের মাথায় আরেকজনের উপর আক্রমণ করে না বসে, হিতাহিতজ্ঞানশূন্য যাতে সে না হতে পারে। সপ্তাহের পর সপ্তাহ পর আন্দোলন হয়ে আসছিলো তাদের যৌক্তিক্ত দাবিদাওয়া নিয়ে। যেকোন উপায়ে তারা আন্দোলনে জয়লাভ করতে চেয়েছিল।

কিন্তু এখন কিং তাদেরকে নতুন আরেকটি পথ দেখাচ্ছেন। এটি যুদ্ধ নয়। যুদ্ধ কখনো শান্তি নিয়ে আসে না।

একই সাথে আমরা দেখতে পেলাম, ধর্মঘট একটি নতুন মাত্রা পেলো। এটি এমন একটি পথ, যা তাদেরকে যিশু দেখিয়েছিলেন, যার ফলে ভারত এবং আমেরিকা তাদ্বের দাসত্ব অবস্থা থেকে মুক্তি পেয়েছিল। এটি এমন একটি ধাপ, যা কয়েক শতাব্দী আগেও হয়েছিল। এটি আন্দোলনের নতুন একটি মাত্রা, নতুন পদ্ধতি। কিং তাদেরকে নতুন একটি অভ্যাসের সাথে পরিচয় করিয়ে দিচ্ছেন, যারা তারা এতদিন দেখেও দেখে নি।

"আমরা ভালবাসা দিয়ে তাদের ঘৃণাকে মুছে ফেলবো," কিং তার বাসায় বোমা হামলার রাতে সবাইকে বললো। "আমি যদি বন্ধ করি, বাকি সবাই বন্ধ করবে। যদি আমি সত্যের পথে থাকি, তবে ঈশ্বরও আমার সাথে থাকবেন।"

কিং এর কথা যখন শেষ হয়, সবাই চুপচাপ তাদের বাড়ির দিকে চলে যান।

"আমাদের যদি এই কৃষ্ণাঙ্গ পাদ্রী না থাকতো," পুলিশের প্রধান বলছেন, "তবে আজ আমাদের সকলকে মরতে হতো।"

পরের সপ্তাহে ২৪ জন নতুন চালক ট্যাক্সির জন্যে নাম লেখালেন। কিং এর বাসায় টেলিফোন কম কম আসা শুরু করলো। মানুষজন আরো বেশি সংগবদ্ধ হচ্ছে, সুন্দর করে সব কাজ করছে। বোমা হামলার পর তারা তাদের মাথাতে যা এনেছিল, তা ঝেড়ে ফেলে দিয়েছে। তারা কোন প্রকার গন্ডগোল বা গোলমাল করে নি আর।

তাদের মধ্যে যে নীতিবোধের তৈরি হয়েছে, শুধুমাত্র তা-ই নয়, তারা একসাথে প্রতিরাতে গির্জায় মিলিত হতো। "কিং এর বাসায় বোমা হামলার পর

BanglaBook.org

তারা যিশুর বাণীকে রাজনৈতিকভাবেও ব্যবহার করতে পারছে," টেইলর আমায় বললেন। "এক একটি আন্দোলন অনেকগুলো গল্পের জন্ম দেয়। আন্দোলনে প্রতিটি মানুষ তার পরিচয় নতুন করে পায়। মন্টিগোমেরির মানুষজন তার নিজের পরিচয় নতুন ভাবে পেয়ে তা কাজে লাগাতেও শিখেছে।"

মাদকাসক্তদের দলবদ্ধভাবে যখন মাদকের খারাপ বিষয়গুলো নিয়ে আলোচনা হয়, তখন তারাও বিশ্বাস করতে থাকে, এই মাদক থেকে তারা নিজেদেরকে সরিয়ে রাখতে পারবে। তেমনিভাবে মন্টিগোমেরির মানুষজনও নিজেদের মধ্যে এমন বিশ্বাস পেয়েছে। "মানুষজন দেখতে চেয়েছিল, আসলে এই আন্দোলন কীভাবে পরিচালিত হচ্ছে," ব্রাঞ্চ আমায় বললেন। "আপনি নিজেকে একটি বিশাল আন্দোলনের মাঝে খুঁজে পাবেন, একটা সময়ে আপনিও বুঝতে পারবেন, আপনি নিজের উপর আস্থা রাখতে শুরু করেছেন।"

*****

ধর্মঘটের তিনমাস পর যখন পুলিশ অনেক বেশি করে ধড়পাকড় করা শুরু করলো, তখন কৃষ্ণাঙ্গ সম্প্রদায় আবারো চিন্তিত হয়ে পরলো। ৯০ জন মানুষকে আটক করে যখন আদালতে চালান করে দেয়া হলো, তখন সব কৃষ্ণাঙ্গ আদালত প্রাঙ্গণে এসে হাজির হলেন। তারা নিজেরাও চাইছিলেন, তাদেরকেও যাতে গ্রেফতার করা হয়। কিং দেখলেন, তাদের সবার মধ্যে কী চাঞ্চল্যকর পরিবর্তন।

পরবর্তী বছরগুলোতে আমরা দেখতে পারবো, যখন আন্দোলনে ব্যাপক ধরপাকড় করা হয়, এবং মানুষজনকে জখম করা হয়, তখন মানুষের কী প্রতিক্রিয়া। মন্টিগোমেরির মানুষজন আমাদের শিখিয়েছে, কী করে চরম দুঃসময়ে নিজেদেরকে আত্মনিয়ন্ত্রণে রাখতে হয়।

"আন্দোলন থামিয়ে দেওয়ার চেয়ে এভাবে নিজেদের অবস্থানে থেকে প্রতিরোধ চালিয়ে যাওয়া আন্দোলনকে নতুন মাত্রা দিয়েছিল," কিং একটা সময়ে লিখেছিলেন। "তারা ভেবেছিল, তারা এমন এক দল মানুষের সাথে কাজ করছে, যারা তারা যেভাবে নাচাবে, সেভাবেই কাজ করে যাবে। কিন্তু তারা ভাবে নি, তারা শক্তিশালী কৃষ্ণাঙ্গদের সাথে লড়তে এসেছে।"

এ রকম আরো বেশ কিছু কারণ আছে যার ফলে মন্টিগোমেরি আন্দোলন সফল হয়েছিল এবং ধাবানলের মতোন তা সারাদেশে ছড়িয়ে পরেছিল। তৃতীয় যে কারণটি, সামাজিক অভ্যাস, তা এখানে বেশ ভালভাবে কাজে লেগেছে। কিং এর মতাদর্শ মতোনই, এই আন্দোলনের সকল অংশগ্রহণকারী তাদের নিজেদেরকে নতুন ভাবে চিনতে পেরেছেন। এটি এমন কোন অভ্যাস নয়, যা

BanglaBook.org

আমরা সচারচর দেখে থাকি। যেহেতু কিং তাদের সকলের ভিতর একটি নতুন সত্ত্বার প্রবেশ করিয়েছেন, তারাও চাইছিলো এই আন্দোলনের দ্বারা তাদেরকে ইতিহাসের অন্তর্ভুক্ত করতে। এর ফলে আগে যারা এই আন্দোলনের বাহিরে থেকে আন্দোলন পর্যবেক্ষণ করছিলো, তারাও এই আন্দোলনে অংশ নেয়, শুধু তাই নয়, অনেক ছাত্রছাত্রীরাও এতে অংশ নেয়।

৫ জুন, ১৯৫৬ সালে আমেরিকার নিম্ন আদালত ঘোষণা দেয় যে মন্টিগোমেরির ঘটনায় তারা বাসের আইন ভঙ্গ করেছে। তারা উচ্চ আদালতে আপীল করেন। ১৭ ডিসেম্বর তারা আপীল করার পর, প্রায় এক বছর রোসা জেলে থাকার পর অবশেষে সেই ঐতিহাসিক রায় পেলো তাদের মামলা খাজির হয়ে গেলো।

পরদিন সকাল ৫টা ৫৫ মিনিটে নিক্স, এবং তার বাদবাকি সঙ্গীরা প্রায় এক বছর পর প্রথমবারের মতোন বাসে চড়লেন। সবার সামনের সিটে তারা আসন গ্রহণ করলেন।

"আমার যতদূর মনে হচ্ছে, আপনি সেই কিং, তাই না?" একজন শ্বেতাঙ্গ বাস চালক জিজ্ঞেস করলেন।

"হ্যাঁ, আমি সেই।"

"আমরা আপনাকে আজ এখানে পেয়ে আনন্দিত হয়েছি," সেই চালক বললেন।

এন এ এ সি পি এর লোকজন পরবর্তীতে জানিয়েছিল, তারা আদালতের মাধ্যমে এই আন্দোলনে সফলতা পায় নি, এখানে আরো বিশেষ কিছু ছিল। আইন বদলের ভূমিকা আরো অনেক মানুষের ভূমিকা এখানে ছিল।

"দৃশ্যমান আন্দোলনই সব নয়," মার্সেল বললেন। "শ্বেতাঙ্গরা শুধুমাত্র আমাদের আন্দোলনে নিয়ে আসে নি, আমাদেরকে দিয়েছে আরো বেশি কিছু।"

এক অর্থে মার্সেল ভুল ছিলেন। এই আন্দোলন শুধুমাত্র মন্টিগোমেরিতেই সীমাবদ্ধ ছিল না, তা সারা আমেরিকায় ছড়িয়ে পরেছিল। এমন শান্তিপূর্ণ আন্দোলন এর আগে আর কখনো হয় নি। ১৯৬০-এর দিকে তা ফ্লোরিডা, ওয়াশিংটন ডিসি সহ আরো অনেক জায়গায় ছড়িয়ে যায়। ১৯৬৪ সালে প্রধানমন্ত্রী জনসন যখন নতুন সামাজিক আইন পাশ করলেন, যেখানে তিনি শ্বেতাঙ্গ এবং কৃষ্ণাঙ্গ উভয়কেই সমান অধিকার দিলেন, তিনি বলেছিলেন, "আজ থেকে প্রায় ১৮৮ বছর আগে একদল মানুষ তাদের ন্যায্য অধিকারের জন্যে আন্দোলন করেছিল।" টেলিভিশন ক্যামেরার দিকে তাকিয়ে তিনি বলেন, "এখন আমাদের জনগণ যেই আন্দোলনের সুফল ভোগ করছেন।"

BanglaBook.org

যেকোন আন্দোলনে কাউকে বাধ্য করে আর সকলকে তার পথে হাঁটার জন্যে। প্রতিটি আন্দোলনে অনেক মানুষ একত্রিত হয়, ফলে তাদের মধ্যে নতুন সম্পর্কের সূচনা হয়, তারা একে অপরের সাথে কাঁধে কাঁধ মিলিয়ে কাজ করেন, এবং নিজেদের একটি নতুন সত্ত্বার সাথে পরিচিত হোন।

কিং এই ব্যাপারগুলো মন্টিগোমেরির আন্দোলনের সময় দেখেছিলেন, তিনি বলেন, "আমি এক কথাতে এই আন্দোলনের ব্যাপারে কোন কিছু বলতে চাই না।" একদিন তিনি গির্জাতে দাঁড়িয়ে বাস ধর্মঘটের সমাপ্তি ঘোষণার সময়ে তিনি বলছেন, এখনো আন্দোলনের অনেক পথ পাড়ি দেয়া বাকি। "আমরা যখন বাসে উঠবো, সবাই সকলের বন্ধু হয়ে থাকবো, কেউ শত্রুভাবাপন্ন মনমানসিকতা রাখবো না। এর ফলে রাতের যে অমানবিকতা আমাদের মধ্যে যদি থেকে থাকে, তা দিনের বেলাতে আর কাছে আসতে সাহস পাবে না।"

The Online Library of Bangla Books
BanglaBook.org

(৯)

ইচ্ছেশক্তির মনস্তাত্ত্বিক স্নায়ুবিজ্ঞান
আমরা কী আমাদের অভ্যাসের জন্যে দায়ী?

১

সমস্যাটা যে সকাল থেকে শুরু সে সকালে এনগি বাচম্যান তার টেলিভিশনের সামনে বসে ছিলেন। তিনি কিছুটা বিরক্ত ছিলেন সেই সময়টাতে।

তার ছোট মেয়ে মাত্র স্কুলে ভর্তি হয়েছে, বাকি দুই মেয়েও স্কুলে পড়াশুনা করে। তাদের কথাবার্তা তার মা কিছুই বুঝেন না। তিনি একজন ভূমি জরিপ কর্মকর্তা, সকাল সকাল কাজে বের হোন, একদম রাতে বাসায় ফিরেন। তার বাসাটা প্রায় খালি থাকে। তিনি ১৯ বছর বয়সে বিয়ে করেছিলেন, তার প্রথম সন্তানের জন্ম ২০ বছর বয়সে। এখন তার সন্তানদের নিয়ে তার সময় কেটে যায়। স্কুলে থাকাকালীন সময়ে তিনি তার বন্ধুদের বলেছিলেন, তার মডেল হওয়ার ইচ্ছে, কিন্তু তা তিনি হতে পারেন নি। তাড়াতাড়ি বিয়ে, সন্তান করে তার আর কিছুই করা হয়ে উঠে নি। এখন ১০টা ৩৬ মিনিট বাজে, তার তিন সন্তান বাড়ির বাহিরে, তার স্বামী বাসায় টেলিভিশন দেখছিলেন।

তিনি জানেন না, এখন তিনি কী করবেন।

সেই দিন তিনি সিদ্ধান্ত নিলেন তিনি ফ্রিজ থেকে কিছু খেয়ে বের হয়ে যাবেন, এবং এমন কিছু করবেন, যার ফলে তিনি আনন্দ পাবেন। তিনি দেড় ঘণ্টা ধরে চিন্তা করছেন, আসলে তিনি কী করতে চান। ঘড়িতে যখন ১২টা বাজে, তিনি সেজেগুজে বের হয়ে গেলেন। বৃহস্পতিবার মদের বার এবং কাপড় ধোয়ার দোকানে অনেক ভিড় হয়। আজকেও তা হয়েছে। মদের দোকানের সামনে কিছু একটা কেউ বাজাচ্ছিলো। পাশাপাশি একজন সবাইকে বিনামূল্যে মদ দিতে থাকলো। বাচম্যান কিছু খেয়ে নিলেন। মদের দোকানে তিনি ঢুকে গেলেন। তিনি কয়েক দান জুয়া খেললেন, ঘড়ি দেখে বুঝলেন, প্রায় দুই ঘণ্টা ইতোমধ্যে পার হয়ে গিয়েছে। তার হাতের ৪০ ডলার শেষ। তিনি বাসায় ফিরে সবার সাথে খেতে বসলেন, এবং গতানুগতিক কথা চালিয়ে গেলেন।

BanglaBook.org

এগনি বাচম্যানের বাবা একজন ট্রাক চালক ছিলেন, তিনি একজন মধ্যম গানের সঙ্গীতশিল্পী হিসেবে পরিচিত ছিলেন। তার ভাইও একজন গায়ক ছিলেন, পাশাপাশি গীতিকার ছিলেন, তিনি দুটো পুরস্কার জয় করেছেন। অন্যদিকে ব্যাচম্যান তার ভাইয়ের মতোন না হয়ে মায়ের মতোন হয়েছিলেন।

"আমার সবসময় নিজেকে কম মেধাবী মনে হয়েছে," তিনি আমায় বললেন। "আমি মনে করি, আমি বুদ্ধিমান এবং ভাল একজন মা। কিন্তু এটি আমায় আর সবার চেয়ে আলাদাভাবে দেখায় না।"

ক্যাসিনোতে কিছুক্ষণ থেকে তিনি নৌকা ভ্রমণে যেতেন। পরদিন তিনি তার বাসা পরিষ্কার করতেন, তার কাপড় নিজেই ধুতেন। তিনি জানেন, জুয়া খেলার অনেক খারাপ দিক আছে, আর তাই তিনি নিজেকে অনেক নিয়ন্ত্রণের ভিতর রাখতেন। তিনি এক ঘণ্টার বেশি সময় জুয়ার টেবিলে থাকতেন না, এবং তার নিজের পকেটে যা টাকাপয়সা আছে তার চেয়ে বেশি খরচ করতেন না। "আমি এই জুয়া খেলাটাকে আমার চাকরির একটি অংশের মতন ভাবি," তিনি বললেন আমায়। "আমি দুপুরে কখনো বাড়ি থেকে বের হই না। আমি সবসময় আমার মেয়েকে স্কুল থেকে নিতে যাই। নিজে খুবই নিয়ন্ত্রিত জীবনযাপন করে থাকি।"

এবং যেহেতু সে নিজেকে নিয়ন্ত্রণ করে রাখে, তিনি শেষ ঘণ্টায় খুব কম সময়ই টাকা আয় করতে পারেন। গত ছয়মাসে, যদিও তিনি অনেক রকমের বুদ্ধি শিখেছেন, তবুও তিনি তার নিয়মের বাহিরে কখনোই যান নি। এক দুপুরবেলা তিনি ৮০ ডলার নিয়ে খেলা শুরু করেছেন, এবং একটা সময়ে দেখেছেন, তার পকেটে আর ৩০ ডলার আছে। তিনি মনে মনে ভাবলেন, এটি তার বাজার করার জন্যে যথেষ্ট। এই টাকা দিয়ে তার পেটেভাতে হয়ে যাবে। সেই সময়ে তার এই জুয়া খেলার আসর হাররাহ এন্টারটেইনারের কাছে বিক্রি হয়ে যায়। একদিন তাদের দেয়া বিনামূল্যের খাবার খেতে তিনি স্বপরিবারে এখানে এসেছিলেন।

বাচম্যান যেখানে জুয়া খেলতেন, সেই রাজ্যে জুয়া খেলা বৈধ ছিল। ১৯৮৯ সালের দিকে এই অঞ্চলের জায়গাজমির মালিকরা কিছুটা চিন্তিত হয়ে পরেছিলেন, এখানকার পরিস্থিতি যদি জুয়া খেলাকে কেন্দ্র করে খারাপ হয়ে যায়, তবে কী হবে। বহু আগে থেকেই জুয়া খেলাকে অনেকে মেনে নিতে পারতেন না। জর্জ ওয়াশিংটন ১৭৮৩ সালে তার একটি চিঠিতে জুয়া খেলার খারাপ দিক দিয়ে বেশ জোরালো ভাবে অনেক কথা লিখেছিলেন। "এটি একটি শয়তানের কাজ ছাড়া কিছুই নয়। এই খেলায় সেজন্য মানুষের নাজেহাল হতে হয়, আর একজন মানুষ ভাল অবস্থানে চলে যায়।" আর সব খারাপ অভ্যাস এই অভ্যাস থেকেই আসে বলে তিনি ধারণা করেছেন। এই অপরাধ প্রতিরোধে বাল্যবিবাহ, পর্ণগ্রাফি, অবৈধ লোন নেওয়ার মতোন, আইন করা হয়েছিল।

