

উপায় হিচাপে অত-তত গঢ়ি উঠিছে বৃদ্ধাশ্রমবিলাক। বাস্তৱিক অৰ্থত এনে বৃদ্ধাশ্রমে জীৱনত সকলো এদিন পায়ো শেষ জীৱনত সৰ্বস্ব হেৰুৱাই পেলোৱাৰ নিকৰণ বেদনা কিমানখিনি উপশম কৰিব পাৰিছে।

‘শেহতীয়াকৈ মানুহৰ জীৱন ধাৰণৰ প্ৰক্ৰিয়াক লৈ আধুনিক মনস্তত্ত্ববিদসকল উদ্ভিন্ন হৈ পৰিছে। কিয়নো তেওঁলোকে প্ৰমাণ কৰিছে যে মানুহৰ হাতলৈ পৰ্যাপ্ত ধন আৰু ক্ষমতা আহিলেই প্ৰত্যেক মানৱীয় মনত অৱচেতনভাৱে থকা Urge for Sex আৰু Urge for Power অৰ প্ৰবল প্ৰবৃত্তিয়ে অহৰহ ক্ৰিয়া কৰে। মানৱ সমাজৰ যিকোনো ব্যক্তিয়ে ইয়াৰ সুগম পথৰ মঞ্চত উপবিষ্ট হ’লেই ইয়াত স্বাৰ্থসিদ্ধি কৰাৰ তীব্ৰ বাসনা জাগৃত হয়। আমাৰ শিথিল মন-অস্ত্ৰ ব্যৱহাৰে ইয়াৰ লক্ষ্য আৰু উদ্দেশ্যত উপনীত হোৱাত সহায় কৰে। কিন্তু সেই শিথিল মন-অস্ত্ৰ ব্যৱহাৰ কৰি স্বাৰ্থ সিদ্ধি কৰিবলৈ যাওঁতে সেই মন-অস্ত্ৰই যে আমাৰ সুন্দৰ জীৱনটোকে বাৰে বাৰে আঘাত কৰি বিধ্বস্ত কৰে সেই কথা কেতিয়াও আত্মোপলব্ধি নহয়। যাৰ বাবে এই সুন্দৰ জীৱনটোক ভয়ংকৰভাৱে তিল তিলকৈ পংকিল অক্ষুণ্ণ গহুৰলৈ ঠেলি দিয়াৰ দৰে এটা আত্মঘাতী কাৰ্য সংঘটিত হৈছে অলক্ষিতো’ (শৃংখলাবদ্ধ জীৱন : লাচিত গগৈ)

নিঃসংগতা কেতিয়াবা বন্দিত্ব (জে’ল) হ’ব পাৰে নেকি? ‘জে’ল মানেই বন্দিত্ব। বন্দিত্ব নাই ক’ত? এই যে সহস্ৰ সহস্ৰ, লক্ষ লক্ষ, কোটি কোটি মানুহে জে’লৰ বাহিৰত মুক্ত জীৱন যাপন কৰি থাকে, জে’লৰ বাহিৰৰ এই মানুহবোৰ সঁচাকৈয়ে মুক্তনে? সভ্যতাৰ কাৰাগাৰত, সামাজিক শৃংখলাৰ কাৰাগাৰত, সন্মানবোধৰ কাৰাগাৰত মানুহ একপ্ৰকাৰ বন্দী নহয়নে?... অপৰাধীক বন্দী কৰি থোৱা জে’লখনেই জে’ল নহয়। এইখন স্থূল জে’ল। সমাজনিৰ্গীত, সামাজিক মূল্যবোৰেৰে নিৰ্মিত সূক্ষ্ম জে’লত কিন্তু সৰ মানুহ বন্দী।’ (‘কাৰাগাৰ’ গল্প—ড° প্ৰহ্লাদ কুমাৰ বৰুৱা)

নিঃসংগতাৰ দুটা দিশ : নিজেই নিজৰ শ্ৰেষ্ঠ বন্ধুজন নিজৰ নিঃসংগতাক লৈ আনন্দিত কিন্তু তাকে কৰিবলৈ অক্ষমজন নিজেই নিজৰ প্ৰধান শত্ৰু আৰু তেনে লোকে নিৰ্জনতাক ভয় কৰে। “He is his own best friend, and takes delight in his privacy, whereas the man of no virtue or ability is his worst enemy, and is afraid of solitude.”