BanglaBook.org

যখন লোয়াতে এটি বৈধতা দেওয়া হলো, তখন জায়গাজমির মালিকরা জুয়ার সীমান নির্ধারণ করে দিয়েছিলেন। কেউ ৫ ডলারের বেশি বাজি ধরতে পারবে না, এবং একদিনে ২০০ডলারের বেশি হারাতে পারবে না, এমন আইন এখানে প্রযোজ্য ছিল। কয়েকবছর পর অনেক জুয়া ব্যবসায়ী মিসিসিপিতে তাদের ব্যবসা নিয়ে যায় কারণ সেখানে তাদের এতসব নিয়মকানুন মানতে হতো না। ফলে দেখা যায়, ২০০৯ সালে প্রায় ২৬৯ মিলিয়ন ডলার রাজস্ব আয় করতে পেরেছিল আমেরিকান সরকার।

*****

২০০০ সালে এনগি বাচম্যানের পিতামাতা দুজনেরই ফুসফুসে সমস্যা দেখা দেয়। তারা দুজন দীর্ঘদিন ধরে ধূমপায়ী ছিলেন। ফলে প্রতি সপ্তাহে তিনি বিভিন্ন কিছু বাজার করে তার বাবা-মাকে দেখতে যেতেন। যখন তিনি নিজের বাসাতে ফিরে আসতেন, তাকে আরো বেশি একাকী মনে হতো। মাঝেমাঝে তার বাসাটা একদম খালি পরে থাকতো, তিনি তার বন্ধুদের খুব একটা আমন্ত্রণ দিতেন না, তারাও তাদের পরিবার নিয়ে অনেক ব্যস্ত থাকতো।

বাচম্যান কিছুটা কষ্ট পাচ্ছিলেন কারণ তিনি ভাবছিলেন, তার স্বামী এখন তাকে আগের মতোন সময় দেয় না, তার একাকী সময়ে তার স্বামী তাকে পাত্তা দিচ্ছেন না, তার বাচ্চাদের নিয়ে তার স্বামী সারাক্ষণ ব্যস্ত থাকেন। কিন্তু যখনি তিনি ক্যাসিনোতে যান, এক দান জুয়া খেলেন, দেখা যাচ্ছে, তার দুশ্চিন্তা চলে যাচ্ছে। তিনি তার বাবা-মাকে আর আগের মতোন সময় দিচ্ছেন না, সেই সময়ে তিনি জুয়া খেলতে যাচ্ছেন। তিনি এখনো তার আগের নিয়ম মতোন জুয়া খেলে যাচ্ছেন, যদিও তিনি বছরের পর বছর ধরে তা খেলছেন। তিনি কখনোই ২৫ ডলারে বেশি বাজি ধরেন নি। "বড় দান দেওয়ার চেয়ে ছোটছোট দানে আপনার খেলা উচিৎ," তিনি আমায় বললেন। "আমি অনেক মানুষকে দেখেছি, যারা ১৫০ ডলার দিয়ে খেলা শুরু করে ১০০০০ ডলার পর্যন্ত পেয়েছিলেন। কিন্তু আমি আমায় নিয়মের ভিতরেই থাকি। আমি নিজেকে নিয়ন্ত্রণে রাখি।" তিনি কখনোই ভাবেন না, তিনি আরেক দান খেলবেন কী খেলবেন না, সবকিছু নিয়ন্ত্রিতভাবে হয়ে যায়। এগ্রিন পাউলি যেভাবে সবসময় খেলে থাকে, সেভাবে তিনিও খেলে থাকেন।

২০০০ সালের একদিন। বাচম্যান সেদিন ক্যাসিনো থেকে ৬০০০ ডলার জয় করে বাসায় ফিরছিলেন, তার দুমাসের বাড়ি ভাড়া, তার ক্রেডিট কার্ডের বিল পরিশোধ বেশ ভালোভাবেই হয়ে যাবে। আরেকদিন দেখা গেলো, তিনি ২০০০ ডলার জয় করে বাসায় ফিরলেন। মাঝেমাঝে তিনি হেরেও যান। কিন্তু

BanglaBook.org

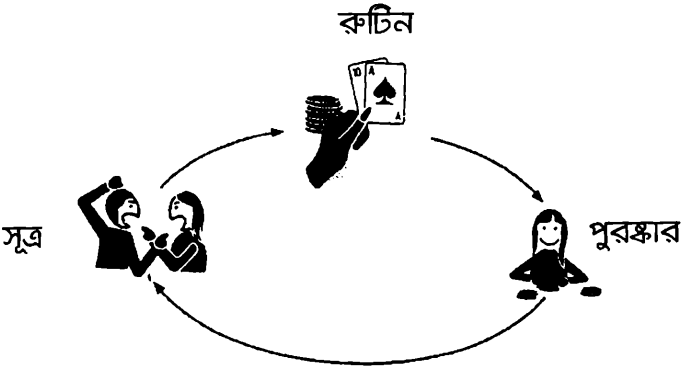
বুদ্ধিমান বাজিকর জানে কখন তার উঠে যেতে হবে। যেই কারণে, দেখা গেলো, হাররাহ তাকে একটি নির্দিষ্ট সীমা দিয়ে দিলো, এর বেশি ডলার তিনি উঠাতে পারবেন না। অন্য খেলোয়াড়রা তার সাথে বসতে চাইতো, কারণ তারা তার খেলার ধরন সম্পর্কে জানতো। খেলার সময়ে তার সামনের রেফারি তাকে সামনে ঠেলে দিতো। "আমি জানি কীভাবে খেলতে হয়," বাচম্যান আমায় বললেন। "আমি জানি অনেকেই জানে না, তারা কোথায় আসলে ভুল করছে। কিন্তু আমি কখনো হাল ছাড়ি না, এইটাই আমার ভুল। আমার খেলার ধরনে কোন ভুল নেই।"

বাচম্যানের অঙ্ক তখনি পরিষ্কার হয়ে গেলো, যখন তার হার জিতের হার বাড়ছিলো। একদিন দেখা গেলো, প্রথমে তিনি এক ঘণ্টায় ৮০০ ডলার হারলেন, এবং পরের ৪০ মিনিটে তিনি ১২০০ ডলার আয় করলেন। এরপর আবার তার ভাগ্য সুপ্রসন্ন হলো এবং তিনি ৪০০০ ডলার জিতে নিলেন। আরেকদিন দেখা গেলো, সকালে তিনি ৩৫০০ ডলার হারলেন, দুপুর একটায় তিনি ৫০০০ ডলার জয় করলেন, এবং একটু পর আবার ৩০০০ ডলার হারলেন। ক্যাসিনোতে সেদিন তার হারজিতের হার একটা মাইলফলক হয়ে রইলো। একমাসে দেখা গেলো তার ব্যাংকে অত পরিমাণ টাকা ছিল না, যা দিয়ে তিনি বৈদ্যুতিক বিল দিবেন। তিনি তার বাবা-মায়ের কাছে টাকা ধার চাইলেন, এরপর দেখা গেলো আবার ধার চাইলেন। প্রথম মাসে তিনি ২০০০ ডলার ধার নিলেন, পরেরবার ২৫০০ ডলার। তাদের কাছে এটি বড় কোন ব্যাপার নয়, তাদের কাছে পর্যাপ্ত পরিমাণ টাকা ছিল।

বাচম্যানের অতিরিক্ত খাদ্যভ্যাস বা মদ বা সিগারেটের কোন বাজে নেশা ছিল না। তিনি একজন সুস্থ স্বাভাবিক মা ছিলেন, যেমন মা আর সকলে চেয়ে থাকেন। কিন্তু তার জুয়ার নেশা তাকে আর সকল কাজে মনযোগ থেকে সরিয়ে দিচ্ছিলো, তিনি ভাবছিলেন, তার জীবনে যেনো কিছু একটা নেই। এটি তার জীবনে একটি নতুন সমস্যা হিসেবে দেখা দিলো। একদিনের আনন্দ খেলা তাকে দিনকে দিন অস্বস্তিতে ভোগাতে থাকলো।

২০০১ সালের দিকে তিনি প্রায় প্রতিদিন ক্যাসিনোতে যাওয়া আসা করতে থাকলেন। তিনি যখনি তার স্বামীর সাথে ঝগড়া করতেন, কিংবা তার বাচ্চারা তার সাথে খারাপ ব্যবহার করতো, তিনি ক্যাসিনোতে চলে যেতেন। যখনি তিনি ক্যাসিনোতে ঢুকে জুয়ার আসরে বসতেন, দেখা যেতো, তার মনে হতো তার দুশ্চিন্তা বুঝি সব হাওয়া হয়ে গেলো। তার সাথেসাথে জিততে মনে চাইতো। কিন্তু কোন কিছুতে হেরেও সেই কষ্ট তার গায়ে কাগতো না।

BanglaBook.org



"তুমি ইদানিং বড্ড বেশি টাকা নিচ্ছো," যখন বাচম্যান তার মায়ের কাছে টাকা চাইলেন, তখন তার মা জবাবে এটি বললেন। "তুমি জুয়া খেলছো কারণ তুমি মানুষের দৃষ্টি আকর্ষণ করতে চাইছো।"

কিন্তু আসলে তা ছিল না। "আমি কিছু একটা ভাল, তা প্রমাণ করতে চাইছি," তিনি আমায় বললেন। "এটিই ছিল একমাত্র কাজ যা করে আমার মনে হতো, আমি এই কাজে সেরা।"

২০০১ সালের গ্রীষ্মের মধ্যে দেখা গেলো জুয়া খেলে বাচম্যান ২০০০০ ডলার খুইয়েছেন। তিনি তার স্বামীর কাছ থেকে এসব হারের ব্যাপার লুকিয়ে রাখতেন। যখন তার মা তাকে আর টাকাপয়সা ধার দিবেন না বলে সিদ্ধান্ত নিলেন, তখন তিনি সবাইকে সবকিছু বলেন। তারা একজন আইনজীবী রাখেন, যিনি তাদেরকে বুদ্ধি দিবেন, কী করে ক্রেডিট কার্ডের সুদের হার কমিয়ে আনা যায়, তাদের বার্ষরিক ব্যয় কী করে কমানো যায়। তিনি ব্যবহৃত জামাকাপড় পরা শুরু করলেন, নিজের ব্যয় সাশ্রয়ের জন্যে।

পুরো পরিস্থিতি তার ধারণার বাহিরেও খারাপ হতে থাকে। তিনি ভাবলেন, তার আশাভরসা আর বুঝি কিছু রইলো না।

এবং অবশ্যই সেটি তার জীবনের শেষ দিন ছিল না। কিছুদিন পর যখন তাদের সকল সঞ্চয় শেষ হয়ে গেলো, তার স্বামী প্রায় নিরুপায়, তাদের আইনজীবী যখন আদালতে বললেন, তার জুয়া খেলার সাথে তার নিজের আসলে কোন দোষ নেই, পুরোটাই তিনি অভ্যাসের বশবর্তী হয়ে করেছেন, তখন মানুষজন টেলিভিশন, পত্রপত্রিকা, ইন্টারেনেটে তাকে নিয়ে কথা বলা শুরু করলেন। তিনি নিজেও ভাবছিলেন আমরা আমাদের নিজেদের দোষত্রুটির ক্ষেত্রে কতটা দায়ী?

"আমি জানি, যে কেউ আমার পথে যদি হাঁটতো, তবে সেও একই কাজ করতো," বাচম্যান আমায় বললেন।

BanglaBook.org

২

২০০৮ সালের জুলাই মাসের এক সকালে ওয়েলসের ওয়েস্ট কোর্ট থেকে একজন মানুষ জুরুরি বিভাগে ফোন দিলেন।

"আমার মনে হচ্ছে, আমি আমার স্ত্রীকে খুন করবো," তিনি বললেন। "হায় ঈশ্বর, কেউ মনে হচ্ছে, এমনভাবে আমাকে চালাচ্ছে। আমি সেই ছেলেদের সাথে মারামারি করেছিলাম। আমি মনে হচ্ছে, স্বপ্ন দেখছি, বা এমন কিছু। আমি কী করলাম? এ আমি কী করলাম?"

১০ মিনিট পর একদল পুলিশ যেখান থেকে ফোন দেয়া হয়েছিল, সেখানে এসে হাজির হলেন। তিনি বললেন, এর আগের রাতে যখন তিনি এবং তার স্ত্রী ঘুমাচ্ছেন, তখন একদল যুবক এদিক দিয়ে গাড়ির প্রতিযোগিতা করছিলো, যার ফলে তাদের ঘুম ভেঙ্গে গিয়েছিল। তারা ঘুম থেকে উঠে আবার ঘুমিয়ে গিয়েছিলেন। এর কয়েক ঘণ্টা পর তিনি জিন্স পরা একজন যুবককে দেখতে পেলেন, যাকে দেখে তার মনে হয়েছে এই লোকের সাথে তার স্ত্রীর সম্পর্ক রয়েছে। তিনি সেই লোকটিকে মার দেওয়ার জন্যে প্রস্তুতি নিচ্ছিলেন। কিন্তু তিনি তা না করে পুলিশকে ফোন দিলেন। সেই লোকটি তাকেও আঘাত করেছিলেন, যখন তিনি তাকে মার দিতে নিয়েছিলেন। সেই লোকটি তাকে এত্ত শক্ত ভাবে ধরে রেখেছিলেন যে সে নড়াচড়া করতে পারছিলেন না। তখন থমাস বুঝতে পারলেন, আসলে এটি কোন লোক ছিল না, এটি তার নিজের স্ত্রী। তিনি তার স্ত্রীকে ছেড়ে দিলেন, এবং তার স্ত্রী সংজ্ঞা হারালো। তিনি তার স্ত্রীকে জাগিয়ে তুলতে চাইছিলেন, কিন্তু ততক্ষণে বড্ড দেরি হয়ে গিয়েছে।

"আমি ভেবে ছিলাম, কেউ বুঝি এখানে এসে আমার স্ত্রীর সাথে কোন খারাপ ব্যবহার করেছেন," থমাস পুলিশকে জানালেন। "আমার পুরো পৃথিবী সে।"

এর পরের কিছু মাস, থমাসকে পুলিশের কাছে হাজতে থাকতে হলো। হত্যাচেষ্টার জন্যে তার বিরুদ্ধে অভিযোগ আনা হয়েছিল। ছোটবেলা থেকেই থমাস রাতের বেলা ঘুম ছেড়ে হাঁটাহাঁটি করতো, এটি তার পুরাতন অভ্যাস। ছোটবেলা থেকে সে ঘুম থেকে কোন একটি কাজ করতো। যা কিছু খেতেন, যদিও সকালে আবার ঘুম থেকে উঠে তার সে সব কাজের কোন কিছুই আর মনে থাকতো না। এটি নিয়ে তার পরিবার অনেক হাসাহাসি করতো। হয়তো মাসে একবার, তিনি ঘুম থেকে উঠে নিজের ঘর থেকে অন্য ঘরে চলে যেতেন, যে ঘরের সবাই তখন বেঘোর ঘুমে। তার মা পাড়াপ্রতিবেশীদের কাছেও জিজ্ঞেস করতেন, কেন তার সন্তান এভাবে ঘুম থেকে উঠে সারা ঘরে হাঁটাহাঁটি করে থাকে। বয়স বাড়তে থাকলে দেখা গেলো তিনি তার শরীরের কোন একটি

BanglaBook.org

অংশ নিজেই কেটে ফেলছেন, কিন্তু কিছুই তার আর খেয়াল থাকে না। একবার তিনি ঘুমে থেকেই সাঁতার কেটেছিলেন। বিয়ের পর তিনি যাতে কোন গাড়িঘোড়ার নিচে না পরেন, তাই রাতের বেলা তার স্ত্রী ভালভাবে দরজা জানালা লাগিয়ে ঘুমাতে যেতেন। প্রতিরাতে দেখা যেতো তিনি তার ঘুমের মাঝেই তার স্ত্রীকে জড়িয়ে ধরতেন এবং চুমু খেতে চাইতেন। তার এই রাত্রে ঘুমের মধ্যে হাঁটাচলা আর বন্ধ হয় নি, কোনভাবেই তা বন্ধ করা যায় নি।

"ঘুমের ভিতর হাঁটাচলা বা স্বপ্নচারীর মতোন এমন ব্যবহার আমাদেরকে মনে করিয়ে দেয় যে ঘুমন্ত আর জাগ্রত অবস্থা দুটো আলাদা ব্যাপার," মার্ক মাহোওয়াড, যিনি স্নায়ুবিজ্ঞানী হিসেবে মিনিসোটা বিশ্ববিদ্যালয়ে কাজ করছেন, তিনি আমায় বললেন। তিনি ঘুমের ভিতর অদ্ভুতুড়ে আচরণ নিয়ে কাজ করছেন। "আপনার মস্তিষ্কের ভিতরের অংশ হয়তো নিদ্রাচ্ছন্ন থাকে, তিনি সে সব যন্ত্রপাতি সবকিছু ঠিকই তাদের কাজ করতে থাকে। আমাদের মস্তিষ্ক সেসব কাজই করে থাকে, যা আমরা সাধারণত জাগ্রত অবস্থায় করে থাকি। আর যখন আমরা ঘুমিয়ে যাই, তখন যদি আমরা কিছু করে থাকি, তবে তা আমাদের নিজেদের সিদ্ধান্তে হয়ে থাকে না আর।"

কিন্তু আইন অনুযায়ী থমাস এখন হত্যাচেষ্টার আসামী। কিন্তু সব সাক্ষ্যপ্রমাণ দেখাচ্ছে যে তারা বিবাহিত জীবনে অনেক সুখে শান্তিতে ছিলেন এবং ঘটনা বিচ্ছিন্ন একটি ঘটনা। তার স্ত্রীর প্রতি তার নির্যাতনের কোন প্রমাণ নেই। তাদের দুটি কন্যাসন্তান আছে, এবং শীঘ্র তারা তাদের বিবাহের চৌদ্দতম বার্ষিকী পালনের জন্যে প্রস্তুতি নিচ্ছিলেন। আদালতের বিচারক একজন স্বপ্নচারী বা স্নায়ুবিজ্ঞানীকে আদালতে আসতে বললেন, যাতে থমাসের বিরুদ্ধে আনীত অভীযোগের সত্যতা যাচাই করা যায়। তারা থমাসের শরীরে বিভিন্ন কিছু লাগিয়ে পরীক্ষা করে দেখতে চাইলেন, আসলেই থমাস নিজে থেকে সব কিছু করে থাকেন, নাকি তিনি ঘুমের ভিতর আপনা আপনি সব করেন।

থমাসই প্রথম ব্যক্তি না যিনি ঘুমের ভিতর এমন সব কাণ্ডকারখানা করেছেন, এর আগেও এমন অনেক উদাহরণ রয়েছে। 'অটোমেশন' বা 'আপনা আপনি' সব হয়ে যায় বলে ঘুমের ভিতর হাঁটা রোগে একটি বিশেষ ধারা ব্যবহার করা হয়ে থাকে। আমরা আমাদের স্নায়ুবিজ্ঞানের জ্ঞান দিয়ে এটি বুঝতে পারি, ঘুমের ভিতর সব কাণ্ড মানুষ নিজে থেকে করে থাকেন যা, এখন, সমাজ, আইন আদালতের মানুষজন এই ব্যাপারে একমত হয়েছেন যে, ঘুমের ভিতরের কোন ব্যক্তির কর্মকান্ডে তার নিজের কোন হাত থাকে না।

BanglaBook.org

*****

ঘুমের ভিতর হাঁটাহাঁটিকে যদি আমরা বিশ্লেষণ করতে পারি, তবে এটি বলতে পারবো যে আমাদের মস্তিষ্ক কীভাবে কাজ করে, সে সম্পর্কেও আমরা সম্যক ধারণা পাবো। আমাদের মস্তিষ্ক বিরামহীনভাবে কাজ করে যায়। তাই দেখা যায়, যখন আমরা ঘুমাই, তখন অনেক ক্ষেত্রে আমাদের মস্তিষ্ক কিছুটা উত্তেজ্জিত অবস্থায় থাকতে পারে। সাধারণত মানুষজনের ঘুমের মধ্যে সবকিছু স্বাভাবিক ভাবেই হয়ে থাকে, তারা কোন প্রকার সমস্যার সম্মুখীন হয় না। স্নায়ুবিজ্ঞানের ভাষায় এটিকে 'সুইচ' বলা হয়ে থাকে।

কিন্তু কিছু মানুষের মস্তিষ্কে এই সুইচে সমস্যা দেখা দেয়। তাই যখন তারা ঘুমন্ত অবস্থায় থাকে, তখনো তাদের মস্তিষ্ক প্রায় সচল অবস্থায় থাকে। এটি ঘুমের মধ্যে হাঁটাহাঁটি করার মূল কারণ, বেশির ভাগ মানুষ যে সমস্যাতে পরে থাকে। কেউ হয়তো স্বপ্নে দেখেছিলেন, তিনি কেক খাচ্ছেন, ফলে পরেরদিন তিনি তার রান্নাঘরে কেক এনে রাখলেন। কেউ হয়তো বাথরুমে যাওয়ার বেগ পেয়েছিল, কিন্তু দেখা গেলো নিজের বিছানাতেই তিনি তা করে ফেলেছেন। অনেকভাবে ঘুমন্ত অবস্থায় একটা মানুষের হাঁটাহাঁটির অভ্যাস পরিচালিত হয়ে থাকে। উদাহরণ স্বরূপ আমরা বলতে পারি, কেউ হয়তো কোথায় যেতে চাইছেন, তিনি ঘুমিয়ে আছেন, কিন্তু তিনি হয়তো অনুভব করছেন, তিনি জেগে আছেন, তিনি চোখে দেখছেন, তিনি হাঁটছেন, তার পা চলছে। তার হাঁটাচলা, রান্না করা, গাড়িচালানো ইত্যাদি অভ্যাস চোখের সামনে ভাসতে থাকে। অনেককে দেখা যায় তার নিজের জন্যে চুলোতে পানি গরম করছেন। কেউ হয়তো তার বৈদ্যুতিক বাতি জ্বালিয়ে দিয়েছেন। কেউ হয়তো মনে মনে নৌকা চালাচ্ছেন। কিন্তু সাধারণত যে জিনিসটি দেখা যায়, তারা অন্যের জন্যে ক্ষতিকর, এমন কাজ করেন না। তারা এমন সব কাজ থেকে সাধারণত ঘুমন্ত অবস্থায় নিজেদেরকে বিরত রাখেন।

কিন্তু কিছু ক্ষেত্রে বিজ্ঞানীরা এর ব্যতিক্রম পেয়েছেন। কিছু ঘুমন্ত মানুষের আচরণে তারা ভয়ানক ভূমিকা পেয়েছেন। যারা ঘুমের মধ্যে ভয়ংকর সব কাণ্ড করে ফেলেন, দেখা যায়, জাগ্রত অবস্থায় তার দ্বারা এই কাজ করা অসম্ভব প্রায়। যারা এমন সব কাণ্ড করে থাকেন, তারা সাধারণত দুশ্চিন্তা থেকে এইসব কাজ ঘটিয়ে থাকেন। তাদের মস্তিষ্কের মূল কার্যক্রম থেকে এই কাজগুলো কিছুটা ভিন্ন। "এই জায়গাগুলো হলো সেই জায়গা যা নিয়ে ডাঃ ল্যারি স্কয়ার তার আর সকল সহকর্মীদের নিয়ে এম আই টি-তে কাজ করেছিলেন, অভ্যাসের যে চক্র সেখানে তারা খুঁজে পেয়েছিলেন। একজন ঘুমন্ত মানুষের হাঁটাচলা সেই মস্তিষ্কের কার্যক্রমের সাথে অনেকভাবে মিল আছে।"

BanglaBook.org

ঘুমের ভিতর মানুষের হাঁটাচলা অনেক আগে থেকেই হয়ে আসছে। আর তাই মস্তিষ্কের মূল কার্যক্রম থেকে এই কাজ দূরে থাকলেও তা আর সকল স্বাভাবিক কাজের মতোন হয়ে থাকে। আমরা সাধারণত আমাদের এইসব অভ্যাস নিয়ে কোনরূপ চিন্তাভাবনা করে থাকি না যা আমরা নিজেরা কখনো ভাবি না, যা আমাদের দ্বারা হয়ে থাকবে, মস্তিষ্কের উচ্চস্তর থেকে তা অনেকসময় আমরা করে ফেলি।

যাইহোক, কিন্তু এই অভ্যাস যখন ভয়ংকর রূপধারণ করে, তখন অন্যভাবে আমাদের সবকিছু চিন্তা করতে হবে এই সকল কাজ আমাদের মস্তিষ্কের অনেক ভিতর থেকে হয়ে থাকে, যা আমাদের চেতনার ভিতরেই সুপ্ত অবস্থায় থাকে। যখন আমরা ঘুমে থাকি, তখন আমাদের ভালোমন্দ বিচার করার মতোন কোন অবস্থা থাকে না তখন যেকোন কিছুই ঘটে যেতে পারে।

"যারা ঘুমের ভিতর ভয়ংকর সব কাণ্ড ঘটিয়ে দেয় তারা সাধারণ অবস্থায় থাকেন না," মাহোওয়াড আমায় আমায় বললেন। "একজন ঘুমের ভিতর বাজে স্বপ্ন দেখলেন, আর তোমার ভিতর কোন মিল নেই। তারা যা কিছু মনে রাখতে পারে, তা হলো– কোন একটি ছবি বা অনুভূতি–কিংবা ভয়ংকর কোন অনুভূতি, যা তাদের ভিতর সুপ্তাবস্থায় থাকে।"

"এই অনুভূতিগুলো খুবই শক্তিশালী। এই অনুভূতি হলো সেইসব অনুভূতির সমষ্টি যা আমরা সারাজীবন ধরে আয়ত্ত করে থাকি। বাচ্চা বয়স থেকেই আমরা যখন কোন হুমকি পেয়ে থাকি তখন সেখান থেকে সরে যাই বা তাদের বিরুদ্ধে সংগ্রাম ঘোষণা করি। যখন সেসব অনুভূতি আমাদের সামনে এসে হাজির হয়, আমরা কোনরূপ চিন্তাভাবনা ছাড়াই তাতে সাড়া দিয়ে দিই। আমাদের মস্তিষ্কের ভিতর যা কিছু আমরা আগেই তৈরি করে রাখি, তা-ই পরবর্তীতে আমরা করে থাকি।"

যখন কেউ ঘুমের ভিতর এমন আচরণ এর প্রতিক্রিয়া দেয়া শুরু করে, তারা জাগ্রত অবস্থায় যেমন আচরণ করে থাকে, তার অনেকটা প্রতিফলন আমরা দেখে থাকি। মানুষজন দেখা যায় উঁচু স্থান থেকে ঝাঁপ দিচ্ছে, কারণ তারা মনে করছে কেউ যেনো তাদেরকে তাড়া করছে। তারা তাদের সন্তানদের আঘাত করে কারণ তখন তারা মনে করে তারা যেনো কোন জন্তুজানোয়ার থেকে তাদের সন্তানদের রক্ষা করছে। তারা তাদের আত্মীয়দের ধর্ষণ করছে, যদিও সেইয়া আত্মীয় তাদের কাছে আত্মরক্ষা চায়, কিন্তু তারা মনে করে অপরপক্ষ তাকে সাড়া দিচ্ছে। আমাদের মস্তিষ্ক আমাদেরকে বলে এমন কিছু করতে যা আমাদেরকে নিয়ে যায় উঁচু দেয়ালে, যেখান থেকে ঝাঁপ দিতে বলে। কেউকেউ ঘুমন্ত অবস্থায় অভ্যাসের জালে আটকা পরে, যেখান থেকেই তারা অভ্যাসের সূচনা করুক না কেনো।

BanglaBook.org

কেউকেউ ধারণা করেন, ঘুমের ভিতর হাঁটাহাঁটি একটি বংশগত ব্যাপার, কিন্তু অনেকে সেই ধারণার সাথে একমত নয়। ঘুমন্ত অবস্থায় মানুষের নৃশংসতার মূল কারণ আসলে কী হতে পারে, তা যদিও অতটা স্পষ্ট নয়। "যারা ঘুমের ভিতর ভয়ঙ্কর কোন কাণ্ড করে থাকেন, বা ভয় পেতে থাকেন, তারা দেখা যায় জাগ্রত অবস্থায় সে চিন্তা করছিলেন।" ২০০৯ সালে একদল সুইস বিজ্ঞানী ঘুমন্ত মানুষদের উপর পরীক্ষা করে দেখেছেন, সাধারণত যারা ঘুমের ভিতর আরেকজনের উপর আক্রমণ করে বসেন, সে থেকে শতকরা ৬৪ ভাগ অভিযোগ দাখিল হয়েছে এবং শতকরা ৩ ভাগ মানুষ আহত হয়েছেন।

আমেরিকা এবং ইংল্যান্ড, উভয় দেশের ক্ষেত্রেই অনেক মানুষের মৃত্যু হয়েছে আরেকজন ঘুমন্ত মানুষের আক্রমণে। থমাসের গ্রেফতারের চার বছর আগে যেমন ৮৩ বছর বয়সী একজন ব্যক্তিকে খুনের দায়ে জুলিস লয় নামের একজনকে প্রথমে অভিযুক্ত করা হলেও পরবর্তীতে তাকে মামলা থেকে খাজির দেয়া হয়। অভিযোগের প্রেক্ষিতে যা পাওয়া গিয়েছিল, কমপক্ষে ২০ মিনিট তিনি তার পিতাকে উপুর্যপরি আক্রমণ করেন। ২০০৮ সালে এক মহিলা তার মাকে প্রায় ৩০ সেকেন্ড ধরে শ্বাসরোধ করে মারার চেষ্টা করেছিলেন, যদিও তখন তিনি ঘুমে ছিলেন। ২০০৯ সালে একজন সৈনিকের বিরুদ্ধে অভিযোগ আনা হয়, তিনি একজন মেয়েকে শ্লীলতাহানি করার চেষ্টা করেছেন, একই সাথে তিনি তাকে ধর্ষণের চেষ্টা করেছিলেন। যখনি তিনি ঘুম থেকে জেগে উঠেছিলেন, তিনি সেই মেয়ের কাছে ক্ষমা চেয়েছিলেন, এবং নিজেই পুলিশকে ফোন দিয়েছিলেন। "আমি মাত্র একটি ভয়ঙ্কর অপরাধ করেছি," তিনি জুরুরি বিভাগে ফোন করে জানালেন। "আমি সত্যি জানি না, আমি আসলে কী করছিলাম। আমি ঘুম থেকে জেগে দেখি আমি এই মেয়েকে নগ্ন করে ফেলেছি!" তিনি

BanglaBook.org

স্বপ্নচারীর ভিতর ছিলেন, এবং নিজের কৃতকর্মের জন্যে অনুতপ্ত। কমপক্ষে ১৫০ জনের উপর হত্যার আসামী আর ধর্ষককে তাদের অপরাধ থেকে মুক্তি দেয়া হয়েছিল যখন আদালত প্রমাণ পেয়েছিল তারা নিজে থেকে তা করে নি। আদালত রায় দিয়েছিলেন, এইসব অপরাধ যারা করেছেন, তারা অপরাধ আসলে করতে চান নি। তারা এই অপরাধের দোষে হতে পারেন না।

যেমন, থমাসের ক্ষেত্রেও প্রযোজ্য, তিনি তার স্ত্রীর উপর আঘাত নিজের রাগ বা ইচ্ছে করে করেন নি, এটি আপনা থেকে হয়ে গিয়েছিল। তার স্ত্রীকে রক্ষার উদ্দেশ্য তার মনে ছিল, যা অন্যদিকে চলে গিয়েছিল। "আমি আমার নিজেকে কখনোই ক্ষমা করবো না, কখনোই না," তিনি তার একজন বিচারকের কাছে জিজ্ঞেস করেছিলেন, "কিন্তু এই কাজটি কেন আমি করলাম?"

*****

চিকিৎসক ইডজিকোসি যখন থমাসকে তার নিজের পরীক্ষাগারে পরীক্ষা করলেন, তারপর তিনি তার পর্যবেক্ষণ পেশ করলেন এভাবে থমাস যখন তার স্ত্রীকে হত্যা করে তখন সে ঘুমন্ত অবস্থায় ছিলো। তিনি ইচ্ছে করে, নিজে থেকে এই অপরাধ করেন নি।

যখন বিচারকার্য শুরু হলো, সকল সাক্ষ্যপ্রমাণ সামনে এসে হাজির করা হলো। বিচারকরা জানালেন, থমাস তার স্ত্রীকে হত্যা করতে চেয়েছিলেন। তারা ঘুমন্ত অবস্থায় মানুষের আচরণ বিধি সম্পর্কে জানতেন। তিনি তার ছুটিতে থাকাকালীন সময়ে কেন ঠিকমতন নিজের চিকিৎসা করেন নি, সেটি তার ভুল ছিল।

কিন্তু যখন যুক্তিতর্ক আরো বেশি করে সামনে এগুলো, তখন সবাই আসল ব্যাপারটি বুঝতে পারলেন। থমাসের আইনজীবী আদালতের সামনে জানালেন, থমাস আসলে জানে না, সে রাতে সে কী করতে নিয়েছিলো। সে আপনা আপনি তার ভুল কাজটি করে ফেলেছিল। ছোটবেলা থেকেই তার এই অসুখ নিয়ে তিনি বড় হচ্ছেন। তিনি তার কাছের মানুষদের নিজের জীবনের চাইতে বেশি ভালবাসেন। যখনি তার মস্তিষ্কের একটি অংশ তাকে জানালো, কেউ তার স্ত্রীর সাথে খারাপ ব্যবহার করছেন, সাথে সাথে তিনি তার স্ত্রীকে রক্ষা করতে সেই ব্যক্তির উপর আক্রমণ করে বসলেন, যদিও সেই ব্যক্তি ছিল তার স্ত্রী নিজে-ই। তার সহজাত প্রবৃত্তি তাকে এই কাজে বাধ্য করেছিল।

এমনকি আদালতের বিপক্ষ পক্ষের মানুষদের থেকেও তার সহ্য হচ্ছিলো না। তারা জানতো যে থমাসের ঘুমের মধ্যে হাঁটাহাঁটি করার অভ্যাস আছে, আর তা তাকে আরো বেশি হিংস্র করে তুলেছিল। যদিও নিজে থেকে তিনি তার স্ত্রীকে কোন প্রকার আঘাত কখনোই করেন নি।

BanglaBook.org

যখনি অপর পক্ষ তাদের কথা পেশ করেন, আদালত পুনরায় তা পরীক্ষা করে দেখেন।

কিন্তু থমাস কী এমন কোন কাজের জন্য শাস্তি পাবে, যে কাজ করার সময়ে তার নিজের কোন ধারণা ছিল না?

চিকিৎসক কারোলিন জ্যাকোবের মতে, এখানে থমাস পুরোপুরি নির্দোষ। এই অপরাধের জন্য কোন ভাবেই থমাস অপরাধী হতে পারেন না। তাকে তার চিকিৎসার জন্যে যেখানে নিয়ে যেতে বলা হয়েছে, তা আসলে তার জায়গা নয়।

পরের সকালে আদালত আবার বসলো।

"যখন তিনি তার স্ত্রীকে আঘাত করছিলেন, তখন তার নিজের উপর কোন প্রকার নিয়ন্ত্রণ ছিল না," তিনি বললেন। "আমরা এইমতে পৌঁছালাম, থমাসের অপরাধ আসলে সে সাজা পাবে না। আমরা তার বিরুদ্ধে আনীত কোন অপরাধের সুস্পষ্ট সাক্ষ্যপ্রমাণ পাই নি, আর তাই তাকে সাজা থেকে অব্যাহতি দেয়া হলো," আদালত ঘোষণা দিলেন।

থমাস আদালত থেকে চলে যাওয়ার আগে বিচারক থমাসকে বললেন, "আপনি একজন সৎ এবং ভালোবাসাপ্রবণ স্বামী। আমি বুঝতে পারছি, আপনি আগে যা করেছিলেন, তা নিয়ে আপনি মনে মনে অনেক কষ্ট পাচ্ছেন। আইনের চোখে আপনি এখন অপরাধী নন। আপনি পুরোপুরি মুক্ত।"

একটি ন্যায় বিচারের জয় হলো। আমরা বুঝতে পারলাম, থমাস এই অপরাধের সাথে কোনভাবেই জড়িত থাকতে পারে না। সে তখন বুঝতে পারে নি, আসলে সে কী করতে চাইছে, সে তার অভ্যাসের দ্বারা পরিচালিত হচ্ছিলো। থমাস তার নিজের ভিতর যে অভ্যাস পুষে রেখেছিল, তার-ই বহিঃপ্রকাশ দেখিয়েছিল।

যদিও অনেকে বাচম্যানকে পুরোপুরি একজন জুয়ারি বলে আখ্যা দিয়েছিল। সে তার কাজের জন্যে পুরোপুরি দায়ী। সে কখনো তার ভুলের জন্যে অপরাধ স্বীকার করে নি। পরবর্তীতে যা দেখা তিনি নিজের মতোন করে আর সিদ্ধান্ত নিতে পারছেন না, তিনি অভ্যাসের দাস হয়ে পরলেন।

আইনের চোখে আমরা দেখতে পেলাম, বাচম্যান তার অপরাধের জন্যে দায়ী কিন্তু থমাস নয়। এটি সঠিক বাচম্যান একজন জুয়ারী, কিন্তু থমাস কী আসলেও খুনি? আমাদের মূল্যবোধ আমাদের কী বলে, এটি কী অভ্যাস না রাগ ছিল?