জীৱনত যদি দুখেই দুখ তেনেহ’লে জীৱনটো আনন্দৰে ৰঙাই তোলাৰ উপায় কি? বৃদ্ধদেৱৰ অমোঘ বাণী ইয়াৰ এটা উপায় হ’ব নোৱাৰেনে? ‘নিজৰ সুখকে

সৰ্বতোপ্ৰকাৰে গুৰুত্ব দিয়াসকলে সুখৰ পৰিৱৰ্তে দুখেহে পায়। বৃদ্ধদেৱে জীৱনৰ বাবে দিয়া সম্যক দৃষ্টি, সম্যক জীৱিকা, সম্যক ব্যায়াম, সম্যক স্মৃতি আৰু সম্যক সমাধিৰ পথ সদায় অনুসৰণ কৰিলে জীৱন অন্ততঃ কিছু পৰিমাণে হ’লেও সুখী হ’ব।’ (‘জীৱন যেন এজোপা বটবৃক্ষ’—ভূপেন তালুকদাৰ)।

নিঃসংগতা আঁতৰাই জীৱনৰপৰা প্ৰেৰণা লাভ কৰিম কিদৰে। উপায় হ’ল “Breath deep into your strength, to plan for tomorrow, then, leave tomorrow to take care of itself and celebrate being alive today.” সংসংগ, মহৎ ব্যক্তিৰ জীৱনৰ সান্নিধ্যলৈ আহক নিঃসংগতা দূৰ কৰিবলৈ। গ্ৰহু অধ্যয়ন, প্ৰকৃতিৰ ৰূপদৰ্শন, বন্ধুৰ সৈতে সদালাপো হ’ব পাৰে আন উপায়। “Associate yourself with people of good quality if you esteem your reputation, for it is better to be alone than to be in bad company : Life is like a dog-sled team, if you not lead dog and always breaking new ground, your view of the world never change. (জৰ্জ ৱাশ্বিংটন)।

নিঃসংগতাৰ যন্ত্ৰণাৰপৰা আঁতৰি থাকিবলৈ বন্ধুত্বৰ আশ্ৰয় লওক—“আচলতে বন্ধুত্ব শব্দটোৱেই হৈছে এনে এটা উপাদান যি একা-বেঁকা, জটিল আৰু নিৰস জীৱনলৈ আনি দিয়ে জীয়াই থকাৰ অনন্ত হাবিয়াস, প্ৰাণচঞ্চলতাৰ জোৱাৰ, সাহস আৰু প্ৰেৰণা”

(টিবেল কুৱাল)। আমাৰ পিছতো আছে সমব্যথী লোক “All you who sleep tonight/Far from the ones you love/No hand to left or right/And emptiness above/Know that you are not alone/The whole world shares your tears/Some for two nights or one/And Some for all their years.” (বিক্ৰম শেঠ)।

ঠিকনা : গড়গাঁও, ডাক : গড়গাঁও-৭৮৫৬৮৫, শিৱসাগৰ, ফোন : ৯৮৫৪৬৭৮৪১১

## ছুড’কু

৪	১	৭	২	৬	৯	৮	৩	৫
৬	৫	২	৮	৭	৩	১	৯	৪
৩	৯	৮	৫	১	৪	২	৭	৬
৫	৭	৪	৯	৮	১	৩	৬	২
২	৮	৩	৪	৫	৬	৯	১	৭
১	৬	৯	৩	২	৭	৪	৫	৮
৯	৩	৫	৭	৪	৮	৬	২	১
৭	৪	৬	১	৯	২	৫	৮	৩
৮	২	১	৬	৩	৫	৭	৪	৯

(১৬।৮।২০২০ সংখ্যাৰ ‘ছুড’কু’ৰ উত্তৰ)

\* উত্তৰৰ জহা সংখ্যাত প্ৰকাশ পায়

			৫	৩	১			৭
	৫	৬						
		৪	২					
	৪			৫			২	
৩		৫				৪		৬
	৮			১			৭	
					৮	৩		
						৭	৯	
৮			৯	২	৭			