BanglaBook.org

৩

তিন বছর আগে বাচম্যানকে ব্যাংক দেউলিয়া ঘোষণা করে দেয়া হয়েছিল। সে বছর তার বাবাও মারা গিয়েছিল। তিনি তার বাসায় বাবা-মাকে দেখার

উছিলায় অনেক যাওয়া আসা করেছিলেন, যেনো তারা অসুস্থ। আসলে তার উদ্দেশ্য ছিল টাকা ধার নেওয়া। দু মাস পর তার মা-ও মারা গেলেন।

"আমার সারা দুনিয়া যেনো নড়ে গেলো," তিনি বললেন। "আমি প্রতি সকালে ঘুম থেকে উঠে ভাবতাম, তারা বুঝি মারা যায় নি। আমার বিছানার পিছনেই তারা বসে আছেন, আমায় আদর করছেন। কিন্তু বিছানা ছেড়ে দিলেই আমার সেই স্বপ্ন ভেঙ্গে যেতো।"

এরপর তিনি তার বাবা-মায়ের রেখে যাওয়া উইল পেলেন। সেখানে লেখা ছিল, তার বাবা-মা তাকে ১ মিলিয়ন ডলার দিয়ে গিয়েছেন।

২,৭৫০০০ ডলার দিয়ে তিনি টেনসিইতে একটি নতুন বাসা বানালেন, তার সেই নতুন বাড়ির কাছেই তার মৃত বাবা-মা সারাজীবন থেকেছেন। এই শহরে জুয়া বৈধ নয়, এবং তিনিও চান না সেই অন্ধকার জীবনে আবার ফিরে যেতে। "আমি আমার সব খারাপ অভ্যাস থেকে পুরোপুরি দূরে থাকতে চাই," তিনি বললেন। তিনি তার টেলিফোন নম্বর পরিবর্তন করলেন, যাতে ক্যাসিনোর লোকজন তার সাথে যোগাযোগ করতে না পারেন।

এক রাতে তিনি তার পুরাতন বাসায় গেলেন তার কিছু জিনিসপত্র ফেরত আনতে। তার সাথে তার স্বামী ছিলেন। পুরাতন বাসায় গিয়ে তিনি স্মৃতিকাতর হয়ে পরলেন, তার বাবা-মায়ের কথা বারংবার তার মনে পরতে থাকলো। কীভাবে তার বাবা-মা তাকে বড় করলো? কেন তারা তার জন্যে এত টাকাপয়সা রেখে গেলেন? তারা কী তার চেয়ে ভাল সন্তান আশা করেন নি? তিনি যখনি কোন দুশ্চিন্তায় পরতেন, তিনি জুয়া খেলতে চলে যেতেন। তার শ্বাসকষ্ট ছিল। তিনি তার স্বামীর দিকে তাকালেন। তার স্বামী যেনো তার মন পড়তে পারছিলো।

"চলো ক্যাসিনো থেকে ঘুরে আসি," তিনি তাকে বললেন।

যখন তারা ক্যাসিনোতে প্রবেশ করলেন, একজন ক্যাসিনোর উচ্চপদস্থ কর্মকর্তা তাকে চিনতে পারলো, যেহেতু একটা সময়ে প্রায় নিয়মিত তিনি ক্যাসিনোতে আসতেন। তিনি তাকে জিজ্ঞেস করলেন, তিনি কেমন আছেন, তার বর্তমান অবস্থা কেমন? তিনি তার বাবা-মায়ের মৃত্যুর সংবাদ দিলেন এবং বাদবাকি কথা সারলেন। সেই কর্মকর্তা একজন ভাল শ্রোতা ছিলেন। তিনি তার সব কথা মন দিয়ে শুনলেন, তার বুকের সব কষ্ট যেনো একবারে তিনি বের করে দিলেন।

এরপর তিনি একটি টেবিলে জুয়া খেলতে বসলেন, এবং টানা তিন ঘণ্টা খেললেন। কিন্তু দেখা গেলো, এই মাসের প্রথম তার দুশ্চিন্তা বেড়ে গেলো। তিনি জানেন তিনি কী হারাতে বসছেন। তিনি প্রায় কয়েক হাজার ডলার খসিয়ে ফেললেন।

BanglaBook.org

হারাহ এন্টারটেইন্টার প্রতিষ্ঠান, যা এই ক্যাসিনোর মালিক বর্তমানে, তারা জানে কী করে তাদের গ্রাহকদেরকে ধরে রাখতে হয়। তারা এন্ড্রু পলের মতোন নির্দিষ্ট নিয়মে তাদের গ্রাহকদেরকে ধরে রাখে, এমনকি তারা জানে তাদের গ্রাহকদের জীবনযাত্রা কেমন ভাবে চলে। এসব তথ্য ব্যবহার করে তারা গ্রাহকদেরকে আরো বেশি সময় জুয়ার আসরে আটকে রাখে। তাদের কাছে তাদের গ্রাহক সারাজীবনের গ্রাহক, তারা তথ্য বিশ্লেষণ করে বের করে একজন গ্রাহক ঠিক কতটা সময় এখানে থাকেন এবং কী পরিমাণ অর্থ তিনি ব্যয় করেন। তারা গ্রাহকদেরকে বিনামূল্যে বিভিন্ন সুযোগ সুবিধা দিয়ে থাকে, যেমন, বিনামূল্য পুরো পরিবার নিয়ে খাওয়া দাওয়া, তারা তাদের কর্মচারিদের এমনভাবে প্রশিক্ষণ দেয় যাতে তারা তাদের গ্রাহকদের ব্যক্তিগত তথ্য গল্পের ছলে জেনে ফেলতে পারে, ফলে পরবর্তীতে তারা তা বিভিন্ন কাজে ব্যবহার করে নিজেদের ব্যবসা বাড়াতে পারে। তারা 'পাবলোবিয়ান মার্কেটিং' নিয়ম প্রয়োগ করে, যেখানে একজন গ্রাহক তার নিজের উপর আর কোন নিয়ন্ত্রণ থাকে না। গ্রাহকদের পিছু নিয়ে তারা বিলিয়ন বিলিয়ন ডলার আয় করে। ফলে প্রতি মিনিটে জুয়ারীদের বাজির পরিমাণ বাড়তেই থাকে।

হারাহ প্রতিষ্ঠান অবশ্যই জানে, বাচম্যান কয়েক বছর আগে ব্যাংক দেউলিয়া হয়েছিল, এবং তার কাছ থেকে এই প্রতিষ্ঠান ২০০০০ ডলার হাতিয়ে নিয়েছিল। কিন্তু সেই উচ্চপদস্থ কর্মকর্তার সাথে আলাপের পর থেকে দেখা গেলো, মিসিসিপি থেকে বিভিন্ন ফোন পাওয়া শুরু করেন তিনি, তারা তাকে অনেক অফার দিতে থাকেন। তারা তাদেরকে বিনামূল্যে গানের কনসার্ট দেখার সুযোগ করে দিতে চায়। তারা তাকে বিমান ভাড়া দিয়ে সেই শহরে নিয়ে আসতে চায়। "আমি আমার মেয়েকে বলেছি, সে তার এক বন্ধুকে নিয়ে আসবে," বাচম্যান বললেন। কোন সমস্যা নেই, সেই প্রতিষ্ঠান জবাব দিলো। সবার বিমান ভাড়া, থাকাখাওয়া, হোটেল ভাড়া ফ্রি ছিল। কনসার্টের সামনের সারিতে তাকে বসতে দেয়া হলো। হারাহ তাকে ১০০০০ ডলার খেলাতে অংশ নেওয়ার উপহার হিসেবে দিলো।

এই অফারগুলো প্রতি সপ্তাহে বিভিন্ন ক্যাসিনো থেকে আসতে শুরু করল। তারাও যাওয়া আসা ভাড়া, তার থাকা খাওয়া বিনামূল্যে করে দেওয়ার সুযোগ দিচ্ছে। প্রথম প্রথম তিনি সবাইকে না করে দিতেন, কিন্তু আস্তে আস্তে দেখা গেলো তিনি আর নিজেকে নিয়ন্ত্রণে রাখতে পারছেন না, তিনি সবার আমন্ত্রণ গ্রহণ করা শুরু করলেন। যখন তার একজন পারিবারিক বন্ধু জানালো, তিনি লাস ভেগাসে বিয়ে করতে যাচ্ছেন, তখন বাচম্যান নিজেই সেখানের একটি ক্যাসিনোতে ফোন দিলেন। "অনেক মানুষই জানে না, সেখানে একটি ক্যাসিনো

BanglaBook.org

আছে," তিনি বললেন। "আমি সেখানে ফোন দিয়েছিলাম, কিন্তু টেলিফোন অপারেটর সব তথ্য আমাকে টেলিফোনে দিতে চাইছিলেন না। ঘরগুলো দেখতে মনে হতো যেনো সিনেমার কোন দৃশ্য। প্রতিটি ঘরে আবার ছয়টি করে বিছানা থাকতো, ব্যক্তিগত কাজ করার জন্যে আলাদা ব্যবস্থাও ছিল। আমার নিজেকে সেই বাড়ির মালিক মনে হতো।"

যখনি তিনি ক্যাসিনোতে যাওয়া আসা শুরু করলেন, তার আগের সেই জুয়ার নেশা আবারও দেখা দিলো। তিনি ছোট ছোট ভাগে খেলতেন। তিনি প্রথমে ছোট একটি খেলাতে নামতেন, যেটি ক্যাসিনোর নিজস্ব টাকা দিয়ে হতো। যখন আস্তে আস্তে টাকার পরিমাণ বেড়ে যেতো তিনি এটিএম বুথ থেকে টাকা তুলে এখানে খেলতেন। এটি তার জন্যে তেমন কোন সমস্যা ছিল না। তিনি সাধারণত ২০০-৩০০ ডলারের ভিতর বাজি ধরতেন, এভাবে আস্তে আস্তে খেলতে থাকতেন তিনি। এক রাতে দেখা গেলো তিনি ৬০,০০০ ডলার জিতে গেলেন। দুবার দেখা গেলো তিনি ৪০,০০০ ডলার জিতেছেন। একরাতে তিনি ১,০০,০০০ ডলার নিয়ে ভেগাসে এসেছিলেন, এবং সে রাতে শূন্য হাতে তিনি বাড়ি ফিরেছিলেন। তবুও এটি তার জন্যে কোন সমস্যাই ছিল না। তার ব্যাংকে এত পরিমাণ টাকা ছিল, যা তিনি কল্পনাও করেন নি। এই কারণে তার বাবা-মা তাকে ছেড়ে দূরে দূরে থাকতো, যাতে তারা চলে গেলে তিনি ভালভাবে থাকতে পারেন।

তিনি আস্তে আস্তে ক্যাসিনো থেকে নিজেকে সরিয়ে রাখতে চাইছিলেন, কিন্তু সেই চেষ্টা বৃথা ছিল। একবার এক কর্মকর্তা আমায় বলেছিলেন, "যদি আমি সপ্তাহন্তরে ক্যাসিনোতে না যাই, তবে তার চাকরি থাকবে না।" "তারা আমায় বলতো, আমরা তাকে বিনামূল্যে এত ভাল হোটেলে রাখলাম, তার মেয়ে, মেয়ের বন্ধুসহ কনসার্ট দেখালাম, অথচ সে জুয়ার আসরে আসলো না, তাহলে কীভাবে হবে?" আসলে তারা তাদের ব্যবসার জন্যে এসব সুযোগ সুবিধা দিয়েছিল।

২০০৫ সালে আমার স্বামীর দাদী মারা গিয়েছিল, তারা তাকে কবর দিতে তাদের পুরাতন শহরে ফিরে গেলেন। তিনি সেই রাতের আগে ক্যাসিনোতে গিয়েছিলেন, এবং মনে মনে প্রস্তুতি নিচ্ছিলেন, আগামীকাল কীভাবে কী করবেন। পরের ১২ ঘণ্টায় তিনি ২,৫০,০০০ ডলার হেরে গেলেন। সেই সময়ে এটি এমন হারের ইতিহাস তৈরি করলো, যা আগে কেউ দেখেনি। তিনি যখন ভাবতে থাকলেন, আড়াই লক্ষ ডলার তিনি হারিয়ে ফেলেছেন, তার কাছে এটি বাস্তব না স্বপ্ন, কিছুই অনুভূতি কাজ করছিলো না। তার আস্তে আস্তে নিজের সব ভুল চোখের সামনে ভাসতে থাকলো মাঝেমাঝে তিনি তার স্বামীর সাথে কথা না

BanglaBook.org

বলে কাটিয়ে দেন, মাঝেমাঝে দেখা যায় তিনি তার বন্ধুদের ছেড়ে দূরে সরে গিয়েছেন ক্যাসিনোতে আরো বেশি সময় দেওয়ার কারণে, তার সময় না দেওয়ার ফলে দেখা গিয়েছে, তার মেয়েরা বিয়ের আগেই গর্ভবতী হয়ে পরেছেন। এখন তার সামনে দুটো পথ খোলা আছে এভাবে নিজেকে মিথ্যে কথায় ভুলিয়ে রাখা অথবা তার বাবা-মায়ের আয়ের অর্থ এভাবে নষ্ট করা।

আড়াই লক্ষ ডলার, তিনি তার স্বামীকে কখনোই এই বিষয়ে কিছু বলবেন না। "আমি সবসময়ই সর্তক ছিলাম, যখন সে রাতের কোন বিষয়ে কথা উঠতো," তিনি আমায় বললেন।

সামনে দেখা গেলো, এসকল ক্ষয়ক্ষতির কথা আর লুকিয়ে রাখা যাচ্ছে না। কিছু রাতে তিনি লুকিয়ে লুকিয়ে বাসায় ফিরতেন, বিছানায় চিৎ হয়ে বা রান্নাঘরে বসে বসে তিনি হিসাব করতেন, কত হাজার বা লক্ষ ডলার তিনি হারিয়েছেন। তার দুশ্চিন্তার পরিমাণ দিনকে দিন বাড়তে থাকলো। তিনি মানসিকভাবে সবসময়ই বিধ্বস্ত থাকতেন।

এবং হারাহ প্রতিষ্ঠান তাকে নিয়মিত ফোন দিতে থাকতো।

"এই দুশ্চিন্তা তখনি আমায় পিষে ফেলতো, যখন আমি হিসাব করতাম ঠিক কত ডলার আমি এ পর্যন্ত হারালাম, আবার দেখা যাচ্ছে, আর বেশি যাতে আমি না হারাই সে জন্যে সেখান থেকে দূরেও থাকতে পারি না, আমি চেষ্টা করে যাচ্ছি, আবারও জুয়া খেলে আমি সব টাকা ফিরে পাবো," তিনি বললেন। "মাঝেমাঝে আমার এত্ত অস্থির লাগে, যা ভাষায় প্রকাশ করা যাবে না। তখই আমার মনে হয়, আরেকবার জুয়া খেলে আসি। তারা যখন আমায় ফোন দেয়, সহজেই তাদের 'হ্যাঁ' বলে দেই, কারণ হ্যাঁ বলা অনেক সহজ একটি কাজ। আমার বিশ্বাস আমায় বলে, আমি জিতে আসতে পারবো। আমি যদি জিততে না পারি, তবে বুঝতে হবে জুয়া বৈধ না, তাই না?"

*****

২০১০ সালে রাজা হাবিব নামে একজন স্নায়ুবিজ্ঞানী ২২ জন মানুষকে একটি যন্ত্রের সামনে মিথ্যা বলতে বলেছিলেন, এবং দেখিয়েছেন যন্ত্রটি কীভাবে ঘুরতে থাকে। এদের মধ্যে অর্ধেক ছিলেন, যারা নিয়মিত জুয়া খেলেন, জুয়া নিয়ে তাদের পরিবারের কাছে অনেক মিথ্যা বলতেন; আর অর্ধেক মানুষ ছিলেন যারা মাঝেমাঝে জুয়া খেলেন, অত বেশি নেশা নেই তাদের জুয়া নিয়ে। তাদের সবাইকেই একটি নির্দিষ্ট যন্ত্রের ভিতর প্রবেশ করানো হয়েছিল। এই যন্ত্রে তিনটি ভাগে ভাগ করা ছিল জয়, পরাজয় এবং তাদের জন্যে জয় না পাওয়া, এই ধাপে তারা আরেকটুর জন্যে হেরে গেলেন। তাদের কেউই জিতেন নি বা হারেন নি। তারা এমনকিছু দেখছিলেন, যা তাদের স্নায়ুতন্ত্রের ভিতর ছিল।

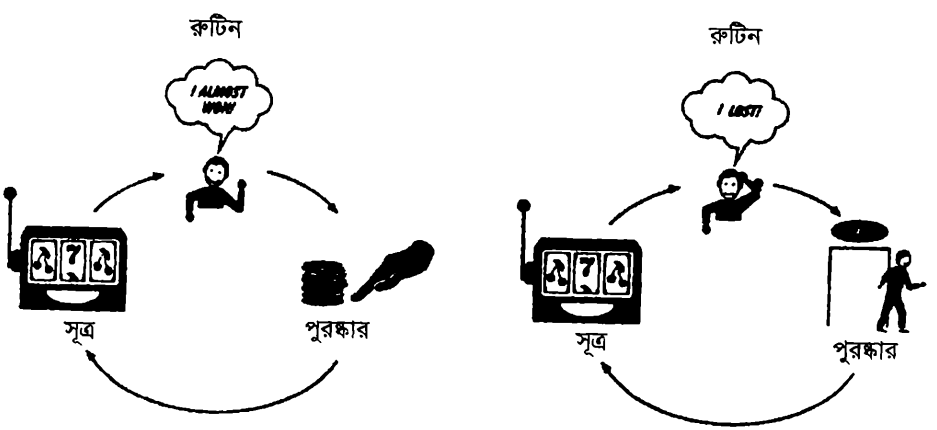
BanglaBook.org

"আমরা আসলে দেখতে চাইছিলাম, কীভাবে আমাদের মস্তিষ্ক আমাদের অভ্যাস এবং আসক্তির প্রতি কী প্রতিক্রিয়া দেখায়," হাবিব আমায় বললেন। "আমরা যা দেখতে পেয়েছিলাম, তা হলো, জুয়ারীরা জয়ের জন্যে অনেক বেশি উদগ্রীব থাকে। যখন কোন একটি খেলা শুরু হয়, যদিও তা তাকে কোন টাকাপয়সা এনে দিবে না, তবুও তার স্নায়ু অনেক বেশি উত্তেজিত হয়ে পরে অন্যদের চেয়ে।"

"কিন্তু সবচেয়ে মজার ব্যাপার আমরা তখনি দেখি যখন প্রায় জিততে জিততে তা হাত ফসকে চলে যায়। যারা নিয়মিত জুয়া খেলে তাদের কাছে এমন সুযোগ প্রায় জিতে যাওয়ার মতোনই। তাদের মস্তিষ্ক প্রায় সেভাবেই কাজ করে। কিন্তু একজন জুয়ারী না যিনি, তার কাছে এটির অর্থ হচ্ছে হেরে যাওয়া। যারা জুয়া খেলে না, তারা জানে এর অর্থ তারা হেরে গিয়েছে।"

দুটি দল একই খেলাতে অংশ নিয়েছিল, কিন্তু তাদের প্রতিক্রিয়া সম্পূর্ণ ভিন্ন ছিল। যারা জুয়াতে আসক্ত তারা অতিদ্রুত নিজের মেজাজ হারিয়ে ফেলছেন। ফলে তারা যদি একবার না জিতে থাকেন, পুনরায় আবার খেলতে বসে যান, হাবিব এভাবে আমায় ব্যাখ্যা করলেন। অপরদিকে যারা জুয়াতে আসক্ত নয়, তাদের ক্ষেত্রে দেখা যাচ্ছে, তারা যদি হারছেন দেখা যায়, তখনি তারা খেলা থেকে সরে যান, তারা নিজেদেরকে এই বলে বুঝান, এরচেয়ে খারাপ অবস্থানে যাওয়ার আগেই আমায় এখান থেকে সরে যাওয়া উচিৎ।

BanglaBook.org



এভাবে আমরা বুঝতে পারি, কী করে জুয়ারীরা বাজিতে নিজেদের জড়িয়ে রাখেন আর জুয়ার প্রতিষ্ঠানগুলো তাদেরকে ধরে রাখতে পারে। এটি আমাদের কাছে আরেকটি ব্যাপার পরিষ্কার করে দেয়, তা হলো, কেন বাচম্যান যখন ক্যাসিনোতে যান, তিনি অন্য এক মানুষে পরিণত হোন, তার মস্তিষ্ক তখন কীভাবে কাজ করে। এভাবে বিভিন্ন অনলাইন খেলার প্রতিষ্ঠান বা জুয়ারীরা

তাদের গ্রাহকদের বছরের পর বছর ধরে রাখছে। জুয়া প্রতিষ্ঠানগুলো দেখেছে, যদি তারা তাদের গ্রাহকদেরকে জয়ের কাছাকাছি নিয়ে ছেড়ে দেয় তবে সে সকল গ্রাহকেরা আরো বেশি করে খেলতে আগ্রহী হয়ে যান। "এভাবে লটারির একদম কাছাকাছি গিয়ে হেরে যাওয়া আর তেল আগুনে পরিষ্কার করা একই কথা।" "আপনি সবসময় জানতে চান, কেন আমাদের টিকেট এত বিক্রি হয়? প্রতিটি স্ক্র্যাচ কার্ড তৈরি করা হয় আপনাকে জানান দিতে আর একটুর জন্যে আমি জিততে পারেন নি।"

আমাদের মস্তিষ্ক আসলে এভাবেই তৈরি হয়ে থাকে। গত কয়েক দশকে আমরা দেখতে পেয়েছি, বিভিন্ন ওষুধ প্রতিষ্ঠান কী করে তাদের ওষুধ তৈরি করেছে, এবং কী করে তা আমাদেরকে ব্যবহার করা হয়েছে। প্রতিটি ওষুধ এমনভাবে তৈরি যাতে আপনি তাদের অভ্যাসের জালে বন্দি হয়ে যাবেন। ২০০৮ সালে একটি ওষুধ প্রতিষ্ঠানের বিরুদ্ধে ৮.২ মিলিয়ন ডলারের একটি মামলা হয়েছিল, যেখানে একজন ভুক্তভোগী অভিযোগ করেছিলেন, এই প্রতিষ্ঠানের ওষুধের কারণে তার জুয়ার নেশা হয়েছে এবং তিনি ২৫০০০০ ডলার হারিয়েছেন।

"এই মামলাগুলোর দিকে তাকালে আমরা দেখতে পারি, ভুক্তভোগীরা তাদের নিজেদের উপর কোন নিয়ন্ত্রণ রাখতে পারেন নি। কারণ, তা আমাদের স্নায়ুর উপর প্রভাব রাখতো," হাবিব বললেন। "একই ভাবে আমরা যখন কোন জুয়াড়ির
মস্তিষ্কের দিকে লক্ষ্য করি, আমরা দেখতে পারি, তারা ওষুধুকে কখনোই দোষারোপ করতে পারে না। তারা সবসময় বলে তারা আর জুয়া খেলতে চায় না, কিন্তু তারা তো নিজেদেরকে নিয়ন্ত্রণেও রাখতে পারে না। তাহলে জুয়াড়িরা যদি তাদের দোষে দোষী হতে পারে, তবে কেন পারকিন্সের ক্ষেত্রেও তা হবে না?"

*****

১৮ অক্টোবর, ২০০৬ সাল। এনগি বাচম্যান হারাহ প্রতিষ্ঠানের নিমন্ত্রণে তাদের ক্যাসিনোতে গেলো। সেই সময়ে তার ব্যাংকে বলতে গেলে কোন টাকা ছিল না। যখন তিনি হিসাব করলেন, ঠিক কী পরিমাণ টাকা এই জীবনে তিনি হারিয়েছেন, হিসেব করে তিনি দেখলেন, তার পরিমাণ ৯,০০,০০০ ডলার। তিনি তাদের জানিয়েছিলেন, তিনি সব হারিয়ে আজ নিঃস্ব, কিন্তু তবুও সেই প্রতিষ্ঠানের ব্যক্তিরা তাকে ডাকছিলো। তারা তাকে ডলার দিবে খেলতে, তারা বললেন।

BanglaBook.org

"আমার মনে হচ্ছিলো, আমি তাদেরকে না বলতে পারবো না, কিন্তু তাদের সেই আবেদন আমি ফেলতেও পারছিলাম না, আমার মাথা কাজ করছিলো না। আমার কথাগুলো আপনার কাছে হয়তো হাস্যকর লাগছে, কিন্তু আমি অনেক চেষ্টা করেও তাদের থেকে দূরে থাকতে পারছি না। শেষ পর্যন্ত আমি সেখানে যাই।"

তার সাথে যা টাকাপয়সা ছিল, তিনি নিয়ে এসেছিলেন। তিনি ৪০০ ডলার দিয়ে খেলা শুরু করলেন। তিনি ভাবছিলেন, আর কিছুটা সময় আমি এখানে দেই, আর কিছুটা সময়, যাতে ১,০০,০০০ ডলার নিয়ে আমি এখান থেকে যেতে পারি। বেলা ২টার সময় দেখা গেলো তিনি সাথে যা এনেছিলেন, সব শেষ। হারাহ এর একজন কর্মকর্তা তাকে একটি চুক্তিপত্রে স্বাক্ষর করতে বললেন। ৬ বার তিনি ১,২৫,০০০ ডলারের জন্যে এখানে স্বাক্ষর করেছেন।

সকাল ৬টার দিকে তার ভাগ্য ফিরতে শুরু করলো, তিনি কিছু আয় শুরু করলেন। মানুষজন জড়ো হতে লাগলো। তিনি নিজেকে বুঝাতে থাকলেন, আর বেশিক্ষণ তিনি এখানে সময় দিবেন, আর কিছু দান জিতে তিনি টেবিল ছেড়ে দিবেন। তিনি পরপর ৫বার জিতলেন, এভাবে তিনি ২০,০০০ ডলারের মতোন আয় করলেন। এরপর তার ডলারের পরিমাণ আস্তে আস্তে আরো বাড়তে শুরু করলো। কিন্তু কিছুক্ষণ পর হিতে বিপরীত হতে শুরু করলো। তার সব পয়সা উড়ে গেলো। তিনি ক্যাসিনোতে টাকা চাইলে তারা দিতে অস্বীকৃতি জানালো।

তিনি তার টেবিল ছেড়ে উঠে দাঁড়ালেন। তার সারা পৃথিবী যেনো নড়ে যাচ্ছে। তিনি মেঝেতে পরে যাবেন, এমন অনুভূতি হচ্ছিলো। তার স্বামীর কাছে তিনি যখন ফিরলেন, তিনি দেখলেন, তার স্বামী তার জন্যে অপেক্ষা করছিলেন।

"আমার সব শেষ," তিনি স্বামীকে জানালেন।

"তুমি কেন স্নান করে ঘুমাতে যাচ্ছো না?" তার স্বামী তাকে বললেন। "আমরা আগেও অনেক কিছু হারিয়েছি।"

"কিন্তু এখন সবই শেষ," বাচম্যান বললেন।

"তুমি কী বুঝাতে চাইছো?" তার স্বামী তাকে জিজ্ঞেস করলেন।

"আমার সব টাকাপয়সা শেষ," তিনি জবাব দিলেন, "পুরোটা।"

"আমাদের তো অন্তত আমাদের বাড়িটা আছে," তার স্বামী বললেন।

তিনি তার স্বামীকে বলেননি, কয়েকমাস আগে তিনি এই বাড়িটাও বন্ধক দিয়ে জুয়াতে সেই টাকা খাটিয়েছিলেন আর সেই টাকাও আজ শেষ হয়ে গিয়েছে।"

BanglaBook.org

৪

থমাস আর স্ত্রীকে খুন করেছিলেন। বাচম্যানের সব টাকাপয়সা জুয়াতে শেষ হয়ে গিয়েছে। কিন্তু আমাদের সমাজে কোন কাজটিকে সঠিক বলে নির্ধারণ করবে?

থমাসের আইনজীবী তার মক্কেলের জন্য আদালতে সবাইকে জানিয়েছিলেন, তার মক্কেল ইচ্ছে করে তার স্ত্রীকে হত্যা করেন নি, তিনি মনে করেছিলেন তার স্ত্রীকে কেউ আক্রমণ করেছেন, এবং তিনি তাকে রক্ষা করতে গিয়েছিলেন। তিনি কখনোই তার স্ত্রীকে হত্যা করতে চান নি, এমন কোন ইচ্ছে তার কোন সময়েই ছিল না। সেই একই যুক্তিতে– বাচম্যানের ক্ষেত্রে আমাদের দেখছি, বিজ্ঞানী হাবিব আমাদের জানিয়েছেন, আমাদের মস্তিষ্কের কোন একটি অংশের আবেদনের কারণে সে এমনটা করে ছিল। হয়তো প্রথমদিন সে নিজেকে তৈরি করে সেখানে নিয়ে গিয়েছিল, ক্যাসিনোতে যাওয়া আসা এরপর সে মাসে মাসে করতে থাকে। কিন্তু বছর শেষে আমরা দেখতে পারি সে প্রায় ২,৫০,০০০ ডলার খুইয়ে ফেলে, তার নিজের সবকিছু দিয়ে সে বাজি ধরে। সে এমন একটি শহরে চলে যায়, যেখানে জুয়া খেলা বৈধ ছিল। "ঐতিহাসিকভাবে আমরা দেখতে পারি যে, যাদের মস্তিষ্কে সমস্যা থাকে, তারা সাধারণত নিজে থেকে কোন সিদ্ধান্ত নিতে পারেন না," হাবিব আমাকে বললেন। "কিন্তু যখন একজন জুয়াড়ি একটি ক্যাসিনো দেখেন, তখন বিষয়টি আলাদা, তখন দেখা যায় সে তার নিজের ইচ্ছে পরিচালিত হচ্ছে না।"

থমাসের আইনজীবীর যুক্তিতর্ক সবাই শুনলেন, সবাই বুঝতে পারলেন, থমাস তার জীবনের সবচেয়ে ভয়ঙ্কর কাজ করেছে, যার ফলে সে তার স্ত্রীকে হারিয়েছে। যদিও, বাচম্যানও একই ভাবে অনুতপ্ত কিনা, তা আমাদের জানা নেই। "আমি খুবই অনুতপ্ত, আমার সকল কাজ আমায় লজ্জিত করে," একদিন সে আমায় বলেছিল। "আমি জানি, আমি সবাইকে অনেক নিচে নামিয়েছি। এবং আমার কাজের জন্যে আমি যা-ই করি না কেন, তা আসলে ক্ষতিপূরণের জন্যে যথেষ্ট নয়।"

আমরা একটি কঠিন অনুসিদ্ধান্তের সামনে এসে হাজির হলাম, থমাস এবং বাচম্যান, উভয়ের ব্যাপার পর্যালোচনা করে থমাস একজন নিরীহ মানুষকে হত্যা করেছিল। সে স্বীকার করেছে, সে জঘন্য অপরাধ করেছে। এগনি বাচম্যান তার সব টাকাপয়সা খুইয়েছে। তার দোষের কারণে ভুক্তভোগী সে নিজে ছাড়াও তার পরিবার হয়েছে, তাদের মাথার উপর ১,২৫,০০০ ডলারের লোনের বোঝা।

থমাসের কাজের জন্যে তাকে মুক্তি দেয়া যায়, কিন্তু বাচম্যানের অপরাধের খেসারত তাকে দিতেই হবে।

BanglaBook.org

১০ মাস পর যখন বাচম্যান তার সবকিছু একেবারেই হারিয়ে নিঃস্ব, তখন হারাহ এন্টারটেইন্টার ব্যাংকের সাথে যোগাযোগ করেছিল। তারা বাচম্যানের স্বাক্ষরিত কাগজ দেখিয়ে ৩,৭৫,০০০ ডলার দাবী করে। হারাহ এমন কাউকেই ধরেছিল, যে কিনা তার নিজের উপর কোন নিয়ন্ত্রণ রাখতে পারে না, এভাবেই তারা লক্ষ লক্ষ ডলার আয় করছে। তার এই মামলা চলে গেলো উচ্চ আদালতে। থমাসের আইনজীবীর প্রতিধ্বনি এখানে আমরা বাচম্যানের আইনজীবীর মাধ্যমে শুনতে পেলাম। তিনি বলেছেন, যেমনটা থমাস করেছিল, তার নিজের উপর কোন নিয়ন্ত্রণ ছিল, অনুরূপ বাচম্যানের ক্ষেত্রেও তার নিজের উপর কোন নিয়ন্ত্রণ ছিলো না যখন হারাহ থেকে তাকে জুয়ার বিভিন্ন প্রলোভন দেখানো হতো। তারা যখন বিভিন্ন আকর্ষণীয় অফার তার সামনে এনে হাজির করতো, এবং তাকে বাধ্য করতো ক্যাসিনোতে যাওয়ার, তখন সেখানে গিয়ে সে আর নিজেকে নিয়ন্ত্রণে রাখতে পারতো না।

কিন্তু বিচারক সমাজের পক্ষ থেকে বাচম্যানের বিপক্ষে রায় দিলেন। "এখানে এমন কোন আইন নেই যাতে বলা আছে কোন জুয়া প্রতিষ্ঠান তার গ্রাহকদেরকে আকর্ষণীয় অফার দিতে পারবে না," আদালতে লিখিত রায় দেয়ার সময়ে বলা হলো। এছাড়া রাজ্যে এমন আইন যাতে যার ফলে যেকেউ পারে নিজেকে ক্যাসিনো থেকে দূরে সরিয়ে রাখার ব্যবস্থা করতে, এভাবে তারা নিজেদেরকে জুয়া থেকে রক্ষা করতে পারে, বিচারক রোবার্ট রুকার লিখিত রায় পড়ে শুনালেন।

আমাদের মনে হতে পারে, বাচম্যান ও থমাসের ক্ষেত্রে যে রায় দেয়া হয়েছে, তা যথার্থ। কারণ, আমরা সহজেই একজন বউ হারানো মানুষের প্রতি সহানুভূতি দেখাতে পারি, যা পারি না দেখাতে একজন গৃহিণীকে দেখাতে যে কিনা তার সবকিছু উড়িয়ে দিয়ে এসেছে ক্যাসিনোতে।

কেন এমন সিদ্ধান্ত নেওয়া সহজ, যদি প্রশ্ন করা হয়? কেন একজন খুনির পক্ষে আমরা সায় দিচ্ছি, কিন্তু একজন ব্যাংক দেউলিয়া মানুষের পক্ষে নেই আমরা? কেন আমাদের মনে হচ্ছে, কিছু অভ্যাস আমরা চাইলেই বদলে ফেলতে পারি, অন্যকিছুর ক্ষেত্রে তা সম্ভবপর নয়?

আরো গুরুত্বপূর্ণ প্রশ্ন হচ্ছে, কেন আমরা প্রথম জনের কাজে ইতিবাচক যায় দিচ্ছি?

"কিছু ভাবুক মনে করে," এরিস্টটল তার 'নিকোমাচ্যান এথিকস' বইতে লিখেছিলেন, "কিছু মানুষ এমনেতেই ভাল। আর বাদবাকিরা তাদের অভ্যাস এবং স্কুল কলেজ থেকে শিক্ষা পেয়ে ভাল হয়।" এরিস্টটলের ব্যাখ্যা থেকে আমরা বুঝতে পারলাম, অভ্যাসকে নিয়ন্ত্রণ করা যায়। যে অভ্যাসগুলো আমরা

BanglaBook.org

কোন চিন্তাভাবনা ছাড়াই করে থাকি, তা আমাদের ভিতরেই অবস্থান করে, তাঁর মতে। আর তাই যে জমিতে চারা দিলেই গাছ হয়, সে জমি এভাবেই তৈরি ছিল, যেমনটা একদল ছাত্রছাত্রী নিজেরাই ঠিক করে নেয়, কোনটা সঠিক এবং কোনটা ভুল।

কিন্তু অভ্যাসকে আমরা সহজে বুঝতে পারছি, আসলে তা অত সহজ কোন ব্যাপার নয়। আর এই পুরো বইটিতেই এই বিষয়টি নিয়ে আমি আলাপ আলোচনা করেছি, অভ্যাস আমাদের মনের ভিতরেই থাকে, এটি আমাদের লক্ষ্য নয়। আমরা আমাদের অভ্যাসকে ঠিক করে নিতে পারি, যদি আমরা জানি কী করে তা সম্ভব হয়। আমাদের নিজেদের মধ্যে যে অভ্যাসগুলো আছে, তা সবকিছুই আবার নতুন ভাবে গড়ে তোলা সম্ভব, যেমনটা বিভিন্ন বিজ্ঞাপন সংস্থা করে থাকে, কিন্তু তা তখনি সম্ভব হবে না পরিবর্তন করা, যখন আমরা বুঝতে পারবো আসলে মস্তিষ্ক কীভাবে কাজ করে।

আজকের দিনে প্রায় শত শত অভ্যাস আমাদেরকে ঘিরে রেখেছে–তারা আমাদেরকে নির্দেশ দেয় কোন কাপড়টি আমরা সকালে পরবো, কীভাবে আমাদের বাচ্চাদের সাথে কথা বলবো, রাতে ক্ষণ ঘুমাতে যাবো; তারা আমাদের আরো দেখায় আমরা দুপুরে কী খাবো, কীভাবে আমরা মানুষের সাথে কথা বলবো অথবা আমরা কী ব্যায়ামে সময় দিবো নাকি মদে চুর থাকবো? প্রতিটি অভ্যাসের একটি সূত্র আছে, আরো আছে পুরষ্কার। আমাদের মানসিক অবস্থার উপর ভিত্তি করে, কিছু কাজ আমাদের কাছে অনেক সহজ মনে হয়, কিছু কাজ করতে আমাদের ঘাম ছুটে যায়। কিন্তু অভ্যাস যত সহজ বা কঠিনই হোক না, তা পরিবর্তন করা সম্ভব। মাদকে যে মানুষটা সবচেয়ে বেশি আসক্ত থাকে, তাকেও স্বাভাবিক জীবনে ফিরিয়ে আনা সম্ভব। কাজকর্মে যারা অত বেশি গুছিয়ে করে না, তাকেও সঠিকভাবে কাজ করানো সম্ভব। একজন স্কুল পলাতক ছেলেকে দিয়েও একটি প্রতিষ্ঠান চালানো সম্ভব।

যাইহোক, আপনি যদি আপনার অভ্যাস পরিবর্তন চান, আগে আপনাকে সিদ্ধান্ত নিতে হবে আমি অভ্যাস পরিবর্তন করতে চাই। আপনাকে কঠোর পরিশ্রম করতে হবে, সকল বাধাবিপত্তিতেও নিজের অভ্যাসে অটল থাকতে হবে, তবেই আপনি আপনার কাঙ্ক্ষিত জায়গায় পৌঁছাতে পারবেন। আপনি নিজেই পারবেন আপনার নিজের সব অভ্যাসকে নিয়ন্ত্রণ করতে–এই বইটির প্রতিটি পাতায় পাতায় আপনি সে দিকনির্দেশনা পেয়ে থাকবেন, কীভাবে অভ্যাসকে রূপান্তর করা সম্ভব।

আর তাই যখন আমরা বাচম্যান আর থমাসের অভ্যাসের দিকে তাকাবো, তখন আমরা বুঝতে পারবো তারা শুধুমাত্র তাদের অভ্যাসের দাস ছিলেন, তারা

BanglaBook.org

যা করেছিলেন, তা আপনা আপনি তাদের মধ্যে চলে এসেছে; যদিও তাদের দুজনের বিচার দুরকম ছিল। বাচম্যান তার ব্যাংকের সব টাকা শেষ করে ফেলেছিলেন, আর অন্যদিকে থমাস তার স্ত্রীকে ঘুমের ঘোরে খুন করেছেন, কারণ তার নিজের উপর তখন তার কোন নিয়ন্ত্রণ ছিলো না। বাচম্যানের ক্ষেত্রে আমরা দেখতে পারছি, তিনি তার কাজের ক্ষেত্রে কিছুটা হলেও জানতেন। আপনি যখনি জানছেন, আপনি এই অভ্যাসে আসক্ত, তখন তার দায়ভার অবশ্যই আপনার উপরেও বর্তাবে। তিনি যদি আরো একটু কঠিনভাবে নিজের অভ্যাসের দিকে নজর দিতেন, হয়তো তিনি পরিবর্তন হতে পারতেন। আর সকলেও এভাবে তাদের খারাপ অভ্যাস থেকে নিজেদেরকে মুক্ত করেছিলেন।

অন্যভাবে বলতে পারি, আমাদের এই বইটি মূলত এই উদ্দেশ্যেই রচিত। হয়তো একজন স্বপ্নচারী মানুষ ঘুমের ঘোরে আরেকজনকে খুন করে আমাদেরকে জানাতেই পারেন, এই কাজের জন্যে তিনি কোনভাবেই দায়ী হতে পারেন না। কিন্তু আমরা যে সকল কাজ সারাদিনে করে থাকি, যেমন ঘুম, খাওয়া দাওয়া, আমাদের বাচ্চাদের সাথে গল্প করা, টাকা আয় করা–সবকিছু আমরা না চাইতে করা হয়ে যায়, যা আমাদের ভিতর আগে থেকেই ছিল। আর যখন আমরা জানতে পারছি, আমাদের ভিতর এই অভ্যাসগুলো আছে, যা আমরা চাইলেই পরিবর্তন করতে পারি, আমাদের নিজেদের একটা দায়িত্ববোধ তৈরি হয় সে সকল কাজের জন্যে। আমরা যখন একবার জানতে পারি, আমাদের অভ্যাস নতুন করে তৈরি করা সম্ভব– আমাদের অভ্যাসের শক্তি তখন সহজেই আয়ত্তে চলে আসে, আর তখন একমাত্র কাজ হয়ে যায় সেই কাজটি ঠিকঠাকভাবে করা।

*****

"আমাদের সকলের জীবনেই," উইলিয়াম জেমস তার কোন একটি বইয়ের সূচনাতে লিখেছিলেন, "আমরা যেমন ভাবে পরিচালিত করে থাকি–তার সবকিছু অনেকগুলো অভ্যাসের সমষ্টি, বাস্তবতা, অনুভূতি, আমাদের বুদ্ধিমত্তা– আমাদেরকে নিয়ে যায় আমাদের লক্ষ্যের দিকে, যে লক্ষ্যে আমরা জীবনের কোন একটা সময়ে গিয়ে পৌঁছাবোই।"

১৯১০ সালে জেমস মারা গিয়েছিলেন। তিনি অনেক স্বনামধন্য একটি পরিবার থেকে বড় হয়েছিলেন। তার বাবা অনেক বিত্তশালী ছিলেন, এবং বড় একজন ধর্মযাজক ছিলেন। তার ভাই হেনরির বই আজো মানুষজন পড়ে থাকেন। কিন্তু উইলিয়ামের বয়স যখন ৩০ বছর, তখনো তাকে কেউ চিনতো

BanglaBook.org

না। তিনি সবসময় অসুস্থ থাকতেন। তিনি একজন চিত্রশিল্পী হতে চেয়েছিলেন, জীবনের পরের পর্যায়ে দেখা গিয়েছে, তিনি চিকিৎসক হতে মেডিক্যাল কলেজে ভর্তি হোন, কিন্তু তা-ও তিনি চালিয়ে যান নি। একটি একটি করে তিনি সব কিছু ছেড়ে দেন। তিনি তার ব্যক্তিগত ডায়েরীতে লিখেছেন, তিনি নিজেকে কোন কিছুর জন্যে যোগ্য মনে করেন না। একদিন মেডিকেলে পড়ার সময়ে তিনি মানসিক হাসপাতালে ঘুরতে যান, সেখানে তিনি অনেক উন্মাদ মানুষ দেখেন। তিনি একজনকে দেখেন যে কিনা দেয়ালে নিজের মাথা ঠোকরাচ্ছিলো। তখন চিকিৎসক তাকে জানিয়েছিলেন, এই রোগী হ্যালুসিয়েশনে ভুগছে। জেমস তখন চিকিৎসকদের জানান নি, তিনি এখানকার অনেক রোগীর মতোন বিভিন্ন সমস্যাতে ভুগেন।

"আজকে আমি বুঝতে পারি, আমি আমার সকলের কাজের জন্যে নিজে দায়ী," ১৮৭০ সালে ডায়েরীতে এমনটা লিখেছিলেন জেমস। তখন তার বয়স ছিল ২৮ বছর, তিনি লিখেছিলেন, "আমি কী আমার সকল নীতিবোধকে ছুঁড়ে ফেলে দিয়ে সহজাত প্রবণতাকে গ্রহণ করতে পারি?"

তিনি আত্মহত্যার কথা বলছেন, সহজ ভাবে আমরা এটি বুঝতে পারছি।

দুমাস পর জেমস একটি সিদ্ধান্ত নিলেন। তিনি কোন মারাত্মক সিদ্ধান্ত বাস্তবায়নের আগে এক বছর ব্যাপী একটি কাজ করতে চান। তিনি এক বছর ধরে এমন কাজ করবেন, যার ফলে বুঝা যাবে, আসলে তিনি নিজেই নিজের ভাগ্য নিয়ন্ত্রণ করতে পারেন, তিনি তার কাজের জন্যে সম্পূর্ণ ভাবে দায়ী, তিনি নিজের ইচ্ছাশক্তিকে কাজে লাগাতে চাইছেন। এখানে কোন কিছু সত্য বলে ছিল না কিন্তু তিনি সময় নিয়ে দেখতে চাইছিলেন, পরিবর্তন আসলে সম্ভব। "আমি ভাবলাম, গতকাল পর্যন্ত আমার জীবনে অনেক সমস্যায় পরিপূর্ণ ছিল," তিনি তার ডায়েরীতে লিখলেন। তার পরিবর্তনের ইচ্ছে অনুযায়ী– "আমি আজকের জন্যে বাঁচতে চাই, আগামী বছর পর্যন্ত আমি কোন আকাশকুসুম চিন্তাভাবনা করবনো না। আমার প্রথম কাজই হবে নিজের আত্মনিয়ন্ত্রণ শক্তির বৃদ্ধি করা, নিজের আত্মশক্তির উপর বিশ্বাস রাখা।"

পুরো বছর ধরে তিনি এই বিষয়টি নিয়ে চর্চা করে গিয়েছেন। তিনি তার ডায়েরীতে লিখেছিলেন, তিনি তার নিজের উপর নিয়ন্ত্রণ এনেছিলেন, এবং জবাবে তার ইচ্ছেরা আর কখনো কোন প্রশ্ন উত্থাপন করে নি। তিনি বিয়ে করেছিলেন। নিজের পড়াশুনা তিনি হার্বাডে চালিয়ে গিয়েছেন। বড় বড় মানুষের সাথে তিনি উঠাবসা করা শুরু করেছিলেন। দু বছর এভাবে নিজেকে নিয়ন্ত্রিত জীবনে চালানোর পর তিনি বিখ্যাত দার্শনিক চার্লস রিনোভারকে চিঠি লিখেন তারাত্মনিয়ন্ত্রণ সম্পর্কে জানানোর জন্যে। "আমি আপনাকে অত্যন্ত আনন্দের

BanglaBook.org

সাথে বলতে পারি, আমি নিজের উপর অনেক বেশি নিয়ন্ত্রণ আনতে পেরেছি আপনার 'ইসায়িস' বইটি পড়ে।" আপনাকে অনেক ধন্যবাদ এমন সহজ ভাষায় আত্মশক্তির উপর বুঝানোর জন্যে আমি আপনাকে বলতে পারি, আপনার পুরো বই পড়ে আমি আমার জীবনকে নতুন করে পেয়েছি। এবং আমি আপনাকে নিশ্চয়তা দিতে পারি, জীবন কোন হেলাফেলার জিনিস নয়।

পরবর্তীতে দেখা যায়, তিনি লিখেন, আমরা আমাদের ইচ্ছেকে পরিবর্তন করতে পারি, যদি আমরা বিশ্বাস রাখি আমরা তা পরিবর্তন করতে পারবো। এবং এই বিশ্বাসের মূলমন্ত্র হচ্ছে অভ্যাস। অভ্যাস, তিনি লিখেছেন, "প্রথম প্রথম যেকোন অভ্যাস আয়ত্তে আনা হয়তো একটু কঠিন, কিন্তু যত দিন যাবে, অভ্যাসের সাথে যত আমরা পরিচিত হতে পারবো, ততোই বুঝতে পারবো, কীভাবে যেকোন কাজ আমাদের ভিতর থেকে আপনা আপনি হয়ে যায়।" যখনি আমরা সিদ্ধান্ত নিবো, আসলে আমরা কেমন হতে চাই, তখনি সম্ভব আমাদের ভিতরের পরিবর্তন। অনেকটা একটা কাগজ ভাঁজ করার মতোন, প্রথমবার যদি আমরা কোন কিছু ভাঁজ করি, তবে দেখা যাবে আবার সেই কাগজ ভাঁজ করতে অনেক সহজেই তা হয়ে যাচ্ছে।

আপনি যদি মনে করেন কোন পরিবর্তন হওয়া সম্ভব–তবে একটি অভ্যাস তৈরি করুন–তখন দেখবেন সব পরিবর্তন বাস্তবতার মুখ দেখছে। এটি হচ্ছে অভ্যাসের আসল শক্তি আপনি আসলে যা হতে চাচ্ছেন, অভ্যাস আপনাকে সে মোতাবেক তৈরি করে দিবে। যখন আপনার পছন্দ হয়ে যাবে– দেখা যাবে বাদবাকি সব কাজ আপনা আপনি হচ্ছে, আপনি না চাইলে সব কাজে আপনি সায় দিয়ে ফেলবেন। "আমরা হয়তো আমাদের ভবিষ্যতের জন্যে দায়ী নই, কিন্তু পরবর্তী যা হচ্ছে, যা অভ্যাস আমাদেরকে নিয়ে যাবে, তার জন্যে অবশ্যই দায়ী।"

আমরা আমাদের চারপাশে যা দেখছি তা আসলে অভ্যাসের সমষ্টি। "দুটো বাচ্চা মাছ যখন পানির ভিতর দিয়ে সাঁতার কেটে যাচ্ছিলো, তখন অপরদিক থেকে আরেকটি বয়স্ক মাছ আসছিলেন। তিনি তাদেরকে দেখলেন এবং বললেন, "শুভ সকাল বাচ্চারা। পানিতে কেমন লাগছে?" ২০০৫ সালে ডেভিড ফস্টার একটি স্নাতকোত্তর অনুষ্ঠানে এই গল্পটি বলেছিলেন। "তখন কিছু সাঁতরে সেই বাচ্চা মাছ দুট থেমে গেলো। তারা দুজন দুজনের দিকে তাকিয়ে বললো, 'পানি জিনিসটা আবার কী?' "

পানিটা হচ্ছে এমন একটা ব্যাপার, যা আমাদের চারিদিকে ঘিরে রেখেছে, যা আমরা অনুভব করতে পারি, কিন্তু দেখতে পারি না।

BanglaBook.org

উইলিয়াম জেমস তার পুরো জীবনভর মানুষের বিভিন্ন অভ্যাস নিয়ে অনেক কথা লিখেছেন এবং নতুন অভ্যাস রপ্ত করে কী করে আনন্দ ও সাফল্য পাওয়া যায়, সে পথ দেখিয়েছেন। মনোবিজ্ঞানের মূল কথাটি হচ্ছে এটি। যেমন, এখানে পানি উপমা হিসেবে তিনি ব্যবহার করেছেন। পানি এখানে অভ্যাসের অনুরূপ হিসেবে তিনি কল্পনা করেছেন। পানি যেমন তার নিজের পথ নিজেই বের করে নেয়, নিজের গতিতেই বহমান থাকে, ঠিক তেমনি অভ্যাস আমাদের জীবনে কাজ করে।

আপনাকে খুঁজে বের করতে হবে, আপনি কোন পথে হাঁটতে চান। আপনার ভিতর সাঁতরে যাওয়ার সে শক্তি আছে।

The Online Library of Bangla Books
BanglaBook.org

উপসংহার

একজন পাঠক যেভাবে এসব বুদ্ধি কাজে লাগাবেন

অভ্যাসের পরিবর্তনের ক্ষেত্রে সবচেয়ে বড় যে সমস্যা, তা হলো, এখানে যারা কাজ করেন, তাদেরকে প্রায় সময় প্রশ্ন করা হয়, কী করে দ্রুততম সময়ে কোন অভ্যাসে পরিবর্তন আনা সম্ভব। যদি বিজ্ঞানীরা আবিষ্কার করতে পারে, অভ্যাসের পরিবর্তন সম্ভব, তবে এখানে নিশ্চয় এমন কোন কারণ আছে, যার ফলে আপনি অনেক দ্রুত নিজের অভ্যাস বদলে ফেলতে পারেন, তাই না?

কিন্তু এটি তখনি সম্ভবপর হতো, যদি তা এতটা সহজ কাজ হতো।

আমরা ভাবতাম না, এইসব নিয়মকানুন কিছু আদতে নেই। সমস্যা হচ্ছে, এখানে শুধুমাত্র একটি নিয়ম অনুসরণ করলেই অভ্যাস পরিবর্তন করা যাবে না। এখানে হাজার হাজার নিয়ম রয়েছে।

এখানে হাজার হাজার নিয়ম আছে, হাজার রকমের অভ্যাস আছে, আর তাই ব্যক্তি থেকে ব্যক্তিতে অভ্যাসের পরিবর্তনের নিয়ম বদলে যায়। ধূমপান থেকে দূরে থাকা আর অতিরিক্ত খাদ্যভাস থেকে নিজেকে দূরে রাখা, দুটো ব্যাপারে যোজন যোজন দূরত্ব। কীভাবে আপনি মানুষের সাথে আলাপ করেন, আর আপনার চাকরি স্থলে কী করে আরো বেশি আপনি কাজ করতে পারবেন, দুটো ব্যাপারও তাই আলাদা। আরো যদি খোলামেলাভাবে আমরা বলি, প্রতিটি মানুষের চাহিদাতে রয়েছে পার্থক্য।

আর তাই এই বইটিতে একটি নির্দিষ্ট নিয়মের দিকে দৃষ্টিপাত করা হয় নি। এর বাহিরে আমি আপনাদের অন্যকিছু দিতে চেয়েছিলাম কীভাবে আমাদের জীবনে অভ্যাস কাজ করে, এবং কীভাবে তা আমরা পরিবর্তন করতে পারি। কিছু অভ্যাস নিয়ে আমি এখানে পর্যালোচনা করেছি, কীভাবে আমাদের তা প্রভাব বিস্তার করে, তা নিয়ে আলোচনা করেছি। আরো কিছু অভ্যাস নিয়ে কথা বলেছি, যা আদতে কোন সমাধানে যায় নি, কারণ, সে সকল অভ্যাস অনেক বেশি জটিল ছিল। কিছু ক্ষেত্রে পরিবর্তনে আমি কোন উপসংহার টানি নি।

BanglaBook.org

কিন্তু এর মানে এই নয় যে অভ্যাসে পরিবর্তন আনা সম্ভবপর নয়। এই বইয়ের প্রতিটি অধ্যায়ে আমি ব্যাখ্যা করতে চেয়েছি কী করে অভ্যাস আমাদের মধ্যে থাকে, এবং তা কাজ করে থাকে। এই অধ্যায়ে আমি বলতে চাইছি, বিজ্ঞানীরা যা আবিষ্কার করেছেন, তা আমাদের ব্যক্তিগত জীবনে কীভাবে আমরা প্রয়োগ করতে পারবো। অনেক জ্ঞান দিতে আমি চাইছি না। কিছু বাস্তবসম্মত কথা দ্বারা শুরু করতে চাইছি। পুরো বইয়ের শেষে এসে আমি এতটুকু বলতে চাইছি, আমাদের আসলে গন্তব্য কোথায়।

পরিবর্তন অনেক দ্রুত হয় না, এবং তা সহজে আসেও না। কিন্তু সময়ের সাথে সাথে আমরা যেকোন অভ্যাসকে নতুন কোন অভ্যাসের দ্বারা রূপান্তরিত করতে পারি।

আমাদের কাজের কাঠামো

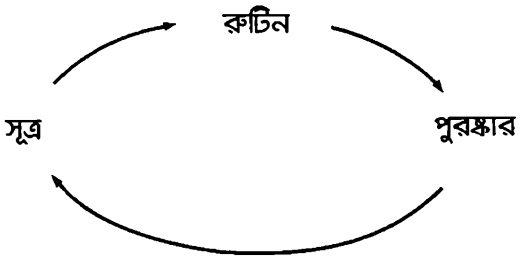
* নিজের রুটিনটাকে খুঁজে বের করা
* প্রতিটি কাজে নিজেকে নিজে পুরস্কৃত করা
* অভ্যাসের সূত্র সম্পর্কে জানা
* একটি যথার্থ পরিকল্পনা রাখা

The Online Library of Bangla Books
BanglaBook.org

প্রথম ধাপ

নিজের রুটিনকে খুঁজে বের করা

এম আই টি এর স্নায়ুতন্ত্রের গবেষকরা প্রতিটি অভ্যাসের তিনটি ধাপের কথা বলেছেন, যা আমরা প্রথম অধ্যায়ে দেখেছিলাম একটি সূত্র, একটি রুটিন, এবং একটি পুরস্কার।



আপনার নিজের অভ্যাস সম্পর্কে জানার জন্যে, অভ্যাসের উপাদান সম্পর্কে আপনাকে জানতে হবে। যখন একবার আপনি আপনার পুরাতন অভ্যাসের সবকিছু সম্পর্কে সম্যক ধারণা রাখতে পারবেন, তখনি কেবল আপনি সেই পুরাতন অভ্যাসের স্থলে নতুন অভ্যাস আনতে পারবেন।

উদাহরণস্বরূপ, ধরলাম আপনার একটি বদভ্যাস আছে, আমার ক্ষেত্রেই বলি, এই বইটি নিয়ে যখন আমি কাজ করছিলাম, তখন প্রায়ই দুপুরে আমি ক্যাফেটেরিয়ায় গিয়ে চকলেট চিপস খেতাম। এই অভ্যাস আপনার ওজন কিছুটা বাড়িয়ে দিবে। আরো সূক্ষ্মভাবে বললে, এই অভ্যাসের ফলে আপনার ৮ কেজি বেড়ে গিয়েছে, এবং আপনার স্ত্রী আপনাকে নানান কথা শুনাতে থাকলো। আপনি অনেক চেষ্টা করছেন, এইসব খাবার থেকে নিজেকে সংযত করতে, মনে মনে সিদ্ধান্ত নিয়ে ফেলছেন, কম্পিউটারের সামনে বসলে আর চিপস খাবেন না।

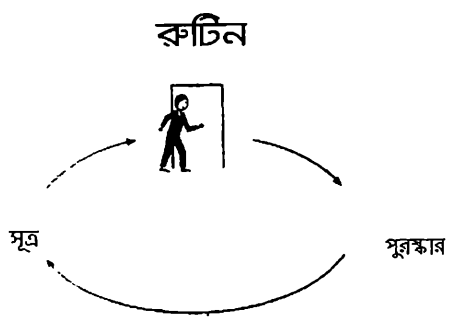
কিন্তু দেখা যাচ্ছে, প্রতি সকালে আপনি ঘুম থেকে উঠছেন, কীভাবে চিপস বা চকলেট খাবেন না, তার পরিকল্পনা করছেন, কিন্তু কাজ করতে করতে একটা

BanglaBook.org

সময়ে ক্যাফেতে গেলেন, নিজের সহকর্মীদের সাথে আলাপ করতে করতে মনের অজান্তেই চিপস অর্ডার করলেন, এবং খেয়েও ফেললেন। এখন আপনার শান্তি শান্তি লাগছে। কিন্তু পরক্ষণেই চিপস খাওয়ার কথা মনে করে খারাপ লাগা শুরু করবে। পরেরদিন আবার নিজেকে বুঝাবেন, আজ থেকে আর কিছু খাবেন না, এই চিপস খাওয়া থেকে নিজেকে বিরত রাখবেন-ই। আজকের দিনটি অবশ্যই আলাদা কিছু।

কিন্তু দেখা গেলো, কালকেও আপনি আবারও একই অভ্যাসের কাজটি পুনরায় করলেন।

আপনি কীভাবে আপনার অভ্যাস পরিবর্তন করতে পারবেন? অভ্যাসের চক্রটাকে ধরতে পারার মাধ্যমে। প্রথমে আপনাকে বের করতে হবে আপনার রুটিনটি। এই চকলেট খাওয়ার ক্ষেত্রে আমরা দেখছি– যা আর সকল অভ্যাসের ক্ষেত্রেও হয়ে থাকে– যে রুটিনটি বেশিরভাগ ক্ষেত্রে দেখা যায় আপনি অভ্যাসটাকে বদলে ফেলতে চাইছেন। আপনার পূর্বের রুটিন যা ছিল : প্রতিদিন সকাল বেলা ঘুম থেকে উঠে নিজের কাজের টেবিলে বসা, এরপর দুপুরবেলা ক্যাফেতে যাওয়া, চকলেট চিপস কেনা, বন্ধুদের সাথে আলাপ করতে করতে তা খাওয়া। তাহলে আপনি কোন অভ্যাসের চক্রে আছেন, তা নিচে দেয়া হলো :



এরপর আপনাকে কিছু প্রশ্ন করা হলো এই রুটিনের ক্ষেত্রে কি সূত্র রয়েছে? খিদে পাওয়া? বিরক্ত লাগা? শরীরের শর্করার অভাব? অন্য আরেকটি কাজের আগে নিজেকে সময় দেয়া?

এবং এই কাজের ফলে আপনি কী পুরষ্কার পেলেন? সেই চিপসটুকু? নিজের কর্মস্থলে কিছুটা বৈচিত্র্য আনা? অন্যদিকে মন নিয়ে যাওয়া? সহকর্মীদের খোঁজখবর নেওয়া? কিংবা চকলেটের প্রতি আপনার যে আকর্ষণ তা দমিয়ে না রাখতে পেরে খাওয়া?

এই প্রশ্নগুলোর উত্তর পেতে হলে, আপনাকে কিছু পরীক্ষার মধ্য দিয়ে যেতে হবে।

BanglaBook.org

দ্বিতীয় ধাপ

প্রতিটি কাজে নিজেকে নিজে পুরষ্কৃত করা

পুরষ্কার আমাদের জীবনে খুবই প্রয়োজন, কারণ আমাদের সকলের চাহিদা রয়েছে। কিন্তু আমরা সবসময় খেয়াল রাখি না, যে এই সকল চাহিদা আমাদের কোনদিকে নিয়ে যাচ্ছে। যখন ফ্যাব্রিজ তাদের প্রচারণার ক্ষেত্রে লক্ষ্য করলো,তাদের গ্রাহকরা ঘর পরিষ্কারের পরে সুগন্ধি চায়, তারা আবিষ্কার করলো এমন একটি চাহিদা, যার উপস্থিতি এর আগে কেউ কল্পনাও করে নি। এটি তাদের ধারণার বাহিরে ছিল। বেশিরভাগ চাহিদা আসলে এমনই হয়ে থাকে আমরা আসলে যা চাই, তা নিয়ে খুব কম সময়েই ওয়াকিবহাল থাকি।

কোন একটি নির্দিষ্ট অভ্যাসের ক্ষেত্রে কোন চাহিদাটা কাজ করছে, তা যদি আমরা জানতে পারি, তবে তখনি পরীক্ষানিরীক্ষা করে নতুন ধরণের পুরষ্কারের ব্যবস্থা করা সম্ভব হয়। অনেক সময় এটি কয়েকদিন সময় নেয়, বা কয়েকমাস কিংবা তারচেয়েও বেশি সময়। এই সময়টার ভিতর আমাদের উচিৎ হবে না, নিজেদের উপর কোন চাপ প্রয়োগ করা, কেন পরিবর্তন দৃশ্যমান হচ্ছে না, এই উছিলায়। তখন আমাদেরকে ভাবতে হবে, আমরা কোন একজন বিজ্ঞানী যে কি-না এখন তথ্য সংগ্রহ স্তরে আছেন।

যখন প্রথমদিন আপনি আপনার অভ্যাস পরিবর্তন করতে চাইছেন, সেদিন আপনার ক্যাফেতে যাওয়ার পর নিজের পুরষ্কারের ধরনটি পরিবর্তন করে ফেলুন। আপনি ক্যাফেতে যাওয়ার পরিবর্তে অন্য কোথাও যান, এমন কোথাও যেখানে না খেয়েও থাকা যায়। এর পরেরদিন আপনি ক্যাফেতে যান, এবং ডোনার্ট বা ছোট লজেন্স কিনুন, এবং নিজের টেবিলে ফিরে আসুন। এর পরেরদিন আপনি ক্যাফেতে গিয়ে একটি আপেল কিনুন এবং আপেল খেতে খেতে নিজের সহকর্মীদের সাথে আলাপ করুন। ক্যাফেতে যাওয়ার পরিবর্তে আপনি কোন বন্ধুর অফিস থেকে ঘুরে আসতে পারেন, তাদের সাথে কিছুক্ষণ আলাপ সেরে আবার নিজের কাজে মন দিলেন।

BanglaBook.org

আপনি নিশ্চয় আমার কথাটা বুঝতে পেরেছেন। আপনি যা করবেন, আপনাকে বুঝতে হবে, চকলেট চিপস কেনা কোন জুরুরি কাজ না। আপনাকে

বুঝতে হবে, ঠিক কোন চাহিদা আপনাকে পরিচালিত করছে। আপনি কি সেই চিপস খেতে অনেক বেশি ইচ্ছুক? নাকি আপনি কাজ থেকে কিছুটা বিরতি চাইছেন? যদি তা চিপস হয়ে থাকে, তবে আপনার কি খিদে পেয়েছে? (এই কারণ হয়ে থাকলে আপনি আপেল খেতে পারেন) কিংবা আপনি চিপসে যে ক্যালরি আছে, তা চাইছেন? (অবশ্যই অফিসে অন্য খাবারও থাকার কথা) অথবা আপনি মনে করছে, ক্যাফে হচ্ছে সামাজিকতা রক্ষা করার একটি জায়গা আর একই সাথে চিপস খেতে খেতে খোশগল্প করলে মন্দ হয় না? (যদি তা-ই হয়ে থাকে, তবে যার সাথে আপনি আকাপ করতে চান, তার টেবিলের কাছে গিয়ে আলাপ সেরে আবার নিজের কাজে মন দিন)

আপনি যেহেতু ৪/৫টি ভিন্ন পুরষ্কার দেখছেন, একটি পুরাতন বুদ্ধি এখানে প্রয়োগ করে দেখতে পারেন প্রতিটি কাজ শেষে এক টুকরো কাজ নিন, সেখানে আপনার মনে যে তিনটি জিনিস সর্বপ্রথম আসবে, তা লিখুন। এটি আপনার অনুভূতি হতে পারে, কিংবা কোন চিন্তাধারা, বা তাৎক্ষণিক কোন ভাবনা, কিংবা যেকোন তিনটি শব্দ যা তখনি আপনার মাথায় এসেছে।

বিশ্রাম ফুল দেখা খিদে না পাওয়া

এরপর আপনি আপনার ঘড়িতে বা কম্পিউটারে এলার্ম দিন, ৫৫ মিনিট পর। যখন তা বেজে উঠবে, তখন নিজেকে জিজ্ঞেস করুনঃ আপনি কী এখনো সেই চিপস খেতে চান?

তিনটি কারণে এই শব্দগুলো আপনার জন্য জুরুরি। প্রথমত, এটি আপনার মনে আসা প্রথম অনুভূতির বহিঃপ্রকাশ ছিল। যেমন, আমরা ৩য় অধ্যায়ে দেখেছিলাম, ম্যান্ডি, যে কিনা তার নখ বা আঙুল সারাক্ষণ কাটতো, কিন্তু যখন তাকে কাগজে লিখে রাখতে বলা হলো, কখন তার আঙুল মুখে পুরে দিতে ইচ্ছে হয়, দেখা গেলো, সে সর্তক হয়ে গেলো নিজের প্রতি। যখন পুরো প্রক্রিয়া শেষে সে কাগজে লেখা দেখলো, ঠিক কতবার সে মুখে আঙুল পুরেছিল, তখন সে

BanglaBook.org

আগের চেয়ে আরো বেশি সর্তক হয়ে গেলো, সেই সংখ্যা তার মাথার ভিতর ঘুরেছে, ফলে নিজের ভুল সম্পর্কে সে জানতে পারছে।

কিন্তু কেন ১৫ মিনিট পর এলার্মের কথা বলা হলো? কারণ এই পর্যবেক্ষণে বেড়িয়ে এসেছে ঠিক কী কী কারণে, কোন আকাঙ্ক্ষার ফলে আপনি তা করেছিলেন? যদি ডোনার্ট খাওয়ার ১৫ মিনিট পরও আপনি আবারও ক্যাফেতে যেতেন, তবে চিনির আসক্ত এই কথাটা বলা যেতো না। যদি আপনি কোন সহকর্মীর সাথে আলাপ সেরে ফিরে এসে আবারও চিপস খেতে চাইতেন, তবে বুঝা যেতো আপনি আসলে মানুষের সাথে আলাপ করার জন্যে ব্যাকুল নয়, অন্য কিছু হবে এখানে।

অপরদিকে, আপনি যদি ১৫ মিনিট আপনার বন্ধুর সাথে আলাপ সেরে কাজে ফিরে আসেন, এবং নিজেনিজে তৃপ্ত হোন, তবে বুঝতে হবে আপনি সামাজিকভাবে মানুষের সাথে মিশতে চান, নিজের কাজে কিছুটা বিরতি খুঁজছিলেন। এভাবে আপনি তৃপ্তি পেয়ে থাকেন।

BanglaBook.org

এভাবে অনেকগুলো পরীক্ষার মাধ্যমে আপনি বুঝতে পারবেন, কীসে আসলে আপনাকে এই অভ্যাসের চক্রে নিয়ে এসেছে। অভ্যাসকে নতুন রূপ দিতে কীসে আপনার পরিবর্তন আনতে হবে।

যদি একবার আপনি আপনার অভ্যাসের রুটিন এবং পুরষ্কার জেনে যান, তবে আপনি আপনার অভ্যাসের সূত্রটিও খুঁজে পাবেন।

তৃতীয় ধাপ

অভ্যাসের সূত্র সম্পর্কে জানা

কয়েক যুগ আগে একজন মনোবিজ্ঞানী, যিনি ওয়েস্টান ওন্টারিও বিশ্ববিদ্যালয়ে পড়াতেন, তিনি সমাজ বিজ্ঞানীদের অনেক বছর ধরে খুঁজে বেড়ানো একটি প্রশ্নের জবাব চাইছিলেন কেন কিছু সাক্ষী তারা যা দেখে সবকিছু মনে রাখতে পারে না, যেখানে অন্যেরা সহজেই তা বলতে পারে?

কোন একটি ঘটনার সাক্ষী অবশ্যই অনেক গুরুত্বপূর্ণ একটি ব্যাপার। কিন্তু গবেষণায় দেখা গিয়েছে, অনেক সাক্ষী নিজ চক্ষে যা দেখেছেন, সে মোতাবেক সাক্ষ্যপ্রমাণ দিতে পারছেন না। সাক্ষী দিতে যারা আসেন, তাদের অনেকে একটা মানুষকে হয়তো চোর হিসেবে দেখালেন, সেই মানুষটি তখন শার্ট পরে ছিলেন, বা বলছেন, অপরাধটি হয়েছিল সন্ধ্যার সময়। পুলিশের কাছে তথ্য আছে, আসলে অপরাধ হয়েছিলো দুপুর ২টার সময়। অন্যান্য সাক্ষীর মানুষেরা প্রায় কাছাকাছি একটি ধারণার কথা বলে থাকেন সাধারণত।

অনেকগুলো পরীক্ষা নিরীক্ষার মাধ্যমে জানা গিয়েছে, কেন একজন চাক্ষুস সাক্ষীর চেয়েও অন্যেরা ভাল সাক্ষী দেন। গবেষকরা গবেষণা করে দেখেছেন, কিছু কিছু মানুষের স্মৃতিশক্তি অতি প্রখর ধরণের, কিংবা দুর্ঘটনার স্থান তার অনেক পরিচিত ছিল, তাই সবকিছু তিনি বলতে পারেন। কিন্তু এইসব গবেষণা আমাদেরকে এটি জানাতে পারে না, যাদের ভাল বা খারাপ স্মৃতিশক্তি আছে, কিংবা যারা সেই স্থানের সাথে পরিচিত বা অপরিচিত ছিলেন, তাদের উভয়ের ক্ষেত্রে একই ফলাফল পুলিশ পেয়েছেন।

ওয়েস্টান ওন্টারিও বিশ্ববিদ্যালয়ের শিক্ষক একটু অন্যভাবে ব্যাপারটি পরীক্ষা করে দেখতে চাইলেন। তিনি দেখতে চাইলেন, যদি জেরাকারী সাক্ষীকে কোন ভুল প্রশ্ন করেন, সেক্ষেত্রে তারা কীভাবে প্রতিক্রিয়া করেন। তিনি অনুমান করছেন, এখানে কিছু সূত্র আছে, যার ফলে সাক্ষী তার প্রতিক্রিয়া ব্যক্ত করে থাকেন। কিন্তু যখন বিভিন্ন সাক্ষীর অনেক ভিডিও ঘণ্টার পর ঘণ্টা দেখলেন, তিনি তেমন কিছুই পেলেন না। প্রতিটি ভিডিওতে অনেক মানুষের অনেক রকম

BanglaBook.org

মুখের অঙ্গভঙ্গি ছিল, অনেক রকম কথা ছিল্ তিনি কিছুই খুঁজে পেলেন না।

আর তাই শেষে তিনি একটি বুদ্ধি বের করলেন তিনি একটি তালিকা তৈরি করলেন, যেখানে তিনি মনোযোগ দিবেন– প্রশ্নকর্তার প্রশ্নের ধরন, কীভাবে সাক্ষী সেই প্রশ্নের উত্তর দেন, কীভাবে তারা সামনাসামনি বসে সবকিছু সামলান। তিনি তার তালিকার বাহিরে আর কিছুতে মনোযোগ দেন নি। তিনি টেলিভিশনের আওয়াজ যথেষ্ট বাড়িয়ে রেখেছিলেন, যার ফলে তিনি যেনো সব কথা স্পষ্ট শুনতে পান। তিনি প্রশ্নকর্তার মুখের উপর মাঝেমাঝে কাগজ দিয়ে রেখেছিলেন, যাতে শুধুমাত্র সাক্ষীর মুখের অবস্থা যেনো তিনি নিশ্চিত হতে পারেন। তিনি তার টেলিভিশনের পর্দার মাপ নিয়েছিলেন, যা হিসেব করে তিনি প্রশ্নকর্তা আর সাক্ষীর দূরত্ব বের করেছিলেন।

এবং যখনি তিনি এসব কাজ করতে শুরু করলেন, তিনি নির্দিষ্ট কিছু ব্যাপারেই মনোযোগ দিলেন। তিনি দেখলেন, যে সাক্ষী দুর্ঘটনার বিভিন্ন ব্যাপারের কথা ভুলে গিয়েছেন, তার সাথে পুলিশ অনেক শান্তশিষ্টভাবে কথা বলেন। যখন সাক্ষী পুলিশের অনেক কাছাকাছি এসে কোন প্রশ্নের জবাব দিতে থাকেন, তখন বুঝতে হবে তিনি কিছু একটা ভুল কথা বলছেন।

অন্যভাবে যদি আমরা বলি, তবে যখন সাক্ষী একটি বন্ধুত্বপূর্ণ হাসি দিতে দিতে আলাপ চালাবে তখনি বুঝতে হবে তিনি সেই ঘটনার অনেক কিছু ভুলে গিয়েছেন বা ভুল বলছেন। হয়তো সাক্ষী চাইছিলেন, এমন বন্ধুভাব নিয়ে আলাপ করলে তা পুলিশকে সন্তুষ্ট করবে।

এই ভিডিওগুলো আরো অনেক গবেষক দেখেছিলেন। অনেক বুদ্ধিমান মানুষরা এই ভিডিওগুলো দেখেছিলো, কিন্তু কেউই আগে এমন কোন কথা বলেন নি। কারণ, প্রতিটি ভিডিওতে এত বেশি তথ্য ছিল, যা সব আলাদাভাবে ভাগ ভাগ করা সম্ভব হয়ে উঠে নি।

যখনি গবেষক শুধুমাত্র কিছু সুনির্দিষ্ট বিষয়ের দিকে নজর দিলেন, তখনি তার কাছে সবগুলো ভিডিও আরো সহজ এবং কার্যকরী হয়ে দাঁড়ালো।

আমাদের জীবনের ক্ষেত্রেও এটি প্রযোজ্য। আমাদের প্রাত্যহিক জীবনের এত শত কাজের মাঝে আমাদের অভ্যাস চাপা পরে থাকে যে তা আলাদাভাবে বের করা কিছুটা মুশকিল। আপনার নিজেকেই জিজ্ঞেস করুন, আপনি কী প্রতিদিন একটি নির্দিষ্ট সময়ে খেয়ে থাকেন? কিংবা শুধুমাত্র ৭,৩০ মিনিটে? অথবা শুধুমাত্র তখনি যখন আপনার বাচ্চা খেতে বসে? অথবা আপনি নাস্তার সময় হয়ে গেলেই কী নিজেকে তৈরি করে ফেলেন?

তখন আপনি অনায়সে আপনার গাড়িকে বামে নিয়ে যান কাজে বের হওয়ার সময়, তখন আপনার এমন ব্যবহারের পিছনে কী কারণ লুকিয়ে থাকে? বাসার

BanglaBook.org

সামনের কোন গাছ? আপনি রাস্তা একদম চিনেন, এটি? নাকি সবকিছুর সমষ্টি? যখন আপনি আপনার বাচ্চাকে স্কুল থেকে আনতে যাবেন, কিন্তু আপনি অন্য পথে চলে গেলেন, এই ভুলের পিছনে কী কারণ রয়েছে? কোন কারণটি রয়েছে যার ফলে আপনি 'স্কুল থেকে বাচ্চা আনা'র বদলে 'নিজের কাজে" চলে গিয়েছিলেন?

এই প্রশ্নের উত্তর খুঁজতে, বিভিন্ন মনোবিজ্ঞানী যেমনটা বলেছিলেন, তেমন কাজ আমরা করতে পারি কোন কাজটি আপনার কাজের ক্ষেত্রে আপনি অনুসরণ করেন? আমাদের ভাগ্য ভাল, এই প্রশ্নের উত্তর পাওয়ার ক্ষেত্রে বিজ্ঞান আমাদেরকে অনেকভাবে সাহায্য করেছে। অনেকগুলো পরীক্ষানিরীক্ষা করে আমরা জানতে পেরেছি, এটি আসলে ৫ভাগে ভাগ করা যায়

স্থান
সময়
আপনার মানসিক অবস্থা
অন্যান্য মানুষেরা
তখনকার অবস্থা ও অবস্থান

এখন, আপনি যখন 'ক্যাফেতে গিয়ে চকলেট চিপস কেনা'র কারণ অনুসন্ধান করতে যাবেন, তখন যে সূত্রটি খুঁজে পাবেন, তা নিজের পাঁচটি ভাগে আমরা বলতে পারি

আপনি কোথায় আছেন? (নিজের টেবিলে আছেন)
তখন কয়টা বাজে? (৩.৩৬ মিনিট)
তখন আপনার মানসিক অবস্থা কেমন ছিল? (বিরক্ত হয়ে বসে আছেন)
আপনার আশেপাশে আর কে আছেন? (কেউ না)
কেন আপনার এমন লাগছে? (মেইল পাঠাতে হবে, সেই চিন্তায়)

এর পরদিন :
আপনি কোথায় আছেন? (আপনার সহকর্মীর কাছ থেকে ফিরে এসেছেন)
এখন কয়টা বাজে? (৩.১৮ মিনিট)
আপনার মানসিক অবস্থা এখন কেমন? (হাসিখুশি)
আপনার আশেপাশে আর কে আছেন? (জিম, সে খেলা করে ফিরলো)
কেন আপনার এমন লাগছে? (এখন ফটোকপি করতে হবে)

তৃতীয় দিন :
আপনি কোথায় আছেন? (কনফারেন্স ঘরে)

BanglaBook.org

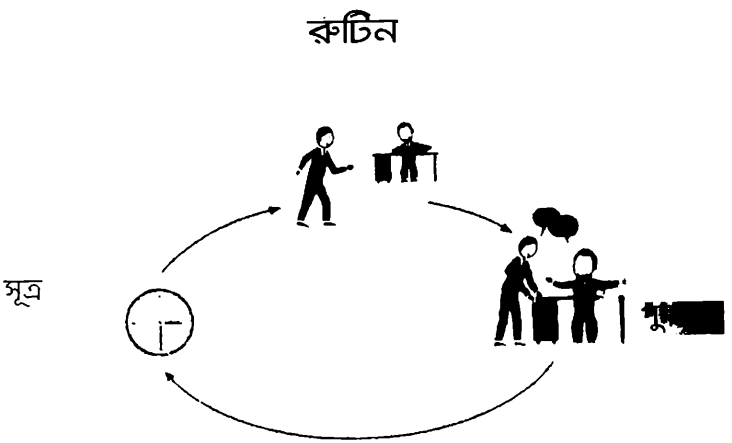
এখন কয়টা বাজে? (৩.৪১ মিনিট)

আপনার মানসিক অবস্থা এখন কেমন? (কিছুটা বিধ্বস্ত, কারণ নিজের কাজ নিয়ে চাপে আছেন)

আপনার আশেপাশে আর কে আছেন? (সম্পাদক, যিনি সেই মিটিং-এ এসেছিলেন)

কেন আপনার এমন লাগছে? (আমি এখানে বসে আছি, কারণ মিটিং প্রায় শুরু হলো বলে)

এই তিন দিনের রুটিন আপনাকে বলে দিচ্ছে, ঠিক কী কারণে আপনি ক্যাফেতে গিয়ে চকলেট চিপস সবসময় খুঁজে বেড়াতেন। আমি বলে দিচ্ছি, দুই নম্বর কারণে, আপনি খিদে পেয়েছে বলে খেতেন না। আপনি নিজের উত্তেজনাকে প্রশমিত করতে এমনটা করতেন, পাশে তখন আপনার সহকর্মী থাকতো। এবং আমি জানি, এই অভ্যাস তৈরি হয়েছে বেলা ৩টা থেকে ৪টার মধ্যে।



The Online Library of Bangla Books
BanglaBook.org

চতুর্থ ধাপ

একটি যথার্থ পরিকল্পনা রাখা

যখন আপনি আপনার অভ্যাসের চক্র খুঁজে পাবেন, একই সাথে আপনি জানতে পারবেন, ঠিক কী সূত্র ধরে আপনি এই অভ্যাসে চলে গিয়েছেন, কী ছিল রুটিন, কোন পুরষ্কারের আশায় আপনি তা করে থাকতেন। আপনি সেটি পরিবর্তন করতে পারবেন, একটু অন্যরকম সূত্রের সূচনায়, পাশাপাশি এমন কিছু পুরষ্কার যা আপনার ভিতরে আকাঙ্ক্ষা বাড়িয়ে তুলবে। সেজন্য প্রয়োজন সঠিক পরিকল্পনা।

এই উপসংহার অধ্যায়ে এসে আমরা দেখলাম, অভ্যাস এমন একটি পছন্দের ব্যাপার যা আমরাই ঠিক করে থাকি, এবং কোনপ্রকার চিন্তাভাবনা ছাড়াই তা আমরা দিনের পর দিন করতে থাকি।

অন্যভাবে বললে, অভ্যাস এমন একটি ব্যাপার, যা আপনা আপনি আমাদের ভিতর থেকে আসে যখন আমি সূত্রটি দেখি, আমি রুটিন অনুযায়ী কাজ করি, ফলে পুরষ্কার পেয়ে যাই।

এই অভ্যাসকে নতুন ভাবে গড়তে হলে আমাদের পছন্দকে শুরু থেকে নতুন করে বানাতে হবে। আর সবচেয়ে সহজে যে কাজটি দিয়ে আমরা শুরু করতে পারি, বিভিন্ন গবেষণায় বেড়িয়ে এসেছে, তা হলো পরিকল্পনা করা। মনোবিজ্ঞানের ভাষায় এটিকে বলা হয় : 'বাস্তবায়নের ইচ্ছে'

যেমন, আমরা চিপস খাওয়ার ব্যাপারটি ভাবতে আপ্রি আমরা দেখতে পেলাম, চিপস খাওয়ার ব্যাপারটি দুপুর ৩.৩০টার পরপর হয়ে থাকে। রুটিনটা আমরা জানি, ক্যাফেতে গিয়ে চিপস কেনা, আর তা বন্ধুদের সাথে আলাপ করতে করতে খাওয়া। এবং এই পুরো প্রক্রিয়ায় আমরা যা বুঝতে পেলাম, এটি চিপস খাওয়ার আকাঙ্ক্ষার কারণে হচ্ছে না–বরঞ্চ নিজের কাজ থেকে কিছুটা বিরতি নিয়ে সামাজিকতা রক্ষা করা হচ্ছিলো।

তাই আমি একটি পরিকল্পনা করলাম

BanglaBook.org

প্রতিদিন ৩.৩০ মিনিটে আমি আমার বন্ধুর টেবিলে গিয়ে তার সাথে ১০ মিনিট গল্প করবো।

এই কাজটা যাতে সঠিকভাবে হয়, তাই আমি এলার্ম দিয়ে রাখলাম।

কিন্তু এই কাজের ফল সাথেসাথে পাওয়া যাবে না। কিছুকিছু দিন হয়তো আমি অনেক ব্যস্ত থাকবো, এলার্ম বন্ধ করে আবার কাজে মন দিবো। অন্যদিনে দেখা যাবে, অন্য একজনের সাথে আলাপ করতে মন চাইছে না, তো চিপস কিনে নিজের মনের আকাঙ্ক্ষাটা পূর্ণ করি। কিন্তু আমি আমার পরিকল্পনা সঠিকভাবে বাস্তবায়ন করতে চাইলাম– যেদিন আমি এলার্ম বন্ধ করে দেই, সেদিন আমি আমার বন্ধুর টেবিলে গিয়ে ওর সাথে ১০ মিনিট আলাপ সেরে আবার নিজের কাজে ফিরে আসি– এবং দিনশেষে দেখা গিয়েছে আমি আগের চেয়ে ভালো অনুভব করছি, নিজের কাছে ভাল লাগছে। পরপর কদিন একই নিয়মে চলতে থাকলাম আমি, যদিও কোন কিছু বলার নেই, তবুও বন্ধুর সাথে গিয়ে আমি আলাপ করতাম বিভিন্ন বিষয় নিয়ে। কয়েক সপ্তাহ পর এই রুটিনের কথা আমার আর মনে করা লাগলো না। যখনি কাউকেই পাই না কথা বলার, তখন ক্যাফেতে গিয়ে কফি খেতে খেতে বন্ধুদের সাথে আলাপ করি।

এবং সবকিছু স্বাভাবিক হয়ে আসলো ছয়মাস পর। আমি আমার ঘড়ি হারিয়ে ফেলেছি, আর সময় দেখতে পারি না। কিন্তু প্রতিদিন ঘড়ি না দেখলেও ঠিক ৩.৩০ মিনিটে আমি আমার টেবিল থেকে উঠে যেতাম, আশেপাশে কাউকে পেলে তার সাথে আলাপ করতাম, কিংবা ক্যাফেতে গিয়ে কোন বন্ধুর সাথে কফি খেতে খেতে আলাপ সেরে আবার নিজের কাজে ফিরে আসতাম। কোন প্রকার চিন্তাভাবনা ছাড়াই এই কাজটি আমি করতে পারছি। এটি এখন আমার অভ্যাসে পরিণত হয়েছে।

BanglaBook.org

অবশ্যই আমাদের অভ্যাসগুলো পরিবর্তন করা অনেক কঠিন একটি কাজ। কিন্তু এভাবে আমরা সেই অভ্যাস পরিবর্তনের জন্যে কাজ শুরু করতে পারি। কোন কোন সময়ে যেকোন পরিবর্তন বেশ সময় লাগে। মাঝেমাঝে তা ভুলে পরিণত হয়। কিন্তু একবার যখন আপনি আপনার অভ্যাসকে নিয়ন্ত্রণ করতে শিখবেন– আপনি আপনার সূত্র, রুটিন এবং পুরস্কার সম্পর্কে জানবেন, পুরো ক্ষমতা তখন আপনার হাতের মুঠোয় চলে আসবে।

The Online Library of Bangla Books
BanglaBook.org

স্বীকারোক্তি

আমি নির্দ্বিধায় স্বীকার করতে পারি, আমি আমার জীবনে যাদের সাথে কাজ করেছি, তারা আমার চেয়ে অনেক বেশি বুদ্ধিমান ছিলেন, তাদের সবার সততা এবং প্রজ্ঞা আমি চুরি করতে চেয়েছি এবং নিজের ভিতরে নিয়েছি।

যে কারণে আপনি এই বইটি পড়ছেন, সেই একই কারণে আমি এতগুলো মানুষের কাছে কৃতজ্ঞ।

এন্ড্রু ওয়ার্ড এই বইটি 'পাওয়ার অব হ্যাবিট'-এর সম্পাদনার কাজের আগে র‍্যান্ডম হাউজে কাজ করতেন। তখনও আমি জানতাম না, তিনি এতটা বন্ধুত্বপূর্ণ একজন মানুষ, এতটা সহযোগিতা তিনি করবেন আমায়। আমি এমন অনেক বন্ধুর সাথে কথা বলেছি, যাদের সাথে দীর্ঘদিন আমার আলাপ ছিল না, তাদের সবার সাথে আবার নতুন করে কথা বলেছি। আমি জানি এদের অনেকে অনেক কথা বাড়িয়ে বলেছেন, তাদের অনেকে মদ্যপায়ী। প্রিয় পাঠক, এখানের সব কথা সত্য। এন্ড্রুর ধৈর্য্য, মহানুবতা– সর্বোপরি মানুষ হিসেবে সে যেমন, তা আর সবাইকে অনুপ্রাণিত করে আরো ভাল মানুষে নিজেকে পরিণত করতে। এই বইটি একই সাথে তার নিজেরও, আমি ভীষণভাবে তার কাছে কৃতজ্ঞ। একই সাথে আরো অনেক মানুষকে ধন্যবাদ জানাতে চাই।

আমার বাবা-মাকে ধন্যবাদ জানাতে চাই, তারা ছোটবেলা থেকে যেভ আমার পাশে ছিলেন।

এবং অবশ্যই আমার স্ত্রীকে, যার ক্রমাগত ভালবাসা, উপদেশ, বুদ্ধিমত্তা, বন্ধুত্বের ফসল এই বইটি।

সেপ্টেম্বর, ২০১১

– সমাপ্ত –

The Online Library of Bangla Books
BanglaBook.org